

## Pesan Positif dalam Komunikasi

ANNE RATNASARI <sup>1</sup>

Fakultas Ilmu Komunikasi Unisba, Jl. Tamansari No. 1 Bandung  
Email : anne\_ratna@yahoo.co.id

### Abstract

A Word choice (diction) in the communication message has an important role to achieve a communications success. Success begins from the ability to leverage one's self through the alteration of language. This is because low-energy messages (negativemessages) will affect the person's life. In order to obtain a positive effect, individuals are expected to change the mindset and language that apply to internal and external conversations through the exercise to replace the words of low-energy to high-energy words. Changing the negative messages into positive message in life should comply with the provision that a reality must be expressed positively. since according to the characteristics of the subconscious mind, if someone uses negative words, he will accept and realize the main feeling of those negative thoughts. Thus the success and failure of a person starts from how far he/she can speak that will impact positively on the her/his life .

Kata kunci: diction, exercise, and positive message.

### I. PENDAHULUAN

Setiap hari kita mendengar pesan tentang berbagai hal yang terjadi di sekeliling kita. Peristiwa aktual, promosi produk atau jasa dalam iklan, percakapan atau gosip, dan banyak lagi. Kandungan pesan tersebut bermuatan positif, netral bahkan negatif. Bila ditelusuri, mungkin setelah Reformasi di Indonesia, seperti kita saksikan di televisi, atau kita baca di media cetak, orang-orang tampak bebas "mengeluarkan segala isi pikirannya." Misalnya, ketika mengekspresikan ketidak-puasan yang berkaitan dengan kepentingannya, kerap ditemukan sebagian kata-kata yang dipilih terdengar "kasar," mengandung "kemarahan," atau bernuansa "kejam", dan sebagainya. Hal

seperti itu tidak hanya terjadi di tanah air, banyak orang di negara lain pun melakukan hal yang sama. Sehingga tidaklah heran bila kata-kata tersebut "dapat didengar di hampir semua tempat dan diucapkan oleh orang-orang dari berbagai kelompok usia (Urban, 2007: xiv-xv).

Pilihan kata (diksi) dalam pesan komunikasi memiliki peran penting untuk mencapai keberhasilan komunikasi. Kata-kata yang digunakan dalam berkomunikasi jumlahnya banyak sekali, bahkan sebagian tak dipahami oleh penuturnya. Tidaklah aneh bila seseorang berbicara tanpa berpikir terlebih dahulu dan tanpa menyadari efek dari kata-kata itu. Chase (dalam Urban, 2007: xiii) mengatakan, "kita hidup dalam sebuah samudra kata-kata, tetapi seperti seekor ikan

di dalam air, kita seringkali tidak menyadarinya". Meskipun demikian kata-kata memiliki dampak baik kepada orang lain maupun diri sendiri.

Raymond Birdwhistle (dalam Oswald, 2009: xv-xvi) mengatakan, "kata-kata yang diucapkan kepada orang lain hanya mewakili 7 persen dari hasil yang didapat dari komunikasi. Tetapi kata-kata yang diucapkan kepada diri sendiri, menghasilkan 100 persen hasil yang didapat dalam hidup, karena akal Anda menginterpretasikan dan mematuhi petunjuk-petunjuk Anda,"

Hal ini berarti untuk menilai kemampuan berkomunikasi seseorang ditunjukkan oleh respons yang diperoleh berupa pengertian dari diri sendiri maupun orang lain, sesuai pandangan Oswald (2009:xvi), "kesuksesan hidup seseorang dimulai dari kemampuan membuat diri sendiri mengerti." Penjelasan Oswald mengandung pengertian bahwa keberhasilan dimulai dari kemampuan seseorang mendayagunakan diri sendiri. Berbagai upaya dapat dipilih untuk mencapai kemampuan tersebut. Salah satu upaya yang disarankan Oswald adalah melalui perubahan bahasa.

Penelitian ini menguraikan tentang pilihan kata yang digunakan responden saat berkomunikasi baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Apabila ditemukan pilihan kata yang bermuatan negatif, peneliti berusaha memberi solusi sesuai pendapat Oswald, yaitu mengubah pesan negatif ke positif. Usaha tersebut diharapkan bermanfaat dalam meningkatkan kemakmuran, kesehatan, relasi yang lebih baik, kesuksesan bisnis, dan terwujudnya berbagai keinginan dan harapan. Berdasarkan latar belakang tersebut, pembahasan ini difokuskan pada tiga identifikasi masalah, yaitu *Pertama*, pemilihan kata (positif dan negatif) yang digunakan responden saat berkomunikasi. *Kedua*, upaya mengganti pesan negatif (berenergi rendah) ke pesan positif (berenergi tinggi) dalam komunikasi, dan *Ketiga*, aplikasi mengubah pesan negatif ke pesan positif dalam kehidupan. Tujuan

penulisan makalah adalah untuk mengetahui pemilihan kata yang digunakan responden saat berkomunikasi, upaya mengganti pesan negatif (berenergi rendah) ke pesan positif (berenergi tinggi) dalam komunikasi, dan aplikasi mengubah pesan negatif ke pesan positif dalam kehidupan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik analisis data deskriptif, yaitu melakukan pengukuran yang cermat terhadap fenomena sosial tertentu. Peneliti mengembangkan konsep dan menghimpun fakta, tetapi tidak melakukan pengujian hipotesa (Singarimbun dan Effendi, 1995: 4-5).

