

PENGARUH *SELF-TALK* TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET AKADEMI BOLAVOLI *SNIPER* MOJOKERTO DALAM PERTANDINGAN

Intan Zefania Lisangan¹, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya²

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : intanzefania.20018@mhs.unesa.ac.id fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

**Dikirim: 10-03-2024; Direview: 10-03-2024; Diterima: 14-03-2024;
Diterbitkan: 14-03-2024**

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari pengaruh dari *Self-Talk* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet Akademi Bolavoli Sniper Mojokerto dalam pertandingan. *Self-Talk* sendiri merupakan teknik psikologis berupa dialog yang diucapkan kepada dan untuk diri sendiri yang dapat menjadi fokus dalam literatur psikologi olahraga sebagai pendorong mental terutama kepercayaan diri dalam pertandingan. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang harus dimiliki seorang atlet yang berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk keberhasilan atlet baik secara mental dan prestasi. Metode penelitian yang digunakan yakni metode penelitian kuantitatif berupa penelitian eksperimen yang melibatkan sejumlah atlet terpilih sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini, instrumen pengambilan data *pre-test* dan *post-test* untuk kedua kelompok, setelah perlakuan *Self-Talk* dilakukan dengan menggunakan kuisioner atau angket. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Self-Talk* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet. Persentase peningkatan terjadi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan yakni dari 75% menjadi 79%. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat membantu pelatih untuk mengembangkan strategi keberhasilan atlet melalui mental terutama kepercayaan diri.

Kata Kunci: *self-talk*, kepercayaan diri, pertandingan.

Abstract

This research aims to find the effect of Self-Talk on the level of self-confidence of Mojokerto Sniper Volleyball Academy athletes in matches. Self-Talk itself is a psychological technique in the form of dialogue spoken to and for oneself which can be a focus in sports psychology literature as a mental booster, especially self-confidence in matches. Self-confidence is one of the psychological aspects that an athlete must have which is related to belief in one's own abilities for the athlete's success both mentally and in performance. The research method used is a quantitative research method in the form of experimental research involving a number of selected athletes as a control group and an experimental group. In this study, the pre-test and post-test data collection instruments for both groups, after the Self-Talk treatment were carried out using questionnaires or questionnaires. The results in this study show that there is an influence of Self-Talk on athletes' level of self-confidence. The percentage increase occurred in the experimental group before and after receiving treatment, namely from 75% to 79%. The practical implications of this research can help coaches to develop strategies for athlete success through mentality, especially self-confidence.

Keywords: *self-talk*, self-confidence, competition.

1. PENDAHULUAN

Dalam cabang olahraga bolavoli untuk berprestasi sudah tidak asing lagi bagi khalayak umum, sudah banyak pertandingan dan kejuaraan-kejuaraan mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional bahkan sampai internasional untuk dapat menunjukkan prestasi dalam cabang olahraga bolavoli. Sebagai atlet cabang olahraga bolavoli dalam mencapai prestasi tersebut

tentu mereka memerlukan latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental yang baik, yang dapat dimaknai tidak kurang dan tidak berlebihan. Sebagai cabang olahraga yang sudah dikenal masyarakat, dapat dipastikan bahwasannya setiap pertandingan dan kejuaraannya akan menjadi sorotan masyarakat. Dari segi eksternal seperti ini menjadikan pertandingan dengan penonton yang banyak, namun juga dari segi internalnya seperti keyakinan terhadap kemampuan dan lain-lain yang dapat mempengaruhi mental atlet,

terutama terkait dengan kepercayaan diri. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik belum tentu dapat menampilkan performa terbaiknya jika tidak didukung oleh kondisi mental yang baik (Gunarsa et al., 1996).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting dalam mental seorang atlet agar tidak mempengaruhi performanya saat pertandingan. Selaras dengan (Yulianto & Nashori, 2006) kepercayaan diri (*self confidence*) adalah modal utama terutama seorang atlet untuk berprestasi. Serta kepercayaan diri adalah keyakinan dalam diri seorang atlet yang akan membantu menyelesaikan pekerjaan dengan baik dalam pertandingan atau pada saat melakukan aktivitas olahraga lainnya (Satiadarma, 2000). Terdapat banyak cara untuk melatih mental atlet terutama kepercayaan diri, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *Self-Talk*. *Self-Talk* telah dipercaya dan diyakini dapat membantu atlet membangun kepercayaan diri (Wang et al., 2003).

