

**EFEKTIVITAS *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET DI SMA NEGERI 4 SUMATERA BARAT****Puan Maharani¹⁾, Jihan Fadila Naswa²⁾, Hanifa Azura Nurhamsyah³⁾, Putri Salsabila⁴⁾, Prima Aulia⁵⁾**Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
puanmaharanipsi22@gmail.com¹⁾, jihanfadilanaswa24@gmail.com²⁾,
hanifaazuranur@gmail.com³⁾, salsabilaa0807@gmail.com⁴⁾, primaaulia.psi@gmail.com⁵⁾**Abstract (English)**

In sports confidence is the main key for athletes to open the door to maximum achievement. But in reality there are still many athletes who have problems related to self-confidence when competing. This study aims to determine the effectiveness of self-talk on the self-confidence of SMA Negeri 4 West Sumatra athletes as well as to see the comparison between the group given the treatment and the group not given the treatment. The research method used is quantitative with a quasi-experiment design nonequivalent control group design. Sampling was carried out using simple random sampling technique on athletes of SMA Negeri 4 West Sumatra. The instrument used is a self-confidence scale developed by Vealey (1986). Data analysis was performed with paired sample t-test and independent sample t-test to see the effectiveness of self-talk on self-confidence. The results showed that self-talk is effective in increasing the confidence of athletes at SMAN 4 West Sumatra which can be seen from the significant difference in results between the pre-test and post-test of the experimental group and there is a difference in scores between the experimental group that received treatment and the control group that was not given any treatment.

Abstrak (Indonesia)

Dalam olahraga kepercayaan diri ialah kunci utama bagi atlet untuk membuka pintu menuju prestasi maksimal. Namun pada kenyataannya masih banyak atlet yang bermasalah terkait kepercayaan diri saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet SMA Negeri 4 Sumatera Barat sekaligus melihat perbandingan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasi-experiment nonequivalent control group design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* pada atlet SMA Negeri 4 Sumatera Barat. Instrumen yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Vealey (1986). Analisis data dilakukan dengan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* untuk melihat efektivitas *self-talk* terhadap kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan atlet di SMAN 4 Sumatera Barat yang terlihat dari perbedaan hasil yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen serta terdapat perbedaan nilai antara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun.

Article History

Submitted: 12 Juni 2024

Accepted: 18 Juni 2024

Published: 19 Juni 2024

Key Words

Self-Talk, Self-Confidence, Athlete, Sport, Experiment.

Sejarah Artikel

Submitted: 12 Juni 2024

Accepted: 18 Juni 2024

Published: 19 Juni 2024

Kata Kunci

Self-Talk, Kepercayaan Diri, Atlet, Olahraga, Eksperimen

PENDAHULUAN

Olahraga meningkatkan kualitas hidup manusia dengan manfaat seperti meningkatkan metabolisme dan pola hidup sehat (Hardiyono, 2019). Meski semua umur dapat berolahraga, ada perbedaan antara mereka yang berolahraga untuk kebutuhan kesehatan dan mereka yang menjadi



atlet dengan tujuan kompetitif. Atlet berlatih untuk meningkatkan kemampuan kompetitif mereka. Namun, kemampuan fisik yang baik saja tidak cukup. Kondisi mental dan psikis yang baik juga penting. Atlet yang percaya diri yakin pada kemampuannya dan dapat mencapai prestasi maksimal (Gunarsa, 1996; Satiadarma, 2000).

Kepercayaan diri adalah kunci utama bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Sin (2017), prestasi maksimal dicapai melalui kombinasi kondisi fisik, teknik, taktik, dan kepercayaan diri yang baik. Gunarsa (2004) juga menyatakan bahwa performa atlet dipengaruhi oleh fisik, teknik, dan psikis, dengan kepercayaan diri sebagai aspek psikologis yang krusial. Tanpa kepercayaan diri, berbagai masalah bisa muncul. Atlet yang kurang percaya diri akan meragukan kemampuannya, yang memengaruhi aspek psikis lainnya (Lauster dalam Komarudin, 2013). Kepercayaan diri yang rendah seringkali menjadi hambatan bagi atlet untuk mencapai performa terbaik mereka, oleh karena itu, Yulianto & Nashori (2006) menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan modal utama bagi atlet untuk meraih prestasi.

