



PENGARUH *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET PANAHAN REMAJA

¹Donita N. Ningsih, ²Herlina, ³Lira F. Damaianti

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Donita N. Ningsih
donitaayu48@upi.edu

Article History
Received 4 April 2023
Revised 19 Mei 2023
Accepted 27 Juni 2023

Kata Kunci
Kepercayaan diri
Self-talk
Atlet remaja
Panahan

Cite this Article:
Ningsih, D. N., Herlina, H., &
Damaianti, L. F. (2023).
Pengaruh self-talk terhadap
kepercayaan diri pada atlet
panahan remaja. *Jurnal
Psikologi*, 16(2), 342-352 doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.8088>

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh self-talk terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 128 orang yang merupakan atlet panahan remaja di seluruh Indonesia dengan rentang usia 12-21 tahun. Kuesioner penelitian menggunakan *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes* yang dibuat oleh peneliti dengan reliabilitas 0.901 dan *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes* yang dimodifikasi peneliti dari *Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes*. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik voluntary sampling dan teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self-talk terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja dengan besaran pengaruh sebesar 45.1%. Rekomendasi penelitian ini adalah bagi atlet panahan untuk melakukan self-talk kognitif dan motivasional agar dapat mencapai performa yang optimal, bagi pelatih dapat menjadi acuan kepada atlet dalam melakukan self-talk positif, dan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi aspek kognitif dan aspek motivasional pada self-talk yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri ditinjau dari tujuan (goals) yang ingin dicapai atlet.

ABSTRACT

This research was conducted to test the effect of self-talk on self-confidence in adolescent archery athletes. This study used a quantitative method with 128 respondents are adolescent archery athletes throughout Indonesia with an age range of 12-21 years. The research questionnaire used the *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes* made by researchers with a reliability of 0.901 and the *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes* modified by researchers from *Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes*. This research used voluntary sampling and the data analysis technique used is simple regression. The result showed that the self-talk variable affects the self-confidence variable on adolescent archery athletes with a magnitude of influence of 45.1%. The recommendations of this study are for archery athletes to carry out cognitive and motivational self-talk in order to achieve optimal performance, for coaches to be a reference for athletes in carrying out positive self-talk, and for future researchers to explore cognitive and motivational aspects of self-talk that influences self-confidence in terms of goals to be achieved by athletes.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang memiliki peran penting bagi seorang atlet guna menghadapi latihan maupun pertandingan untuk kesuksesan atlet dalam mendapatkan hasil yang terbaik (Kuloor & Kumar, 2020). Menurut Sin (2017), kepercayaan diri dapat diartikan sebagai kondisi mental atau keadaan psikologis diri seseorang yang dapat memberikan keyakinan kuat bahwa dirinya dapat melakukan suatu tindakan dengan kemampuan dan hasil terbaik. Kepercayaan diri dibutuhkan bagi atlet, karena faktanya kepercayaan diri dapat membantu atlet dalam menampilkan performa yang baik meskipun teknik dan fisik yang kurang memadai (Kim, Kim, & So, 2015).

Namun, tidak setiap atlet memiliki kepercayaan diri yang baik. Penelitian yang dilakukan pada atlet bola voli menunjukkan hasil bahwa tingkat kepercayaan diri atlet didominasi pada kategori sangat rendah dan memengaruhi tingkat keberhasilannya dalam melakukan penembakan bola *smash* (Purnomo & Hariono, 2020). Kemudian, penelitian lain yang dilakukan pada atlet panahan terkait kepercayaan diri dengan kemampuan memanah didapatkan hasil analisis bahwa masih ditemukan atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah, sehingga hasil skor memanah yang dihasilkan pun menjadi rendah (Yachsie, Prasetyo, & Hita, 2021). Penelitian lain pada atlet basket juga didapati hasil yang sama terkait kepercayaan dirinya, yaitu masih terdapat atlet yang menunjukkan kepercayaan diri rendah dengan beberapa atlet yang menolak bermain pada saat pertandingan, takut untuk berkomunikasi, serta tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki dirinya pada saat pertandingan (Tifani, 2016).

Atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri biasanya akan berpersepsi bahwa dirinya memiliki kemampuan yang lebih rendah dibandingkan atlet lainnya, sehingga hal tersebut dapat membuat atlet tidak dapat mencapai prestasi yang optimal (Komarudin, 2017) dan ketika mendapatkan hambatan sekecil apa pun dapat memiliki pengaruh yang sangat besar pada performa olahraga mereka (Kuloor & Kumar, 2020). Oleh karena itu, perlu diteliti lebih lanjut terkait faktor apa yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pada atlet.

Pada penelitian yang dilakukan oleh van Raalte, Vincent, dan Brewer (2016) menunjukkan bahwa salah satu faktor kepercayaan diri adalah *self-talk*. Penelitian Hatzigeorgiadis dkk. (2009) juga menemukan hasil bahwa kepercayaan diri pada performa atlet dianggap sebagai adanya pengaruh dari *self-talk* (Shariati & Kalkhoran, 2016).

Self-talk memiliki peranan penting pada atlet dalam olahraga karena *self-talk* dapat digunakan untuk membantu atlet dalam mengontrol pikiran dan perasaannya, baik saat sebelum pertandingan, maupun pada saat pertandingan berlangsung (Andrianto, 2017; Olisola & Olaitan, 2021). Selain itu, Ostafe (dalam Komarudin, 2017) menemukan bahwa *self-talk* sangat efektif dalam meningkatkan performa atlet. Boroujeni dan Shahbazi (2011) menemukan bahwa *self-*

talk berguna dalam meningkatkan presisi, ketepatan waktu, dan kecepatan kemampuan *passing* dan *shooting* pada atlet basket. Lukas (2010) juga menunjukkan hasil penelitiannya bahwa *self-talk* meningkatkan performa pemain golf.

Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, dan Theodorakis (2013) menjelaskan sebuah studi yang menguji penggunaan *self-talk* sebagai sarana untuk menahan dampak negatif dari tekanan psikologis yang terjadi pada saat pertandingan marathon, hasilnya adalah atlet lari yang mengalami tekanan psikologis besar dan menggunakan *self-talk* dapat menghadapi pertandingan lebih baik daripada yang tidak melakukan *self-talk*. Andrianto (2017) juga menemukan bahwa *self-talk* memiliki pengaruh yang cukup tinggi terhadap kepercayaan diri. Berdasarkan pemaparan terkait *self-talk* tersebut, tampak bahwa aspek *self-talk* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri atlet.

Penelitian yang dilakukan oleh Heydari, Soltani, dan Mohammadi-Nezhad (2018) menunjukkan hasil bahwa *self-talk* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada atlet bola voli remaja serta memiliki peran penting dalam keberhasilan atlet. *Self-talk* yang terus dilakukan dapat membuat performa atlet menjadi lebih optimal khususnya pada saat berkompetisi. Hidayat dan Budiman (2014) melakukan penelitian *self-talk* pada atlet badminton. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang melakukan *self-talk* memiliki kemampuan teknik badminton dan kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang tidak melakukan *self-talk*.

Self-talk dan kepercayaan diri pada penelitian sebelumnya lebih banyak membahas pada atlet secara umum dengan kondisi usia atlet yang beragam dan banyak dilakukan pada cabang olahraga seperti voli, basket, lari, dan golf. Berdasarkan literatur dan penelitian sebelumnya yang telah peneliti temukan dari berbagai sumber, penelitian mengenai *self-talk* dan kepercayaan diri pada olahraga mental (*mental sport*) masih jarang diteliti, sehingga penerapan aspek-aspek psikologis pada cabang olahraga panahan sebagai olahraga mental (*mental sport*) (Kim, Kang, & Park, 2021) masih sangat kurang. Haywood (2006) menjelaskan bahwa aspek psikologis atau keterampilan mental yang kuat merupakan komponen penting bagi olahraga panahan terutama kepercayaan diri sebagai aspek psikologisnya yang dominan (Kim dkk., 2015).

Atlet dalam olahraga panahan melawan respon terhadap kegugupan maupun kecemasan yang berbeda dengan olahraga lainnya. Atlet pada sebagian besar olahraga lain ketika menghadapi kegugupan atau kecemasan dapat memberikan respon dengan berlari, melempar, atau menyerang untuk menghilangkannya. Namun, atlet pada olahraga panahan harus tetap tenang dan stabil (*steady*), serta mempertahankan kondisinya tersebut dalam menghadapi kegugupan maupun kecemasan (Haywood, 2006).