Self-talk merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan untuk mengontrol pikiran, mempengaruhi perasaan, dan menimbulkan kepercayaan diri yang akan mempengaruhi performa (Indraharsani & Budisetyani, 2018). *Self-Talk* sendiri dipilih oleh peneliti karena setiap orang pasti pernah melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri secara sadar maupun tidak sadar. Namun, yang menjadi sebuah perbedaan adalah muatan komunikasi terhadap diri sendiri yaitu positif atau negatif yang bahkan tidak disadari akan berpengaruh terhadap pikiran dan perilaku.

Seperti yang terjadi pada atlet Akademi Bolavoli *Sniper* Mojokerto yang sering kali merasakan tidak percaya diri ketika pertandingan. Hal tersebut peneliti ketahui ketika pelaksanaan magang dan dari pengamatan saat pertandingan berlangsung, beberapa atlet Akademi Bolavoli *Sniper* Mojokerto berani membuka suara terhadap peneliti, yang apabila disimpulkan bahwasannya mereka sering kali merasa tidak percaya diri saat pertandingan dengan berbagai penyebab yang mereka utarakan sehingga menyebabkan performa mereka menurun. Untuk memperkuat latar belakang permasalahan ini, peneliti telah melakukan pengambilan data mentah melalui *google formulir* untuk mengetahui pengalaman keseluruhan atlet yang berada dalam kelas A – B sebagai kelas yang dijadikan satu saat pertandingan. Peneliti mengambil kesimpulan bahwasanya atlet yang mengisi *google formulir* sebagian besar mengalami perasaan tidak percaya diri saat pertandingan. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Akademi Bolavoli *Sniper* Mojokerto dalam Pertandingan”.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, desain eksperimen yang digunakan adalah *quasi experimental design*, yang dimana pada terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang bukan dipilih secara *random* dalam populasi. Menurut Sugiyono (2015) desain penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan. Dimana penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Penelitian eksperimen ini menggunakan pendekatan *nonequivalent control group design*.

Tabel 1 Desain Penelitian
Nonequivalent Control Group Design

O ₁	X	O ₂
O ₃	-	O ₄

(Sugiyono, 2017: 79)

Keterangan:

- O₁ : *Pre-test* pada kelompok eksperimen
- O₂ : *Post-test* pada kelompok eksperimen
- O₃ : *Pre-test* pada kelompok kontrol
- O₄ : *Post-test* pada kelompok kontrol
- X : *Treatment* pada kelompok eksperimen berupa teknik *Self-Talk*

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Akademi Bolavoli *Sniper* Mojokerto dengan jumlah 34 atlet dari kelas AB dan CD. Sampel dalam penelitian ini dipilih sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan yakni:

Tabel 2 Sampel Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Ket	Jumlah
Kelompok Eksperimen	AB1	9
Kelompok kontrol	AB2	9
Jumlah		18

Penelitian ini dilakukan di *Basecamp FORMATO UNESA* Tahun 2022 tepatnya di Surodinawan, Kota Mojokerto, serta penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2023.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yakni angket atau kuisioner pada *pre-test* dan *post-test* dan seluruh catatan perlakuan. Jenis angket/kuisioner pada penelitian ini adalah angket tertutup. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan angket pada sampel penelitian yang sebelumnya sudah dikumpulkan terlebih dahulu kemudian sampel akan mengisi angket tersebut tanpa sepengetahuan satu sama lain. Angket atau kuisioner digunakan saat *pre-test* dan *post-test*

untuk memperoleh jawaban atau respon dari sampel tentang kepercayaan diri.