Namun pada kenyataannya masih banyak atlet yang bermasalah terkait kepercayaan diri saat bertanding, adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet secara umum terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal seperti pandangan orang lain atau stigma negatif terhadap individu, misalnya kurangnya apresiasi terhadap pencapaian individu, dapat menurunkan kepercayaan diri. Faktor internal yang tak kalah penting adalah persepsi individu terhadap diri sendiri. Jika individu membiarkan persepsi negatif orang lain merasuk dan mengalahkan pemahamannya tentang diri sendiri, yang seharusnya dia kenali dengan baik, maka kepercayaan dirinya akan tergerus.

Meninjau situasi di SMA Negeri 4 Sumatera Barat dengan siswa yang mayoritas terdiri dari atlet dari berbagai cabang olahraga dengan prestasi yang gemilang dibidangnya. Namun ternyata, setelah ditelaah lebih lanjut prestasi tersebut tidak sejalan dengan keadaan psikis para atlet yang ternyata seringkali merasa kurang atau bahkan tidak percaya diri saat pertandingan dilaksanakan. Hal ini terjadi karena banyak faktor seperti melihat performa tim lawan yang pada menit pertama yang mungkin cukup memukau, merasa tiba-tiba tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri atau hal lain seperti melihat supporter dari tim lawan yang kompak dan itu cukup mengganggu konsentrasi, penilaian diri yang negatif dan kurangnya apresiasi dari orang lain sehingga menurunkan kepercayaan diri mereka. Padahal seharusnya untuk ukuran seorang atlet yang sudah sering mengikuti pertandingan dan mempersiapkan diri dalam kurun waktu yang tidak sebentar dengan menekuni Latihan tentu hal-hal tersebut sangat disayangkan jika terus berlanjut.

Berangkat dari permasalahan terkait kepercayaan diri pada atlet, *self-talk* dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* adalah faktor penting dalam membangun kepercayaan diri (van Raalte, Vincent, dan Brewer, 2016; Hatzigeorgiadis dkk., 2009; Shariati & Kalkhoran, 2016). *Self-talk* membantu atlet mengendalikan pikiran dan perasaan mereka, sehingga dapat tampil maksimal dalam pertandingan. Kemampuan *positive self-talk* berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Individu yang terbiasa berbicara positif dengan diri sendiri tidak akan mudah merasa takut atau cemas terhadap lingkungan sekitarnya (Indraharsani & Budisetyani, 2017).

Seligman dan Reichenberg (dalam Erford, 2015:223), *self-talk* merupakan sebuah *pep-talk* (pembicaraan untuk membangkitkan semangat dan antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri berulang kali. Sedangkan pengertian *self-talk* menurut Hackfort & Schwenkmezger (dalam Chroni, 2007) menyebutkan bahwa *self-talk* merupakan sebuah dialog eksternal ataupun internal digunakan untuk memberikan instruksi dan penguatan pada kinerja



sepanjang pelaksanaan keterampilan sehari-hari. Sementara itu, Hardy, dkk., (dalam Araki, dkk, 2006) *self-talk* didefinisikan sebagai sebuah fenomena multidimensi yang berfokus pada verbalisasi atlet yang ditujukan kepada diri sendiri. Menurut (Hardy, 2006) menyebutkan bahwa *self – talk* terdiri dari lima dimensi yaitu dimensi Valensi, dimensi Keterbukaan (*Overtness Dimension*), dimensi Interpretasi Motivasional, dimensi Fungsi *Self-Talk*, dimensi Frekuensi.

Iswari & Harini (2005) mengemukakan bahwa *self-talk* dengan diri sendiri memiliki pengaruh signifikan terhadap pola pikir dan perasaan. Semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri sendiri, maka semakin positif pula perasaan yang menyertainya. Sehingga meningkatkan mood dan optimisme. Zastrow (1979) menekankan manfaat *self-talk* positif untuk meningkatkan mood dan fokus saat tubuh lelah. Caranya adalah dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat positif dalam pikiran.

Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa *self-talk* terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet dalam berbagai aspek seperti presisi, ketepatan waktu, kecepatan, dan kemampuan teknis (Ostafe dalam Komarudin, 2017; Boroujeni dan Shahbazi, 2011; Lukas, 2010). Pelari yang menggunakan *self-talk* menghadapi pertandingan dengan lebih baik dibandingkan yang tidak (Hatzigeorgiadis et al., 2013; Andrianto, 2017).

Dengan demikian, untuk membuktikan teori tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Efektivitas Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet di SMA Negeri 4 Sumatera Barat*”.

H_0 : Tidak Terdapat Efektivitas *Self-Talk* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet di SMA Negeri 4 Sumatera Barat

H_a : Terdapat Efektivitas *Self-Talk* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet di SMA Negeri 4 Sumatera Barat

METODOLOGI

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif statistik deskriptif dengan desain penelitian *Quasi - experiment*. Creswell (2015) menjelaskan bahwa *Quasi – experiment* merupakan suatu metode eksperimental yang tidak melibatkan pengacakan (*randomization*), namun melibatkan penempatan partisipan ke dalam kelompok tertentu. Jenis desain dari metode *Quasi – experiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*, dimana sekelompok subjek dipilih dari populasi tertentu dan diberikan *pre – test* sebelum menerima perlakuan. Setelah perlakuan diberikan, subjek tersebut mengikuti *post – test* untuk mengevaluasi efek perlakuan pada kelompok. Instrumen yang digunakan memiliki nilai yang setara. Perbedaan antara hasil *post – test* kelompok eksperimen dan *post – test* kelompok control mencerminkan dampak dari perlakuan yang diberikan.

Metode ini digunakan sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui efektivitas *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet SMA Negeri 4 Sumatera Barat sekaligus melihat perbandingan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.



Tabel 1
Desain Penelitian

Kelompok	Pre – Test	Treatment	Post – Test
Kelompok Eksperimen	T1	X	T2
Kelompok Kontrol	T1	-	T2

Sumber: Sugiyono (2012)

KET:

T1: Tes awal (*Pre – Test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X: Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada atlet SMAN 4 Sumatera Barat kelompok eksperimen

T2: Tes akhir (*Post – Test*) dilakukan setelah diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) atau tanpa diberikan perlakuan sama sekali (kelompok kontrol)

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang diteliti diantaranya yaitu *self – talk* sebagai variabel eksperimental (X) dan kepercayaan diri sebagai variabel dependent (Y).

Isntrument Penelitian

Dalam penelitian ini, terkait dengan variabel *self – talk* sebagai variabel eksperimental dalam pemberian intervensi disediakan modul yang telah disusun oleh peneliti terkait dengan terapi ini. Sementara itu, kepercayaan diri sebagai variabel dependent diukur dengan skala kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Vealey (1986) yaitu *the State Sport Confidence Inventory (SSCI)* yang kemudian dibuat oleh Raslanang (2017) dan diadaptasi dalam Pratama, M. I. (2019) yang terdiri dari 13 item dengan pernyataan positif dan negatif yang dalam prosesnya dilakukan beberapa modifikasi bahasa terhadap skala yang digunakan, tetapi tidak mengubah esensi atau substansi dari skala tersebut. Skala ini dalam bentuk pernyataan dengan empat pilihan dimulai dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Adapun nilai validitas dari skala SSCI ini bergerak mulai 0.333 dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,919 sehingga dapat dikategorikan sangat reliabel dan valid.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet SMAN 4 Sumatera Barat dengan sampel penelitian terdiri dari dua kelompok atlet, yaitu atlet kelompok eksperimen (diberikan perlakuan) dan atlet kelompok kontrol (tidak diberikan perlakuan) yang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, dimana dalam pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2019:129). Dua kelompok atlet tersebut diambil dari siswa/i kelas XI dengan jumlah per-kelompok masing – masing 12 orang, sehingga total keseluruhan partisipan terdiri dari 24 orang siswa/i.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Sumatera Barat selama tiga kali pertemuan dengan durasi setiap pertemuan selama 90 menit. Selama tiga pertemuan tersebut meliputi sesi *pre-test*



dan *post-test* terhadap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen serta pemberian intervensi kepada kelompok eksperimen.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan penyebaran kuisioner dan observasi. Teknik survei ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana kepercayaan diri atlet SMAN 4 Sumatera Barat dan pertimbangan evaluasi intervensi psikologi non-klinis kedepannya pada atlet di SMAN 4 Sumatera Barat. Mekanisme dari penyebaran kuisioner ini dibagi kedalam dua tahap yaitu pre-test dan post-test kepada kedua kelompok dengan perbedaan nantinya pada kelompok eksperimen mereka akan mendapatkan intervensi setelahnya dan kelompok kontrol dibiarkan. Lalu setelah beberapa waktu sesuai dengan ketentuan penelitian dilakukan pengumpulan data *post-test*.