Penelitian-penelitian sebelumnya terkait *self-talk* dan kepercayaan diri pada atlet juga membahas pada kondisi usia yang beragam. Penelitian pada atlet dalam rentang usia remaja perlu dikaji lebih lanjut dikarenakan penekanan khusus diberikan pada atlet remaja untuk persiapan optimal dengan persiapan mental atau psikologis individual yang lebih besar (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Perubahan pada masa remaja membuat remaja mengalami pertumbuhan fisik, ketidakstabilan hubungan bersosial serta menciptakan kelemahan kondisi psikologis atlet (Beni, Fletcher, & Ní Chróinín, 2017). Kondisi biologis dan psikologis yang dimiliki atlet remaja antara satu dengan yang lainnya itu berbeda, meskipun berada pada rentang usia yang sama. Atlet remaja juga dituntut pelatih agar dapat beradaptasi secara bersamaan dengan berbagai perubahan yang terjadi pada masa remaja atau pubertas dan penerapan program dalam mempersiapkan mental atau kondisi psikologis atlet remaja akan memberikan gambaran yang jelas terhadap kebutuhan mereka (Boughattas, Ben Salha, & Moella, 2022).

Pada masa remaja juga terjadi banyak perubahan yang membuat remaja cenderung memiliki perasaan khawatir, kurang percaya diri dan takut akan kegagalan serta perasaan rendah diri. Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hardy, Hall, dan Hardy (2005) juga merekomendasikan untuk meneliti lebih lanjut terkait *self-talk* pada atlet dengan mengembangkan instrumen yang lebih rinci berdasarkan aspek-aspek fungsional atau mengapa (*why*) atlet melakukan *self-talk*. Hardy (2006) tidak menyarankan untuk meneliti berdasarkan bentuk *self-talk* positif maupun *self-talk* negatif saja, karena hal tersebut tidak dapat melihat *self-talk* secara keseluruhan atau multidimensional.

Berdasarkan pemaparan terkait penelitian sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa kepercayaan diri merupakan aspek psikologis atau mental yang paling dominan dalam olahraga panahan dan *self-talk* dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri atlet. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja.

METODE PENELITIAN

Populasi pada penelitian ini adalah atlet panahan remaja yang berada di seluruh Indonesia dengan rentang usia 12-21 tahun (Monks, Knoers, & Haditono, 2004) yang tidak diketahui jumlah populasinya. Adapun jumlah sampel total pada penelitian ini adalah sebanyak 128 responden atlet panahan remaja yang tergabung dalam klub atau komunitas atau unit kegiatan mahasiswa (UKM) atau sekolah panahan di seluruh Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan *voluntary sampling*, yaitu kerelaan responden dalam mengisi kuesioner atau berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria

responden sudah ditentukan sebelumnya, kemudian peneliti menyebarkan kuesioner dan siapa saja yang termasuk dalam kriteria tersebut dapat mengisi atas dasar kesukarelaan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-talk* pada penelitian ini adalah *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek *self-talk* yang dikemukakan oleh Hardy, Gammage, & Hall (2001). Contoh itemnya adalah “Ketika berlatih/bertanding, saya berbicara seperti ini kepada diri sendiri, baik diucapkan ataupun di dalam pikiran “*Ayo, ingat teknik yang dikatakan pelatih!*”. Jumlah item instrumen *self-talk* ini terdiri atas 35 item dengan reliabilitas sebesar 0.901 yang termasuk dalam kategori tinggi. Instrumen ini meliputi dua aspek, yaitu, *cognitive* (kognitif) dan *motivational* (motivasional) serta menggunakan skala Likert untuk pengisian kuesionernya dengan lima pilihan jawaban, yaitu, Hampir Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Hampir Tidak Pernah. Penyekoran data dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi ($\mu + \sigma > X$), sedang ($\mu - \sigma \leq X \leq \mu + \sigma$), dan rendah ($X < \mu - \sigma$).

