

REVIU *SELF-TALK*: KONSEP, DIMENSI, DAN PERSPEKTIF TEORI

Yusup Hidayat

PJKR FPOK Universitas Pendidikan Indonesia

yusup_h2000@yahoo.com

Abstrak

Reviu *self-talk* ini dimaksudkan untuk menstimulasi penelitian dalam bidang psikologi olahraga. Sebuah telaah kritis yang memaparkan tentang bagaimana konstruk *self-talk* dibangun dan didefinisikan secara operasional. *Self-talk* sebagai konstruk multidimensional dapat dipahami dari berbagai dimensi, antara lain dimensi valensi, keterbukaan, interpretasi motivasional, fungsi, dan frekuensi. Kelima dimensi tersebut dalam aplikasinya dapat digunakan secara soliter atau dikombinasikan antara satu dimensi dengan dimensi yang lain. Uraian dilengkapi dengan sebuah analisis empiris dan dinamika psikologis antara *self-talk* dengan penampilan olahraga dan aspek-aspek psikologis yang digayutnya dari perspektif teori efikasi diri dan perkembangan kognitif.

PENDAHULUAN

Jika anda seorang pemain bulutangkis, apa yang anda pikirkan ketika berhasil masuk babak final dan akan bertanding dengan lawan yang sangat tangguh? Apakah anda yakin akan bermain bagus dan memenangkan pertandingan tersebut? Bagaimana anda meyakinkan diri sendiri untuk bisa bermain bagus dan mengalahkan lawan yang akan anda hadapi? Apakah anda berusaha meyakinkan diri sendiri dengan mengatakan “inilah kesempatan terbaik saya untuk mengalahkannya, motivasi saya yang terbesar adalah karena saya pernah kalah pada pertandingan sebelumnya”, saya yakin bisa bermain bagus dan mengalahkannya karena telah berlatih dengan keras dan memperbaiki semua keterampilan bermain yang saya miliki” atau sebaliknya “aduh, saya tidak yakin bisa mengalahkannya, karena lawan saya sangat tangguh dan saya pernah kalah pada pertandingan sebelumnya” Apapun yang anda katakan kepada diri sendiri tentang tindakan yang akan anda lakukan, itulah yang disebut *self-talk*. Jadi, secara sederhana *self-talk* dapat diartikan sebagai apa yang dikatakan oleh atlet terhadap dirinya sendiri untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri.

Self-talk termasuk salah satu teknik mental yang efektif untuk mengendalikan pengaruh pikiran dan perasaan seseorang atas tujuan yang ingin dicapainya. *Self-talk* merupakan suatu cara untuk menghapus atau mengganti program negatif dalam pikiran dengan arah baru yang lebih positif (Helmstetter, 1986), *self talk* berfungsi sebagai alat pembelajaran karena dapat mendorong atlet untuk tetap fokus pada proses pembelajaran gerak dan penampilan yang akan

dilakukannya, serta menjadi modal motivasional karena dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, kepercayaan diri atlet, dan penampilan atlet.

Dalam kaitan itu, kajian berikut ini berusaha memetakan secara konseptual-empiris (tentu saja masih belum lengkap) mengenai konsep, dimensi kontrak, dan perspektif teori tentang *self-talk* dalam kaitannya dengan penampilan olahraga dan aspek-aspek keterampilan psikologis. Mudah-mudahan tulisan ini dapat menjadi wacana yang diskusibel dan berdampak implikatif bagi kepentingan penelitian dalam bidang pendidikan jasmani dan psikologi olahraga

PEMBAHASAN

1. Definisi *Self-Talk*

Salah satu teknik atau metode psikologis yang bersifat internal yang sering digunakan terutama dalam olahraga kompetitif adalah *self-talk*. *Self-talk* merupakan salah satu teknik keterampilan dasar (*basic skill techniques*) dalam latihan keterampilan psikologis (Hardy & Jones, 1994), selain tiga teknik keterampilan dasar yang lain, yaitu rileksasi, imajeri mental, dan *goal setting*. Dilihat dari perspektif terapan, *self-talk* merupakan bagian integral dari komponen intervensi psikologis (Hanton & Jones, 1999) atau program latihan keterampilan mental yang diajukan oleh para psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku, dan penampilan (Zinsser, Bunker, & Williams, 2006). Oleh karena itu, penggunaan *self-talk* biasanya dikombinasikan dengan keterampilan mental yang lain dalam satu paket program intervensi (Hardy, 2006). Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet dan pelatih meyakini dapat membantu membangun kepercayaan atlet (Wang, Huddleston, & Peng, 2003). Lebih spesifik ditegaskan *self-talk* adalah sebuah strategi kognitif (Gould, Eklund, & Jackson, 1992; Theodorakis, *et al.*, 2000; Perkos, *et al.*, 2002; Araki & Mintah, 2006; Chroni, Perkos, & Theodorakis, 2007; Stamou, *et al.*, 2007; Theodoraki, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008) yang melibatkan aktivasi proses mental untuk mengubah atau mempengaruhi pola-pola pikiran yang ada.