Teknik Analisis Data

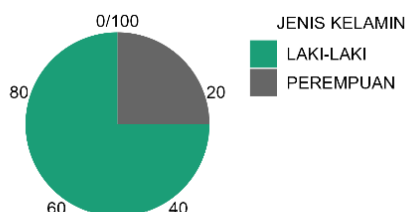
Terkait dengan Teknik analisis data, dalam penelitian ini peneliti melakukan beberapa analisis diantaranya analisis deksriptif, lalu dilanjutkan dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Setelahnya, saat uji asumsi telah terpenuhi dilanjutkan dengan uji t-test yaitu *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*. Semua analisis ini dilakukan menggunakan *software SPSS for Windows* dan *JASP*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti akan menjabarkan hasil dan interpretasi dari data yang telah diperoleh selama penelitian. Penjabaran pada bagian ini ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu bagian pertama menjabarkan gambaran umum partisipan penelitian, bagian kedua menjabarkan hasil dan analisis utama penelitian, bagian ketiga menjabarkan hasil dan analisis tambahan.

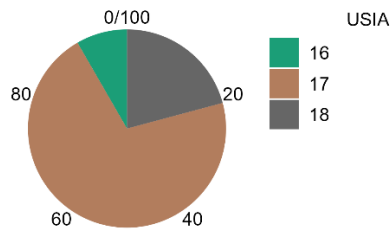
Gambaran Umum Partisipan

1. Berdasarkan Jenis Kelamin



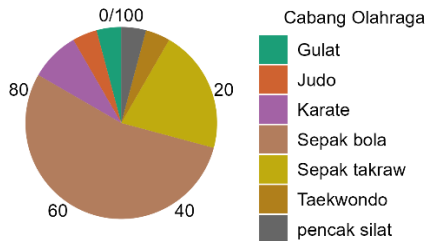
Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 18 partisipan yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 75% sedangkan sisanya yaitu 6 orang lainnya adalah perempuan dengan persentase 25%

2. Berdasarkan Usia



Berdasarkan usia, terdapat 8% partisipan yang berusia 16 tahun, 21% partisipan yang berusia 17 tahun dan sisanya yaitu 71% yang berusia 18 tahun.

3. Berdasarkan Cabang Olahraga yang Digeluti



Berdasarkan Cabang Olahraga, persebaran partisipan terdiri dari partisipan dengan cabang olahraga gulat, judo, karate sepak bola, sepak takraw, taekwondo dan pencak silat.

Analisis Penelitian

1. Analisis Deskriptif

	Descriptive Statistics						
	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Pre-Test Eksperimen	12	25	42	30,67	1,384	4,793	22,970
Post-Test Eksperimen	12	36	52	42,92	1,644	5,696	32,447
Pre-Test Kontrol	12	26	36	30,75	,780	2,701	7,295
Post-Test Kontrol	12	25	38	32,83	1,014	3,512	12,333
Valid N (listwise)	12						

Berdasarkan data diatas dapat dilihat mean kelompok eksperimen untuk *pre-test* dan *post-test* secara berurutan sebesar 30,67 dan 42,92 skor terendah adalah pada *pre-test* 25 dan *post-test* 36, skor tertinggi untuk *pre* dan *post-test* yaitu 42 dan 52, standar deviasi *pre-test* 4,793 dan *post-test* 5,696 yang diperoleh dari 12 partisipan penelitian yang terlibat dalam kelompok eksperimen.

Sementara itu, untuk kelompok kontrol, diperoleh mean *pre-test* dan *post-test* secara berurutan sebesar 30.75 dan 32.83 dengan skor terendah pada *pre-test* 26 dan *post-test* 25, skor tertinggi untuk *pre-test* 36 dan *post-test* 38 dengan standar deviasi *pre-test* 2,701 dan *post-test* 3,512 yang diperoleh dari 12 partisipan penelitian kelompok kontrol.