Sementara itu, untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes* yang dimodifikasi peneliti dari alat ukur yang dikembangkan oleh Amir (2015). Instrumen ini diterjemahkan oleh peneliti ke dalam Bahasa Indonesia serta ditambahkan beberapa item yang sesuai dengan konteks olahraga panahan yang menggambarkan lima aspek, yaitu, *optimistic* (optimis), *independent* (mandiri), *sportmanlike* (sportif), *not worrisome* (tidak khawatir), dan *self-adaptable* (beradaptasi atau menyesuaikan diri). Jumlah item instrumen kepercayaan diri ini terdiri atas 50 item. Contoh itemnya adalah “*Saya selalu berusaha yang terbaik*” dengan reliabilitas sebesar 0.963 yang termasuk dalam kategori tinggi. Adapun pengisian kuesionernya menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu, Sangat Sesuai, Sesuai, Cukup Sesuai, Agak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Penyekoran data dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi ($\mu + \sigma > X$), sedang ($\mu - \sigma \leq X \leq \mu + \sigma$), dan rendah ($X < \mu - \sigma$).

Pengembangan instrumen penelitian telah dilakukan tahap *expert judgement* oleh ahli di bidang psikologi untuk menilai isi dan bahasa yang terdapat pada alat ukur tersebut dan telah dilakukan uji coba instrumen pada 102 responden untuk mengukur reliabilitas instrumen serta kelayakan item instrumen pada penelitian ini.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel *self-talk* (X) terhadap kepercayaan diri (Y) atlet panahan remaja. Taraf signifikansi yang digunakan pada penelitian ini adalah $p = 0.05$ dan dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS 25 for Mac dengan mengubah data dari skor ordinal ke interval menggunakan bantuan aplikasi Winstep. Selain itu, hasil uji normalitas pun menunjukkan residual data berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan analisis regresi sederhana pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja. Artinya, variabel *self-talk* berpengaruh secara signifikan pada kepercayaan diri atlet panahan remaja. Besaran pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri ialah sebesar 45.1%, dengan 54.9% lainnya adalah faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Budiman (2014) bahwa *self-talk* berpengaruh secara signifikan terhadap kepercayaan diri. Semakin sering atlet panahan remaja melakukan *self-talk*, maka kepercayaan dirinya pun akan menjadi lebih tinggi. Hal tersebut terjadi karena atlet panahan yang melakukan *self-talk* dapat membuat dirinya menjadi fokus pada hal-hal penting di masa sekarang (Cutton & Hochstetler, 2021), mengendalikan pikiran, menginstruksikan terkait keterampilan dalam berolahraga, serta dapat memotivasi diri mereka sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan (Kremer, Moran, Walker, & Craig, 2013), sehingga atlet menjadi yakin akan kemampuan yang dimilikinya dalam memanah untuk hasil terbaik.

Self-talk pada atlet panahan remaja ini ditemukan hasil bahwa sebagian besar memiliki tingkat *self-talk* yang sedang dengan jumlah 94 responden (73.4%) seperti yang digambarkan pada Tabel 2 dan sebagian kecil berada pada tingkat *self-talk* yang rendah dengan jumlah 16 responden (12.5%). Artinya, sebagian besar atlet panahan remaja kadang-kadang melakukan *self-talk* untuk mengarahkan keterampilan memanahnya dan membantu mendorong dirinya sendiri agar tetap fokus serta memiliki kesiapan mental selama latihan maupun pertandingan.

Tabel 1. Analisis Regresi Pengaruh *Self-Talk* terhadap Kepercayaan Diri

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.672 ^a	.451	.447	.89916

Tabel 2. Gambaran Umum Kategori *Self-Talk* pada Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	16	12.5%
Sedang	94	73.4%
Tinggi	18	14.1%

Tabel 3. Gambaran Uji Beda *Self-Talk* berdasarkan Dimensi pada Responden

Dimensi	Rerata	Std. Deviasi	t	Sig.
Kognitif	1.3844	1.00748	0.331	0.022
Motivasi	1.3477	0.74255	0.331	

Tabel 4. Gambaran Umum Kategori Kepercayaan Diri pada Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	15	11.7%
Sedang	96	75%
Tinggi	17	13.3%

Tabel 5. Gambaran Uji Beda Kepercayaan Diri berdasarkan Dimensi pada Responden

Dimensi	Rerata	Std. Deviasi	t	Sig.
Kognitif	1.8682	1.10847	0.968	0.610
Motivasi	1.6601	0.28370	0.984	

Tingkatan *self-talk* atlet panahan remaja yang didominasi sedang ini juga sejalan dengan teori dari Hardy dkk. (2001) bahwa pada dasarnya individu lebih sering melakukan *self-talk* yang positif daripada *self-talk* negatif. Perbedaan yang signifikan tidak ditemukan berdasarkan kategori usia atlet remaja dalam melakukan *self-talk* maupun berdasarkan kategori jenis kelaminnya.