Self-talk diartikan sebagai apa yang dikatakan oleh atlet terhadap dirinya sendiri baik secara tertutup maupun terbuka (Moran, 2004; Theodorakis, *et al.*, 2000) untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri. Sesuai definisi ini, ada dua aspek penting dalam *self-talk*. Pertama, *self-talk* dapat dilakukan secara terbuka (*overtly*) sehingga didengar oleh orang lain atau tertutup (*covertly*), tidak dapat didengar oleh orang lain. Kedua, *self-talk* terdiri atas pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri dan bukan kepada orang lain. Definisi lebih operasional dikemukakan oleh Hardy (2006), *self-talk* adalah (1) verbalisasi atau pernyataan yang ditujukan pada diri sendiri, (2) bersifat multi-dimensional; (3) memiliki unsur-unsur interpretif berkaitan dengan isi pernyataan yang digunakan; (4) kadang-kadang bersifat dinamik; (5) memiliki dua fungsi pokok, yakni fungsi instruksional dan motivasional. Jadi *self-talk* adalah verbalisasi atlet yang ditujukan kepada diri sendiri, bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif, dan memiliki fungsi motivasional dan instruksional.

2. Dimensi Konstrak *Self-Talk*

Sebagai sebuah fenomena multidimensi (Hardy, Hall, & Hardy, 2005), *self-talk* terkait dengan beberapa dimensi baik secara umum maupun secara spesifik dalam domain olahraga, antara lain dimensi valensi, keterbukaan, interpretasi motivasional, fungsi, dan frekuensi (Hardy, 2006). Dimensi-dimensi tersebut dalam aplikasinya dapat digunakan secara soliter atau dikombinasikan antara satu dimensi dengan dimensi yang lain.

Dimensi valensi berkenaan dengan isi *self-talk*, terdiri atas deskriptor bipolar *self-talk* positif dan negatif. *Self-talk* positif berisi kata-kata, frase, atau pernyataan-pernyataan positif untuk meningkatkan semangat, keyakinan, atau memfokuskan perhatian. Misalnya, "kamu bisa", "saya yakin dapat melakukannya dengan baik.". Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* positif memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lari jarak jauh (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984), *cross country skiing* (Rushall, Hall, Roux, Sasseville, Rushall, 1988), konsistensi dan akurasi *pitching* dalam golf (Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2002), penampilan keterampilan melempar anak panah (Dagrou, Gauvin, Halliwell, 1992; Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, & Kozimor, 1995; Masciana, Van Raalte, Brewer, Branton, & Coughlin, 2001), mengurangi kecemasan, meningkatkan usaha, dan kepercayaan diri (Finn, 1985; Weinberg, *et al.*, 1988), dibandingkan dengan *self-talk* negatif. Adapun *self talk* negatif adalah *self talk* dalam bentuk kritikan dan merendahkan diri sendiri sebagai manifestasi kekesalan atau ketidakpuasan, biasanya kurang rasional, memunculkan kecemasan, bersifat konterproduktif, dan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan. Para peneliti menemukan *self-talk* negatif berkorelasi dengan penurunan penampilan, misalnya penampilan para pelempar anak panah pemula (Dagrou, *et al.*, 1992; Van Raalte, *et al.*, 1995) dan para pemain tenis junior kompetitif (Van Raalte, *et al.*, 1994), namun untuk tugas anagram, terbukti penampilan para pemikir negatif lebih baik dari pemikir positif. Berdasarkan uraian di atas, *self-talk* positif diasumsikan dapat meningkatkan penampilan olahraga, sementara *self-talk* negatif dapat menurunkan penampilan olahraga (Hardy, 2006), sebuah revid literatur menyimpulkan bahwa penelitian-penelitian yang menggunakan metode eksperimen merekomendasikan penggunaan *self-talk* positif dalam aktivitas olahraga (Hardy, *et al.*, 2001)