2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tests of Normality						
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Sig.
Hasil	Pre-Test Eksperimen	,222	12	,105	,910	,211
	Post-Test Eksperimen	,147	12	,200 [*]	,917	,265
	Pre-Test Kontrol	,276	12	,012	,894	,132
	Post-Test Kontrol	,156	12	,200 [*]	,948	,605

^{*} This is a lower bound of the true significance.
^a Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan melalui software pengolah data IBM SPSS for windows, terlihat bahwa nilai signifikansi Kolmogorov Smirnov maupun Shapiro Wilk dari kedua kelompok yang terlibat yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik itu saat *pre – test* maupun *post – test* > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Dengan demikian dapat dilanjutkan melakukan analisis *Paired Sample T-Test*.

b. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance						
Hasil		Based on	Levene	df1	df2	Sig.
			Statistic			
Hasil	Based on Mean		4,094	1	22	,055
	Based on Median		2,929	1		,101
	Based on Median and with adjusted df		2,929	1	19,121	,103
	Based on trimmed mean		3,938	1	22	,060

Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan melalui software pengolah data IBM SPSS for windows, diperoleh nilai signifikansi *based on mean* sebesar 0,055 yang mana nilai tersebut > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual bersifat homogen. Dengan demikian dapat dilanjutkan melakukan analisis *Independent Sample T-Test*.

3. T-test

a. Paired Sample T-Test

Paired Samples Test										
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper				
Pair 1	Pre-Test Eksperimen - Post-Test Eksperimen	-12,250	4,751	1,371	-15,268	-6,933			11	,000
Pair 2	Pre-Test Kontrol - Post-Test Kontrol	-2,083	3,528	1,018	-4,325	,159			11	,065

Berdasarkan analisis yang dilakukan diatas diketahui bahwa nilai signifikansi (2-tailed) dari kelompok eksperimen $0,000 < 0,05$ yang mana hal tersebut berarti nilai residual dari kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Berbeda dengan kelompok kontrol, dimana terlihat bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,065 yang mana nilai tersebut > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol.

b. Independent Sample T-Test

Group	Equal variances assumed	t	Sig.	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference			95% Confidence Interval of the Difference
						Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	
Hasil	Equal variances assumed	4,884	,000	22	,000	10,800	1,802	6,997	14,603
	Equal variances not assumed			10,900					
Kontrol	Equal variances assumed	0,208	,843	22	,843	0,000	1,018	-0,999	1,000
	Equal variances not assumed			10,900					

Analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah dilakukan analisis data, diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) $0,000$ yang mana nilai tersebut < 0,05 dengan



demikian diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan mean kelompok eksperimen sebesar 42,92 sementara kelompok kontrol sebesar 32,83.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data yang dilakukan, diketahui bahwa penggunaan *self-talk* dapat meningkatkan performa atlet, mirip dengan temuan dari penelitian Araki dan rekan-rekan (2006) yang menunjukkan peningkatan performa pada individu yang menggunakan *positive self-talk*. *Self-talk* memiliki kemampuan untuk mempengaruhi kinerja dan merubah perilaku seseorang. Ketika *self-talk* digunakan dengan efektif, individu dapat mengontrol sifatnya dan mengubah pola perilaku yang tidak diinginkan menjadi lebih positif. Sebagai teknik *imagery*, *self-talk* membantu atlet untuk mengembangkan pemikiran yang lebih positif terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri. Sebagai contoh, saat pertandingan sedang berjalan, perhatian utama para atlet tertuju pada hasil akhir pertandingan, yang dapat menimbulkan tekanan dalam diri mereka. Kadang-kadang, atlet bisa teralih oleh pemikiran yang tidak relevan dengan aktivitas yang sedang dilakukan, sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi dan berdampak pada kinerja mereka.

