

Penelitian psikologi semakin menunjukkan bahwa cara kita berbicara kepada tubuh kita dapat secara langsung memengaruhi hasil kesehatan. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa bahasa yang diarahkan kepada diri sendiri, yang sering disebut sebagai "percakapan batin", memainkan peran penting dalam mengatur sistem saraf, respons imun, dan hormon stres. Ini bukanlah pemikiran mistis. Ini berakar pada biologi otak.

Ketika orang berbicara kepada tubuh mereka dengan jaminan, dorongan, atau rasa syukur, otak menafsirkan sinyal-sinyal ini sebagai isyarat keamanan. Ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang mendukung penyembuhan, pencernaan, dan perbaikan sel. Sebaliknya, kritik diri yang terus-menerus membuat tubuh tetap dalam respons stres, meningkatkan kortisol...

[17:47, 1/16/2026] Hizban Achmad Pengawas IKPLN: Percakapan Batin

Penelitian psikologi semakin menunjukkan bahwa cara kita berbicara kepada tubuh kita dapat secara langsung memengaruhi hasil kesehatan. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa bahasa yang diarahkan kepada diri sendiri, yang sering disebut sebagai "percakapan batin" memainkan peran penting dalam mengatur sistem saraf, respons imun, dan hormon stres.

Ini bukanlah pemikiran mistis.

Ini berakar pada biologi otak.

Ketika orang berbicara kepada tubuh mereka dengan keyakinan, dorongan, atau rasa syukur, otak menafsirkan sinyal-sinyal ini sebagai isyarat keamanan. Ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang mendukung penyembuhan, pencernaan, dan perbaikan sel. Sebaliknya, kritik diri yang terus-menerus membuat tubuh tetap dalam respons stres, meningkatkan kortisol dan peradangan.

Studi dalam psikologi dan ilmu saraf menunjukkan bahwa percakapan batin yang disengaja dapat memengaruhi persepsi nyeri, penanda imun, dan kecepatan pemulihan. Dialog internal yang positif telah dikaitkan dengan pengurangan peradangan terkait stres dan peningkatan regulasi emosional. Otak tidak secara jelas membedakan antara suara eksternal dan suara internal.

Apa yang Anda katakan kepada diri sendiri penting secara fisiologis.

Berbicara kepada tubuh Anda bukanlah pengganti nutrisi atau perawatan medis. Ini adalah alat pelengkap yang bekerja melalui komunikasi pikiran-tubuh.

Suplemen mendukung tubuh secara kimiawi. Percakapan batin mendukungnya secara neurologis.

Bersama-sama, keduanya menciptakan hasil yang lebih baik. Psikologi menegaskan bahwa penyembuhan bukan hanya tentang apa yang Anda konsumsi, tetapi juga tentang bagaimana Anda berkomunikasi dengan diri sendiri setiap hari.