

The Impact of Positive Self-Talk on the Self-Confidence Levels of East Java Wushu Athletes

Muhammad Daffa Golden Boy^{1✉}, Mochamad Ridwan², Junaidi Budi Prihanto¹

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: muhammaddaffa.23005@mhs.unesa.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Atlet Wushu; Kepercayaan Diri; Olahraga; Psikologi Olahraga; Self-Talk; Self-Efficacy; Intervensi Psikologis

Keywords:

Wushu Athletes; Self-Confidence; Sports; Sports Psychology; Self-Talk, Self-Efficacy; Psychological Intervention

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana self-talk positif berdampak pada tingkat kepercayaan diri atlet wushu Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen satu kelompok pretest-posttest. Metode purposive sampling digunakan untuk memilih 23 atlet wushu senior yang memenuhi kriteria inklusi. Metode pengumpulan data adalah Skala Kepercayaan Diri Atlet, yang didasarkan pada teori keefektifan diri Bandura, yang telah menguji reliabilitas dan validitas konten dengan nilai Alpha Cronbach setidaknya 0,7. Selama empat minggu, intervensi self-talk positif diberikan melalui delapan sesi latihan yang berfokus pada regulasi kognitif dan afirmasi positif. Ada perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,001$), dengan ukuran pengaruh yang sangat besar (Cohen's $d = 8,70$), setelah analisis data menggunakan paired sample t-test. Hasilnya menunjukkan bahwa berbicara dengan diri sendiri dengan cara yang positif secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri atlet wushu. Hasil ini menunjukkan betapa pentingnya menggunakan strategi psikologis dalam pembinaan atlet, terutama dalam olahraga seperti wushu, yang membutuhkan kestabilan mental dan konsentrasi tinggi.

Abstract

The purpose of this study was to examine how positive self-talk affects the self-confidence levels of East Java wushu athletes. This study used a quantitative approach with a single-group pretest-posttest pre-experimental design. Purposive sampling was used to select 23 senior wushu athletes who met the inclusion criteria. The data collection method was the Athlete Self-Confidence Scale, which was based on Bandura's self-efficacy theory and had been tested for reliability and content validity with a Cronbach's Alpha value of at least 0.7. Over four weeks, positive self-talk intervention was provided through eight training sessions that focused on cognitive regulation and positive affirmations. There was a significant difference between pretest and posttest scores ($p < 0.001$), with a very large effect size (Cohen's $d = 8.70$), after data analysis using a paired sample t-test. The results indicate that positive self-talk significantly improves the self-confidence of wushu athletes. These findings highlight the importance of using psychological strategies in athlete training, especially in sports such as wushu, which require mental stability and high concentration.

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Performa puncak seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik yang mumpuni, tetapi juga oleh kekuatan mental yang stabil dan adaptif (Aliyyah et al., 2020). Kesiapan kondisi fisik dan penguasaan teknik yang tinggi menjadi fondasi utama, namun faktor mental dan emosional berperan penting dalam menentukan keberhasilan seorang atlet (Herpandika, 2020). Kekuatan mental ini menjadikan atlet untuk tetap fokus, termotivasi, dan percaya diri, bahkan di bawah tekanan kompetisi yang ketat (Singh et al., 2022). Psikologi olahraga menaruh minat besar pada penerapan prinsip-prinsip psikologis untuk membantu individu tampil konsisten dalam pertandingan kompetitif (Olisola & Olaitan, 2021). Dengan demikian, performa olahraga tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan teknis, tetapi juga oleh kesiapan mental yang berfungsi sebagai pengendali dalam menghadapi situasi kompetitif. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis harus ditempatkan sejajar dengan aspek fisik dalam pembinaan atlet.

Salah satu aspek penting dalam psikologi olahraga adalah self-talk, yaitu dialog internal yang terjadi dalam pikiran seorang atlet, yang dapat memengaruhi keyakinan, motivasi, dan fokus mereka (Fadare et al., 2022). Self-talk positif dapat menjadi suatu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, dan mengoptimalkan performa atlet dalam situasi kompetitif. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa self-talk positif berperan dalam meningkatkan motivasi, konsentrasi, serta rasa percaya diri atlet dari berbagai cabang olahraga seperti bola basket, sepak bola, dan atletik. Namun demikian, kajian yang menempatkan atlet bela diri, khususnya wushu, sebagai fokus penelitian masih sangat terbatas.