Populasi penelitian ini adalah ibu-ibu anggota majelis taklim Holis Permai, Kelurahan Caringin, kecamatan Bandung kulon. Berdasarkan data dari pengurus majelis taklim tersebut terdapat 20 orang anggota yang aktif mengikuti pengajian. Adapun teknik sampel dalam penelitian ini adalah sensus. Karena itu semua anggota majelis taklim tersebut menjadi sampel dalam penelitian ini.

Data penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer adalah data mengenai pemilihan kata yang digunakan responden saat berkomunikasi. Data tersebut diperoleh dengan menyebarkan angket kepada responden. Sedangkan data sekunder diperoleh dari wawancara kepada pakar komunikasi, observasi di lapangan, serta studi kepustakaan berupa teori-teori yang relevan, dan hasil-hasil penelitian terdahulu.

Oswald (2009: 19) menjelaskan bahwa, "pesan komunikasi yang kita sampaikan mengandung energi, yaitu energi rendah dan tinggi. Pesan berenergi rendah biasanya berkaitan dengan emosi negatif, sedangkan pesan berenergi tinggi memiliki daya yang kuat sehingga menggetarkan perasaan positif kita. Pesan berenergi tinggi seperti riang, gembira, sukses, atau cinta, bergetar dengan getaran lebih tinggi dan cepat". Oleh karena itu, akan meningkatkan perasaan senang. Sebagai contoh, Ingatlah kita pada setiap hal 'baik' yang pernah terjadi

pada diri kita, akal bawah sadar kita mengingatkannya. Dengan memokuskan perhatian kita pada kata *baik*, akal bawah sadar akan mengingatkan kita akan setiap kejadian yang *baik*. Kita akan merasa lebih *baik* tanpa mengetahui sebabnya.

Pesan berenergi rendah (Oswald, 2009: 19) "terutama kata-kata yang berkaitan dengan emosi negatif seperti kesedihan atau bersalah, beresonansi pada frekuensi yang lebih rendah. Kata-kata tersebut membuat kita kurang gembira, menurunkan energi kita. Ketika seseorang menggunakan kata yang berenergi rendah, orang yang diajak bicara segera mulai mengaitkannya dengan kata-kata itu. Misalnya, jika ada yang mengatakan, "tolong pahami, saya bukan mengeritik Anda" (kritik adalah kata berenergi rendah), akal bawah sadar segera mengaitkan saya dengan kritik.

## II. PEMBAHASAN

Pada bagian ini diuraikan hasil penelitian yang berkaitan dengan data responden. Mayoritas responden berusia 47-57 tahun, sisanya berusia lebih dari 57 tahun. Pendidikan mereka pada umumnya tingkat menengah (SMA), dan tingkat penghasilan keluarga rendah.

Pemilihan kata yang digunakan responden saat berkomunikasi diuraikan pada aspek pertama, pemilihan kata (positif dan negatif) yang digunakan responden saat berkomunikasi mencakup: frekuensi penggunaan kata, jenis kata, perasaan saat menggunakan kata, dan alasan memilih kata. Kedua, upaya mengganti pesan negatif (berenergi rendah) ke pesan positif (berenergi tinggi) dalam komunikasi, dan ketiga aplikasi mengubah pesan negatif ke pesan positif dalam kehidupan.

### A. Pemilihan Kata (Positif dan Negatif) yang Digunakan Responden Saat Berkomunikasi

Pemilihan kata yang digunakan responden saat berkomunikasi dengan diri sendiri pada umumnya (15 orang) sering

menggunakan kata yang berenergi rendah (negatif) dibandingkan dengan kata yang berenergi positif. Karena itu jenis kata yang dipakai juga sebagian besar bermuatan negatif. Kebanyakan responden (15 orang) saat menggunakan kata-kata yang berenergi rendah merasa memiliki emosi negatif, seperti: kurang semangat, kurang yakin, kurang gembira, dsb. Hanya 5 orang responden yang merasa senang, dan gembira.

