



## Hubungan antara Self-talk dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa-Athlet FIKK UNM.

Muflih Wahid Hamid<sup>1\*</sup>, Nukhrawi Nawir<sup>2</sup>, Muhammad Rhesa<sup>3</sup>, Agus Sutriawan<sup>4</sup>

### **Keywords:**

Self-talk; Regulasi emosi;  
Goal-directed self-talk;

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan  
dan Kesehatan/Universitas

Negeri Makassar,

Email:

[muflihwahidhamid@unm.ac.id](mailto:muflihwahidhamid@unm.ac.id)

### **Article History**

**Received:** 11-05-2023

**Reviewed:** 11-05-2023

**Accepted:** 15-05-2023

### **ABSTRACT**

*It is inevitable that athletes have been through numerous emotions during practice or match. These emotions surely influence how athletes making decision. Athletes who cannot regulate their emotions when under pressure will harm their performance. So that it is absolutely important to practice emotional regulation using some strategies, especially self-talk. This research aims to reveal the relation between self-talk and emotional regulation. The population involved in this research is student-athlete of FIKK UNM who is chosen by simple random sampling. The number of students participating in this research was 180 and filled 2 Likert scales, those are Self-talk Scale and Emotional Regulation Questionnaire. Data research analysisist uses descriptive statistic and inferential statistic, data analysisist technics to test the hypothesis using moderated regression analytic. The results of this study indicate that there is a positive relationship between self-talk and emotion regulation, so that the more often individuals use positive self-talk, the better their emotional regulation will be.*

**Keywords:** *Self-talk, emotional regulation, goal-directed self-talk.*

### **ABSTRAK**

Athlet tentu saja mengalami berbagai macam emosi ketika berada pada kondisi latihan dan pertandingan. Emosi-emosi akan mempengaruhi bagaimana seorang atlet mengambil keputusan di lapangan. Atlet yang tidak bisa meregulasi emosinya ketika berada dalam tekanan atau kondisi yang kurang menguntungkan, akan membuat performanya menurun dan tidak hanya berpotensi menghasilkan kekalahan, namun juga pengalaman yang buruk dalam latihan atau pertandingan. Sehingga sangat penting untuk mampu meregulasi emosi dengan berbagai strategi, salah satunya adalah self-talk. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara *self-talk* dengan regulasi emosi individu. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa-atlet FIKK UNM yang dipilih dengan cara *simple random sampling*. Terdapat 180 mahasiswa-atlet yang berpartisipasi, dengan mengisi dua skala, yaitu *Self-talk Scale* dan *Emotional Regulation Questionnaire* dengan model skala *Likert*. Analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial, teknik analisis data untuk menguji hipotesis dengan *Moderated Regression Analysis*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan

bahwa terdapat hubungan positif antara *self-talk* dan regulasi emosi, sehingga semakin sering individu menggunakan *self-talk* positif, maka akan semakin baik pula regulasi emosinya.

**Kata Kunci:** *self-talk*, regulasi emosi, *self-talk* terarah

---

## PENDAHULUAN

Olahraga memiliki efek kelelahan secara fisik, sementara olahraga kompetitif atau olahraga yang memiliki lawan dalam bertanding tidak hanya melelahkan atlet dari segi fisik semata, namun juga dari sisi kognitif dan psikologis. Berbagai macam kondisi yang menguras emosi terjadi dalam suatu latihan dan terlebih pertandingan. Hal ini merupakan bagian integral yang tidak bisa dipisahkan dari olahraga kompetitif itu sendiri (Latinjak and Hatzigeorgiadis, 2020). Oleh karena itu kemampuan dalam meregulasi atau mengelola emosi (*emotional regulation*) sangat penting dimiliki oleh seorang atlet agar dirinya tidak mengalami kelelahan secara mental dan akhirnya berpengaruh terhadap performanya di lapangan.