Kepercayaan diri, sebagai keyakinan atlet terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam tugas tertentu, adalah faktor psikologis yang sangat penting dalam olahraga. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan atlet untuk menghadapi tantangan dengan berani, mengambil risiko yang terukur, dan tetap tenang di bawah tekanan (Santoso & Hidayati, 2021). Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih termotivasi, fokus, dan gigih dalam mencapai tujuan mereka. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan keraguan, kecemasan, dan penurunan performa. Dalam olahraga bela diri seperti wushu, rasa percaya diri memiliki peran

ganda: pertama, sebagai kekuatan psikologis untuk menghadapi lawan dan tekanan kompetitif; kedua, sebagai faktor yang mendukung penguasaan gerakan teknis yang kompleks dan berisiko. Minimnya rasa percaya diri dapat membuat atlet gagal menampilkan performa optimal meskipun memiliki keterampilan teknik yang memadai.

Kecemasan kompetitif, yang muncul sebagai respons terhadap tekanan dalam situasi kompetisi, dapat berdampak negatif pada performa atlet (Annisa & Kurniawan, 2022). Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu fokus, koordinasi, dan pengambilan keputusan atlet, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kegagalan. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Atlet tingkat tinggi semakin banyak menggunakan persiapan mental untuk mengoptimalkan performa mereka (Brewer et al., 2019). Fenomena ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang terstruktur agar atlet dapat mengelola kecemasan sekaligus meningkatkan keyakinan diri. Self-talk positif hadir sebagai strategi sederhana, murah, dan mudah dipraktikkan, sehingga layak dimasukkan dalam program latihan rutin atlet.

Self-talk positif dapat membantu atlet untuk mengatasi kecemasan kompetitif dengan mengganti pikiran-pikiran negatif dan meragukan dengan afirmasi positif dan keyakinan yang membangun. Wushu adalah seni bela diri yang menggabungkan kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi, atletnya harus sangat percaya diri. Atlet wushu sering menghadapi tantangan mental dan fisik yang signifikan selama latihan dan pertandingan. Ini termasuk mempelajari gerakan yang rumit, berhadapan dengan lawan yang kuat, dan mengatasi ketakutan akan cedera. Self-talk positif dapat menjadi alat yang sangat berguna bagi atlet wushu untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengelola kecemasan, dan mengoptimalkan performa mereka.

Namun, ada sedikit penelitian yang secara khusus meneliti efeknya pada atlet wushu. Mengembangkan keterampilan fisik pemain sama pentingnya dengan meningkatkan kekuatan mental mereka (Karim et al., 2024). Hal ini menimbulkan kesenjangan penelitian (*research gap*), di mana sebagian besar studi lebih banyak menyoroti olahraga populer, sementara kajian terhadap cabang bela diri tradisional seperti wushu masih jarang dilakukan. Padahal,

wushu membutuhkan kesiapan mental yang tidak kalah kompleks dibandingkan cabang olahraga lain.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-talk positif terhadap tingkat kepercayaan diri atlet wushu Jawa Timur. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian psikologi olahraga, sekaligus manfaat praktis bagi pelatih dan pembina atlet untuk mengintegrasikan strategi self-talk positif dalam program pembinaan.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen tipe *one-group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri atlet sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa latihan *self-talk positif*. Dalam desain ini, tidak terdapat kelompok kontrol, sehingga setiap partisipan berperan sebagai pembandingan bagi dirinya sendiri. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menilai efektivitas perlakuan dengan lebih fokus pada perubahan intrapersonal yang terjadi setelah intervensi (Olisola & Olaitan, 2021).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet wushu senior Jawa Timur yang memenuhi kriteria tertentu. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah partisipan yang terlibat sebanyak 23 atlet. Adapun kriteria inklusi yang digunakan meliputi: (1) atlet aktif yang menjalani latihan rutin minimal tiga kali dalam seminggu, (2) pernah mengikuti kompetisi tingkat regional atau nasional, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi yang telah dijadwalkan. Sementara itu, kriteria eksklusi ditetapkan untuk atlet yang berhalangan hadir lebih dari dua kali selama program intervensi berlangsung. Pemilihan partisipan dengan kriteria tersebut bertujuan agar sampel yang digunakan memiliki tingkat keseragaman karakteristik yang relevan dengan konteks penelitian.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kepercayaan Diri Atlet yang disusun berdasarkan teori *self-efficacy* Bandura (1997). Skala ini terdiri atas sejumlah pernyataan yang diukur menggunakan