Kata-kata berenergi rendah seperti dijelaskan Oswald (2009: xxii), "menyertai pikiran dan emosi berenergi rendah. Bentuknya biasanya berupa keyakinan dan model bawah sadar (tidak disadari) yang dipegang untuk diri sendiri, dan orang lain yang bersifat kurang mendukung dan menghalangi terhadap kesuksesan yang diinginkan. Misalnya, "aku bodoh", "aku sengsara", dsb. Energi rendah ini masuk ke dalam komunikasi yang dilakukan seseorang kepada orang lain dan bertindak sebagai gangguan statik dalam diri sehingga tujuan dan hasratnya tampak tidak mudah tercapai.

Adapun alasan responden memilih kata berenergi rendah tersebut bervariasi. Sebagian besar (15 orang) berpendapat bahwa mereka menggunakan kata-kata tersebut karena kebiasaan, meniru orang lain (orang tua, kerabat, teman), sedang kesal, dan prasangka buruk. Sedangkan 5 orang lainnya berusaha memilih kata yang dapat menggambarkan sesuatu dengan lebih positif.

Berdasarkan data tersebut sebagian besar responden kurang sering menggunakan kata positif, sehingga energi yang dirasakannya banyak negatif. Apa yang melatarbelakangi pentingnya penggunaan kata-kata berenergi tinggi, riset Oswald (2009: xxii-xxiii) menunjukkan bahwa dengan menyingkirkan keyakinan dan emosi negatif pada kata-kata berenergi rendah yang dialihkan ke kata-kata berenergi tinggi, akan mengirim sinyal kepada benak yang langsung memancarkan balasannya kepada kita. Ketika kita melakukan hal ini, kita menciptakan hubungan langsung dengan daya kuantum kesadaran universal yang

disebut Tuhan. Pada bagian lain, Oswald (2009: xx) mengungkapkan, "jika seseorang secara sadar mengubah bahasanya (kata-kata yang digunakan ketika berbicara dengan diri sendiri dan orang lain) ia memperbaharui pola-pola persarafan dalam otak untuk lebih mencerminkan kualitas diri yang lebih berarti, lebih terbuka, dan lebih bahagia."

#### B. Upaya Mengganti Pesan Negatif ke Pesan Positif dalam Komunikasi

Ketika ditanyakan kepada responden mengenai upaya mengganti pesan negatif (berenergi rendah) ke pesan positif (berenergi tinggi) dalam komunikasi, kebanyakan responden (15 orang) berpendapat kadang-kadang, hanya 5 orang yang berpendapat sering berupaya.

Aktivitas responden mengaplikasi (mengubah) pesan negatif ke pesan positif dalam komunikasi di keluarga, kebanyakan responden (15 orang) berpendapat bahwa mereka ingin berusaha agar dapat mengubah pesan negatif ke pesan positif, hanya usahanya belum berhasil. Responden sering bertanya bagaimana menjelaskan sesuatu yang kurang baik tanpa menggunakan kata buruk? Menurut Oswald (2009: 21), langkah pertama adalah "mengubah pola percakapan internal dan eksternal. Ubah pola pikir dan bahasa untuk mendatangkan keajaiban daya kreatif dan transformatif. Mengubah pola percakapan tersebut melalui latihan mengganti kata berenergi rendah dengan kata berenergi tinggi."

Oswald, sebagai seorang terapis hipnoterapi pernah bertanya kepada salah satu kliennya: apa yang membuat Anda datang kepada saya? Kliennya menjawab, "karena saya sudah lelah berutang, saya tidak ingin miskin ketika tua nanti, dan saya menginginkan kehidupan yang lebih baik". Jawaban klien tersebut bila ditelaah, terdapat dua kata kunci yang berpusat pada apa yang tidak ia inginkan, yaitu berutang dan miskin. Melalui bahasanya secara tidak sadar, klien itu mengarahkan akal bawah sadarnya untuk mencari dan meningkatkan keadaan utang dan kecemasannya. Sehingga

tidak mengherankan bahwa ia tidak menarik kemakmuran dalam hidupnya. Melihat hal itu, Oswald (2009:16) berpendapat, "diperlukan dorongan yang kuat untuk menggeser kata-kata itu ke arah apa yang ia inginkan. Karena sesungguhnya, apa yang dipersepsi seseorang adalah apa yang dipercayainya. Bagaimana ia mempersepsikannya adalah apa yang dicapainya."

Contoh tersebut menggambarkan klien yang memiliki pemikiran di bawah sadarnya mengenai utang dan miskin, sehingga apa yang diperolehnya sesuai dengan yang dipikirkannya yaitu tentang utang dan miskin. Berdasarkan pengalaman Oswald yang menangani ribuan klien selama lebih dari 20 tahun, untuk mengatasi kasus tersebut melalui perubahan bahasa yaitu "pengalihan kata-kata yang berenergi rendah ke tinggi, serta pengaruhnya bagi kehidupan seseorang" (Oswald, 2009: xxii). Semua keinginan yang pada umumnya orang dambakan antara lain, kasih sayang, pengetahuan, kemakmuran, kesehatan, kebahagiaan, dan yang lainnya dapat segera terwujud sepanjang ia konsisten menggunakan kata-kata yang benar.