*Emotional Regulation* atau regulasi emosi memiliki banyak kata lain dalam bahasa Indonesia. Ada beberapa ahli yang menyebutnya sebagai manajemen emosi (*managing emotion* atau *emotional management*), tidak sedikit juga yang menyebutnya sebagai kontrol emosi (*emotional control*). Emosi itu sendiri diartikan sebagai perasaan atau pikiran khas individu (Goleman, 2000)), yang berarti kondisi biologis dan psikologis individu serta kecenderungannya dalam berperilaku. Goleman 2004 juga membeberkan beberapa macam emosi, yaitu bahagia, marah, sedih, khawatir, takut, cinta, terkejut, jengkel, malu dan berbagai bentuk lainnya.

Atlet yang terlibat dalam olahraga kompetitif atau dalam sebuah pertandingan tentu saja mengalami berbagai macam emosi. Terkadang atlet merasa bahagia atau senang, namun tidak jarang atlet juga menjadi marah atau sedih ketika hasil tidak sejalan dengan apa yang diharapkan. Kondisi ini disebut sebagai *emotional roller-coaster* atau kondisi emosi yang berubah-ubah atau naik turun layaknya sebuah *roller-coaster*. Sebagai seorang atlet yang mengalami *emotional roller-coaster* dalam sebuah pertandingan, atlet harus mampu untuk meregulasi emosi-emosi yang muncul sehingga emosi tersebut tidak mengganggu performanya namun justru meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. (Aldao, 2013) menyebutkan bahwa regulasi emosi (*emotional regulation*) adalah kemampuan individu untuk menyeimbangkan respon emosional yang hadir dari berbagai kondisi atau stimulus.

Atlet yang kesulitan untuk meregulasi emosi yang muncul saat melakukan pertandingan tentu saja akan membuat performanya menjadi menurun. Berbagai macam kejadian dalam pertandingan bisa dijadikan contoh untuk memvalidasi hal ini. Berdasarkan hasil wawancara untuk pencarian data awal pada seorang atlet tennis lapangan, ditemukan fakta bahwa mereka seringkali melakukan kesalahan sendiri (*unforced error*) pada poin-poin kritis yang membuatnya menyalahkan dirinya secara berlebihan dan tidak bisa fokus pada poin selanjutnya karena masih terbayang dengan kejadian tersebut. Hal ini bisa berlangsung cukup lama tergantung dari seberapa krusial poin tersebut dan diakui bahwa atlet cukup kesulitan untuk mengangkat kembali kepercayaan dirinya untuk bermain secara positif setelah momen tersebut. Dalam wawancara tersebut juga ditemukan bahwa cara yang dilakukan oleh atlet untuk keluar dari kondisi tersebut adalah dengan mengarahkan dirinya untuk fokus pada poin-poin selanjutnya dengan melupakan poin yang telah berlalu tersebut dan menyemangati dirinya, atau dengan bahasa lain yaitu melakukan *self-talk*. Hal ini sejalan dengan penelitian (Konefal, 2014) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah *self-talk*, selain tentu saja juga dipengaruhi oleh hal lain, misalnya pola asuh orang tua (Haryono and others, 2018), harga diri (Muarifah *et al.*, 2019), mindfulness (Anggraeni, 2021).

*Self-talk* merupakan sebuah dialog internal yang terjadi dalam pikiran manusia (Burton and Raedeker, 2008). Percakapan ini sangat sering terjadi, sehingga dikatakan bahwa *self-talk* terjadi selama manusia dalam kondisi sadar atau tidak tertidur (*waking moment*). (Latinjak and Hatzigeorgiadis, 2020) juga menambahkan bahwa *self-talk* adalah *inner voice* atau suara yang berasal dari dalam diri individu yang menemani manusia selama hidupnya. Dalam setiap olahraga, atlet akan selalu melakukan *self-talk*, baik dalam kondisi latihan, sebelum pertandingan, selama pertandingan, dan setelah pertandingan. Untuk beberapa olahraga tertentu, misalnya tennis lapangan, tennis meja, bulutangkis, dan olahraga lainnya, penggunaan *self-talk* selama pertandingan sangat intens terjadi karena olahraga tersebut memiliki jeda dalam setiap poinnya. Dalam kondisi ini, pengetahuan tentang penggunaan *self-talk* yang baik dan benar sangat diperlukan untuk bisa menjaga kondisi emosional