Dimensi keterbukaan (*overtess dimension*) bertalian dengan verbalisasi pernyataan diri atlet yang dimanifestasikan dalam sebuah kontinum bipolar *self-talk* terbuka (*overt*) dan tertutup (*covert*). *Self-talk* terbuka adalah *self talk* eksternal yang ditujukan pada diri sendiri dan memungkinkan orang lain mendengarnya, sedangkan *self-talk* tertutup adalah *self-talk* internal dengan menggunakan suara halus di dalam pikiran dan tidak dapat didengar oleh orang lain. Beberapa penelitian terkait dengan kedua jenis *self-talk* ini menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan tentang efektifitas kedua jenis *self-talk* tadi (Van Raalte, *et al.*, 1994; Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatton, 2000; Hardy, *et al.*, 2001b; Hardy, Hall, Gibbs, & Greenslade, 2005).

Dimensi interpretasi motivasional berkaitan dengan interpretasi direksional aspek kecemasan, yaitu penilaian individu terhadap *self-talk* yang dilakukannya, apakah memotivasinya atau sebaliknya. Dilaporkan dalam hasil penelitian Hardy,

et al., (2001b) bahwa atlet-atlet sekolah menengah menginterpretasi *self-talk* yang dilakukannya lebih memotivasinya secara signifikan sebelum melakukan pertandingan daripada sebelum melakukan latihan. Selain itu ditemukan pula, dimensi interpretasi atlet menjadi positif dan berkorelasi dengan dimensi valensi, bahkan ditemukan sebagian atlet yang menginterpretasi *self-talk* negatif sebagai dimensi yang memotivasi penampilannya.

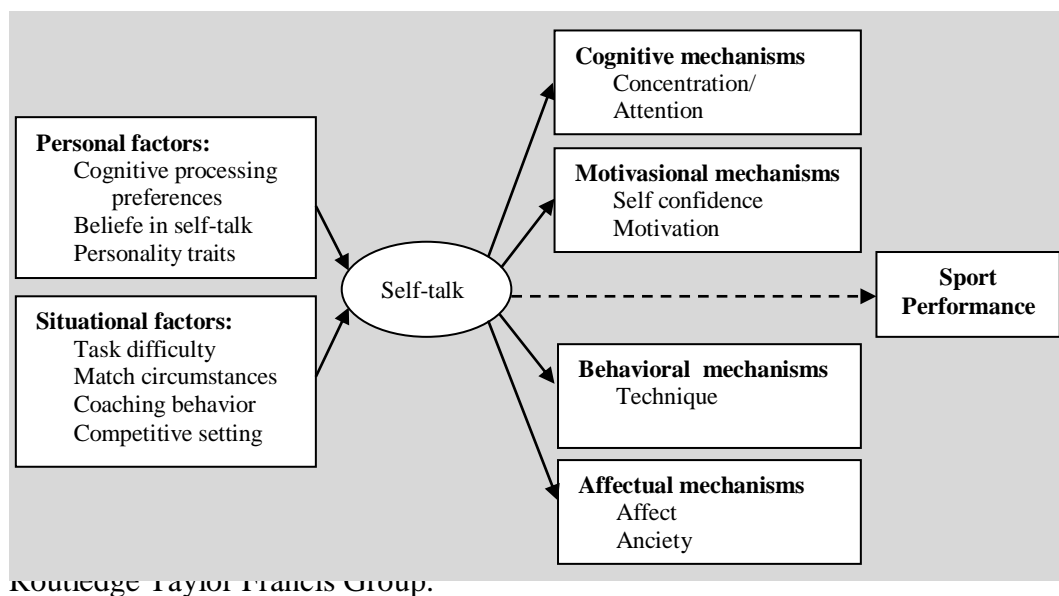
Dimensi fungsi *self-talk* berkenaan dengan alasan-alasan yang mendasari atlet menggunakan *self-talk*. Dalam sebuah penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Hardy, *et al.*, (2001a) dilaporkan bahwa atlet menggunakan *self-talk* dengan dua alasan atau fungsi pokok, yaitu fungsi instruksional dan motivasional. Hasil penelitian ini dikuatkan dengan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Theodorakis, *et al.*, (2000) dan Hatzigeorgiadis, *et al.*, (2004). Menurut Theodorakis, *et al.*, (2000), *self-talk* instruksional mencakup pernyataan-pernyataan yang dirancang untuk meningkatkan penampilan dengan memberikan stimulasi terhadap gerakan yang benar melalui pemusatan perhatian dan pola-pola gerakan yang sesuai. *Self-talk* instruksional lebih menekankan pada aspek-aspek teknik, taktik, dan kinestetik dari pelaksanaan gerak. Fungsi *self-talk* instruksional akan lebih efektif daripada fungsi *self-talk* motivasional ketika tuntutan tugas diarahkan pada penguasaan keterampilan gerak, kecermatan, dan akurasi. *Self-talk* instruksional merupakan salah satu jenis *self-talk* yang paling banyak digunakan dalam penelitian eksperimen. Ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol, terbukti *self-talk* instruksional dapat meningkatkan penampilan secara lebih signifikan dalam beberapa cabang olahraga, antara lain dalam badminton (Theodorakis, *et al.*, 2000), permainan bolabasket (Perkos, *et al.*, 2002), sepakbola (Theodorakis, *et al.*, 2000), tenis lapangan (Cutton & Landin, 2007; Ziegler, 1987), akurasi *pitching* dalam golf (Harvey, *et al.*, 2002), dan lain-lain. *Self talk* motivasional berkenaan dengan pernyataan-pernyataan yang didesain untuk membantu penampilan melalui peningkatan kepercayaan diri, usaha, energi yang dikeluarkan, dan penciptaan *mood* positif (Theodorakis, *et al.*, 2000). Ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol, terbukti *self talk* instruksional dan motivasional dapat meningkatkan akurasi lemparan dalam polo air secara lebih signifikan (Hatzigeorgiadis, *et al.*, 2004), loncat vertikal (Tod, *et al.*, dalam Mellalieu & Hanton, 2009), kekuatan ekstensi lutut (Theodorakis, *et al.*, 2000), dan lain-lain.