Dalam pengukuran skala yang digunakan untuk angket atau kuisioner dalam penelitian ini yakni skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai suatu gejala atau fenomena. Nilai yang akan diisi responden dalam bentuk jawaban dari pernyataan berupa:

Item Positif	Item Negatif
SS : 4	SS : 1
S : 3	S : 2
TS : 2	TS : 3
STS : 1	STS : 4

Pengumpulan data yang lainnya dihasilkan dari catatan hasil perlakuan disetiap fase perlakuannya yang sudah terstruktur mengenai prosedur dan pengambilan data pendukung dalam kelompok eksperimen selama penelitian. Data ini digunakan untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan terhadap tingkat kepercayaan diri.

ANALISIS DATA

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji normalitas, uji *Independent Sample T-test*, dan *n-gain* melalui SPSS 26. Dalam pengujian hipotesis, apabila hasil nilai signifikansi $< 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, jika nilai signifikansi $> 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak. Serta *n-gain* untuk mengetahui selisih peningkatan yang didapatkan.

$$N\ Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest}$$

3. HASIL

Hasil dari penelitian kuantitatif ini berupa angka yang didapatkan melalui proses analisis data yang diperoleh dari kuisioner sebagai tolak ukur tingkat kepercayaan diri atlet Akademi Bolavoli *Sniper* Mojokerto yang dimana dalam penelitian ini telah terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang sudah mendapatkan *treatment Self-Talk* berupa metode *Self-Instruction*.

Tabel 3 Data Pre-Test dan Post Test

No.	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
1.				
2.	96	95	105	113
3.	118	113	104	95
4.	113	112	107	106
5.	93	91	108	103
6.	103	109	96	105

7.	120	115	86	99
8.	100	93	70	90
9.	89	91	109	114
10.	84	86	86	96

Berdasarkan hasil data *pre-test* dan *post-test* dari kedua kelompok, dapat dilihat bahwasannya terdapat peningkatan skor saat dilakukan *post-test* oleh kelompok eksperimen setelah mendapatkan *treatment*. Sedangkan di kelompok kontrol beberapa atlet mengalami penurunan saat *post-test*.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
Group	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test KK	0.143	9	.200*	0.943	9	0.616
Post Test KK	0.242	9	0.137	0.852	9	0.079
Pre Test KE	0.260	9	0.081	0.850	9	0.075
Post Test KE	0.128	9	.200*	0.960	9	0.801

Dasar pengambilan keputusan yakni dengan kaidah nilai $p >$ pada taraf signifikansi sebesar 5% maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 5 Hasil Independent Sample T- Test

Independent Samples Test					
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	4.890	0.042	-0.380	16	0.709
Equal variances not assumed			-0.380	14.428	0.710

Hipotesis di uji dengan dilakukannya *Independent Sampel T-Test* untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata dari kedua kelompok. Berdasarkan hasil tersebut, nilai rata-rata kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,709, dimana hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi $> 0,05$. Dari hasil tersebut, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Jadi, *Self-Talk* berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri atlet Akademi Bolavoli *Sniper* Mojokerto.

Tabel 6 Hasil N-Gain SPSS

No.	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen
	N-Gain	N-Gain
1.	-1.8	7.2
2.	-5.9	-9.8
3.	-1.9	-1.8
4.	-2.7	-5.8
5.	5.2	8.3
6.	-5.9	12.3
7.	-7.8	19.5
8.	1.3	4.1
9.	1.3	9.3
	-2.0	4.8

Skor Ideal adalah skor tertinggi yang dimana didapat dari nilai skala tertinggi dikali dengan jumlah aitem, yaitu $4 \times 32 = 128$. Dihasilkan bahwasannya kelompok kontrol mengalami penurunan serta pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan.