Adapun kata-kata berenergi tinggi menyertai pikiran berenergi tinggi pula. Hal itu dapat dicapai dengan melakukan latihan menggunakan kata berenergi tinggi sampai pikiran dan emosinya menyesuaikan diri. Dari itu diharapkan hidupnya dapat berubah menjadi pengalaman yang positif, dan berenergi tinggi, seperti menjuruskan hidup seseorang pada nasib yang luar biasa: komunikasi yang lebih baik, relasi yang lebih baik, meningkatnya kesejahteraan, pencapaian hasrat-hasrat terdalam, perwujudan impian, dsb.

James McCaugh, seorang neorobiolog dari University of California, mengungkapkan, "segala sesuatu yang dilakukan manusia didasarkan pada ingatannya: cita-cita, pengalaman, dan kemampuan untuk berkomunikasi. Ia menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap diri sendiri didasarkan pada ingatannya. Ingatan itu esensial bagi kehidupan" (Oswald, 2009:15).

Dari penelitian McCaugh dapat diambil

kesimpulan bahwa tindakan seseorang didasarkan pada pengetahuan, keyakinan, dan perasaan yang diperoleh dari ingatan sebelumnya. Ingatan itu memengaruhi cara seseorang memandang dan memengaruhi orang lain. Hal itu juga menciptakan masa depan seseorang, karena menjadi pusat sumber daya utama baginya.

Adapun yang memproses komunikasi pada manusia adalah pada "otak tengah (otak keluarga atau limbik) yang berkaitan dengan emosi: takut, marah, cinta, kasih sayang" (Oswald, 2009: xvii-xviii). Misalnya, ketika seseorang menyatakan perasaan kecewa, sedih, marah, benci, dan perasaan lainnya yang sejenis, pesan tersebut berenergi rendah. Bila perasaan tersebut terus menerus dipelihara kemungkinan akan menimbulkan gangguan emosi, apalagi disertai dengan keyakinan yang tidak mendukung yang berasal dari masa lalu, sehingga akan menjauhkan seseorang dari tujuan prospektif yang ingin dicapai.

Hal itu didukung oleh hasil riset yang membuktikan secara ilmiah bahwa "pesan berenergi rendah menyebabkan turunnya sistem kekebalan tubuh dan membuat orang rentan terhadap penyakit. Dalam sebuah kajian di BBC News (2003), dari University of Wisconsin mengukur kegiatan listrik otak 50 orang yang berusia antara 57-60 tahun. Mereka yang memiliki aktivitas tertinggi pada korteks prafrontal kanan (para pesimis) nyaris tidak bereaksi terhadap vaksin flu. Adapun mereka yang memiliki aktivitas terkuat pada korteks prafrontal kiri (orang-orang

yang berpikiran gembira) memiliki sistem kekebalan tubuh yang jauh lebih kuat dan menghasilkan lebih banyak antibodi dalam merespons vaksin" (Oswald, 2009: 20). Pendapat Oswald tersebut didukung riset yang dilakukan Woodstock yang hasilnya adalah bahwa "berpikir positif merupakan obat segalanya, khususnya bagi kesehatan, kebahagiaan, dan perubahan diri ke arah yang lebih baik" (Woodstock, *jci.sagepub.com/content/31/2/166*).

Riset lainnya dari Professor Nilli Lavie, University College London, yang telah dipublikasikan dalam jurnal *Emotion* membuktikan hal yang senada. Lavie melakukan penelitian yang melibatkan 50 sukarelawan yang diminta untuk memandangi kata-kata dalam layar komputer. Kata-kata tersebut terdiri atas kata-kata positif, seperti damai, bahagia, serta bunga. Di antara kata-kata positif itu, kemudian diselipkan kata-kata negatif, seperti bunuh, sedih, dan ironi. Tapi tidak hanya kata-kata positif dan negatif yang ada, Lavie juga menyebutkan ada kata-kata netral di dalamnya, seperti kotak, teko, dan telinga. Saat proses memilih kata-kata, partisipan diminta untuk mengklasifikasikan mana kata-kata positif, negatif, dan netral. Hasilnya, ternyata sebagian besar kata-kata yang klasifikasinya akurat adalah kata-kata negatif. Ketertarikan Lavie melakukan penelitian ini sebenarnya diawali dari begitu banyaknya spekulasi seputar kemampuan manusia untuk memproses informasi emosional secara tidak sadar, contohnya mimik wajah