Dimensi terakhir dari *self-talk* adalah dimensi frekuensi, sebuah dimensi *self talk* berkenaan dengan seberapa sering seorang atlet melakukan *self-talk*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa atlet-atlet yang berprestasi lebih banyak melakukan *self-talk* daripada atlet yang kurang berprestasi (Hardy, 2006). Atlet-atlet yang tergabung dalam tim olimpiade Amerika Serikat melakukan *self-talk* lebih banyak daripada yang tidak tergabung dalam tim olimpiade baik pada saat latihan maupun pertandingan (Mahoney & Avenier, 1977), ada peningkatan frekuensi penggunaan *self-talk* oleh atlet dari sesi istirahat (*off season*) ke sesi menjelang pertandingan dan akhir pertandingan (Hardy, Hall, & Hardy, 2004), dan juga waktu-waktu tertentu latihan atau kompetisi (sebelum, selama, dan setelah) (Hardy, *et al.*, 2005). Meskipun semua dimensi di atas diuraikan secara soliter, aplikasinya dalam penelitian dapat diinterfusi antara satu dimensi dengan

dimensi *self-talk* yang yang lain. Misalnya kombinasi antara dimensi frekuensi dengan valensi (Van Raalte, *et al.*, 1994), dimensi valensi (*self-talk* positif dan negatif) dengan dimensi *overtness* (*self-talk* terbuka) (Van Raalte, *et al.*, 1994, 2000).

3. Anteseden Efektivitas *Self-Talk*

Hardy, Olyver, & Tod (2009) mengembangkan sebuah kerangka kerja untuk mempelajari *self-talk*. Kerangka kerja tersebut menggambarkan dua variabel anteseden yang mempengaruhi *self-talk*, yaitu variabel personal dan situasional. Digambarkan pula pengaruh *self-talk* terhadap penampilan olahraga melalui empat mekanisme yang menjelaskan hubungan antara *self-talk* dengan penampilan olahraga. Ke empat mekanisme tersebut adalah mekanisme kognitif, motivasional, perilaku, dan afektif.



