

PENGARUH POSITIVE SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET PENCAK SILAT SMANOR JAWA TIMUR

Firmansyah, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya

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

firmansyah.21093@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 16-04-2025 Direview: 16-04-2025; Diterima: 22-04-2025;
Diterbitkan: 22-04-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *positive self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat di SMANOR Jawa Timur. Desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest design* dengan 16 atlet usia 15–17 tahun. Intervensi dilakukan selama empat minggu menggunakan teknik *countering*, *reframing*, dan *affirming*. Pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri dan dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dari skor rata-rata *pretest* sebesar 122,13 menjadi 128,75 ($p < 0,001$). Temuan ini mendukung efektivitas *positive self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat.

Kata Kunci: *Positive Self-talk*, Kepercayaan Diri, Pencak Silat

Abstract

This study aimed to analyze the effect of positive self-talk training on the self-confidence of pencak silat athletes at SMANOR East Java. The study employed a one-group pretest-posttest design with 16 athletes aged 15–17. The intervention was conducted over four weeks using countering, reframing, and affirming techniques. Data were collected using a self-confidence scale and analyzed using a paired sample t-test. Results showed a significant increase from a pretest average score of 122.13 to a posttest score of 128.75 ($p < 0.001$). These findings support the effectiveness of positive self-talk in enhancing athletes' self-confidence.

Keywords: *Positive Self-talk*, *Self-confidence*, *Pencak Silat*

1. PENDAHULUAN

Pencak silat sebagai seni bela diri asli Indonesia telah berkembang pesat dan menarik minat banyak atlet muda, termasuk di Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga (SMANOR) Jawa Timur. Dalam upaya meraih prestasi optimal, atlet pencak silat menghadapi tantangan fisik dan mental, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi tertentu dan menjadi faktor psikologis penting yang mendukung performa optimal atlet (Sin, 2017).

Atlet dengan kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mempertahankan performa meski dalam tekanan, sementara atlet yang kurang percaya diri cenderung merasa tidak kompeten dan mengalami penurunan performa saat menghadapi kesalahan atau

tekanan pertandingan (Komarudin, 2017). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama magang di SMANOR Jawa Timur, ditemukan bahwa beberapa atlet mengalami kendala dalam mempertahankan kepercayaan diri, terutama saat bertanding, meskipun dari segi teknik mereka cukup mumpuni. Kesalahan teknis dan miskomunikasi seringkali menyebabkan penurunan kepercayaan diri.

Positive Self-talk, atau berbicara positif kepada diri sendiri, adalah salah satu teknik psikologis yang sering digunakan oleh atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa mereka (Hardy et al., 2001). *Self-talk* dapat berupa kata-kata atau kalimat yang diucapkan secara internal untuk memotivasi, mengarahkan, atau menenangkan diri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-talk* dapat membantu atlet dalam mengatasi tekanan, mengelola

stres, dan meningkatkan fokus selama kompetisi (Hatzigeorgiadis et al., 2009).

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis merasa perlu melakukan penelitian ini akan memiliki manfaat bagi atlet, khususnya Kepercayaan diri. Oleh sebab itu, metode latihan *positive self-talk* perlu diberikan untuk mengatasi masalah tersebut. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *positive self-talk* terhadap kepercayaan diri.

2. METODE PENELITIAN

Dalam Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kuantitatif didasarkan pada hubungan antara variabel yang bersifat sebab-akibat dan dapat diukur. Jenis desain penelitian yang diterapkan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).

DESAIN PENELITIAN

Tabel 1. desain penelitian

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Sumber : (Jannah, 2016)

Keterangan :

O1 : *Pretest* pada kelompok eksperimen

X : Perlakuan (pelatihan *positive self-talk*)

O2 : *Posttest* pada kelompok eksperimen

Populasi penelitian ini adalah atlet Pencak Silat yang terdaftar di Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga (SMANOR) Jawa Timur. Menggunakan teknik total sampling, yaitu mengikutsertakan semua atlet yang memenuhi kriteria sebagai responden dalam penelitian yaitu 16 sampel.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun dalam bentuk angket tertulis dan diberikan kepada responden pada kelompok eksperimen. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa teknik *positive self-talk*. Instrumen disusun berdasarkan teori Angelis, yang mengklasifikasikan kepercayaan diri ke dalam tiga aspek, yaitu: perilaku, emosional, dan spiritual.

Tabel 2. Skala *Likert*

Alternatif jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skala ini mencakup item *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung), yang dirancang untuk mengukur respons positif maupun negatif terhadap pernyataan yang diberikan.

ANALISIS DATA

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji statistik parametrik *t-test*. Sebelum melakukan uji t, dilakukan uji normalitas data untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal.

