PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

INNER SPEECH SEBAGAI MEKANISME REFLEKTIF DALAM KOGNISI MANUSIA: SEBUAH NARRATIVE REVIEW

Agnes Yani Puspitasari[1], Dastin Imanuel[2], Evanytha[3]
Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, Jakarta[1,3], Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta[2]
e-mail: dastinimanuel.fpsi.untar@gmail.com

Diterima: *07/10/2026*; Direvisi: *13/10/2026*; Diterbitkan: *20/10/2026*

ABSTRAK

Kajian mengenai inner speech dalam psikologi dan filsafat masih cenderung membahas fungsi kognitif, refleksi diri, dan pembentukan makna secara terpisah, sehingga pemahaman integratif mengenai perannya sebagai mekanisme reflektif belum berkembang secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan menyintesis literatur mengenai inner speech sebagai mekanisme reflektif dalam kognisi manusia melalui perspektif psikologi dan filsafat. Penelitian menggunakan metode narrative review melalui penelusuran literatur pada berbagai basis data ilmiah, kemudian dianalisis menggunakan sintesis naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa inner speech berkaitan dengan pengorganisasian aktivitas kognitif, fungsi eksekutif, memori kerja, metakognisi, regulasi emosi, dan pengambilan perspektif. Selain itu, bahasa internal berpotensi mendukung pemantauan serta evaluasi pikiran dan tindakan, sekaligus membantu individu memaknai pengalaman dan membangun pemahaman diri. Integrasi perspektif psikologi dan filsafat menghasilkan tiga dimensi konseptual, yaitu pengorganisasian aktivitas kognitif, pemantauan dan evaluasi reflektif, serta pemaknaan pengalaman dan pemahaman diri. Kajian ini menawarkan kerangka konseptual bagi penelitian empiris selanjutnya, termasuk pengujian hubungan antardimensi dan pengembangan penerapan dalam pendidikan, psikologi, dan konseling.

Kata Kunci: *Inner Speech, Metakognisi, Berpikir Reflektif, Kesadaran Diri, Psikologi*

ABSTRACT

Research on inner speech in psychology and philosophy has tended to examine cognitive functions, self-reflection, and meaning-making separately, limiting an integrated understanding of its role as a reflective mechanism. This study aims to synthesize the literature on inner speech as a reflective mechanism in human cognition from psychological and philosophical perspectives. A narrative review was conducted by searching scientific databases, followed by narrative synthesis of the selected literature. The findings indicate that inner speech is associated with the organization of cognitive activity, executive functions, working memory, metacognition, emotion regulation, and perspective-taking. Furthermore, internal language may support the monitoring and evaluation of thoughts and actions while helping individuals interpret experiences and develop self-understanding. Integrating psychological and philosophical perspectives yields three conceptual dimensions: the organization of cognitive activity, reflective monitoring and evaluation, and meaning-making and self-understanding. This review offers a conceptual framework for future empirical research, including

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

investigations into relationships among these dimensions and the development of potential applications in education, psychology, and counseling.
Keywords: *Inner Speech, Metacognition, Reflective Thinking, Self-Awareness, Psychology*

PENDAHULUAN

Kemampuan manusia untuk berpikir tidak hanya mencakup proses menerima dan mengolah informasi, tetapi juga melibatkan kemampuan merefleksikan pengalaman, mengevaluasi tindakan, memantau proses berpikir, serta memahami diri dan lingkungan. Kemampuan tersebut berkaitan dengan *metacognitive reflection*, yaitu proses mengamati, memantau, dan mengatur pengetahuan serta pengalaman untuk menyempurnakan pemahaman dan pengambilan keputusan (Merkebu et al., 2024). Selain itu, *self-awareness* memungkinkan individu memahami aspek kognitif dan emosional yang memengaruhi perilakunya (Mograbi et al., 2024). Dalam proses tersebut, bahasa tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga membantu mengorganisasi aktivitas mental. Salah satu fenomena yang memperlihatkan hubungan antara bahasa dan pikiran adalah *inner speech*, yaitu bahasa internal atau percakapan batin yang berlangsung tanpa ujaran terbuka. Fenomena ini bersifat multidimensional karena berkaitan dengan bahasa, kognisi, pengalaman subjektif, regulasi diri, dan kesadaran (Langland-Hassan, 2021). Oleh karena itu, *inner speech* dapat dikaji sebagai fenomena yang berpotensi mendukung kemampuan individu dalam mengorganisasi, memantau, dan merefleksikan aktivitas mentalnya.

Pemahaman mengenai fungsi *inner speech* semakin berkembang seiring dengan temuan bahwa percakapan batin memiliki bentuk dan kegunaan yang beragam. Racy dan Morin (2024) menjelaskan bahwa *inner speech* dan *self-talk* berkaitan dengan regulasi diri, pemahaman, dan evaluasi diri. Sementara itu, Nedergaard dan Lupyan (2023) menunjukkan bahwa bahasa internal dapat membantu individu mengolah representasi mental dan menyelesaikan tugas kognitif yang menantang. Dari sisi pengalaman, de Rooij (2022) mengidentifikasi bentuk *inner speech* yang dialogis, terkondensasi, dan evaluatif-kritis. Sejalan dengan itu, Racy et al. (2024) menemukan keterkaitan *inner speech* dengan evaluasi diri, refleksi diri, dan regulasi diri. Keragaman tersebut menunjukkan bahwa *inner speech* tidak berlangsung dalam satu bentuk yang seragam, melainkan dapat berfungsi untuk mengolah informasi, mengarahkan tindakan, dan mengevaluasi pengalaman sesuai konteks penggunaannya.

Dalam perspektif psikologi kognitif, *inner speech* berkaitan dengan mekanisme yang mendukung pengolahan informasi dan tindakan berorientasi tujuan. Chella dan Pipitone (2020) mengembangkan arsitektur kognitif yang menghubungkan *inner speech* dengan *working memory*, *phonological loop*, dan fungsi eksekutif. Granato et al. (2022) juga menunjukkan perannya dalam kategorisasi, fungsi eksekutif, dan fleksibilitas perilaku. Sementara itu, Fama et al. (2024) mengemukakan hubungan dua arah antara kemampuan *inner speech* dan fungsi eksekutif pada individu dengan afasia pascastroke. Fernyhough dan Borghi (2023) selanjutnya menekankan bahwa *inner speech* merupakan proses bahasa sekaligus perangkat kognitif yang mendukung aktivitas berpikir. Temuan tersebut memberikan landasan untuk memahami peran bahasa internal dalam mengorganisasi informasi, merencanakan tindakan, dan mengendalikan perilaku. Namun, kemampuan mengarahkan proses kognitif berbeda dari kemampuan memantau dan mengevaluasi proses tersebut. Perbedaan ini menjadi dasar untuk menelaah hubungan *inner speech* dengan regulasi diri dan refleksi.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Keterkaitan *inner speech* dengan regulasi diri terlihat dalam pengelolaan emosi dan pengambilan keputusan. Salah satu bentuk yang relevan adalah *distanced self-talk*, yaitu penggunaan nama diri sendiri atau kata ganti orang ketiga ketika berbicara kepada diri sendiri. Orvell et al. (2021) menunjukkan bahwa cara ini dapat membantu regulasi emosi dengan mengurangi reaktivitas emosional ketika individu merefleksikan pengalaman negatif. Webster et al. (2022) menemukan bahwa *distanced self-talk* berkaitan dengan perubahan respons elektrofisiologis terhadap rangsangan emosional. Selain itu, Gainsburg et al. (2022) menunjukkan bahwa bentuk percakapan tersebut dapat memengaruhi pengambilan keputusan dengan mendorong pertimbangan yang lebih rasional. Racy dan Morin (2024) juga menemukan hubungan antara *self-talk*, kejelasan konsep diri (*self-concept clarity*), dan regulasi diri pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan bahasa internal berkaitan dengan pengambilan perspektif, penilaian pengalaman, dan pengaturan respons. Meskipun demikian, *distanced self-talk* tidak sepenuhnya identik dengan *inner speech*, sehingga keduanya perlu dibedakan secara konseptual.