Sesuai dengan gambar di atas, efektifitas penggunaan *self-talk* dipengaruhi oleh dua variabel anteseden yaitu variabel personal dan situasional. Variabel personal adalah variabel yang melekat pada diri atlet, terdiri atas variabel preferensi proses kognitif, keyakinan dalam *self-talk*, dan sifat-sifat kepribadian, sementara variabel situasional terdiri atas variabel tingkat kesulitan tugas, suasana pertandingan, perilaku pelatih, dan lingkungan kompetisi. Preferensi proses kognitif merupakan salah satu aspek dari teori pengkodean ganda (Paivio, 1971) yang memiliki relevansi dengan penggunaan *self-talk* para atlet. Sesuai dengan teorinya, Paivio menyatakan bahwa setiap individu akan mengkode dan memproses informasi yang diterimanya baik secara verbal atau non verbal. Atlet yang preferensi proses kognitif verbalnya kuat akan menggunakan *self-talk* lebih sering dari daripada atlet yang preferensi proses kognitif non verbalnya kuat.

Dalam penelitian-penelitian di bidang non olahraga, keyakinan terhadap *self-talk* dianggap sebagai prakondisi untuk memperoleh efektifitas penggunaan *self talk* (Oikawa, 2004), sementara penelitian dalam bidang olahraga, keyakinan

terhadap *self-talk* merupakan variabel moderator untuk efektivitas intervensi *self-talk* (Thomas & Fogarty, 1997). Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, (1994) menemukan bahwa performa para pemain tenis junior yang yakin terhadap *self-talk*nya lebih baik daripada pemain yang kurang yakin, dan dalam sebuah penelitian deskriptif terhadap 291 atlet, Hardy, *et al.*, (2004) melaporkan bahwa atlet-atlet yang terampil, keyakinan terhadap *self-talk*nya memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap performanya daripada atlet-atlet yang kurang terampil.

Ada bukti-bukti yang mendukung tentang adanya kovariansi antara sifat-sifat kepribadian umum dengan penggunaan *self-talk* oleh para atlet (Hardy, *et al.*, 2009), antara lain konsep diri (Perry & Marsh, 2000), jenis kecemasan rasa takut terhadap kegagalan, rasa takut terhadap kesuksesan, dan kecemasan kondisional (Conroy & Metzler, 2004) terbukti menjadi variabel anteseden *self-talk*. *Self-talk* berkorelasi dengan tiga jenis kecemasan, yaitu (1) berkorelasi kuat dengan rasa takut terhadap kegagalan dan kecemasan kondisional, (2) berkorelasi moderat dengan rasa takut terhadap kesuksesan, (3) *self-talk* negatif berkorelasi positif dengan rasa takut terhadap kegagalan dan *self-talk* positif berkorelasi negatif dengan rasa takut terhadap kegagalan.

Faktor situasional adalah faktor eksternal atau di luar diri atlet yang dapat mempengaruhi *self-talk*, salah satu diantaranya adalah tingkat kesulitan tugas. Kesulitan tugas secara konsisten menunjukkan hubungan kuadrat dengan *self-talk* tertutup dan pengaruh paling kuat ketika kesulitan tugas berada pada tingkat moderat (Behrend *et al.*, 1989; Ferneyhough & Fradley, 2005). Faktor situasional kedua yang menjadi anteseden *self-talk* adalah suasana pertandingan, Van Raalte, *et al.*, (2000) menemukan suasana pertandingan menjadi variabel anteseden untuk *self-talk* positif dan negatif para pemain tenis.

Faktor situasional lainnya yang mempengaruhi *self-talk* adalah perilaku pelatih. Penemuan-penemuan dalam konteks lintas budaya menunjukkan bahwa pelatih meminta atletnya menggunakan *self-talk* sebagai sebuah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri (Weinberg, *et al.*, 1992), ditemukan pula sebagian besar atlet (60%) diminta oleh pelatihnya untuk menggunakan *self-talk* karena dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memperbaiki konsentrasi (Hardy & Hall, 2006), selain itu dilaporkan pula bahwa perilaku aktivasi negatif pelatih secara langsung terkait dengan pikiran-pikiran kegagalan dan *self-talk* negatif atlet. Akhirnya, *setting* kompetisi merupakan anteseden terakhir dari *self-talk*. Dilaporkan dalam sebuah penelitian bahwa atlet lebih banyak menggunakan *self-talk* pada saat pertandingan daripada saat latihan (Hardy, Hall, & Hardy, 2005b; Hidayat, 2010).