atlet sehingga performanya bisa tetap terjaga meskipun mengalami pengalaman buruk dalam pertandingan, misalnya kehilangan poin penting dalam kondisi krusial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-talk* terhadap regulasi emosi atlet. *Self-talk* dibedakan menjadi dua, yaitu *spontaneous self-talk* dan *goal directed self-talk* (Latinjak *et al.*, 2014). *Spontaneous self-talk* atau *self-talk* spontan atau tidak terkontrol biasanya disebabkan oleh kondisi emosional individu (Latinjak, Hatzigeorgiadis and Zourbanos, 2017); (Latinjak *et al.*, 2014) atau disamakan dengan ekspresi dari emosi yang dialami oleh individu (Van Raalte, Vincent and Brewer, 2016). Pada kondisi ini, *spontaneous self-talk* tidak diartikan sebagai anteseden dan juga konsekuensi tapi merupakan bagian yang tak terpisahkan dari emosi. Secara konsep, (Latinjak and Hatzigeorgiadis, 2020) menuturkan bahwa *self-talk* spontan memiliki beberapa dimensi yang bermula dari positif (perasaan saya sangat baik hari ini), netral (pukulan lawan saya keluar), hingga negatif (saya bodoh sekali). Dimensi berikutnya yaitu *time-perspective* (berdasarkan waktu), mulai dari masa lalu atau *retrospective* (pukulan saya tadi bagus sekali), masa sekarang atau *present* (panas sekali siang ini), danantisipasi atau *anticipatory* (saya tidak boleh kalah pada pertandingan besok). *Self-talk* spontan tidak bisa muncul secara tiba-tiba, tentu saja ada kejadian atau proses psikologis yang mengakibatkan munculnya *self-talk* spontan. Itulah mengapa *self-talk* spontan dikatakan sebagai jendela menuju pikiran seorang atlet, karena apa yang muncul dalam *self-talk* spontan merefleksikan berbagai kondisi emosi yang terjadi pada seorang atlet.

Sedangkan *goal-directed self-talk* (Latinjak and Hatzigeorgiadis, 2020) atau *self-talk* terarah merupakan percakapan dalam diri yang sengaja dilakukan dan dikontrol dengan baik oleh individu. Hal ini bertujuan untuk memunculkan kemajuan atau progres dari sebuah upaya, atau dikatakan sebagai regulasi diri (*self-regulation*). Sehingga tujuan utama dari *self-talk* terarah tentu saja adalah regulasi emosi atau pengaturan emosi. (Gross, 1998) mengemukakan bahwa alasan utama seseorang melakukan *self-talk* terarah adalah untuk meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif yang diakibatkan oleh satu kejadian. *Self-talk* terarah dikatakan sebagai lawan dari *self-talk* spontan, yaitu sebuah strategi yang bisa dilakukan jika seorang atlet melakukan *self-talk* spontan yang bersifat negatif (Latinjak *et al.*, 2014).

Selain itu, ada tiga macam *self-talk*, yakni *self-talk* positif, *self-talk* negatif dan *self-talk* instruksional. (Weinberg and Gould, 2023) mengemukakan bahwa *self-talk* negatif adalah proses komunikasi dengan diri sendiri menggunakan cara-cara yang cenderung mengkritisi diri, merendahkan diri, kontra produktif, dan cenderung menghasilkan kecemasan. Sedangkan *self-talk* positif adalah sebuah proses untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dalam ranah yang positif yang berfokus untuk meningkatkan energy, usaha, dan sikap yang positif. *Self-talk* positif ini berisi kata-kata positif namun tidak terkait dengan kegiatan spesifik yang sedang dilakukan (misalnya saya bisa melakukan ini, aku hebat, ayo semangat). Kemudian, (Weinberg and Gould, 2023) juga memberikan satu jenis *self-talk* lainnya, yaitu *instructional self-talk* atau *self-talk* instruktif, yaitu komunikasi yang terjalin dengan diri sendiri dengan memberikan sinyal, tanda, atau instruksi kepada diri untuk melakukan suatu tugas spesifik dengan baik (misalnya, kakiku harus lebih menekuk lagi sebelum memukul bola).