Selain berkaitan dengan regulasi diri, *inner speech* relevan dalam pembahasan metakognisi, yaitu kemampuan individu menyadari, memantau, dan mengatur proses kognitifnya sendiri (Fleur et al., 2021). Melalui proses ini, individu dapat mengevaluasi strategi berpikir dan menentukan apakah suatu pendekatan perlu dipertahankan atau diubah. Bahasa internal berpotensi mendukung proses tersebut dengan membantu individu merumuskan pertanyaan, membandingkan alternatif, dan mempertimbangkan kemungkinan hasil tindakan. Langland-Hassan (2021) membahas hubungan *inner speech* dengan simulasi dan pertimbangan berbagai kemungkinan. Kompa (2023) mengkaji hubungannya dengan pemahaman pikiran melalui bahasa, sedangkan Alderson-Day dan Pearson (2023) menempatkannya dalam pembahasan mengenai proses berpikir, pengetahuan diri (*self-knowledge*), dan kesadaran diri (*self-awareness*). Fernyhough dan Borghi (2023) juga menjelaskan bahwa bahasa internal dapat membantu pengolahan representasi mental. Meskipun saling berkaitan, metakognisi dan refleksi diri memiliki penekanan berbeda. Metakognisi berfokus pada pemantauan dan pengaturan proses kognitif, sedangkan refleksi diri mencakup penafsiran pengalaman, evaluasi tindakan, dan pemaknaan pengalaman bagi individu.

Dimensi reflektif *inner speech* juga berkaitan dengan pembentukan pemahaman mengenai pengalaman dan identitas diri. Fanti Rovetta (2024) membahas perannya dalam *narrative self-understanding*, yaitu proses memahami diri melalui narasi pengalaman pribadi. Melalui dialog internal, individu dapat menghubungkan pengalaman masa lalu dengan keadaan saat ini serta mempertimbangkan kemungkinan masa depan. Dalam perspektif filsafat, Cassirer (1944) memandang manusia sebagai *animal symbolicum*, yakni makhluk yang memahami dunia melalui sistem simbol. Hesse (2024) menjelaskan bahwa bahasa dalam pemikiran Cassirer berperan penting dalam pembentukan pemahaman mengenai dunia melalui proses simbolisasi. Sementara itu, Vygotsky (1986) menjelaskan perkembangan *inner speech* melalui internalisasi bahasa sosial, yang membantu menerangkan peran bahasa dalam pengorganisasian aktivitas mental. Pandangan ini sejalan dengan Fernyhough dan Borghi (2023), yang menempatkan *inner speech* sebagai perangkat untuk mengatur proses kognitif dan perilaku. Dengan demikian, perspektif psikologi membantu menjelaskan fungsi bahasa internal dalam aktivitas mental, sedangkan perspektif filsafat memperluas pemahaman mengenai hubungannya dengan penafsiran pengalaman dan pembentukan makna diri.

Meskipun memiliki beragam fungsi, *inner speech* bukanlah fenomena dengan bentuk dan mekanisme yang seragam. Fernyhough dan Borghi (2023) menekankan keragaman fungsi

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

kognitif dan karakteristik pengalamannya. Dahò dan Monzani (2025) membahas bentuk *inner speech* yang monologis, dialogis, spontan, dan terpicu, sedangkan Kreiner dan Eviatar (2024) menunjukkan bahwa karakteristik prosodiknya dapat memberikan struktur pada pengalaman berpikir serta berkaitan dengan perhatian dan memori. Fama et al. (2024) juga memperlihatkan bahwa hubungan *inner speech* dengan fungsi eksekutif bersifat kompleks dan berpotensi berlangsung dua arah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara bahasa internal dan fungsi kognitif tidak dapat dijelaskan melalui pola sebab-akibat yang sederhana. Oleh karena itu, kajian mengenai dimensi reflektif *inner speech* perlu mempertimbangkan keragaman bentuk, fungsi, dan konteks penggunaannya.

Berbagai penelitian telah membahas *inner speech* dari perspektif psikologi kognitif, psikologi sosial, kajian perkembangan, neurosains, dan filsafat. Namun, temuan-temuan tersebut masih perlu disintesiskan untuk menjelaskan kedudukan *inner speech* sebagai mekanisme reflektif secara lebih terpadu. Kajian tentang fungsi eksekutif dan *working memory* memberikan landasan untuk memahami pengorganisasian aktivitas kognitif, sedangkan penelitian tentang *distanced self-talk*, metakognisi, dan pemahaman naratif mengenai diri memperlihatkan relevansinya terhadap evaluasi pengalaman dan pembentukan pemahaman diri. Dengan demikian, kesenjangan yang menjadi perhatian artikel ini bukanlah ketiadaan penelitian tentang *inner speech*, melainkan kebutuhan untuk mengintegrasikan berbagai temuan tersebut guna menjelaskan bagaimana bahasa internal berkaitan dengan pengorganisasian pikiran, pemantauan dan evaluasi aktivitas mental, serta pemaknaan pengalaman pribadi.

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, artikel ini mengintegrasikan perspektif psikologi dan filsafat. Perspektif psikologi digunakan untuk menelaah fungsi *inner speech* dalam pengolahan informasi, fungsi eksekutif, regulasi diri, metakognisi, dan kesadaran diri. Sementara itu, perspektif filsafat membantu memperdalam pemahaman mengenai hubungan bahasa internal dengan pengambilan perspektif, penafsiran pengalaman, dan pembentukan makna diri. Integrasi kedua perspektif tersebut digunakan untuk mengembangkan kerangka analitis yang mencakup tiga dimensi, yaitu pengorganisasian aktivitas kognitif, pemantauan dan evaluasi reflektif, serta pemaknaan pengalaman dan pemahaman diri. Ketiganya tidak dipandang sebagai tahapan yang selalu berlangsung secara linear, melainkan sebagai dimensi yang saling berkaitan dalam memahami fungsi *inner speech*.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan menyintesis literatur mengenai *inner speech* sebagai mekanisme reflektif dalam kognisi manusia melalui integrasi perspektif psikologi dan filsafat. Secara khusus, kajian ini mengidentifikasi fungsi *inner speech* dalam pengorganisasian aktivitas kognitif, menganalisis keterkaitannya dengan fungsi eksekutif, regulasi diri, metakognisi, dan kesadaran diri, serta menjelaskan kontribusinya terhadap refleksi, pembentukan makna, dan pemahaman diri. Melalui pendekatan *narrative review*, artikel ini menghubungkan temuan empiris dan pembahasan konseptual untuk membangun pemahaman yang lebih terpadu mengenai dimensi reflektif *inner speech*. Sintesis ini diharapkan memperkaya landasan konseptual kajian *inner speech* dan memberikan arah bagi penelitian empiris selanjutnya mengenai hubungan bahasa internal, proses kognitif, refleksi, dan kesadaran diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *narrative review* untuk menyintesis literatur mengenai *inner speech* sebagai mekanisme reflektif dalam kognisi manusia. Kajian difokuskan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

pada literatur empiris dan konseptual dari bidang psikologi dan filsafat yang membahas hubungan *inner speech* dengan fungsi kognitif, regulasi diri, metakognisi, refleksi diri, kesadaran diri, dan pembentukan makna. Penelusuran literatur dilakukan melalui Scopus, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Google Scholar, dan PsycINFO. Kata kunci yang digunakan meliputi *inner speech*, *inner dialogue*, *private speech*, *self-talk*, *cognition*, *reflection*, *metacognition*, *executive function*, dan *philosophy of mind*. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR sesuai dengan kebutuhan penelusuran pada masing-masing basis data. Literatur yang dipertimbangkan meliputi artikel jurnal ilmiah, buku akademik, dan tinjauan pustaka yang diterbitkan pada periode 2015–2025. Karya klasik, termasuk pemikiran Vygotsky, Plato, dan Cassirer, turut dipertimbangkan apabila relevan dengan landasan konseptual kajian.