model skala Likert dengan rentang nilai 1 sampai 5. Pernyataan-pernyataan dalam instrumen mencakup tiga aspek utama, yaitu keyakinan dalam menghadapi tantangan, keyakinan dalam menguasai keterampilan, dan keyakinan dalam menghadapi tekanan kompetitif. Validitas isi instrumen diuji oleh dua ahli psikologi olahraga untuk memastikan kesesuaian butir pernyataan dengan konstruk yang diukur, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Alpha Cronbach dan menunjukkan hasil reliabel dengan nilai $\geq 0,7$. Hal ini menandakan bahwa instrumen yang digunakan memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur tingkat kepercayaan diri atlet.

Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu pretest, pelaksanaan intervensi self-talk positif, dan posttest. Tahap pertama berupa pretest dilakukan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri awal partisipan sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya, partisipan mengikuti program intervensi self-talk positif selama empat minggu dengan total delapan sesi latihan. Intervensi dilakukan dua kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 30 menit setiap sesi. Setiap sesi dipandu oleh pelatih menggunakan pendekatan psikologi olahraga. Materi intervensi mencakup pemahaman konsep self-talk, praktik afirmasi positif, penggunaan kata kunci motivasional selama latihan, serta refleksi verbal setelah latihan atau simulasi pertandingan. Untuk menjaga konsistensi pelaksanaan intervensi, setiap sesi dilengkapi dengan panduan tertulis berisi skrip self-talk yang wajib diucapkan oleh atlet serta lembar monitoring yang diisi oleh pelatih guna menilai keterlibatan dan kepatuhan atlet selama proses latihan. Setelah seluruh sesi intervensi selesai, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama guna mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri partisipan.

Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan pendekatan statistik inferensial. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Setelah memenuhi asumsi normalitas, analisis dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, dilakukan pula perhitungan ukuran efek (*effect*

size) menggunakan rumus Cohen's d untuk menentukan besarnya pengaruh intervensi self-talk positif terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet. Analisis ini memberikan gambaran tidak hanya mengenai signifikansi statistik, tetapi juga makna praktis dari efek intervensi yang diberikan (Erwanto et al., 2022).

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh intervensi self-talk positif terhadap tingkat kepercayaan diri atlet wushu. Tiga tahap digunakan untuk menganalisis data: statistik deskriptif untuk menunjukkan kondisi awal dan akhir, uji normalitas untuk memastikan bahwa asumsi distribusi data terpenuhi, dan uji hipotesis dengan tes t-pair untuk mengukur signifikansi perbedaan.

Statistik deskriptif memberikan gambaran umum mengenai skor kepercayaan diri atlet sebelum dan sesudah perlakuan.

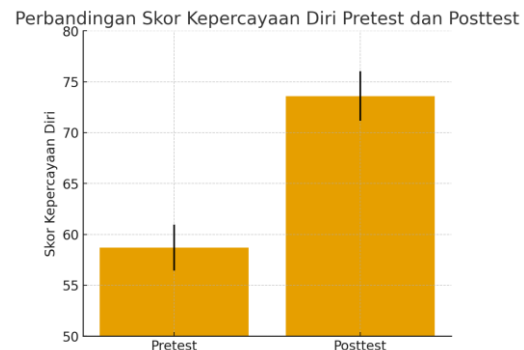
Tabel 1. Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri Atlet Wushu

Descriptives	PRETEST	POSTTEST
N	23	23
Missing	0	0
Mean	58.7	73.6
Median	59	73
Standard deviation	2.25	2.44
Minimum	55	69
Maximum	63	79

Tabel 1 menunjukkan skor rata-rata kepercayaan diri atlet pada pretest adalah 58,7, dengan standar deviasi 2,25, median 59, nilai minimum 55, dan nilai maksimum 63. Ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet berada pada kategori sedang sebelum intervensi self-talk positif, dan variasi skor antar-atlet cukup seragam karena simpangan baku yang relatif kecil.