Self-talk yang digunakan oleh atlet panahan remaja dalam penelitian ini mencakup kognitif dan motivational. Kedua aspek atau dimensi *self-talk* tersebut digunakan karena memiliki pengaruh psikologis yang positif bagi atlet dalam berolahraga sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian Şar and Işiklar (dalam Baykose dkk., 2019). Perbedaan yang signifikan ditemukan pada *self-talk* berdasarkan aspeknya dengan perhitungan rata-rata *self-talk* kognitif lebih tinggi dibandingkan *self-talk* motivasi sebagaimana yang digambarkan pada Tabel 3.

Meskipun *self-talk* kognitif lebih sering digunakan daripada *self-talk* motivasi, beberapa penelitian sebelumnya (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002) mendukung bahwa *self-talk* kognitif maupun *self-talk* motivasi memiliki cara kerja yang sama efektifnya dalam meningkatkan kekuatan, akurasi, ketahanan, dan koordinasi motorik halus atlet serta tergantung pada tujuan yang ingin dicapai atlet tersebut (Olisola & Olaitan, 2021). Hal ini tentunya sangat relevan dengan olahraga panahan yang membutuhkan keterampilan tersebut (Gabbett, 2022; Haywood, 2006; Yulianto, Soegiyanto, & Hidayah, 2015).

Hasil penelitian kepercayaan diri juga serupa dengan variabel sebelumnya bahwa sebagian besar atlet panahan remaja tergolong dalam kategori sedang dengan jumlah 96 responden (75%) seperti yang digambarkan pada Tabel 4 dan sebagian kecil berada pada tingkat kepercayaan diri yang rendah dengan jumlah 15 responden (11.7%). Artinya, atlet panahan remaja cukup memiliki kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai performa optimal dalam latihan maupun pertandingan. Atlet juga mulai menunjukkan rasa optimis, kemandirian, sikap sportif, keyakinan atau tidak khawatir, dan mulai memiliki kemampuan beradaptasi untuk menghadapi berbagai situasi. Hal ini dikarenakan atlet panahan remaja cukup melakukan *self-talk*, sehingga *self-talk* yang dilakukan terus menerus dalam instruksi untuk melakukan teknik memanah yang ideal, fokus pada sasaran anak panah,

maupun memotivasi diri akan memberi sugesti yang memengaruhi tindakan atlet, sehingga terbentuk menjadi sebuah kebiasaan. Kebiasaan-kebiasaan tersebut akan terakumulasi yang akhirnya akan membuat atlet percaya bahwa keyakinannya adalah benar (Yusuf & Haslinda, 2019).

Kepercayaan diri berdasarkan gender diteliti dalam penelitian ini dan dihasilkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri laki-laki dan perempuan sebagaimana yang digambarkan pada Tabel 5. Penemuan ini berbeda dengan penemuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa atlet laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan kepercayaan diri yang signifikan, namun perbedaan mendasar tersebut tidak terlalu dipertimbangkan. Perbedaan pada penelitian sebelumnya disebabkan oleh beberapa faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini (Bayköse dkk., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self-talk* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja. Pada variabel *self-talk* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara dimensi kognitif dan motivasional. Pada variabel kepercayaan diri menunjukkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bayköse dkk. (2019) pada atlet cabang olahraga individu maupun tim (seperti sepak bola, bola basket, bola voli, tenis, atletik, bersepeda, dan lain sebagainya) bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan dalam kepercayaan dirinya.