Seleksi literatur dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Literatur dimasukkan apabila membahas *inner speech*, *private speech*, *self-talk*, atau dialog batin; mengkaji keterkaitannya dengan proses kognitif, metakognisi, refleksi diri, atau kesadaran diri; diterbitkan dalam jurnal ilmiah atau buku akademik; serta tersedia dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Literatur dikeluarkan apabila teks lengkapnya tidak tersedia, berasal dari publikasi nonilmiah, atau hanya membahas *inner speech* dalam konteks gangguan neurologis atau psikiatri tanpa keterkaitan yang relevan dengan fokus kajian. Seleksi dilakukan dengan menilai kesesuaian judul, abstrak, dan isi publikasi terhadap tujuan kajian.

Literatur terpilih dianalisis menggunakan sintesis naratif melalui tahapan pembacaan, ekstraksi informasi, pengelompokan temuan, dan interpretasi konseptual. Berdasarkan tabel sintesis, terdapat 11 sumber literatur yang menjadi rujukan utama dalam pembahasan, terdiri atas 10 sumber yang diterbitkan pada periode 2015–2025 dan satu karya klasik Vygotsky (1986) yang digunakan sebagai landasan konseptual. Informasi yang diekstraksi mencakup fokus kajian, perspektif yang digunakan, temuan utama, serta keterkaitannya dengan fungsi reflektif *inner speech*. Temuan kemudian dikelompokkan ke dalam empat tema, yaitu konsep dan karakteristik *inner speech*, fungsi *inner speech* dalam kognisi manusia, keterkaitannya dengan refleksi dan regulasi diri, serta integrasi perspektif psikologi dan filsafat. Setiap sumber dipertimbangkan berdasarkan relevansi terhadap pertanyaan kajian, kredibilitas publikasi, dan kontribusinya terhadap tema yang dianalisis. Hasil pengelompokan selanjutnya dibandingkan dan diinterpretasikan untuk menyusun sintesis konseptual mengenai hubungan *inner speech*, proses kognitif, refleksi, dan pembentukan makna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Penelusuran Literatur

Penelusuran literatur dalam kajian ini difokuskan pada publikasi yang membahas *inner speech* dalam kaitannya dengan proses kognitif, refleksi, regulasi diri, dan pembentukan makna. Penelusuran dilakukan melalui Scopus, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, PsycINFO, dan Google Scholar menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan *inner speech*, *private speech*, *inner dialogue*, *self-talk*, *reflection*, *metacognition*, *executive function*, dan *cognition*. Literatur utama yang menjadi perhatian diterbitkan pada rentang 2015–2025, sedangkan karya klasik Vygotsky (1986), Plato (1997), dan Cassirer (1944) digunakan untuk memberikan landasan konseptual yang relevan. Literatur yang terkumpul kemudian dikelompokkan berdasarkan fokus kajian, karakteristik *inner speech*, fungsi kognitif, mekanisme reflektif, serta hubungannya dengan pembentukan makna dan kesadaran diri.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Pengelompokan literatur memperlihatkan bahwa kajian *inner speech* mencakup beragam pendekatan, mulai dari penelitian mengenai internalisasi bahasa hingga pembahasan tentang regulasi emosi, fungsi eksekutif, dan pemahaman naratif mengenai diri. Sejumlah penelitian menitikberatkan fungsi bahasa internal dalam mengorganisasi aktivitas mental, sedangkan penelitian lainnya menelaah bagaimana penggunaan bahasa untuk berbicara kepada diri sendiri berkaitan dengan pengambilan perspektif dan evaluasi pengalaman. Literatur yang lebih konseptual memberikan landasan untuk menghubungkan temuan tersebut dengan refleksi, kesadaran diri, dan pembentukan makna. Untuk memperlihatkan cakupan dan kontribusi literatur yang menjadi dasar sintesis, karakteristik beberapa kajian utama dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Sintesis Literatur tentang *Inner Speech* sebagai Mekanisme Reflektif

Penulis	Tahun	Fokus Kajian	Temuan Utama
Vygotsky	1986	Perkembangan inner speech	Inner speech berkembang melalui internalisasi bahasa sosial menjadi bahasa batin.
Alderson-Day & Fernyhough	2015	Fungsi kognitif dan neurobiologi	Inner speech berkaitan dengan fungsi kognitif, pengalaman subjektif, dan proses neurobiologis.
Moser et al.	2017	Third-person self-talk	Third-person self-talk dapat mendukung regulasi emosi.
Nook et al.	2017	Linguistic distancing	Penggunaan bahasa yang menciptakan jarak psikologis berkaitan dengan regulasi emosi.
Morin et al.	2018	Penggunaan inner speech	Inner speech berkaitan dengan regulasi diri, perencanaan, pemecahan masalah, dan refleksi diri.
Granato et al.	2020	Inner speech dan kognisi	Inner speech berkaitan dengan working memory, persepsi, kategorisasi, dan fleksibilitas kognitif.
Petrolini et al.	2020	Inner speech dan fungsi eksekutif	Inner speech berperan dalam tugas yang melibatkan fungsi eksekutif.
Orvell et al.	2021	Distanced self-talk	Distanced self-talk mendukung regulasi emosi dalam berbagai pengalaman emosional.
Fanti Rovetta	2024	Narrative self-understanding	Inner speech berperan dalam pemahaman naratif mengenai diri dan pembentukan narasi autobiografis.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Kreiner & Eviatar	2024	Prosodi inner speech	Karakteristik prosodik inner speech berkaitan dengan struktur dan fungsi kognitif.
Fama et al.	2024	Inner speech dan executive function	Bukti dari afasia menunjukkan hubungan yang kompleks dan kemungkinan dua arah antara inner speech dan fungsi eksekutif.
Nook et al.	2025	Distancing dan abstractness	Psychological distancing dalam bahasa berkaitan dengan perubahan ukuran linguistik distancing dan abstractness selama regulasi emosi.

Tabel 1 memperlihatkan bahwa literatur yang dikaji mencakup tiga kelompok besar, yaitu penelitian mengenai karakteristik dan perkembangan *inner speech*, penelitian mengenai keterkaitannya dengan fungsi kognitif dan regulasi emosi, serta kajian mengenai refleksi dan pemahaman diri. Penelitian Vygotsky (1986) memberikan landasan mengenai internalisasi bahasa, sedangkan Alderson-Day dan Fernyhough (2015) membahas *inner speech* sebagai fenomena yang mencakup dimensi kognitif dan pengalaman subjektif. Penelitian Moser et al. (2017), Nook et al. (2017), dan Orvell et al. (2021) memperlihatkan perhatian terhadap hubungan antara karakteristik bahasa dan pengelolaan pengalaman emosional. Sementara itu, kajian Fanti Rovetta (2024), Kreiner dan Eviatar (2024), serta Fama et al. (2024) memperluas cakupan pembahasan menuju pemahaman naratif, karakteristik pengalaman berpikir, dan hubungan *inner speech* dengan fungsi eksekutif.

Berdasarkan pengelompokan tersebut, hasil sintesis selanjutnya disusun ke dalam tiga tema utama. Tema pertama mencakup fungsi *inner speech* dalam pengorganisasian informasi dan pengendalian aktivitas kognitif. Tema kedua berfokus pada keterkaitan *inner speech* dengan pemantauan, evaluasi, dan pengambilan perspektif terhadap pengalaman. Tema ketiga mencakup hubungan bahasa internal dengan pembentukan makna dan kesadaran diri. Ketiga tema tersebut digunakan untuk mengorganisasi hasil kajian, bukan untuk menyatakan bahwa seluruh fungsi *inner speech* berlangsung melalui tahapan yang selalu berurutan.

Fungsi *Inner Speech* dalam Kognisi

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa *inner speech* berkaitan dengan berbagai proses kognitif yang mendukung aktivitas berpikir dan perilaku berorientasi tujuan. Fungsi tersebut mencakup pengorganisasian informasi, perencanaan, pemecahan masalah, pemantauan aktivitas mental, serta pengendalian tindakan. Kajian Chella dan Pipitone (2020) menghubungkan *inner speech* dengan *working memory*, *phonological loop*, dan fungsi eksekutif, sedangkan Granato et al. (2020) membahas peran bahasa dalam manipulasi representasi internal. Petrolini et al. (2020) juga menempatkan *inner speech* dalam kajian mengenai pelaksanaan tugas yang melibatkan fungsi eksekutif.