Setelah intervensi, latihan self-talk positif meningkatkan skor posttest. Dengan peningkatan rata-rata hampir 15 poin, skor rata-rata meningkat menjadi 73,6, dengan standar deviasi 2,44, median 73, nilai minimum 69, dan nilai maksimum 79. Peningkatan ini menunjukkan peningkatan kepercayaan diri

yang konsisten pada hampir semua subjek penelitian. Selain itu, rentang skor meningkat, menunjukkan bahwa intervensi berdampak positif pada kelompok secara keseluruhan.



Gambar 1. Perbandingan Skor Kepercayaan Diri pada Pretest dan Posttest

Skor rata-rata kepercayaan diri atlet wushu sebelum dan sesudah intervensi self-talk positif ditunjukkan pada Gambar 1. Skor pretest sebesar 58,7 dengan standar deviasi 2,25, sedangkan skor posttest meningkat menjadi 73,6 dengan standar deviasi 2,44. Grafik menunjukkan perbedaan hampir 15 poin, dengan batang posttest lebih besar daripada pretest. Karena error bar menunjukkan simpangan baku yang kecil, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kepercayaan diri secara keseluruhan terjadi. Visualisasi ini mendukung hasil analisis statistik yang menyatakan bahwa intervensi self-talk positif berdampak besar pada peningkatan kepercayaan diri atlet.

Sebelum dilakukan analisis inferensial, data diuji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel < 50.

Tabel 2. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Normality Test (Shapiro-Wilk)		W	p
PRETEST	POSTTEST	0.957	0.404

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Seperti terlihat pada Tabel 2, nilai signifikansi $p = 0,404$ ($> 0,05$), sehingga data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik paired samples t-test.

Tabel 3. Hasil Paired Samples T-Test

Paired Samples T-Test		statistic	df	p	Effect Size
PRETEST	POSTTEST	Student's t	-41.7	22.0	< .001
		Cohen's d			-8.70

Hasil uji pada Tabel 3 menunjukkan nilai $t = -41,7$, $df = 22$, dan $p < 0,001$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor kepercayaan diri pretest dan posttest. Selisih mean sebesar 14,9 poin menegaskan bahwa intervensi self-talk positif secara nyata meningkatkan kepercayaan diri atlet. Selain itu, nilai effect size (Cohen's $d = -8,70$) termasuk kategori sangat besar, sehingga intervensi ini bukan hanya signifikan secara statistik tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi self-talk yang positif meningkatkan kepercayaan diri atlet wushu. Hasilnya menunjukkan bahwa cara atlet menilai kemampuan mereka dan menanggapi tekanan kompetitif dapat diubah oleh intervensi psikologis sederhana yang terorganisir. Peningkatan kepercayaan diri yang konsisten antar-subjek menunjukkan bahwa pengaruh intervensi tersebar di seluruh sampel, bukan hanya pada satu atau dua subjek.

Beberapa proses psikologis dapat menjelaskan bagaimana berbicara dengan diri sendiri dengan baik (Temel, 2025). Pertama, percakapan diri membantu dalam regulasi kognitif dengan menghilangkan pikiran negatif dan menggantinya dengan cerita yang mendukung kemampuan diri, mengurangi keraguan diri (Thomaes et al., 2020). Kedua, pengulangan afirmasi positif dapat meningkatkan keyakinan tentang kemampuan melakukan tugas (self-efficacy), yang membuat atlet lebih berani melakukan apa yang diperlukan dalam situasi kompetitif (Chaudhary, 2023). Ketiga, percakapan diri juga membantu meningkatkan aspek perhatian (Galanis et al., 2022). Keempat, aspek afektif juga berpengaruh; kata-kata positif dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan suasana hati, yang membantu Anda bekerja dengan lebih stabil (Mafaza et al., 2024).