Penggunaan *self-talk* dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan mengelola konsentrasi dalam situasi tertentu. Atlet akan menjadi lebih tenang dan fokus, serta mampu memperbaiki teknik dan kontrol mereka terhadap konsentrasi. *Self-talk* memungkinkan atlet untuk memusatkan perhatian pada tugas di lapangan dan menyingkirkan pikiran negatif. Saat mengalami cedera, *self-talk* dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Menghilangkan pikiran atau perasaan negatif sangat berguna dalam menghadapi situasi sulit selama pertandingan (Holland, 2003). Seringkali dalam pertandingan, tidak hanya aspek fisik yang terlibat, tetapi juga emosi para atlet. Kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik dapat berdampak positif pada performa seorang atlet. Jika atlet tidak bisa mengelola emosi negatif, berbagai masalah bisa timbul, seperti penurunan kualitas permainan, peningkatan jumlah pelanggaran, pertengkaran di lapangan, dan bahkan risiko cedera. Penggunaan *self-talk* dapat membantu atlet belajar mengendalikan emosi. Emosi muncul akibat pikiran negatif, yang sebenarnya dapat dikendalikan oleh atlet itu sendiri.

Burke & Brown mengungkapkan bahwa ketika atlet belajar mengendalikan pikiran negatif dengan menggunakan kata-kata seperti "tenang", "santai", "saya akan melakukan yang lebih baik", atau "ya, itu bagus", hal ini membantu mereka untuk tetap fokus pada permainan atau tugas di lapangan (dalam Dosil, 2006). Cox menyatakan bahwa *self-talk* adalah teknik efektif untuk mengontrol pikiran dan mempengaruhi perasaan, yang keduanya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan berdampak positif pada performa (dalam Holland, 2003). Dalam penerapan *self-talk*, penggunaan kata-kata positif dapat mempengaruhi perilaku. Dalam kompetisi, banyak hal baik muncul dengan kebiasaan menggunakan *self-talk* positif. Komunikasi antara pikiran dan tubuh mengharuskan setiap pikiran negatif atlet diubah menjadi pernyataan positif. Pernyataan-pernyataan ini memicu koordinasi antara pikiran dan tubuh, menghasilkan efek positif yang tentunya mempengaruhi performa atlet. Selain itu, kombinasi latihan mental dan fisik secara rutin, seperti menggunakan *self-talk*, akan membentuk pola pikir yang baik saat melakukan tembakan bebas. Menurut Filby & Graydon, atlet akan lebih fokus pada proses saat melakukan tembakan bebas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa fokus yang baik dalam situasi ini dapat membantu meningkatkan performa (dalam Dosil, 2006).



KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan partisipan masing-masing kelompok terdiri dari 12 orang atlet yang dibagi secara acak. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang mendapatkan treatment atau perlakuan, yang mana dalam penelitian ini adalah *self – talk*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Setiap kelompok akan dilakukan *pre-test* saat penelitian dimulai dan *post-test* saat penelitian selesai dilakukan.

Setelah dilakukan analisis dari hasil pengambilan data yang dilakukan diperoleh hasil uji t-test yang terdiri dari *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* nilai sig (2-tailed) kelompok eksperimen yang diperoleh $< 0,05$. Itu berarti, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Berbeda dengan kelompok kontrol, pada uji *paired sample t-test* nilai sig (2-tailed) menunjukkan $> 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* karena memang tidak diberikan perlakuan apapun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self – talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan atlet di SMAN 4 Sumatera Barat yang terlihat dari perbedaan hasil yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen serta terdapat perbedaan nilai antara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun.

IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa *self – talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet yang terlihat dari hasil analisis data yang telah dilakukan. Kepercayaan diri merupakan aspek penting yang perlu untuk dijaga oleh atlet karena memberikan pengaruh yang besar terhadap performa atlet saat bertanding, dengan demikian teknik *self – talk* dapat menjadi salah satu alternatif yang perlu untuk dipertimbangkan penggunaannya dalam menjaga kestabilan psikis atlet.

SARAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran bagi peneliti selanjutnya diantaranya yaitu dalam melakukan penelitian kepada kelompok eksperimen, tim peneliti diharapkan untuk dapat memastikan situasi yang kondusif agar proses pemberian intervensi dapat berjalan dengan baik dan juga optimal. Selain itu, dalam penyiapan dan penyajian materi intervensi agar lebih variatif dan menarik agar partisipan tidak bosan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa menambahkan sampel dan juga mengeksplor serta mengkolaborasikan variabel lain yang mungkin dapat menjadi alternatif dalam mengembangkan kemampuan atlet agar mencapai performa terbaik saat pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Araki, Kaori.,dkk. (2006). Belief in self-talk and dynamic balance performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8, (4)
- Azwar, S. (2013). Reliabilitas dan validitas. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Budiono, Kamus Lengkap 10 Triliyun Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris, 251.
- Cashmore, E. (2008). *Sport Psychology: The Key Concept*. London: Routledge



- Chroni, Stiliani., Perkos, Stefanos., & Theodorakis, Yannis. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 9, (1)
- Creswell, John W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed). Los Angeles: Sage Pub
- Dosil, Joaquin. (2006). *The sport psychologist's handbook: a guide for specific-sport performance enhancement*. England: John Wiley & Sons, Ltd
- DANANG ARI SANTOSO. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani atlet Bola voli putri universitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora*, April, 1 (ISSN 2503-2976), 1.
- Davis, M., E.R.Eshelman., M.McKay.(1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Effendy, A., & Jannah, M. (2019). PENGARUH PELATIHAN SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET LARI 100 METER THE EFFECT OF SELF TALK TRAINING TOWARDS THE CONFIDENCE OF A 100 METERS RUNNERS Achmad Effendi Miftakhul Jannah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 06, 1–6.
- Emzir, E. (2013). *Metodologi penelitian pendidikan: kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers, 28.
- Erford, B. T. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P., & Soekasah, M. H. R. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hardiyono, B. (2019). *Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel. 18(2)*, 72–78.
- Hardy, J. and Hall, C. R. (2006). Exploring coaches' promotion of athlete selftalk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 134–149.
- Harefa, I. E., & Mawarni, S. G. (2019, December). Komunikasi Interpersonal (Self Talk) Sebagai Pencegahan Self-Harm Pada Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional LP3M* (Vol. 1, pp. 173-178).
- Hatch & Farhady, 1981. *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: LP3ES & Anggota IKAPI
- Hidayat, Y. (2011). *Reviu self-talk: konsep, dimensi, dan perspektif teori*. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 3(1), 65-76.
- Holland, Tom, M.S., C.S.C.S. (2003). *Self-talk and the endurance athlete*. *AMAA Journal/Winter*, 18-19. American Medical Athletic Association.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics, Inc.
- Indraharsani, I. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas self-talk positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378.
- Iriyanti, A. F., & Kinayung, D. (2021). *Pelatihan positive self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Iswari, D., Hartini, N., & Unair, F. P. (2005). Pengaruh pelatihan dan evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat body-dissatisfaction. *Journal Unair Surabaya*, 7(3), 2310-7945.
- Jannah, M. (2017). *Psikologi Olahraga Student Handbook*. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani (Edu Tama).
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya



- Komarudin, (2016). Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif (M. S. Yusuf Hidayat (ed.); Revisi). *PT Remaja Rosdakarya*
- Mardatillah. (2010). Pengembangan Diri. STIE Balikpapan: Madani
- Mylsidayu, A. (2014). Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. 2013. Human Development; Perkembangan Manusia Buku 1 Edisi 10. Jakarta: Salemba Humanika.
- Perry, Martin. *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan diri*, (Bandung: PT. Glora Aksra Pratama, 2011)
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.784>
- Ramzaninezhad, R. (2009). The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Journal of Biomotricity*, 31-39.
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Satiadarma, M.P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Suinn. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *Journal of Stress Management*, 343–362.
- Sugiyono, S. (2007). Statistika untuk penelitian.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sumadi Suryabrata, Psikologi Kepribadian (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), 248
- Theodorakis, Yannis., Hatzigeorgiadis, Antonis., & Chroni, Stiliani. (2008). Self-talk: it works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in physical education and exercise science*, (12), 10–30
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Williams M. Jeans. 1998. *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*. California: Mayfield Publishing Company
- Wulandari, C. T. 2017. Self talk untuk mencapai penerimaan diri pada penyandang disabilitas tuna netra “bakti candrasa” Surakarta. Skripsi tidak diterbitkan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Zastrow, C.(1979). *Talk To Yourself : Using The Power Of Self-talk*. USA Prentice-Hall,Inc