Selain berhubungan dengan pengorganisasian informasi, *inner speech* juga dikaji dalam konteks kemampuan individu untuk mempertahankan tujuan dan mengarahkan tindakan. Bahasa internal dapat digunakan untuk merumuskan instruksi kepada diri sendiri, mempertimbangkan alternatif, dan mengorganisasi langkah penyelesaian masalah. Dalam konteks ini, *inner speech* berkaitan dengan penggunaan representasi verbal untuk mendukung

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

aktivitas mental yang terarah. Temuan-temuan tersebut menempatkan bahasa internal sebagai salah satu aspek yang relevan dalam memahami hubungan antara bahasa, pengolahan informasi, dan pengaturan perilaku.

Inner Speech sebagai Mekanisme Reflektif

Hasil kajian menunjukkan bahwa *inner speech* juga berkaitan dengan aktivitas reflektif, terutama ketika individu meninjau kembali pikiran, mengevaluasi pengalaman, dan mempertimbangkan respons terhadap suatu situasi. Dalam konteks ini, percakapan batin dapat menjadi sarana untuk merumuskan pertanyaan kepada diri sendiri, menilai keputusan, serta mempertimbangkan apakah tindakan yang dilakukan sesuai dengan tujuan. Morin et al. (2018) mengaitkan penggunaan *inner speech* dengan refleksi diri dan evaluasi, sedangkan Langland-Hassan (2021) membahas hubungannya dengan simulasi dan pertimbangan berbagai kemungkinan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa fungsi reflektif *inner speech* dapat ditelaah melalui keterkaitannya dengan aktivitas berpikir yang melibatkan pemeriksaan dan penilaian terhadap proses mental.

Salah satu bentuk bahasa internal yang relevan dengan proses tersebut adalah *distanced self-talk*. Moser et al. (2017) dan Orvell et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan bahasa yang menciptakan jarak psikologis dapat membantu individu mengelola pengalaman emosional. Nook et al. (2017) juga membahas hubungan antara *linguistic distancing* dan regulasi emosi, sedangkan kajian Nook et al. (2025) menyoroti karakteristik bahasa yang berkaitan dengan jarak psikologis dan abstraksi. Secara keseluruhan, literatur ini menunjukkan bahwa karakteristik bahasa yang digunakan untuk memproses pengalaman dapat berkaitan dengan cara individu menilai dan mengelola respons emosionalnya. Meskipun demikian, temuan mengenai *self-talk* dan *linguistic distancing* perlu dibedakan dari temuan mengenai *inner speech* secara umum karena cakupan konsep dan operasionalisasinya tidak selalu sama.

Pembentukan Makna dan Kesadaran Diri

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa *inner speech* dapat dikaji dalam kaitannya dengan pembentukan makna dan pemahaman individu terhadap dirinya sendiri. Fanti Rovetta (2024) membahas peran *inner speech* dalam *narrative self-understanding*, yaitu pemahaman diri yang dibangun melalui pengorganisasian pengalaman ke dalam narasi pribadi. Melalui proses tersebut, pengalaman masa lalu dapat dihubungkan dengan kondisi saat ini dan harapan terhadap masa depan. Hubungan ini menunjukkan bahwa bahasa internal tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian tugas kognitif, tetapi juga dapat menjadi bagian dari proses individu dalam menafsirkan pengalaman dan membangun kontinuitas pemahaman mengenai dirinya.

Perspektif filosofis memberikan landasan tambahan untuk memahami hubungan antara bahasa, pikiran, dan pemaknaan pengalaman. Cassirer (1944) menempatkan sistem simbol sebagai unsur penting dalam cara manusia memahami dunia, sedangkan Vygotsky (1986) menjelaskan peran internalisasi bahasa sosial dalam perkembangan bahasa batin. Kedua pemikiran tersebut menawarkan sudut pandang yang berbeda tetapi relevan untuk menelaah bagaimana bahasa berkaitan dengan aktivitas mental dan pemahaman manusia. Dalam konteks kajian ini, perspektif psikologi digunakan untuk mengidentifikasi fungsi kognitif dan reflektif *inner speech*, sedangkan perspektif filsafat membantu menempatkan fungsi tersebut dalam pembahasan yang lebih luas mengenai pemaknaan pengalaman dan kesadaran diri.

Sintesis Integratif Perspektif Psikologi dan Filsafat

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Hasil penelusuran memperlihatkan bahwa literatur psikologi dan filsafat menyediakan sudut pandang yang saling melengkapi dalam mengkaji *inner speech*. Literatur psikologi membahas fungsi bahasa internal dalam pengorganisasian kognitif, fungsi eksekutif, regulasi diri, dan evaluasi pengalaman. Sementara itu, perspektif filosofis membantu menjelaskan hubungan bahasa dengan refleksi, penafsiran pengalaman, dan pembentukan makna. Integrasi kedua perspektif tersebut diperlukan untuk menghubungkan temuan yang sebelumnya dikelompokkan berdasarkan fokus penelitian yang berbeda. Ringkasan hubungan antara kedua perspektif tersebut disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Sintesis Integratif *Inner Speech* sebagai Mekanisme Reflektif

Aspek	Perspektif Psikologi	Perspektif Filsafat	Sintesis
Hakikat	Bahasa internal dan proses mental yang berkaitan dengan aktivitas kognitif	Bahasa dan simbol sebagai sarana memahami pikiran dan pengalaman	*Inner speech* dapat dikaji sebagai fenomena bahasa internal yang menghubungkan aktivitas berpikir dengan refleksi.
Fungsi kognitif	Fungsi eksekutif, pengorganisasian informasi, dan metakognisi	Pertimbangan dan pemeriksaan terhadap pikiran	Bahasa internal dapat mendukung pengorganisasian aktivitas kognitif dan pemeriksaan proses berpikir.
Refleksi diri	*Self-monitoring*, evaluasi, dan regulasi diri	Refleksi terhadap pikiran, tindakan, dan pengalaman	*Inner speech* berpotensi menjadi sarana untuk meninjau dan mengevaluasi pengalaman pribadi.
Pengambilan perspektif	*Distanced self-talk* dan regulasi emosi	Pengambilan jarak konseptual untuk menilai pengalaman	Penggunaan bahasa tertentu dapat membantu individu mempertimbangkan pengalaman dari perspektif yang berbeda.
Pembentukan makna	Pengorganisasian pengalaman dan *narrative self-understanding*	Pemaknaan pengalaman melalui bahasa dan sistem simbol	Bahasa internal dapat berkontribusi terhadap pengorganisasian pengalaman dan pemahaman diri.

Tabel 2 menunjukkan bahwa perspektif psikologi dan filsafat memiliki titik temu dalam menjelaskan hubungan antara bahasa internal, aktivitas berpikir, dan refleksi terhadap pengalaman. Perspektif psikologi memberikan penjelasan mengenai fungsi kognitif dan proses regulasi yang berkaitan dengan *inner speech*, sedangkan perspektif filsafat menyediakan kerangka untuk memahami persoalan refleksi dan pemaknaan. Sintesis pada tabel tersebut

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

mengorganisasi hubungan kedua perspektif ke dalam lima aspek, yaitu hakikat, fungsi kognitif, refleksi diri, pengambilan perspektif, dan pembentukan makna. Berdasarkan pengelompokan tersebut, *inner speech* dapat diposisikan sebagai fenomena yang menghubungkan aktivitas kognitif dengan proses reflektif, dengan tetap mempertimbangkan bahwa kekuatan hubungan dan mekanisme yang mendasarinya berbeda-beda pada setiap tema.