Hasil ini memberikan bukti yang kuat bahwa pelatihan self-talk harus dimasukkan ke dalam program pembinaan mental atlet. Implementasi sebaiknya bersifat terstruktur. Ini berarti pelatih dapat memperkenalkan ide, membantu atlet membuat kata kunci atau afirmasi yang sesuai dengan tugas, memfasilitasi praktik terkontrol (seperti saat melakukan latihan teknik atau simulasi pertandingan), dan mendorong refleksi dan penyesuaian. Sangat penting untuk menyesuaikan konten self-talk dengan karakter setiap atlet. Beberapa atlet lebih suka frasa yang bersifat tindakan, seperti fokus

pada teknik, sementara yang lain lebih suka frasa yang menegaskan kemampuan emosional, seperti tenang dan terkendali (Aura et al., 2024). Keterlibatan pelatih dalam penguatan dan monitoring juga sangat penting untuk menjaga kepatuhan dan kesetiaan intervensi (Bond et al., 2022).

Penguasaan gerakan, ketepatan waktu, dan kontrol emosi sangat penting dalam wushu (Ying, 2024). Akibatnya, percakapan diri yang efektif tidak hanya berkonsentrasi pada peningkatan keyakinan umum, tetapi juga pada aspek-aspek tugas tertentu. Misalnya, frasa harus berkonsentrasi pada penguasaan gerakan tertentu, ritme, atau kesiapan mental untuk menerima penilaian juri. Peluang transfer ke situasi kompetitif dapat ditingkatkan dengan memasukkan self-talk ke dalam rutinitas pemanasan, latihan teknik, dan evaluasi pasca-latihan. Penelitian ini menunjukkan kekuatan pada aspek kesinambungan intervensi dan penggunaan pengukuran berpasangan yang memungkinkan kontrol terhadap variabilitas antar-individu. Pendekatan pra-eksperimen memberi gambaran awal tentang seberapa efektif intervensi dalam kondisi pembinaan nyata, dan penggunaan instrumen yang tervalidasi mendukung keandalan pengukuran.

Temuan harus diinterpretasikan dengan hati-hati karena ada beberapa keterbatasan yang harus dicatat. Desain yang tidak menggunakan kelompok kontrol tidak mungkin sepenuhnya menghilangkan pengaruh faktor luar, seperti dukungan pelatih, pengalaman kompetisi, atau efek waktu. Jika kelompok atlet terbatas pada satu wilayah atau satu cabang olahraga, sulit untuk menggeneralisasi hasil mereka ke kelompok atlet yang lebih besar. Selain itu, pengukuran yang didasarkan pada instrumen self-report mungkin rentan terhadap bias sosial atau keinginan untuk melaporkan perbaikan. Oleh karena itu, temuan akan diperkuat dengan menambahkan observasi independen atau penilaian performa yang objektif ke dalam data.

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol yang diacak untuk memperkuat bukti kausal. Penelitian lintas-cabang dan multisenter akan membantu menilai generalisasi intervensi. Selain itu, pengukuran jangka panjang atau follow-up sangat penting untuk mengetahui seberapa lama efek self-talk bertahan. Pertimbangkan faktor-faktor seperti pengalaman mediator dan moderator, usia, tingkat kompetisi, dan gaya pembelajaran akan membantu menentukan siapa dan dalam kondisi apa intervensi yang optimal. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik

tentang mekanisme perubahan, metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) disarankan. Ini dapat dicapai dengan melakukan wawancara mendalam tentang pengalaman subjektif atlet.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa self-talk memiliki potensi untuk menjadi intervensi mental yang bermanfaat dan berguna untuk atlet wushu. Namun, untuk mengkonfirmasi mekanisme dan generalisasi, studi lanjutan dengan desain yang lebih kuat diperlukan. Mengintegrasikan self-talk ke dalam program pembinaan memberikan alternatif yang lebih murah dan mudah digunakan untuk mendukung perkembangan kesiapan mental atlet.

KESIMPULAN

Studi ini menemukan bahwa menggunakan self-talk positif benar-benar meningkatkan kepercayaan diri atlet wushu jawa timur. Para atlet menunjukkan sikap mental yang lebih stabil, keyakinan diri yang lebih besar, dan kemampuan yang lebih baik untuk mengendalikan tekanan kompetitif.

Hasil ini menunjukkan bahwa berbicara dengan diri sendiri secara positif dapat membantu atlet memperbaiki pola pikir internal mereka dengan mengubah pikiran negatif menjadi afirmasi yang konstruktif. Dalam situasi pertandingan, strategi ini terbukti membantu atlet tetap fokus, mengendalikan emosi, dan meningkatkan kesiapan mental.