Penelitian ini menjadi sangat penting dikarenakan belum adanya penelitian-penelitian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya, utamanya dalam konteks olahraga di Indonesia, terkhusus di Sulawesi Selatan. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM sebagai tempat berkumpulnya berbagai macam atlet dari berbagai daerah sangat pantas untuk dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini sehingga hasil dari penelitian ini nantinya bisa sangat relevan diterapkan pada pembinaan atlet yang ada di Provinsi Sulawesi Selatan. Selain itu, urgensi utama dari penelitian ini karena atlet membutuhkan bantuan psikologis untuk bisa meregulasi emosinya dengan pendekatan *self-talk* sehingga penelitian ini bisa menjadi rujukan untuk proses intervensi dan pendampingan psikologis bagi atlet.

## METODE

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-talk*, sedangkan variabel terikatnya adalah regulasi emosi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa atlet (mahasiswa yang berprofesi sebagai atlet profesional atau atlet yang terdaftar pada klub atau cabang olahraga tertentu) yang berkuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM). Partisipan juga haruslah pernah mengikuti pertandingan atau turnamen dalam kurun waktu 6 bulan terakhir.

*Simple random sampling* digunakan untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan perhitungan *table krejcie* dengan taraf kesalahan 5% diperoleh jumlah sampel sebanyak 180 partisipan. Jumlah tersebut dijadikan sebagai asumsi yang rasional karena mahasiswa yang berprofesi sebagai atlet profesional tidak mencapai setengah dari populasi mahasiswa FIKK UNM.

Metode pengambilan data penelitian ini menggunakan dua buah skala, yaitu *self-talk scale* yang berjumlah 16 aitem dan juga *emotion regulation scale* yang berjumlah 10 aitem. Kedua skala ini menggunakan model skala likert, yang mana memiliki gradasi dengan memberi skor nilai sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Proses pemberian skor nilai pada skala likert juga harus memperhatikan jenis aitem, jika aitem favorable, maka skor nilainya diberi 5 untuk Sangat Setuju (SS) hingga skor 1 jika partisipan memilih Sangat Tidak Setuju (STS). Sebaliknya, aitem unfavorable skor nilainya diberi 1 jika partisipan memilih Sangat Setuju (SS) sampai skor 5 jika partisipan memilih Sangat Tidak Setuju (STS).

Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content validity* atau validitas isi, yang fokus pengujiannya ada pada isi tes yang dilakukan oleh profesional atau *professional judgement*. Pengujian validitas isi ini bertujuan untuk memastikan relevansi setiap aitem dengan atribut yang akan diukur berdasarkan kesepakatan yang diambil oleh tenaga profesional atau orang-orang yang memiliki kepakaran terhadap bidang kajian atau variabel yang diteliti. Validitas isi dirumuskan dengan menggunakan formula Aiken's V untuk menghitung *content-validity coefficient*. Selanjutnya, untuk menentukan apakah alat ukur ini merupakan alat ukur yang baik, maka akan dilakukan pengujian daya diskriminasi aitem. Hal ini dilakukan untuk melihat perbedaan individual dari setiap aspek yang diukur dalam penelitian.

Reliabilitas memiliki arti sebagai derajat keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang artinya bahwa alat ukur yang baik akan menghasilkan hasil pengukuran yang konsisten dalam jangka panjang. Kualitas pengujian uji reliabilitas suatu instrument alat ukur dapat dilihat dari skor yang cermat (konsisten) dengan eror pengukuran kecil. Koefisien reliabilitas (rxx) berada dalam rentang angka 0 sampai dengan angka 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas (mendekati angka 1,00) berarti alat ukur tersebut semakin reliabel (Azwar, 2012).