Sedangkan hasil dari variabel *Self-Talk* dalam penelitian ini, *treatment Self-Talk* dikemas dalam metode *Self-Instruction*. Pengukuran variabel *Self-Talk* ini adalah dalam bentuk *logbook* dan catatan *monitoring* sebagai data pendukung yang dikumpulkan selama waktu penelitian berlangsung. Akan tetapi untuk melindungi privasi dari individu maka setiap nama akan diubah menjadi nama inisial sesuai dengan kesepakatan yang sudah ditetapkan baik dari dosen pembimbing, peneliti, dan sampel. Sehingga diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil Identifikasi *Self-Talk* Negatif.
2. Hasil *Monitoring Overt* dan *Covert Self-Talk* Pertandingan Pertama.
3. Hasil dari *2nd Week Logbook*.
4. Hasil *Monitoring Overt* dan *Covert Self-Talk* Pertandingan Kedua.
5. Hasil dari *3th Week Logbook*.
6. Hasil *Monitoring Overt* dan *Covert Self-Talk* Pertandingan Ketiga.
7. Hasil dari *4th Week Logbook*.

Berdasarkan hasil identifikasi *Self-Talk* negatif yang diambil ketika selesai diberikannya edukasi mengenai *Self-Talk*, 2 dari 9 orang sudah memiliki *Self-Talk* positif yang hadir secara bersamaan dengan *Self-Talk* negatif. Hal ini menjadi awal yang baik untuk memudahkan atlet terstimulus untuk selalu mengucapkan *Self-Talk* positif. Dari berbagai momentum atlet melakukan *Self-Talk*, faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang mereka berasal dari diri sendiri dan eksternal. Mulai dari keyakinan terhadap kemampuan diri, harga diri, optimis, dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil pencatatan *overt* dan *covert Self-Talk* mulai dari pertandingan pertama hingga

ketiga yang dimiliki dan dilakukan oleh atlet di dalam pertandingan, 9 atlet memiliki *Self-Talk* negatif yang mempengaruhi kepercayaan diri mereka baik sebelum dan dalam pertandingan. *Self-Talk* positif yang mereka miliki muncul karena kesadaran adanya pola pikir yang bersifat irasional yang dapat menjadikan kepercayaan diri mereka semakin menurun. Dengan *Self-Talk* positif yang selalu berusaha mereka ucapkan, menjadikan mereka mampu keluar dari pemikiran-pemikiran yang tidak baik.

Dalam kajian teori kognitif, perilaku dapat dikatakan mengalami perubahan apabila seseorang dapat menentang pemikiran irasional yang dapat menghambat dirinya (Sugara, 2013). *Self-Talk* dipercaya dan diyakini bahwa dapat membantu membangun kepercayaan diri atlet (Wang et al., 2003). *Self-Talk* yang memuat pemikiran rasional akan membantu dalam peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan. Contohnya, “saya yakin, saya pasti bisa” (Mustary, 2020).

Logbook minggu kedua, keseluruhan menuliskan terkait dengan segala bentuk perasaan yang mereka rasakan serta berusaha untuk terus mengatasinya dengan *Self-Talk* yang positif. Dalam *logbook* minggu ketiga dan keempat, para atlet menuliskan tentang hal yang mengganggu pemikiran ketika sebelum dan sesudah pertandingan, serta *Self-Talk* positif yang mereka ucapkan untuk mengendalikan dan mengatasinya. Berbicara perihal kepercayaan diri dan harapan para atlet, dalam *logbook* minggu ketiga dan keempat ini mereka menuliskan bahwa mereka merasakan adanya peningkatan kepercayaan diri dari sebelum-sebelumnya dan berharap mereka terus dapat mempertahankan dan meningkatkannya.

Berdasarkan dari kumpulan *logbook* para atlet dari minggu kedua sampai keempat, pada rentan waktu satu minggu berbagai keadaan yang mereka alami banyak ketika latihan dan pertandingan. Hal-hal yang mengganggu pikiran mereka yang berakibat terganggunya kepercayaan diri mereka. Bahkan *Self-Talk* negatif yang selalu muncul ketika keadaan-keadaan tidak sesuai yang mereka harapkan dan membangun kembali dengan *Self-Talk* positif yang memuat instruksi dan motivasi untuk diri sendiri. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa, *Self-Talk* positif memiliki isi pernyataan positif kepada diri sendiri yang digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan, dalam (Putra & Jannah, 2017).