Tabel 1  
Contoh Kalimat yang Telah Diganti

Semula	Menjadi
Itu tidak buruk	Itu cukup baik
Jangan khawatir	Anda akan baik-baik saja
Aku sudah bekerja keras	Aku sudah bekerja dengan baik
Aku sakit	Aku merasa tidak sehat
Aku lupa	Aku tidak ingat
Jangan menangis	Itu boleh-boleh saja

Sumber: Oswald (2009:22)

dan kata-kata. Dari penelitian ini, dapat dipahami bahwa sebenarnya nilai-nilai emosional terekam dengan kuat dalam 'perekam' alam bawah sadar, dan nilai emosional yang paling mudah dipanggil ulang adalah pesan negatif (Kompas.com.,5 Februari 2010).

Dengan demikian jelaslah bahwa manusia lebih sensitif terhadap pesan berenergi rendah yang memengaruhi kehidupannya, karena bawah sadar akan merekamnya dengan baik. Manusia secara sadar mesti mengalihkan pesan berenergi rendah ke pesan berenergi tinggi, sehingga nantinya membawa kehidupannya lebih membahagiakan.

Dengan lebih menyadari kata-kata yang digunakan, diharapkan sikap akan turut berubah dan relasi juga membaik. Sekali kita melatih mengganti kata berenergi rendah dengan kata berenergi tinggi, penggantian ini akan menjadi bagian dari diri kita.

Tabel 1 adalah contoh kalimat yang telah diganti. Pada contoh tersebut terdapat penggantian kata ke arah positif. Kata buruk diganti dengan baik, jangan khawatir menjadi baik-baik saja, bekerja keras menjadi bekerja dengan baik, sakit menjadi tidak sehat, lupa menjadi tidak ingat. Akal bawah sadar "tidak memperhitungkan kata "kurang" atau "tidak", melainkan akan merekam kata negatif, sehingga melalui penggantian kata menjadi positif, ini yang akan masuk ke bawah sadar" (Oswald, 2009: 21).

1. Gunakan kata-kata *karena* dan *sekarang* sesering mungkin.
2. Hindari kata *jangan* (melakukan sesuatu) ketika berhadapan dengan orang lain.
3. Hindari kata *harus, seharusnya* dari percakapan di dalam diri.
4. Singkirkan kata *coba* dari perbendaharaan kata.
5. Singkirkan kata *tetapi* dari perbendaharaan kata.
6. Sengaja nyatakan bukan/tidak dari sesuatu.
7. Sengaja menggunakan kata-kata

berenergi tinggi dalam percakapan dan pemikiran sehari-hari.

Contoh terakhir tentang "jangan menangis" menjadi "itu boleh-boleh saja" amat menarik, karena memberi izin pada anak (atau orang dewasa) untuk mengungkapkan atau melepaskan emosinya. Sesungguhnya respons emosional kita sangat berharga, termasuk respons berenergi rendah yang tidak kita inginkan. Misalnya, tentang kemarahan, kesedihan, ketakutan, rasa bersalah, dan kecemasan. Sebenarnya emosi hanyalah informasi (label) yang diberikan pada perasaan yang dihasilkan oleh akal bawah sadar dalam merespons sebuah kata, pikiran atau peristiwa. Setiap kata yang diucapkan "mempunyai paling sedikit tiga rantai makna yang terkait dengannya, yaitu: rantai yang mewakili perasaan pribadi berdasarkan ingatan akan peristiwa, rantai perasaan yang diwariskan secara genetik, rantai bawah sadar kolektif atau ingatan kelompok" (Oswald, 2009).

Ketika seseorang menggunakan kata berenergi tinggi, akal bawah sadarnya mengaitkannya dengan kata tersebut dan merasakan perasaan yang sejalan dengan kata itu (Oswald, 2009: 247-248). Sebagai contoh: "Itu bagus, tolong jelaskan kepada saya bagaimana cara kerjanya", akal bawah sadar akan mengaitkan dengan kata bagus, dan perasaannya juga senada dengan kata itu.

Pada Tabel 2, terdapat beberapa kiat mengganti kata/kalimat supaya menjadi kata/kalimat yang baik (Oswald, 2009: 23-25):

8. Berbicara dengan kalimat masa kini seakan-akan itu sudah terjadi.
9. Ketika mengharapkan sesuatu yang diharapkan sukses, tambahkan kaitan dengan kesehatan.