Secara keseluruhan, hasil sintesis memperlihatkan tiga dimensi yang dapat digunakan untuk mengorganisasi pemahaman mengenai *inner speech* sebagai mekanisme reflektif. Dimensi pertama adalah pengorganisasian kognitif, yang mencakup penggunaan bahasa internal dalam mempertahankan informasi, perencanaan, dan pengarahan tindakan. Dimensi kedua adalah pemantauan dan evaluasi reflektif, yang berkaitan dengan pemeriksaan proses berpikir, penilaian pengalaman, dan pengaturan respons. Dimensi ketiga adalah pemaknaan pengalaman dan pemahaman diri, yang mencakup pengorganisasian pengalaman serta pembentukan narasi mengenai diri. Ketiga dimensi tersebut merupakan kerangka sintesis konseptual yang dihasilkan dari pengelompokan literatur dalam kajian ini, bukan urutan tahapan yang telah dibuktikan berlaku secara universal.

Pembahasan

Inner Speech sebagai Bahasa Internal dan Dasar Aktivitas Kognitif

Hasil kajian menunjukkan bahwa *inner speech* tidak cukup dipahami sebagai aktivitas berbicara di dalam pikiran, tetapi juga perlu ditempatkan sebagai proses bahasa internal yang berkaitan dengan pengorganisasian aktivitas mental. Alderson-Day dan Fernyhough (2015) menjelaskan bahwa *inner speech* merupakan fenomena multidimensional yang berhubungan dengan perkembangan bahasa, fungsi kognitif, pengalaman subjektif, dan regulasi diri. Pandangan tersebut sejalan dengan Fernyhough dan Borghi (2023), yang menempatkan *inner speech* sebagai proses bahasa yang dapat mendukung berbagai aktivitas berpikir. Kedua perspektif ini menunjukkan bahwa bahasa internal bukan sekadar representasi verbal dari pikiran yang telah terbentuk, melainkan juga dapat membantu individu mempertahankan, mengorganisasi, dan mengolah informasi. Dengan demikian, *inner speech* berpotensi mendukung individu ketika merencanakan tindakan, mempertimbangkan alternatif, atau memahami suatu persoalan.

Peran tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut melalui keterkaitan *inner speech* dengan memori kerja dan fungsi eksekutif. Baron dan Arbel (2022) menjelaskan bahwa *inner speech* berkaitan dengan sistem *working memory*, khususnya *phonological loop*, serta mendukung pelaksanaan fungsi eksekutif. Dalam konteks ini, bahasa internal dapat berfungsi sebagai sarana pengulangan verbal dan *self-cueing* untuk membantu individu mempertahankan tujuan, mengingat aturan, dan mengatur urutan tindakan. Sejalan dengan itu, Petrolini et al. (2020) mengkaji peran *inner speech* dalam tugas-tugas yang melibatkan fungsi eksekutif. Temuan tersebut memberikan landasan untuk memahami bagaimana bahasa internal membantu mempertahankan informasi yang relevan dan mengarahkan proses berpikir sesuai tuntutan tugas. Meskipun demikian, keterkaitan ini tidak berarti bahwa seluruh aktivitas kognitif harus berlangsung melalui bahasa internal. *Inner speech* lebih tepat dipandang sebagai salah satu sumber daya kognitif yang penggunaannya bergantung pada jenis tugas, kebutuhan individu, dan konteks yang dihadapi.

Pemahaman tersebut perlu disertai kehati-hatian dalam membedakan bukti mengenai bahasa secara umum dan bukti yang secara khusus membahas *inner speech*. Granato et al. (2020) membahas peran bahasa dalam manipulasi representasi internal dan perilaku

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

berorientasi tujuan. Kajian tersebut dapat memperluas pemahaman mengenai hubungan bahasa dan aktivitas mental, tetapi temuannya tidak serta-merta menjadi bukti khusus mengenai fungsi *inner speech*. Sementara itu, Fama et al. (2024) menunjukkan melalui temuan pada individu dengan afasia bahwa hubungan antara *inner speech* dan fungsi eksekutif bersifat kompleks dan berpotensi berlangsung dua arah. Artinya, kemampuan kognitif dapat memengaruhi penggunaan bahasa internal, sedangkan bahasa internal dalam kondisi tertentu juga dapat mendukung pelaksanaan aktivitas kognitif. Oleh karena itu, kontribusi *inner speech* lebih tepat dipahami berdasarkan fungsi dan konteks penggunaannya, bukan sebagai penjelasan tunggal bagi seluruh proses kognisi manusia.

Peran *Inner Speech* dalam Fungsi Eksekutif dan Metakognisi

Jika fungsi kognitif menjelaskan bagaimana *inner speech* membantu mengorganisasi informasi dan mengarahkan tindakan, aspek reflektifnya berkaitan dengan kemampuan individu untuk memantau serta mengevaluasi proses berpikir. Fungsi eksekutif memungkinkan individu mempertahankan tujuan, mengendalikan respons, menyesuaikan strategi, dan mengarahkan perilaku sesuai tuntutan situasi. Dalam proses tersebut, bahasa internal dapat membantu individu mengingat instruksi, mempertahankan tujuan, atau memberikan arahan kepada diri sendiri ketika menyelesaikan tugas (Petrolini et al., 2020). Namun, menjalankan suatu strategi tidak selalu berarti bahwa individu telah mengevaluasi strategi tersebut. Fungsi reflektif menjadi lebih jelas ketika individu mulai memeriksa ketepatan strategi, mempertanyakan alasan di balik keputusan, atau mempertimbangkan perubahan tindakan. Dengan demikian, fungsi eksekutif dan refleksi dapat saling berkaitan melalui *inner speech*, tetapi keduanya tetap memiliki penekanan yang berbeda.

Perbedaan tersebut dapat dipahami lebih lanjut melalui konsep metakognisi. Flavell (1979) memaknai metakognisi sebagai pengetahuan dan pemantauan individu terhadap proses kognitifnya sendiri, sedangkan Fleur et al. (2021) menekankan keterkaitannya dengan kesadaran dan pengaturan proses berpikir. Berdasarkan kerangka tersebut, *inner speech* dapat menjadi salah satu sarana untuk memeriksa dan mengarahkan proses berpikir secara internal. Misalnya, ketika individu mempertanyakan ketepatan jawaban, menilai alasan di balik pilihannya, atau menyadari perlunya mengganti strategi, dialog internal dapat membantu memusatkan perhatian pada proses kognitif yang sedang berlangsung. Dengan demikian, fungsi reflektif *inner speech* tidak hanya terletak pada keberadaan bahasa dalam pikiran, tetapi juga pada penggunaannya untuk meninjau dan mengevaluasi aktivitas mental. Meskipun demikian, tidak semua *inner speech* bersifat metakognitif karena dialog internal juga dapat berupa pengulangan informasi atau perencanaan sederhana tanpa evaluasi diri yang eksplisit.

Atas dasar itu, hubungan antara *inner speech* dan metakognisi perlu dipahami sebagai hubungan fungsional, bukan kesetaraan konsep. Langland-Hassan (2021) membahas keterkaitan *inner speech* dengan berbagai aktivitas berpikir, termasuk simulasi kemungkinan dan pertimbangan terhadap situasi mental. Sementara itu, Kompa (2023) mengingatkan bahwa hubungan bahasa dan pikiran perlu dipahami secara hati-hati karena tidak seluruh proses berpikir berlangsung melalui bahasa. Kedua pandangan tersebut menempatkan *inner speech* sebagai salah satu mekanisme yang dapat mendukung proses metakognitif, tanpa menjadikannya syarat mutlak bagi refleksi atau pengaturan kognitif. Selain itu, keberadaan dialog internal tidak menjamin bahwa evaluasi yang dihasilkan selalu akurat. Oleh karena itu, kontribusi *inner speech* terhadap metakognisi perlu dipahami berdasarkan fungsi yang dijalankan, isi dialog, dan konteks penggunaannya.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Distanced Self-Talk dan Pengambilan Perspektif

Selain melalui pemantauan proses berpikir, dimensi reflektif *inner speech* dapat ditelaah melalui pengambilan perspektif, terutama dalam kajian *distanced self-talk*. Istilah ini merujuk pada cara berbicara kepada diri sendiri dengan menggunakan nama diri atau kata ganti orang ketiga, alih-alih selalu menggunakan sudut pandang orang pertama. Moser et al. (2017) menunjukkan bahwa *third-person self-talk* dapat mendukung regulasi emosi, sedangkan Orvell et al. (2021) mengkaji manfaat *distanced self-talk* ketika individu menghadapi pengalaman emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa cara individu merujuk kepada dirinya sendiri dapat berkaitan dengan cara pengalaman diproses secara psikologis. Penggunaan bahasa yang menciptakan jarak psikologis memungkinkan individu meninjau pengalaman dari sudut pandang yang relatif berbeda dari keterlibatan langsungnya. Namun, mengambil jarak tidak berarti mengabaikan emosi atau menolak pengalaman, melainkan dapat memberikan ruang untuk mempertimbangkan respons yang lebih sesuai dengan situasi.