Analisis deskriptif adalah analisis yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan ataupun menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana mestinya tanpa melakukan generalisasi (Sugiyono, 2012). (Azwar, 2012) memberikan kategorisasi hasil analisis deskriptif kedalam lima kategori, sebagai berikut:

**Tabel 1: Kategori Analisis deskriptif**

$X \leq \mu - 1,5\sigma$	Sangat rendah
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu + 1,5\sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Tinggi
$\mu + 1,5\sigma < X$	Sangat Tinggi

Keterangan :  
 $\mu$ : Mean hipotetik  
 $\sigma$ : Standar Deviasi (SD)

*Moderated Regression Analysis* digunakan sebagai teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. *Moderated Regression Analysis* adalah uji hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel self-talk terhadap regulasi emosi (Gunawan, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis deskriptif berdasarkan demografi digunakan untuk melihat gambaran umum dari subyek penelitian. Jenis kelamin, usia dan cabang olahraga dijadikan sebagai indikator dalam demografi ini. Hasil analisis deskriptif demografi sebagai berikut:

No	Demografi	Frekuensi	Persentasi
----	-----------	-----------	------------

1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	121	67,23%
		Perempuan	59	32,77%
2	Usia	17 Tahun	53	29,45%
		18 Tahun	86	47,78%
		19 Tahun	41	22,77%
3	Cabang Olahraga	Futsal	31	17,22%
		Sepak Bola	35	19,44%
		Tennis Lapangan	6	3,33%
		Bulutangkis	15	8,33%
		Hoki	14	7,77%
		Petanque	8	4,44%
		Tennis Meja	9	5%
		Basket	20	11,11%
		Volley	8	4,44%
		Renang	5	2,77%
		Karate	4	2,22%
		Judo	7	3,88%
		Atletik	9	5%
Sepak Takraw	9	5%		

Berdasarkan tabel demografi, dapat dilihat bahwa jumlah mahasiswa-atlet yang terlibat dalam penelitian ini adalah 180 orang, dimana 121 orang diantaranya berjenis kelamin laki-laki (67,23%), sedangkan 59 (32,77%) orang sisanya berjenis kelamin perempuan. Terdapat tiga kelompok usia yang berkontribusi dalam penelitian ini, yaitu 17 tahun (53 orang), 18 tahun (86 orang), dan 19 tahun (41 orang). Cabang olahraga mahasiswa-atlet yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh atlet sepak bola 35 orang (19,44%), futsal berjumlah 31 orang (17,22%), dan basket 20 orang (11,11%).

Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan, berikut gambaran analisis deskriptif untuk variabel penelitian *self-talk* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar:

**Tabel 2.1 Analisis deskriptif variabel *self-talk***

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kd	180	32	73	52,53	6,834
Valid N (listwise)	180				

Skala *self-talk* berjumlah 16 aitem dengan rentang skor antara 1 sampai 5. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai minimum (terendah) sebesar 32 dan nilai maximum (tertinggi) sebesar 59. Sedangkan nilai *mean hipotetik* sebesar 52,5 dan *standard deviation* sebesar 6,834. Hasil analisis deskriptif variabel *self-talk* kemudian dikategorisasikan ke dalam tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi *self-talk* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.2. Hasil kategorisasi skor *self-talk scale***

Batas Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$x < 45,666$	27	15 (%)	Rendah
$45,666 < x \leq 59,334$	112	62,23 (%)	Sedang
$59,334 \leq x$	41	22,77 (%)	Tinggi

Berdasarkan tabel dapat di atas diketahui bahwa, terdapat 15% dari Mahasiswa-Athlet Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar yang termasuk dalam kategori rendah dalam menggunakan *self-talk*, sementara yang berada pada kategori sedang yaitu 62,23%, dan hanya sekitar 22,77% mahasiswa-atlet FIKK UNM yang menggunakan *self-talk* dalam kategori tinggi.