Contoh kalimat pengganti nomor 1 terdapat kata "masa kini", sehingga membawa bawah sadar percaya bahwa itu

Tabel 2  
**Contoh Penggantian kalimat Menjadi Berenergi Tinggi**

No	Kalimat Semula	Kalimat Pengganti
1	Aku akan memiliki relasi yang istimewa.	Sekarang ini memiliki relasi yang istimewa adalah hal yang mudah bagiku.
2	Usaha baruku ini sukses. Karena lebih banyak uang di bank aku bisa lebih rileks.	Usaha baruku ini sukses. Karena lebih banyak uang di bank aku bisa lebih rileks dan sehat.
3	Aku berpikir positif, bisnisku berkembang baik.	Karena aku berpikir positif, bisnisku sekarang berkembang baik.
4	Jangan menjatuhkannya di lantai.	Pegangi dengan baik.
5	Aku harus melakukan pekerjaanku sekarang.	Aku siap melakukan pekerjaanku sekarang.
6	Saya mencoba menjadi sukses.	Setiap hari saya semakin sukses.
7	Anda melakukannya dengan baik, tetapi perlu memperbaiki ejaan.	Anda melakukannya dengan baik dan mungkin bisa memeriksa ejaannya.
8	Ini sungguh sulit.	Ini sungguh tidak mudah.
9	Ini masalah saya.	Ini tantangan saya.

Sumber: Oswald (2009:23-25)

mungkin terjadi di suatu saat di masa depan. Adapun pada contoh kalimat pengganti nomor 2, memfokuskan pada arah utama bawah sadar yaitu menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh. Pada contoh kalimat pengganti nomor 3, Akal sadar menyukai kata "karena" sebab kata tersebut menjawab pertanyaan "mengapa", sedangkan akal bawah sadar menyukai kata "sekarang", karena ini seperti menekan tombol "enter" pada komputer, ia langsung bertindak.

Hindari kata *harus*, *seharusnya* dari percakapan di dalam diri, seperti pada contoh kalimat pengganti nomor 5. Misalnya "aku harus mengerjakan pekerjaan sekarang." Kata-kata itu mengandung kesan kewajiban; emosi yang melatarbelakanginya adalah kekesalan. Gantilah dengan "Aku siap melakukan pekerjaanku sekarang".

Pada contoh kalimat nomor 6, hindari kata "coba". Karena dalam hipnoterapi kata ini berindikasi "kegagalan". Sedangkan pada contoh kalimat nomor 7, kata "tetapi" bisa mengandung penilaian. Gantilah kata

tersebut dengan kata "dan" (Carnegie: 1995: 312), Biasanya, kata "tetapi" adalah kata yang penggunaannya dilanjutkan dengan sebuah alasan untuk tidak melakukan perubahan. Misalnya, "saya ingin berolahraga, tetapi..."

Pada contoh kalimat pengganti nomor 9, menggunakan kata berenergi tinggi, seperti tantangan, syukur, tawa, keramahan, cinta, kelimpahan, sukses, kegembiraan, daya, dan sebagainya dalam kehidupan sehari-hari, kemudian tuliskan, gunakan, dan tindaklanjuti. Penggunaan kata tersebut telah diterapkan oleh Adji Watono sebagai pemilik Dwi Sapta IMC, sebuah perusahaan periklanan cukup besar dalam memperoleh klien yaitu "dengan bekerja *smart* dan membantu klien agar sukses dalam menghasilkan *duit*" (Watono, 2008: 146).

C. Aplikasi Mengubah Pesan Negatif ke Pesan Positif dalam kehidupan

Pembahasan mengubah pesan negatif ke pesan positif dalam kehidupan

berdasarkan data yang diperoleh dari responden dibatasi pada penggambaran bentuk tubuh dan kebiasaan makan, serta kata dalam komunikasi dengan relasi/keluarga. Dalam menggambarkan bentuk tubuh dan kebiasaan makan kebanyakan responden memilih kata yang bernergi negatif, hanya sebagian kecil yang menyebutnya secara positif. Begitu juga dalam memilih kata untuk berkomunikasi dengan relasi/keluarga sering menggunakan kata yang berenergi negatif, penggunaan kata berenergi positif kurang sering. Penjelasan diuraikan berikut ini.

Bagi sebagian orang memiliki bentuk tubuh ideal adalah menjadi dambaan. Untuk memperoleh hal itu, perlu mengarahkan bawah sadar pada konsep positif tentang langsing dan kebiasaan makan. Terkait dengan bentuk tubuh dan pola makan, berdasarkan riset Kichler dan Crowther bahwa "komunikasi negatif sering dikaitkan dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, sikap, dan perilaku makan yang berlebihan" (Kichler&Crowther, [jea.sagepub.com/content/29/2/212](http://jea.sagepub.com/content/29/2/212)).

Oswald (2009: 26) mengungkapkan kiat agar kita menyadari pesan komunikasi yang kita gunakan, kemudian pilih kata pengganti untuk mengubah cara bicara dan berpikir. Contoh-contoh kalimat atau kata pada kolom sebelah kiri adalah yang mengandung energi rendah yang diubah atau

diganti menjadi kalimat atau kata yang berenergi tinggi menggunakan kata-kata positif. Prinsipnya, realitas jangan dibahasakan secara negatif.