Maka dapat disimpulkan, bahwasannya faktor keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, rekan satu *team*, pelatih, orang tua, karir, dan lawan bertanding dapat menumbuhkan *Self-Talk* negatif akan membuat kepercayaan diri mereka menurun bersama dengan keadaan fisik dan peristiwa yang terjadi kemudian

dengan menentang pemikiran yang irasional, *Self-Talk* positif dapat membangun dan menumbuhkan kembali rasa percaya diri dalam diri mereka baik saat latihan, di dalam pertandingan, maupun kehidupan karir mereka.

2. PEMBAHASAN

Berdasarkan pengambilan data menggunakan kuisioner sebagai alat untuk pengambilan data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, didapatkan bahwa ketika *pre-test* pada kuisioner kepercayaan diri diambil dari kedua kelompok, bahwasannya persentase tingkat kepercayaan diri atlet Akademi Bolavoli *Sniper* pada kelompok kontrol saat *pre-test* mulai dari yang tertinggi yakni 93,7%, 92,2%, 88,2%, 80,4%, 78,1%, 75%, 72,6%, 69,5% dan yang terendah yakni 65,6%. Sedangkan persentase tingkat kepercayaan diri atlet Akademi Bolavoli *Sniper* pada kelompok eksperimen saat *pre-test* yakni mulai dari yang tertinggi 85,1%, 84,3%, 83,5%, 82%, 81,2%, 75%, 67,1%, dan yang terendah yakni 54,6% dari skor maksimal yang bisa didapatkan.

Setelah dilakukan *treatment* untuk kelompok eksperimen, dihasilkan skor *post-test* untuk kedua kelompok, bahwasannya persentase tingkat kepercayaan diri atlet Akademi Bolavoli *Sniper* pada kelompok kontrol saat *post-test* mulai dari yang tertinggi yakni 89,8%, 89,3%, 87,5%, 85,1%, 74,2, 72,6, 71% dan terendah 67,1% dari skor maksimal. Untuk persentase tingkat kepercayaan diri atlet Akademi Bolavoli *Sniper* pada kelompok eksperimen saat *post-test* mulai dari yang tertinggi yakni 89,0%, 88,2%, 85,2%, 82%, 80,5%, 77,3%, 75%, 74,2% dan yang terendah 70,3% dari skor maksimal yang bisa dihasilkan.

Hasil ini dapat dibuktikan dengan adanya analisis data melalui *n-gain*, yang dimana menyatakan bahwa nilai rata-rata dari kelompok kontrol mengalami penurunan yakni -2.0 dan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang berarti dari *pre-test* ke *post-test* yakni 4.8. Meskipun dari hasil yang didapatkan kecil, akan tetapi selain dari analisis data secara statistik, data yang dikumpulkan dari *logbook* dan catatan-catatan selama penelitian berlangsung, *Self-Talk* membantu mereka untuk mencari, menemukan dan mendapatkan kepercayaan diri mereka dengan kurun waktu yang singkat. Hasil ini dapat menjadi salah satu cara yang dapat dipertimbangkan untuk dilakukan secara berkala agar dapat memastikan peningkatan kepercayaan diri atlet terus meningkat sepanjang waktu.

Berdasarkan hasil dari data pendukung seperti lembar identifikasi, *logbook* dan catatan *monitoring Self-Talk* dalam pertandingan, menunjukkan bahwasannya *Self-Talk* negatif yang berisi pemikiran-pemikiran yang irasional terjadi karena berbagai faktor.

Mulai dari kecemasan mengenai siapa lawan bertanding mereka, tekanan orang tua dan rekan dalam *team*, ketidakpercayaan diri terhadap kemampuannya sendiri, tekanan dari penonton, keadaan fisik yang tidak mendukung, serta permasalahan-permasalahan yang timbul dalam kehidupan yang berhubungan dengan karir mereka.