Peneliti juga melakukan analisis terhadap skala regulasi emosi (*Emotional Regulation Questionnaire*) pada Mahasiswa-Athlet Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM, dan mendapatkan data sesuai berikut ini:

**Tabel 2.3. Analisis deskriptif data regulasi emosi**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
fa	180	23	45	34,05	3,667
Valid N (listwise)	180				

Skala regulasi emosi berjumlah 10 aitem dengan rentang skor antara 1 sampai 5. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai minimum (terendah) sebesar 23 dan nilai maximum (tertinggi) sebesar 45. Sedangkan nilai *mean hipotetik* sebesar 34,00 dan *standard deviation* sebesar 3,667. Hasil analisis deskriptif variabel regulasi emosi kemudian dikategorisasikan ke dalam tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi variabel regulasi emosi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.4. Hasil kategorisasi skor regulasi emosi**

Batas Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$x < 30,33$	47	26,11 (%)	Rendah
$30,33 < x \leq 37,67$	98	54,44 (%)	Sedang
$37,67 \leq x$	35	19,45 (%)	Tinggi

Berdasarkan tabel dapat di atas diketahui bahwa, terdapat Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar yang berada pada tingkat regulasi emosi kategori rendah dengan presentasi 26,11%, kategori sedang 54,44%, dan kategori tinggi 19,45%.

#### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data penelitian dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* bantuan program komputer SPSS for window versi 26. Hasil uji normalitas dapat dilihat berdasarkan tabel 3:

**Tabel 3. Hasil uji normalitas**

Unstandardized Residual		
N		180
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation <sup>b</sup>	2.76524009
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.048
	Negative	-.043
Test Statistic		.044
Asymp. Sig. (2-tailed)		.202 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel 3, maka dapat dinyatakan bahwa pengujian normalitas menghasilkan nilai signifikan. Nilai signifikan variabel *self-talk* terhadap regulasi emosi sebesar 0,202. Sehingga dapat dilihat bahwa hasil nilai signifikan lebih besar dari taraf signifikan 0,05. Hal tersebut berarti bahwa sampel pada kedua variabel dalam penelitian berdistribusi normal

#### Uji Linearitas

Hasil uji linearitas data penelitian menunjukkan bahwa variabel *self-talk* dan regulasi emosi dinyatakan linear karena hasil nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Adapun hasil uji linearitasnya dapat dilihat pada tabel 4:

**Tabel 4. Hasil uji linearitas**

Variabel	Sig.Linearity	Deviation of Linearity	Keterangan
Self-talk terhadap regulasi emosi	0,000	0,132	Linear

#### Uji Hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi Product Moment. Hasil analisis pengujian dapat dilihat berdasarkan tabel 5:

**Tabel 5. Hasil uji hipotesis dengan metode Product Moment**

	kd	fa
kd		
Pearson Correlation	1	.665**
Sig. (2-tailed)		.000
N	180	210
fa		
Pearson Correlation	.665**	1
Sig. (2-tailed)	.000	
N	180	180

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa koefisien korelasi *self-talk* terhadap regulasi emosi sebesar 0,665, dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ).

**Tabel 6. Indeks koefisien korelasi**

Interval	Kriteria
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel 6 maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan termasuk dalam kriteria koefisien korelasi yang kuat terhadap *self-talk* dengan regulasi emosi. Taraf signifikansi di bawah atau sama dengan 0,01 ( $p < 0,01$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *self-talk* dengan regulasi emosi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar dapat diterima, atau dengan bahasa lain yaitu semakin tinggi penggunaan *self-talk* positif maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan *self-talk* positif (semakin sering penggunaan *self-talk* negatif), maka semakin rendah pula regulasi emosi yang dimiliki Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik, ditemukan fakta bahwa terdapat hubungan antara *Self-talk* dengan regulasi emosi pada mahasiswa-atlet FIKK UNM. Besarnya hubungan di antara kedua variabel ini adalah 0,665 dengan taraf signifikansi 0,000. *Self-talk* dan regulasi emosi pada Mahasiswa-atlet