Muruga (2009:72) berpendapat "Anda harus pilih kata-kata positif. Pikiran bawah sadar tak punya logika. Ia hanya melihat kata-kata sebagai gambar-gambar atau pikiran. Bila Anda menggunakan kata-kata negatif, ia akan menerima dan mewujudkan perasaan utama pikiran negatif itu.

Substansi yang mengecewakan manusia harus tetap dibahasakan secara positif. Karena kesuksesan dan kegagalan dimulai dari seberapa jauh kita dapat berbahasa secara positif yang akan berdampak pada kehidupan yang kita jalani. Mudah kita menggunakan kata "gemuk" untuk badan yang lebih berat beberapa kg dari timbangan ideal. Sesungguhnya kita dapat menggunakan kata "tidak langsing" untuk berbahasa secara positif yang akan menjadi titik tolak perubahan positif (Gunawan, 2009:78).

Selain itu diksi untuk memilih kata-kata positif alih-alih negatif, merupakan keterampilan yang harus dilatih dan dibiasakan terus menerus sehingga kebiasaan menghasilkan wacana positif menjadi bagian dari kebiasaan yang otomatis bekerja setiap saat. Keterampilan ini akan berkembang apabila kita memiliki sikap yang terbuka untuk menyerap energi positif yang

Tabel 3

**Contoh Kalimat Berenergi Tinggi tentang Bentuk Tubuh dan Kebiasaan Makan**

No	Kata/Kalimat Semula	Kata/Kalimat Pengganti
1	Diet	Rencana pola makan
2	Gemuk	Tidak langsing
3	Makanan sampah	Makanan tanpa isi
4	Aku merasa bersalah karena makan terlalu banyak.	Sangat menarik aku memilih coklat. Dengan cara apa lagi aku bisa memberiku gizi hari ini?
5	Seharusnya aku tidak memakan semua ini.	Boleh saja memakan sepotong kecil makan ini.



Tabel 4  
**Contoh Kalimat Berenergi Tinggi dalam Komunikasi dengan Relasi / Keluarga**

No	Kata/Kalimat Semula	Kata/Kalimat Pengganti
1	Apakah kamu terlalu bodoh untuk mengerjakan sesuatu dengan benar?	Apakah kamu dapat mengerjakan sesuatu dengan benar?
2	Aku tidak terlalu buruk	Sebenarnya aku sangat baik
3	Aku sakit, ini benar-benar membuatku tertekan.	Aku kurang sehat, aku memutuskan menjadi sehat.
4	Aku sedang tidak punya uang.	Nanti aku akan punya lebih banyak uang.

alamiah ke dalam wacana yang kita hasilkan. Menurut Gwee (2007:5), "jika Anda menginginkan suatu hasil yang berbeda, Anda harus mengubah tindakan Anda. Ubahlah segala sesuatu yang dapat Anda ubah ke arah positif untuk mendapatkan hasil yang lebih baik."

Sebaliknya, tantangannya adalah kita kadang-kadang menggunakan kebiasaan negatif yang telah terpola dan memiliki sikap malas untuk mencari alternatif-alternatif yang ada dalam menghasilkan kalimat yang positif.

Dalam menghasilkan kalimat positif salah satu yang menjadi prinsip adalah memandang sesuatu yang positif dibahasakan seperti telah terjadi meskipun hal itu belum datang. Kesiediaan untuk menganggap hal positif sejak dini memperkuat energi untuk mewujudkannya. Karena itu diperlukan sikap positif dari seseorang. DeVito mengemukakan bahwa sikap positif dalam komunikasi mencakup: (1) menyatakan positif, di mana komunikasi terbina jika orang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri, dan (2) secara positif mendorong orang yang menjadi teman berinteraksi. Perilaku mendorong yaitu menghargai keberadaan dan pentingnya orang lain. Dorongan ini mencakup dorongan positif dan dorongan negatif, baik secara verbal maupun nonverbal. Sebagai contoh kalimat verbal yang seseorang ucapkan, "Saya menyukai Anda" (dorongan positif),

namun bila mengatakan "kamu jelek" (dorongan negatif). Dipandang dari aspek nonverbal seperti senyuman, dan tepukan di bahu (dorongan positif), tetapi tamparan di muka" (dorongan negatif).

Tantangan lainnya adalah, mereka yang tidak biasa melakukan dan bersikap positif untuk menghasilkan kalimat positif dapat memiliki keadaan hiperkritis karena sederhananya logika di balik pembuatan kalimat-kalimat positif. Orang dapat berkata, "tidak mungkin mengubah kenyataan hanya dengan permainan kata-kata dalam menyusun kalimat? Semestinya kita menyadari menghasilkan kalimat positif lebih ditujukan ke akal bawah sadar yang apabila berhasil dibentuk secara positif maka kita akan mengalami hal-hal yang tidak masuk akal tetapi perubahan-perubahan itu memang nyata terjadi.