Keterkaitan antara pengambilan perspektif dan regulasi diri juga terlihat dalam kajian Furman et al. (2020) mengenai *distanced self-talk* dan pencapaian tujuan serta Gainsburg dan Kross (2020) mengenai hubungannya dengan konstruksi konsep diri. Secara bersama-sama, kajian tersebut menunjukkan bahwa bahasa yang digunakan ketika berbicara kepada diri sendiri berpotensi berkaitan dengan regulasi perilaku dan cara individu merepresentasikan dirinya. Dalam konteks refleksi, pengambilan perspektif dapat membantu individu membedakan pengalaman yang sedang dirasakan dari penilaian yang dibuat terhadap pengalaman tersebut. Melalui proses ini, individu berpeluang mempertimbangkan kembali pikiran, emosi, atau tindakannya sebelum menentukan respons. Meskipun demikian, *distanced self-talk* merupakan bentuk penggunaan bahasa kepada diri sendiri yang lebih spesifik sehingga tidak dapat disamakan dengan keseluruhan fenomena *inner speech*.

Aspek kebahasaan dalam pengambilan perspektif tersebut diperluas oleh Nook et al. (2017), yang membahas hubungan karakteristik linguistik dengan *psychological distancing* dalam regulasi emosi. Nook et al. (2025) selanjutnya mengkaji keterkaitan jarak psikologis, regulasi emosi, dan tingkat abstraksi dalam penggunaan bahasa. Temuan-temuan tersebut memberikan petunjuk bahwa cara pengalaman direpresentasikan melalui bahasa dapat berkaitan dengan cara individu mengambil jarak dan menafsirkan situasi emosional. Dalam proses reflektif, perubahan perspektif ini dapat membantu individu beralih dari keterlibatan langsung menuju peninjauan yang lebih luas terhadap situasi yang dihadapi. Akan tetapi, jarak psikologis dan tingkat abstraksi tidak selalu menghasilkan evaluasi yang lebih tepat karena hasilnya juga bergantung pada konteks, isi dialog internal, dan kebutuhan individu. Oleh sebab itu, *distanced self-talk* lebih tepat dipahami sebagai salah satu bentuk penggunaan bahasa internal yang berpotensi mendukung pengambilan perspektif dan regulasi emosi, bukan sebagai mekanisme yang selalu menghasilkan respons adaptif.

Inner Speech, Pembentukan Makna, dan Identitas Diri

Pembahasan mengenai pengambilan perspektif menunjukkan bahwa *inner speech* berpotensi membantu individu meninjau pikiran dan emosi, yang selanjutnya berkaitan dengan pembentukan makna dan pemahaman diri. Alderson-Day dan Pearson (2023) menjelaskan bahwa *inner speech* berhubungan dengan proses kognitif tingkat tinggi, pengetahuan diri (*self-*

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

knowledge), dan kesadaran diri (*self-awareness*). Melalui dialog internal, individu dapat meninjau alasan di balik tindakan, mengevaluasi pengalaman, serta memahami keadaan mentalnya. Namun, kesadaran diri tidak selalu disertai evaluasi mendalam terhadap keadaan tersebut. Sejalan dengan itu, Fanti Rovetta (2024) melalui konsep *narrative self-understanding* menjelaskan bahwa pemahaman diri terbentuk melalui narasi yang disusun berdasarkan pengalaman pribadi. Dalam proses ini, *inner speech* berpotensi membantu individu menghubungkan pengalaman masa lalu, keadaan saat ini, dan kemungkinan tindakan pada masa depan dengan keyakinan serta tujuan hidupnya. Meskipun demikian, narasi diri tidak hanya dibentuk oleh bahasa internal, tetapi juga dipengaruhi oleh ingatan autobiografis, interaksi sosial, dan konteks budaya.

Dimensi pemaknaan tersebut dapat diperdalam melalui pemikiran Cassirer (1944) tentang manusia sebagai *animal symbolicum*, yaitu makhluk yang memahami dunia dan membentuk makna melalui simbol. Dalam kaitannya dengan *inner speech*, perspektif ini memberikan landasan filosofis untuk menjelaskan bagaimana bahasa internal memungkinkan individu menamai pengalaman, menghubungkan peristiwa, dan merumuskan penilaian terhadap dirinya. Pengalaman dengan demikian tidak hanya diterima sebagai kejadian, tetapi juga ditafsirkan melalui sistem simbolik yang digunakan individu. Meskipun pemikiran Cassirer bukan bukti empiris langsung mengenai mekanisme psikologis *inner speech*, gagasannya melengkapi perspektif psikologi dengan menjelaskan hubungan konseptual antara bahasa, interpretasi, dan pemaknaan. Dengan demikian, *inner speech* dapat dipahami sebagai salah satu sarana yang berpotensi mendukung pembentukan makna pengalaman dan identitas diri.

Berdasarkan uraian tersebut, fungsi reflektif *inner speech* dapat dipahami melalui dua proses yang saling berkaitan, yaitu peninjauan terhadap pikiran, emosi, keputusan, atau tindakan serta interpretasi pengalaman untuk membentuk pemahaman diri yang lebih luas. Kedua proses tersebut tidak selalu berlangsung secara linear ataupun menghasilkan kesimpulan yang tepat. Namun, keterkaitannya menunjukkan bahwa bahasa internal berpotensi menjembatani pemantauan aktivitas mental dengan pembentukan makna dan narasi diri. Oleh karena itu, kontribusi *inner speech* terhadap pemahaman diri tidak hanya terletak pada keberadaan dialog batin, tetapi juga pada bagaimana dialog tersebut digunakan untuk menafsirkan pengalaman dalam konteks kehidupan individu.

Integrasi Perspektif Psikologi dan Filsafat

Uraian sebelumnya memperlihatkan bahwa *inner speech* dapat dikaji dari berbagai sisi, mulai dari pengorganisasian aktivitas kognitif hingga pemantauan reflektif dan pembentukan makna diri. Untuk memahami keterkaitan tersebut secara lebih menyeluruh, perspektif psikologi dan filsafat perlu ditempatkan sebagai pendekatan yang berbeda tetapi saling melengkapi. Perspektif psikologi membantu menjelaskan perkembangan bahasa internal serta hubungannya dengan fungsi kognitif, regulasi diri, metakognisi, dan pengambilan perspektif. Kompa dan Mueller (2024) menjelaskan bahwa *inner speech* dapat berfungsi sebagai alat kognitif dalam pelaksanaan tugas tingkat tinggi, seperti pemecahan masalah dan pertimbangan terhadap berbagai pilihan tindakan. Sementara itu, perspektif filsafat menyediakan landasan konseptual untuk menelaah dialog batin sebagai bagian dari refleksi dan penalaran sadar. Munroe (2023) menunjukkan bahwa ujaran internal dapat berperan dalam pembentukan penilaian dan penalaran sadar melalui pemantauan serta pengendalian metakognitif. Integrasi

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

kedua perspektif tersebut memungkinkan fungsi mental *inner speech* dikaji sekaligus dalam kaitannya dengan refleksi dan pengalaman individu.