Uji normalitas dilakukan dengan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menggunakan perangkat lunak *SPSS for Windows*. Hipotesis yang diuji adalah:

H₀: Data berdistribusi normal H₁: Data tidak berdistribusi normal, Kriteria pengambilan keputusan: H₀ diterima jika nilai signifikansi (Sig) > 0,05

Uji t (*Paired Sample t-test*) melalui *SPSS*. Kriteria pengambilan keputusan: H₀ ditolak jika nilai Sig < 0,05. Hasil dianggap signifikan jika nilai Sig = 0,000, yang menunjukkan bahwa perlakuan memberikan pengaruh secara nyata terhadap peningkatan kepercayaan diri (Irianto, 2014).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh melalui pengukuran skala kepercayaan diri yang dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan. Berikut merupakan hasil perolehan data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok perlakuan:

Tabel 3. Hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Hasil		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gainscore</i>
1.	117	126	9
2.	127	134	7
3.	127	128	1
4.	121	125	4
5.	123	135	12
6.	117	126	9
7.	126	134	8
8.	134	144	10

9.	122	129	7
10.	118	130	12
11.	134	136	2
12.	113	115	2
13.	105	122	17
14.	128	130	2
15.	122	125	3
16.	120	121	1

Tabel diatas adalah hasil data yang diperoleh serbelum pemberian treratmern (*pre-test*) dan setelah pemberian treratmern (*post-test*).

Berikut ini merupakan analisis statistik derskriptif hasil data yang diperoleh serbelum pemberian treratmern (*pre-test*) dan setelah pemberian treratmern (*post-test*). Data terlampir sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil deskriptif *pre-test* dan *post-test*

<i>Descriptive Statistic</i>					
Keterangan	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	16	105	134	122.13	7.446
<i>Post-test</i>	16	115	144	128.75	6.933

Berdasarkan data di atas *pre-test*, skor kepercayaan diri berkisar antara 105–134, dengan rata-rata 122,13 dan standar deviasi 7,446. Setelah perlakuan, *post-test* menunjukkan peningkatan skor menjadi 115–144, dengan rata-rata 128,75 dan standar deviasi 6,933. Hasil ini mengindikasikan adanya peningkatan tingkat kepercayaan diri setelah pelatihan *self-talk*.

UJI NORMALITAS

Tabel 5. Uji Normalitas

	<i>Sig.</i>	Kesimpulan
<i>Pre-test</i>	.200*	Normal
<i>Post-test</i>	.200*	Normal

Berdasarkan tabel yang disajikan, hasil uji signifikansi untuk data *pre-test* dan *post-test* > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi secara normal.

UJI HIPOTESIS

Tabel 6. Uji Hipotesis

t	df	<i>Sig. (2 tailed)</i>
-5.585	15	<.001

Berdasarkan tabel output hasil uji t, diperoleh nilai *sig* = 0,001, yang berarti < 0,05 (lebih kecil). Dengan demikian, H0 ditolak dan Ha diterima:

a) H0: Tidak ada pengaruh *positive self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat SMANOR jawa timur. **Dinyatakan DITOLAK**

b) Ha: Ada pengaruh *positive self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat SMANOR jawa timur. **Dinyatakan DITERIMA**

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *self-talk* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet pencak silat SMANOR jawa timur.

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat kepercayaan diri setelah perlakuan. Rata-rata skor *pre-test* sebesar 122,13 meningkat menjadi 128,75 pada *post-test*, atau naik sebesar 5,42%. Uji *paired t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa *positive self-talk* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet.

Peningkatan ini sejalan bahwa *self-talk* merupakan teknik psikologis yang efektif untuk mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan membangun kepercayaan diri (Hatzigeorgiadis et al., 2021). Dalam studi ini, tiga teknik *self-talk* yang diterapkan *countering*, *reframing*, dan *affirming* terbukti mampu membantu atlet mengatasi tekanan, mengubah pola pikir negatif, serta memperkuat motivasi internal.

Data observasi menunjukkan bahwa *self-talk* negatif sering muncul saat atlet menghadapi tekanan. Namun, setelah intervensi, sebagian besar atlet

menunjukkan ekspresi lebih percaya diri dan respons yang lebih tenang saat menghadapi tantangan.

Efektivitas *positive self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet didukung oleh tiga aspek utama: Mengurangi pikiran negatif melalui *countering*, Meningkatkan persepsi positif terhadap kesalahan melalui *reframing*. Dan Memperkuat motivasi internal melalui *affirming*.

Dengan demikian, latihan *positive self-talk* dapat menjadi strategi psikologis yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental atlet, terutama dalam menghadapi tekanan kompetitif.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *positive self-talk* meliputi teknik *countering*, *reframing*, dan *affirming* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet pencak silat SMANOR Jawa Timur. Pelatih diharapkan mengintegrasikan latihan *self-talk* dalam program pembinaan psikologis atlet sejak dini, Atlet disarankan menerapkan *self-talk* secara konsisten dalam latihan, pertandingan dan aktivitas sehari-hari untuk memperkuat mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama proses penyusunan Skripsi ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada keluarga tercinta, dosen pembimbing, pihak SMANOR Jawa Timur, serta seluruh rekan-rekan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya atas doa, motivasi, dan kontribusi yang sangat berarti.

REFERENSI

- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2001). A Note on Athletes' Use of *Self-talk*. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2009). *Self-talk* and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2021). *Self-talk* and competitive sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(1), 26-34.
- Jannah, M. (2016). Psikologi Eksperimen Sebuah Pengantar. Surabaya: Unesa University Press.
- Komarudin, K. (2017). Psikologi olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.