### III. PENUTUP

Berdasarkan penjelasan pada bagian terdahulu dapat disimpulkan, *Pertama*, Pemilihan kata yang digunakan responden saat berkomunikasi dengan diri sendiri dan orang lain pada umumnya menggunakan kata yang berenergi rendah (negatif) dan merasa memiliki emosi negatif. *Kedua*, pesan berenergi rendah (pesan negatif) akan berpengaruh pada kehidupan setiap orang, sehingga untuk memperoleh pengaruh positif, individu diharapkan dapat mengubah pola

pikir dan bahasanya yang diterapkan pada percakapan internal dan eksternal. Mengubah pola percakapan tersebut melalui latihan mengganti kata berenergi rendah dengan kata berenergi tinggi. Hal ini karena kalimat negatif yang digunakan dalam komunikasi akan menjadi awal dari masalah komunikasi. Penanganan untuk masalah ini adalah dengan mengatur diksi agar memilih dan menyusun kalimat positif. *Ketiga*, aplikasi mengubah pesan negatif ke pesan positif dalam kehidupan yaitu dalam memilih pesan untuk menggambarkan bentuk tubuh dan kebiasaan makan, dan dalam komunikasi dengan relasi/keluarga perlu mengikuti ketentuan bahwa suatu realitas dibahasakan secara positif.

Sesuai dengan prinsip pikiran bawah sadar yang tak punya logika, akan melihat kata sebagai gambar atau pikiran. Bila seseorang menggunakan kata-kata negatif, ia akan menerima dan mewujudkan perasaan utama pikiran negatif itu. Karena itu kesuksesan dan kegagalan dimulai dari seberapa jauh seseorang dapat berbahasa secara positif yang akan berdampak pada kehidupan yang dijalaninya.

Adapun saran yang dapat dikemukakan, *Pertama*, setiap orang senantiasa diminta untuk menghindari membuat kalimat negatif yang memiliki energi rendah. Jika kalimat negatif mendominasi komunikasi seseorang dengan pihak lain akan berakibat negatif. Jika ia telah terlanjur membuat kalimat negatif, maka harus segera mengubah atau menyesuaikan kalimat itu menjadi positif. *Kedua*, aplikasi mengatur pesan positif diterapkan dalam beberapa bidang kehidupan perlu ditumbuhkan komitmen untuk membuat kalimat positif sebagai satu sikap hidup yang apabila dilatih lambat laun akan menjadi kebiasaan positif dalam menghasilkan komunikasi yang positif. Pada masanya, kalimat-kalimat positif itu akan menjadi fondasi terbangunnya suatu kehidupan yang sukses yang membahagiakan diri dan orang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carnegie, D. (1996) *Bagaimana Mencari Kawan dan Mempengaruhi Orang lain*. Lyndon Saputra (editor), Jakarta: Binarupa Aksara.
- DeVito, J. A. (1996) *Komunikasi Antarmanusia*. Penerjemah Agus Maulana, Professional Books, Jakarta.
- Gunawan, A. (2009) *Food Combining*. Jakarta: PT Gramedia.
- Gwee, J. (2007) *Positive Business Idea*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kichler, Jessica, & Crowther, Janis H. 2010. *Young Girls Eating Attitudes and Body Image Dissatisfaction*. <jea.sagepub.com/content/29/2/212.abstract> (06/02/2010)
- Kompas.com. (2010) *Kata-kata Negatif Lebih Cepat Terekam*. Jumat, 5 Februari 2010. <<http://kesehatan.kompas.com/read/2010/02/05/14515511>>
- Muruga (2009) *Reprogramming Subconscious Mind: Memprogram Ulang Alam Bawah Sadar Agar Sukses Tanpa Kerja Keras*. Jakarta:Ufuk Press.
- Oswald, Y. (2009). *Keajaiban Kata-Kata: Ubahlah Hidup Anda dengan Kata-Kata yang Positif*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Singaribun, M. dan S. Effendi (2003) *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Urban, H. (2007) *Positive Words, Powerful Results*. Terj. Eta Sitepoe. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Waringan, Tung Desem. (2008) *Marketing Revolution*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Watono, A. A. (2008) *Advertising That Makes Money*. Jakarta : PT Gramedia.
- Woodstock, L. (2010) *Think About It: The Misbegotten Promise of Positive Thinking Discourse*. <[Jci.sagepub.com/content/31/2/166](http://jci.sagepub.com/content/31/2/166)>.(06/02/2010).