B. Analisis Empiris dan Perspektif Teori

1. Analisis Empiris

Setiap orang yang melakukan aktivitas olahraga akan mendasarkan aktivitasnya pada tujuan-tujuan tertentu. Tujuan tersebut harus dicapai secara optimal dengan melakukan berbagai teknik atau strategi yang mungkin sama atau berbeda. Salah satu strategi yang bersifat internal yang sering digunakan terutama dalam olahraga kompetitif untuk meningkatkan penampilan olahraga adalah *self-talk* (Lloyd, 2006). Dalam kaitan itu, para peneliti menemukan bahwa *self-talk* sering

digunakan sebagai sebuah strategi untuk meningkatkan motivasi atlet (Hardy, Gammage, & Hall, 2001), mengendalikan fokus perhatian (Gould, *et al.*, 1992; Landin & Hebert, 1999; Papaioannou, *et al.*, 2004), meningkatkan kepercayaan diri (Landin & Hebert, 1999), meningkatkan penguasaan keterampilan gerak (Landin & Hebert, 1999; Ming & Martin, 1996; Perkos, *et al.*, 2002), dan meningkatkan penampilan gerak olahraga (Highlen & Bennett, 1983; Mahoney & Avenir, 1977; Papaioannou *et al.*, 2004; Van Raalte, *et al.*, 1994). *Self-talk* terbukti dapat meningkatkan penampilan motorik dalam beragam cabang olahraga seperti menyelam (Highlen & Bennett, 1983), Hoki (Halliwell, 1990), tenis (Ziegler, 1987; Landin & Macdonald, 1990; Defrancesco & Burke, 1997; Landin & Herbert, 1999; Mamassis & Doganis, 2004), renang (Rushall & Shewchuk, 1989), ski lintas alam (Rushall, *et al.*, 1988), lari 100 meter (Mallett & Hanrahan, 1997), akurasi dalam permainan sepakbola, *sit up*, ekstensi lutut pada dinamometer isokinetik (Theodorakis, *et al.*, 2000), tembakan dalam permainan bolabasket (Theodorakis, *et al.*, 2001; Perkos, *et al.*, 2002), hoki es (Rogerson & Hrycaiko, 2002), Golf (Thomas & Fogarty, 1997; Harvey, *et al.*, 2002), kriket (Slogrove, *et al.*, 2003), tembakan dalam permainan sepakbola (Janelle, *et al.*, 2004; Papaioannou, *et al.*, 2004), polo air (Hatzigeorgiadis, *et al.*, 2004), dan tendangan pinalti dalam *goalball* (Stamou, *et al.*, 2007),

Landin (1994) melaporkan efektifitas *self-talk* terkait dengan proses perhatian, sementara Hardy, John, & Gould (1996) menemukan bahwa *self-talk* dapat meningkatkan penampilan karena meningkatnya kepercayaan diri dan pengendalian kecemasan. Zinsser *et al.*, (2001) menemukan *self-talk* berkorelasi secara positif dengan peningkatan kepercayaan diri atlet baik secara langsung maupun tidak langsung, meningkatkan harga diri dan konsep diri kearah yang lebih positif, meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan pada akhirnya meningkatkan penampilannya. Hardy, *et al.*, (2005) melakukan penelitian tentang pengaruh *self-talk* instruksional dan motivasional terhadap penampilan keterampilan motorik kasar empat puluh empat orang mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif kedua dimensi *self-talk* dengan keterampilan motorik kasar dimediasi oleh efikasi diri, ada korelasi positif antara kedua dimensi *self-talk* dengan efikasi diri, dan efikasi diri berkorelasi positif dengan penampilan keterampilan motorik kasar. Kedua dimensi *self-talk* tidak berkorelasi secara langsung dengan penampilan keterampilan motorik.

Berdasarkan analisis empiris tersebut di atas, jelas bahwa *self-talk* dapat digunakan sebagai sebuah strategi untuk meningkatkan penampilan atlet. Persoalannya, bagaimana sebenarnya mekanisme yang dapat menjelaskan hubungan *self-talk* dengan penampilan atlet dan mengapa *self-talk* dapat mempengaruhi penampilan atlet. Salah satu jawabannya dapat ditelusuri berdasarkan perspektif teori efikasi diri (Bandura, 1997).