FIKK UNM memiliki hubungan yang positif, yang berarti bahwa semakin sering self-talk positif digunakan, maka regulasi emosi individu akan semakin baik pula, dan demikian sebaliknya. Self-talk positif sangat mirip dengan *self-talk* terarah (*goal-directed self-talk*) karena sama-sama dimanfaatkan untuk regulasi diri individu. (Latinjak *et al.*, 2014) mengatakan bahwa emosi adalah bagian yang menyatu dengan olahraga, sehingga dalam setiap pertandingan tentu saja melibatkan berbagai macam emosi. Oleh karena itu, fungsi utama dari self-talk terarah adalah untuk meregulasi emosi yang dialami oleh atlet dalam berbagai situasi agar tidak mempengaruhi performanya secara negatif. Dikatakan oleh (Latinjak, Hatzigeorgiadis and Zourbanos, 2017) bahwa salah satu cara yang bisa digunakan untuk menghalangi munculnya respon emosional yang merugikan individu adalah dengan mempergunakan strategi atensi atau perhatian. Atensi tersebut bisa berubah atau berfokus kepada hal yang memberikan keuntungan jika dilakukan dengan self-talk terarah (*goal-directed self-talk*). Selain itu, dalam konteks olahraga, self-talk terarah bisa meningkatkan efektivitas atensi individu sambil menurunkan atau melemahkan efek yang ditimbulkan dari berbagai distraksi, baik yang sifatnya internal (Hatzigeorgiadis, Theodorakis and Zourbanos, 2004) atau eksternal (Galanis *et al.*, 2018). Misalnya, saat seorang atlet gagal mengeksekusi sebuah penalti yang akan menghasilkan potensi kekalahan kepada timnya, maka yang harus dilakukan adalah dengan mengubah fokus atau atensi dari atlet tersebut dari kegagalannya mengeksekusi penalti kepada persiapan strategi permainan selanjutnya, dengan menggunakan self-talk yang sifatnya positif atau instruksional (misalnya dengan mengatakan, 'tidak apa-apa setiap orang melakukan kesalahan' atau 'nanti saya akan menendang ke arah yang berbeda').

Selain itu, yang seringkali mengubah persepsi individu mengenai sebuah situasi adalah self-talk spontan (*spontaneous self-talk*) dimana suatu kondisi tertekan bisa diartikan sebagai ancaman, bukan kesempatan (Hase *et al.*, 2019). Pada kondisi ini, atlet disarankan untuk menggunakan *self-directed self-talk* (self-talk terarah) untuk mengubah persepsi dari interpretasi kondisi negatif menjadi positif. Misalnya, pada kondisi tertinggal, self-talk spontan muncul dengan contoh 'Saya tertinggal banyak poin, tidak mungkin saya bisa memenangkan pertandingan ini' diubah menjadi 'ini adalah kesempatan untuk saya membuktikan diri bahwa saya bisa bangkit dari tekanan'.