Berdasarkan integrasi tersebut, *inner speech* dapat dipahami melalui tiga dimensi konseptual yang saling berhubungan. Dimensi pertama adalah pengorganisasian aktivitas kognitif, yaitu potensi bahasa internal untuk membantu mempertahankan informasi, mengarahkan perhatian, dan mendukung pelaksanaan tugas. Dimensi kedua adalah pemantauan dan evaluasi reflektif, yaitu penggunaan dialog internal untuk meninjau proses berpikir, mempertimbangkan alternatif, serta mengevaluasi emosi atau tindakan. Dimensi ketiga adalah pemaknaan pengalaman dan pemahaman diri, yaitu kemungkinan penggunaan bahasa internal untuk menafsirkan pengalaman dan menghubungkannya dengan narasi diri. Fanti Rovetta (2024) menjelaskan peran *inner speech* dalam *narrative self-understanding*, termasuk refleksi diri dan penalaran autobiografis yang membantu individu menghubungkan pengalaman hidup dengan identitasnya. Sejalan dengan itu, McLean et al. (2022) menunjukkan bahwa penalaran autobiografis berkontribusi pada perkembangan identitas naratif melalui pengaitan peristiwa kehidupan dengan pemahaman diri. Ketiga dimensi tersebut merupakan hasil sintesis konseptual dari literatur yang dikaji, bukan tahapan universal yang selalu berlangsung dalam urutan tetap. Individu dapat menggunakan *inner speech* untuk menjalankan satu fungsi tanpa selalu melibatkan fungsi lainnya, sementara sebagian proses reflektif juga dapat berlangsung tanpa bahasa internal yang eksplisit.

Dengan demikian, kontribusi integrasi psikologi dan filsafat terletak pada pemahaman *inner speech* sebagai proses yang berpotensi menghubungkan aktivitas kognitif dengan peninjauan reflektif terhadap pengalaman. Psikologi membantu menjelaskan fungsi dan kondisi penggunaan bahasa internal, sedangkan filsafat memperjelas dimensi refleksi dan pemaknaan dalam pengalaman manusia. Sintesis ini juga menegaskan bahwa *inner speech* tidak dapat disamakan dengan seluruh proses berpikir, metakognisi, atau kesadaran diri. Perannya perlu dipahami secara kontekstual, dengan mempertimbangkan bentuk, isi, dan tujuan penggunaan dialog internal. Oleh karena itu, kerangka tiga dimensi tersebut dapat digunakan untuk mengorganisasi pemahaman konseptual tentang *inner speech* sekaligus menjadi landasan bagi penelitian empiris untuk menguji hubungan antardimensi.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, kajian ini mendukung pemahaman bahwa *inner speech* merupakan fenomena multidimensional yang berkaitan dengan pengorganisasian kognitif, pengaturan perilaku, pemantauan proses berpikir, regulasi emosi, pengambilan perspektif, dan pemahaman diri (Alderson-Day et al., 2018; Fernyhough & Borghi, 2023). Namun, keragaman fungsi tersebut tidak berarti bahwa setiap bentuk *inner speech* memiliki konsekuensi yang sama karena perannya bergantung pada konteks, tujuan, dan karakteristik pengalaman individu. Dengan demikian, kajian ini menawarkan kerangka konseptual yang menghubungkan aktivitas kognitif, pemantauan reflektif, dan pemaknaan pengalaman tanpa menyamakan ketiganya. Secara praktis, kerangka ini dapat menjadi landasan untuk mengeksplorasi kegiatan refleksi dan metakognitif, seperti mengenali dialog internal, memeriksa alasan di balik penilaian, serta mempertimbangkan sudut pandang alternatif. Penggunaan *distanced self-talk* juga dapat dikaji dalam kaitannya dengan regulasi emosi dan pengambilan perspektif. Meskipun demikian, penerapannya masih memerlukan pengujian empiris karena hubungan antara *inner speech* dan fungsi eksekutif bersifat kompleks (Fama et al., 2024).

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2025
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Implikasi tersebut menegaskan pentingnya membedakan bentuk, isi, dan fungsi *inner speech* dalam penelitian selanjutnya. Morin et al. (2018) membahas variasi penggunaan *inner speech* dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan Alderson-Day et al. (2018) menyoroti keragaman bentuk dialog internal, termasuk yang bersifat evaluatif dan regulatif. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan *inner speech* saja belum tentu cukup untuk menjelaskan perannya dalam aktivitas mental. Oleh karena itu, penelitian mendatang perlu mempertimbangkan konteks kemunculan, isi dialog, tujuan penggunaan, serta hubungannya dengan proses kognitif dan reflektif. Pengujian empiris juga diperlukan untuk mengetahui apakah dimensi pengorganisasian kognitif, pemantauan reflektif, dan pemaknaan pengalaman dapat dibedakan serta bagaimana hubungan di antara ketiganya berlangsung dalam konteks yang berbeda.

Secara keseluruhan, sintesis literatur ini menunjukkan bahwa *inner speech* dapat dipahami sebagai salah satu mekanisme yang menghubungkan bahasa internal dengan aktivitas kognitif dan proses reflektif manusia. Bahasa internal berpotensi membantu individu mengorganisasi informasi, mengarahkan proses berpikir, memantau dan mengevaluasi aktivitas mental, serta menafsirkan pengalaman untuk membangun pemahaman diri. Integrasi perspektif psikologi dan filsafat memperluas pemahaman tersebut dengan menghubungkan fungsi mental dan proses pemaknaan. Namun, hubungan ini tidak bersifat mutlak atau selalu kausal karena tidak semua aktivitas kognitif dan reflektif bergantung pada bahasa internal. Dengan demikian, *inner speech* lebih tepat diposisikan sebagai salah satu sumber daya kognitif dan reflektif yang fungsi serta batasannya perlu dipahami berdasarkan konteks dan bukti empiris.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative review*, *inner speech* dapat dipahami sebagai salah satu mekanisme yang menghubungkan bahasa internal, aktivitas kognitif, dan proses reflektif manusia. Sintesis literatur menunjukkan tiga dimensi utama, yaitu pengorganisasian aktivitas kognitif, pemantauan dan evaluasi reflektif, serta pemaknaan pengalaman dan pemahaman diri. Dalam konteks ini, *inner speech* berpotensi membantu individu mengorganisasi informasi, mempertahankan tujuan, meninjau pikiran dan tindakan, mengambil perspektif alternatif, serta menginterpretasikan pengalaman. Integrasi perspektif psikologi dan filsafat memperlihatkan bahwa *inner speech* tidak hanya relevan untuk memahami fungsi kognitif dan regulasi diri, tetapi juga untuk menjelaskan bagaimana individu merefleksikan pengalaman dan membangun pemahaman mengenai dirinya. Namun, *inner speech* bukan satu-satunya mekanisme yang mendasari proses berpikir dan refleksi, sehingga kontribusinya perlu dipahami berdasarkan bentuk, fungsi, dan konteks penggunaannya.

Kajian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan *narrative review* yang tidak ditujukan untuk mengukur besarnya hubungan antarvariabel atau menetapkan hubungan sebab-akibat. Sintesis yang dihasilkan juga bergantung pada literatur yang teridentifikasi dan ditelaah, sehingga keluasan cakupan serta keterwakilan perspektif budaya perlu diperhatikan. Penelitian selanjutnya disarankan menguji secara empiris kerangka konseptual yang dihasilkan, terutama hubungan antara pengorganisasian kognitif, pemantauan reflektif, dan pemaknaan pengalaman, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau *mixed methods*. Pengembangan instrumen yang mampu mengidentifikasi bentuk, isi, dan fungsi *inner speech* dalam beragam konteks budaya juga diperlukan. Penelitian lanjutan dapat mengintegrasikan perspektif psikologi, neurosains, ilmu kognitif, dan filsafat untuk

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

memperdalam pemahaman mengenai mekanisme serta batas fungsi *inner speech*, sekaligus mengeksplorasi penerapannya dalam pendidikan, psikologi, dan konseling secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015). Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological Bulletin, 141*(5), 931–965. https://doi.org/10.1037/bul0000021

Alderson-Day, B., & Pearson, A. (2023). What can neurodiversity tell us about inner speech, and vice versa? A theoretical perspective. *Cortex, 168*, 193–202. https://doi.org/10.1016/j.cortex.2023.08.008

Alderson-Day, B., Mitrenga, K., Wilkinson, S., McCarthy-Jones, S., & Fernyhough, C. (2018). The varieties of inner speech questionnaire–Revised (VISQ-R): Replicating and refining links between inner speech and psychopathology. Consciousness and Cognition, 65, 48–58. https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.07.001