Karena murah, mudah digunakan, dan menuntut konsentrasi tinggi, seperti wushu, self-talk positif dapat digunakan sebagai bagian dari program pembinaan psikologis olahraga. Metode ini layak dijadikan alternatif latihan mental untuk mendukung performa optimal, terutama dalam olahraga yang menuntut kepercayaan diri dan konsentrasi tinggi.

REFERENSI

Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080

Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 107–118. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.3>

1929

Aura, M.-B., Boryi A, B.-P., José, P.-O., Víctor, H.-B., & José M, G. (2024). Influence of Emotional Intelligence on Sports Performance : A Systematic Review *Influencia de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo : una Revisión Sistemática Influência da Inteligência Emocional no Desempenho Desportivo : Uma Revisão Sist. Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 24(3), 34–52. <https://doi.org/10.6018/cpd.617181>

Bond, L., Simmons, E., & Sabbath, E. L. (2022). SSM - Population Health Measurement and assessment of fidelity and competence in nonspecialist-delivered , evidence-based behavioral and mental health interventions : A systematic review. *SSM - Population Health*, 19(June), 101249. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101249>

Brewer, B. W., Haznadar, A., Katz, D., Van Raalte, J. L., & Petitpas, A. J. (2019). A Mental Warmup for Athletes. *The Sport Psychologist*, 33(3), 213–220.

Chaudhary, C. (2023). A comprehensive review of self-talk among athletes and its impact on competitive sports. *Internat Ional Journal of Sports, Heal Th and Physical Educat Ion*, 5(2), 43–45. <https://doi.org/10.33545/26647559.2023.v5.i2a.80> Abstract

Erwanto, A. U. N., Istiqomah, I., & Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(2), 77–94. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i2.1533>

Fadare, S. A., Loury Mae, I., P. Ermalyn, L., G. Kharen, M., & L. Ken, P. (2022). Athletes' Health and Well-Being: A Review of Psychology's State of Mind. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(4), 44–50. <https://doi.org/10.54536/ajmri.v1i4.551>

Galanis, E., Nurkse, L., Kooijman, J., Papagiannis, E., Karathanasi, A., & Comoutos, N. (2022). Effects of a Strategic Self-Talk Intervention on Attention Functions and Performance in a Golf Task under Conditions of Ego Depletion. *Sustainability*, 14(7046), 1–13. <https://doi.org/10.3390/su14127046>

Herpandika, R. P. (2020). Studi Analisis

- Kekuatan, Daya Tahan Otot, Dan Power Atlet Bolavoli Putri Kota Kediri. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(November), 62–65.
- Karim, Z. A., Razak, A., Ismail, F. H., Muhammad, A. R., Ali, S. K. S., & Akbar, A. (2024). The Development of the National Football Development Program (NFDP) Coaching Process Model: Emphasis on Small Sided Game (SSG) Approach. *Retos*, 57, 224–231. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.103084>
- Mafaza, T., Herman, J., Rovilla, K. A., Rahman, A., Fanny, S., Irfan, M., Psikologi, P. S., & Psikologi, F. (2024). Afirmasi Positif Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(3), 79–85. <https://doi.org/10.31004/edp.v1i3.79>
- 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>
- Singh, V., Bhutia, T. N., Singh, M. K., Bisht, P., Singh, H., & Thomas, C. M. (2022). Comparing mental toughness: An investigation on elite Indian standing and seated para-thrower athletes. *Journal of Public Health in Africa*, 13(s2). <https://doi.org/10.4081/jphia.2022.2422>
- Temel, V. (2025). The Power of Inner Dialogue : The Impact of Self-Talk Techniques on Athlete Performance. *Archives of Clinical and Experimental Orthopaedics*, 9(1), 4–6. <https://doi.org/10.29328/journal.aceo.1001021>
- Thomaes, S., Tjaarda, I. C., Brummelman, E., & Sedikides, C. (2020). Effort Self-Talk Benefits the Mathematics Performance of Children With Negative Competence Beliefs. *Child Development*, 91(6), 2211–2220. <https://doi.org/10.1111/cdev.13347>
- Ying, L. (2024). Optimizing Performance in Wushu Sanda : The Combined Influence of Mental Preparation and Physical Training on Competition Success. *International Journal of Education and Humanities*, 16(1), 6–10. <https://doi.org/10.54097/p73ew548>