Kemudian, salah satu emosi negatif yang paling banyak mendapatkan perhatian adalah kecemasan (*anxiety*), sebab cemas merupakan perasaan yang sangat sering dialami oleh seorang atlet. Baik sebelum pertandingan hingga pada saat beberapa momen penting selama pertandingan. Seringkali pelatih meminta para atletnya untuk tidak memikirkan hal-hal yang akan membuatnya cemas sebelum pertandingan dan selama pertandingan berlangsung, namun semakin individu berusaha untuk menghindari pikiran-pikiran yang menyebabkan kecemasan, maka semakin pikiran tersebut muncul dan menggangukannya. Sehingga pada kondisi ini, atlet tersebut seharusnya tidak diarahkan untuk melupakan atau tidak memikirkan hal-hal yang membuatnya cemas, namun diarahkan untuk menggunakan *self-talk* terarah, karena *self-talk* terarah tidak membuat individu fokus pada masalah atau kejadian yang ingin dihindari namun berfokus pada kegiatan atau pikiran yang relevan, yang dapat membantunya dalam meningkatkan performa saat bertanding (Latinjak *et al.*, 2014).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *Self-talk* dengan regulasi emosi pada mahasiswa atlet pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM. Self-talk dan regulasi emosi pada Mahasiswa-atlet FIKK UNM memiliki hubungan yang positif, yang berarti bahwa semakin sering self-talk positif digunakan, maka regulasi emosi individu akan semakin baik pula, dan demikian sebaliknya. Semakin rendah penggunaan *self-talk* positif (semakin sering penggunaan self-talk negatif), maka semakin rendah pula regulasi emosi yang dimiliki Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar. Penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut: 1) Bagi responden selaku atlet sekaligus mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar agar lebih intens menerapkan *self-talk* positif pada saat sebelum hingga pertandingan olahraga berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar responden memiliki regulasi emosi yang baik sehingga performa pun menjadi lebih baik saat bertanding. 2) Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar, setelah melakukan penelitian dan terbukti jika *self-talk* positif memiliki dampak regulasi emosi yang baik, maka fakultas dapat memasukkan materi mengenai *self-talk* pada materi kuliah yang diajarkan. Dengan demikian *self-talk* akan lebih banyak dikuasai oleh para dosen hingga mahasiswa



dan dapat diterapkan pada berbagai kegiatan olahraga pertandingan yang lain. 3) Bagi peneliti selanjutnya, setelah melakukan penelitian korelasi dan terbukti bahwa *self-talk* positif memiliki dampak regulasi emosi bagi atlet, maka peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian bahkan dengan topik yang sama namun dengan metode yang lebih spesifik misalnya eksperimen. Penelitian eksperimen akan membuktikan kekuatan hubungannya dengan lebih spesifik serta dapat juga menambahkan metode pengumpulan data yang variatif untuk menangkan respon emosional atlet pada saat menerapkan *self-talk* dalam berolahraga.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aldao, Amelia. (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. Association For Psychological Science (aps). *Perspective on Psychological Science* 9 (2) 155-172.
- Anggraeni, FL. (2021). Pengaruh *Mindfulness Therapy* terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi. *Prosiding Berkala Psikologi*. 3, 13.
- Burton, Damon. & Raedeke, Thomas. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. United States of America; Human Kinetics
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., Charachousi, F., & Sanchez, X. (2018). From the lab to the field: Effects of self-talk on task performance under distracting conditions. *Sport Psychologist*, 32, 26–32.
- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gunawan, Imam. (2017). *Pengantar Statistik Inferensial*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Hamilton, R., Scott, D., & MacDougall, M. P. (2007). Assessing The Effectiveness of Self-talk Interventions on Endurance Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 226-239.
- Haryono, S., Anggraini, H., & Muntomimah, S. (2018). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian dan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Warna: Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*. 3(1). 10.
- Hase, A., Hood, J., Moore, L. J., & Freeman, P. (2019). The influence of self-talk on challenge and threat states and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101550
- 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, 138–150
- Jekauc, D. (2018). Emotionen im sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 25, 51–52.
- Konefal, J. (2014). A Non-Invasive Treatment for Critical Self-talk and Its Negative Emotional Effect. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 20(5),
- Latinjak, Alexander. & Hatzigeoriadis, Antonis. 2020. *Self-talk in Sport*. New York; Routledge
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2017). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger- and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29, 150–166.
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal- directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 548–558.
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N., & Costa, A. D. (2019). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta. *Jurnal Kajian*

*Bimbingan dan Konseling*, 94-100.

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.

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34–52.

Weinberg, Robert, S & Gould, Daniel. (2023). *Foundation of sport and exercise psychology Seventh Edition*. United States of America; Human Kinetics