Baron, L. S., & Arbel, Y. (2022). Inner speech and executive function in children with developmental language disorder: Implications for assessment and intervention. *Perspectives of the ASHA Special Interest Groups, 7*(6), 1645–1659. https://doi.org/10.1044/2022_persp-22-00042

Cassirer, E. (1944). *An essay on man: An introduction to a philosophy of human culture*. Yale University Press. https://www.jstor.org/stable/j.ctv1mgmd44

Chella, A., & Pipitone, A. (2020). A cognitive architecture for inner speech. *Cognitive Systems Research, 59*, 287–292. https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2019.09.010

Dahò, M., & Monzani, D. (2025). The multifaceted nature of inner speech: Phenomenology, neural correlates, and implications for aphasia and psychopathology. *Cognitive Neuropsychology, 42*(1–2), 1–21. https://doi.org/10.1080/02643294.2025.2527983

de Rooij, A. (2022). Varieties of inner speech and creative potential. *Imagination, Cognition and Personality, 41*(4), 395–418. https://doi.org/10.1177/02762366211070999

Fama, M. E., McCall, J. D., DeMarco, A. T., & Turkeltaub, P. E. (2024). Evidence from aphasia suggests a bidirectional relationship between inner speech and executive function. *Neuropsychologia, 204*, Article 108997. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2024.108997

Fanti Rovetta, F. (2024). The dual role of inner speech in narrative self-understanding and narrative self-enactment. *Review of Philosophy and Psychology, 15*, 975–995. https://doi.org/10.1007/s13164-023-00690-0

Fernyhough, C., & Borghi, A. M. (2023). Inner speech as language process and cognitive tool. Trends in Cognitive Sciences, 27(12), 1180–1193. https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.08.014

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist, 34*(10), 906–911. https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906

Fleur, D. S., Bredeweg, B., & van den Bos, W. (2021). Metacognition: Ideas and insights from neuro- and educational sciences. *npj Science of Learning, 6*, Article 13. https://doi.org/10.1038/s41539-021-00089-5

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

Furman, C. R., Kross, E., & Gearhardt, A. N. (2020). Distanced self-talk enhances goal pursuit to eat healthier. Clinical Psychological Science, 8(2), 366–373. https://doi.org/10.1177/2167702619896366

Gainsburg, I., & Kross, E. (2020). Distanced self-talk changes how people conceptualize the self. Journal of Experimental Social Psychology, 88, Article 103969. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.103969

Gainsburg, I., Sowden, W. J., Drake, B., Herold, W., & Kross, E. (2022). Distanced self-talk increases rational self-interest. *Scientific Reports, 12*, Article 511. https://doi.org/10.1038/s41598-021-04010-3

Granato, G., Borghi, A. M., & Baldassarre, G. (2020). A computational model of language functions in flexible goal-directed behaviour. *Scientific Reports, 10*, Article 21623. https://doi.org/10.1038/s41598-020-78252-y

Granato, G., Borghi, A. M., Mattera, A., Schimmenti, A., & Baldassarre, G. (2022). A computational model of inner speech supporting flexible goal-directed behaviour in autism. *Scientific Reports, 12*, Article 14198. https://doi.org/10.1038/s41598-022-18445-9

Hesse, J. (2024). Cassirer on language, objectivity, and truth. *Continental Philosophy Review, 57*, 341–359. https://doi.org/10.1007/s11007-024-09644-4

Kompa, N. (2023). Inner speech and 'pure' thought Do we think in language? *Review of Philosophy and Psychology, 15*, 501–521. https://doi.org/10.1007/s13164-023-00678-w

Kompa, N. A., & Mueller, J. L. (2024). Inner speech as a cognitive tool or what is the point of talking to oneself? Philosophical Psychology, 37(8), 1971–1994. https://doi.org/10.1080/09515089.2022.2112164

Kreiner, H., & Eviatar, Z. (2024). The sound of thought: Form matters The prosody of inner speech. *Physics of Life Reviews, 51*, 231–242. https://doi.org/10.1016/j.plrev.2024.10.006

Langland-Hassan, P. (2021). Inner speech. *WIREs Cognitive Science, 12*(2), Article e1544. https://doi.org/10.1002/wcs.1544

McLean, K. C., Dunlap, D., Jennings, S. C., Litvitskiy, N. S., & Lilgendahl, J. P. (2022). Stability and change in autobiographical reasoning: A 4-year longitudinal study of narrative identity development. *Journal of Personality, 90*(3), 343–356. https://doi.org/10.1111/jopy.12669

Merkebu, J., Veen, M., Hosseini, S., & Varpio, L. (2024). The case for metacognitive reflection: A theory integrative review with implications for medical education. Advances in Health Sciences Education, 29(4), 1481–1500. https://doi.org/10.1007/s10459-023-10310-2

Mograbi, D. C., Hall, S., Arantes, B., & Huntley, J. (2024). The cognitive neuroscience of self-awareness: Current framework, clinical implications, and future research directions. WIREs Cognitive Science, 15(2), Article e1670. https://doi.org/10.1002/wcs.1670

Morin, A., Duhnych, C., & Racy, F. (2018). Self-reported inner speech use in university students. *Applied Cognitive Psychology, 32*(3), 376–382. https://doi.org/10.1002/acp.3404

Moser, J. S., Dougherty, A., Mattson, W. I., Katz, B., Moran, T. P., Guevarra, D., Shablack, H., Ayduk, Ö., Jonides, J., Berman, M. G., & Kross, E. (2017). Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI. *Scientific Reports, 7*, Article 4519.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270

https://doi.org/10.1038/s41598-017-04047-3

Munroe, W. (2023). Thinking through talking to yourself: Inner speech as a vehicle of conscious reasoning. *Philosophical Psychology, 36*(2), 292–318. https://doi.org/10.1080/09515089.2022.2042505

Nedergaard, J., & Lupyan, G. (2023). Inner speech as language process and cognitive tool. *Trends in Cognitive Sciences, 27*(12), 1180–1193. https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.08.014

Nook, E. C., Ahn, H. E., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. (2025). Emotion regulation is associated with increases in linguistic measures of both psychological distancing and abstractness. *Affective Science, 6*, 63–76. https://doi.org/10.1007/s42761-024-00269-7

Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. (2017). A linguistic signature of psychological distancing in emotion regulation. *Journal of Experimental Psychology: General, 146*(3), 337–346. https://doi.org/10.1037/xge0000263

Orvell, A., Vickers, B. D., Drake, B., Verduyn, P., Ayduk, Ö., Moser, J., Jonides, J., & Kross, E. (2021). Does distanced self-talk facilitate emotion regulation across a range of emotionally intense experiences? *Clinical Psychological Science, 9*(1), 68–78. https://doi.org/10.1177/2167702620951539

Petrolini, V., Jorba, M., & Vicente, A. (2020). The role of inner speech in executive functioning tasks: Schizophrenia with auditory verbal hallucinations and autistic spectrum conditions as case studies. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 572035. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572035

Plato. (1997). Plato: Complete works (J. M. Cooper, Ed.; D. S. Hutchinson, Associate Ed.). Hackett Publishing Company. https://hackettpublishing.com/philosophy/complete-works

Racy, F., & Morin, A. (2024). Relationships between self-talk, inner speech, mind wandering, mindfulness, self-concept clarity, and self-regulation in university students. *Behavioral Sciences, 14*(1), Article 55. https://doi.org/10.3390/bs14010055

Racy, F., Morin, A., & Hagerty, J. (2024). Concurrent validity and reliability of representative inner speech questionnaires. Psychological Reports, 127(2), 994–1002. https://doi.org/10.1177/00332941221109109

Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language* (A. Kozulin, Ed.). MIT Press. https://search.worldcat.org/title/Thought-and-language/oclc/12807907

Webster, C. T., Berg, M. K., Kross, E., & Moser, J. S. (2022). An event-related potential investigation of distanced self-talk: Replication and comparison to detached reappraisal. *International Journal of Psychophysiology, 177*, 122–132. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2022.05.003

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.v6i4.16270