Hal ini selaras dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup, serta faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan (Sungkar & Partini, 2015). Kepercayaan diri dipengaruhi oleh konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan (Ghufron & Rini, 2010).

Self-Talk positif yang berisi pemikiran-pemikiran yang rasional dan memuat instruksi serta motivasi yang positif muncul ketika atlet sadar bahwa diperlukannya perbaikan pola pikir dari yang buruk menjadi berpikir positif untuk mensugesti hal-hal yang positif. Hal tersebut didapatkan dalam data pendukung, bahwasannya para atlet mengucapkan *Self-Talk* positif selain mensugesti dirinya, namun juga untuk memperbaiki diri, mengendalikan diri baik secara pikiran dan emosi, memperbaiki kesalahan-kesalahan yang bisa berdampak pada perbaikan kemampuan, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka.

3. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari perumusan masalah, maka kesimpulan yang dapat diambil untuk jawaban berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, bahwa *Self-Talk* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri atlet Akademi Bolavoli *Sniper* Mojokerto dalam pertandingan. Jadi tidak hanya secara teori dan penilaian yang sudah dikemukakan oleh para ahli, namun dalam praktik juga dapat diterapkan dan dibuktikan, bahwa *Self-Talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri, terutama untuk atlet. Serta dalam penelitian ini, tingkat kepercayaan diri atlet mengalami peningkatan dalam pertandingan setelah mendapatkan *treatment Self-Talk*.

Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi untuk pelatih yakni sebisa mungkin terkait dengan pelatihan mental salah satunya dengan *Self-Talk* dapat di pergunakan secara berkelanjutan agar atlet tidak hanya mempelajari teknik, mengasah kemampuan secara fisik saja, melainkan mental juga dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kembali penelitian yang sudah dilakukan dalam penelitian ini dengan temuan bahwa *Self-Talk* banyak digunakan atlet ketika melakukan kesalahan dan memperbaikinya dengan *Self-Talk* sehingga berefek pada keterampilan atlet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menuntaskan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Akademi Bolavoli *Sniper* dalam Pertandingan”. Dalam penyusunan dan penyelesaian penelitian ini tidak akan berjalan apabila tidak ada bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat, mulai dari ibu Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes. selaku dosen pembimbing, bapak Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik, bapak Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. selaku koordinator prodi, ibu Arisanti Dwi Pardede, S.Pd. selaku guru Bimbingan Konseling, serta keluarga besar Akademi Bolavoli *Sniper* Mojokerto yang sudah membantu proses penelitian. Tidak lupa ucapan terimakasih tersemat kepada kedua orang tua saya yang bernama Eddy Hengki Lisangan dan Suhartatik, sahabat seperjuangan Ossa Viantina, teman-teman angkatan 2020, dan diri sendiri yang sudah saling menguatkan dan mendoakan untuk kelancaran dalam penelitian dan menyelesaikan studi.

REFERENSI

- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P., & Soekasah, M. H. R. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2018). Efektivitas *Self-Talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Mustary, E. (2020). *Hubungan Antara Self-Talk Positif dan Communication Apprehension Pada Mahasiswa BKI IAIN Parepare*. 10(1994), 135–147. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2.http>
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh *Self Talk* Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 1–5.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta Pustaka Sinar Harapan, 2000. [http://etheses.uinmalang.ac.id/10410123_Bab 2](http://etheses.uinmalang.ac.id/10410123_Bab%202)
- Sugara, G. (2013). *Terapi Self-Hypnosis Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sungkar, Y., & Partini. (2015). *SENSE OF HUMOR SEBAGAI LANGKAH MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI GURU PPL DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR*. 13(1), 92–101.
- Wang, L., Huddleston, S., & Peng, L. (2003). Psychological Skill Use by Chinese Swimmers. *International Sport*, 7, 48–55.
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Diponegoro*, 3(1), 55–62.