Beberapa rekomendasi berdasarkan hasil penelitian ini yaitu atlet panahan remaja dapat melakukan *self-talk* menyesuaikan dengan aspek kognitif dan motivasional agar dapat mencapai performa yang maksimal, baik dalam latihan maupun pertandingan. Selain itu, pelatih juga mendapatkan acuan untuk terus memberikan arahan atau instruksi agar atletnya melakukan *self-talk* positif. Penelitian selanjutnya juga dapat dikembangkan dengan memperluas faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *self-talk* maupun kepercayaan diri, baik faktor internal maupun eksternal yang memengaruhinya. Perbedaan signifikan yang ditemukan antara aspek kognitif dan aspek motivasional pada *self-talk* yang memengaruhi kepercayaan diri atlet dapat dieksplorasi oleh peneliti selanjutnya. Aspek-aspek atau dimensi tersebut dapat dikembangkan terkait bagaimana dinamikanya dan hal apa yang membedakan kedua aspek *self-talk* ditinjau dari tujuan (*goals*) yang ingin dicapai atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, N. (2015). Instrument development of self-confidence for badminton athletes. *Anima*

Indonesian Psychological Journal, 30(2), 101-110.
<https://doi.org/10.24123/aipj.v30i2.539>

- Andrianto, R. (2017). Hubungan antara self-talk dengan kepercayaan diri pada atlet futsal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3).
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. *Current Sports Medicine Reports*, 9. <https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e3181fe3c44>
- Bayköse, N., Şahin, F., Şahin, A., & Eryücel, M. E. (2019). Is self-talk of athletes one of the determinants of their continuous sportive confidence level? *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 192. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i2.3999>
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest*, 69(3), 291-312. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Boroujeni, S. T., & Shahbazi, M. (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3113-3117. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.255>
- Boughattas, W., Ben Salha, M., & Moella, N. (2022). Mental training for young athlete: A case of study of NLP practice. *SSM - Mental Health*, 2(November 2021), 100076. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100076>
- Cutton, D., & Hochstetler, D. R. (2021). The use of self-talk: Teachers and coaches help foster a student's true self. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 92(4), 42-47. <https://doi.org/10.1080/07303084.2021.1882361>
- Gabbett, T. (2022). Training the adolescent athlete. *Sports Health*, 14(1), 11-12. <https://doi.org/10.1177/19417381211058410>
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychologist*, 15(3), 306-318. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306>
- Hardy, J., Hall, C., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905-917. <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2013). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82-95. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal*

- of *Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.
<https://doi.org/10.1080/10413200490437886>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *Sport Psychologist*, 22(4), 458–471.
<https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.458>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Haywood, K. M. (2006). *Psychological aspects of archery* (J. Dosiil, ed.). John Wiley & Sons, Ltd.
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of psychological skills training (goal setting, positive self-talk and imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(4), 189. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0404>
- Hidayat, Y., & Budiman, D. (2014). The influence of self-talk on learning achievement and self-confidence. *Asian Social Science*, 10(5), 186–193. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p186>
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in Korea: Research synthesis using meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052272>
- Kim, H. B., Kim, S. H., & So, W. Y. (2015). The relative importance of performance factors in Korean archery. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1211-1219.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000000687>
- Komarudin, K. (2017). *Psikologi olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kremer, J., Moran, A., Walker, G., & Craig, C. (2013). *Key concepts in sport psychology*. London: SAGE Publications Ltd.
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1-6. <https://doi.org/10.25215/0804.001>
- Lukas, L. (2010). The effects of instructional and motivational self-talk on self-efficacy and performance in golf players. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2004). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Olisola, D. R., & Olaitan, J. R. (2021). The influence of self-talk on athletes performance in

- national youth games competitions. *Indonesian Journal of Sport Management*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v1i2.1106>
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *Sport Psychologist*, 16(4), 368–383. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.4.368>
- Purnomo, A., & Hariono, A. (2020). Self-confidence due to ability of three meter smash in volleyball. *Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 541-549. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14616
- Shariati, A., & Kalkhoran, J. F. (2016). The effect of instructional and motivational self-talk on warm-up decrement in volleyball serving skill. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(4), 88-97. <https://doi.org/10.5281/zenodo.58592>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Tifani, T. (2016). Hubungan antara self-talk dengan kepercayaan diri pada atlet bola basket di kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 9(1), 61-72.
- van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Yachsie, B. T. P. W. B., Prasetyo, Y., & Hita, I. P. A. D. (2021). The relation between confidence level towards archery ability at 50 meters distance on archery athletes. *Medikora*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.35916>
- Yulianto, D. D. S., Soegiyanto, S., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh latihan hand grip terhadap peningkatan ketepatan tembakan anak panah ke sasaran triangel target face pada Klub Panahan Mustika Blora Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 27-30.
- Yusuf, A., & Haslinda, H. (2019). Implementasi teknik self-talk untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(1), 158-166.