2. Perspektif Teori: Analisis Dinamika Psikologis

Ada beberapa teori yang bisa digunakan untuk menjelaskan tentang dinamika hubungan antara *self-talk* dengan penampilan olahraga, antara lain teori perhatian, pemrosesan informasi, efikasi diri, perkembangan kognitif Vygotsky's, dan model imajeri. Dari kelima perspektif teori tersebut, teori efikasi diri dianggap

teori yang paling relevan untuk menjelaskan dinamika hubungan antara *self-talk* dengan penampilan olahraga, untuk itu hanya teori efikasi diri yang dijelaskan dalam artikel ini.

Teori efikasi diri (Bandura, 1997) merupakan salah satu teori yang aplikabel untuk menjelaskan kovariansi antara *self talk* dengan penampilan olahraga. Efikasi diri adalah “*beliefs in one’s capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*” (Bandura, 1997:3), efikasi diri umumnya dipandang sebagai sebuah kondisi khusus dari kepercayaan diri dan diyakini berkorelasi positif dengan penampilan olahraga (Moritz, Feltz, Fahrbach, & Mack, 2003). Menurut Bandura (1997), ada hubungan antara *self-talk* dengan efikasi diri, analisis hubungannya dapat dicermati dalam sumber efikasi diri. Menurutnya, ada empat sumber efikasi diri, yaitu keberhasilan penampilan (*previous performance accomplishment*), pengalaman berhasil (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kesiagaan emosional (*interpretation of physiological and affective state*).

Salah satu sumber efikasi diri yang berkorelasi positif dengan *self-talk* adalah persuasi verbal. Bandura yakin bahwa persuasi verbal yang lebih positif (*self-talk*) akan berpengaruh lebih tinggi terhadap keyakinan diri terutama pada situasi-situasi yang menantang, dan ketika keyakinan diri meningkat maka penampilan pun akan meningkat pula. Persuasi verbal biasanya berupa pernyataan lisan sebagai bentuk dorongan dari pelatih, orang tua, seseorang yang dianggap menjadi panutan atau dari diri sendiri. Persuasi verbal memiliki peranan penting bagi atlet, sebab dapat membantu atlet untuk memahami dan menyadari kemampuan yang dimilikinya sehingga membantu pula dalam pencapaian keberhasilan yang diinginkannya. Karena alasan itu, persuasi verbal yang bersifat negatif harus dihindari. Sebagai contoh, pelatih lebih baik mengatakan “Anggun, ayunan raketmu cukup bagus” daripada mengatakan “anggun ayunan raketmu kurang bagus”, Andi, ingatlah untuk tetap menjaga pandangan pada bola”.

KESIMPULAN

Self-talk merupakan bagian integral dari teknik latihan keterampilan psikologis, dapat dilaksanakan baik secara soliter maupun dikombinasikan dalam satu paket program intervensi dengan teknik-teknik latihan keterampilan psikologis yang lain. *Self-talk* sebagai konstruk multidimensional terdiri atas dimensi valensi, keterbukaan, interpretasi motivasional, fungsi, dan frekuensi. Efektivitas *self-talk* ditentukan oleh dua variabel anteseden yaitu variabel personal dan situasional. Variabel personal adalah variabel yang melekat pada diri atlet, terdiri atas variabel preferensi proses kognitif, keyakinan dalam *self-talk*, dan sifat-sifat kepribadian, sementara variabel situasional adalah variabel eksternal atau di luar diri atlet yang dapat mempengaruhi *self-talk*, terdiri atas variabel tingkat kesulitan tugas, suasana pertandingan, perilaku pelatih, dan lingkungan kompetisi. Ada beberapa teori yang bisa digunakan untuk menjelaskan tentang dinamika hubungan antara *self-talk* dengan penampilan olahraga, antara lain teori perhatian, pemrosesan informasi, efikasi diri, perkembangan kognitif Vogotsky’s, dan model imajeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Araki, K., & Mintah, J.K. (2006). Belief in self-talk dynamic balance performance. *Online Journal of Sport Psychology*, 8 (4), 1-12.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy. the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Behrend, D., Rosengren, K. and Perlmutter, M. (1989). A new look at the effects of age, task difficulty, and parents' presence on children's private speech. *International Journal of Behavioural Development*, 12, 305–320.
- Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007), Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *The Online Journal of Sport Psychology*, 9 (1), 19-31.
- Conroy, D. E. and Coatsworth, J. D. (2007). Coaching behaviours associated with changes in fear of failure: changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality*, 75, 383–419.
- Cutton, D. M. & Landin, D. (2007). The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 288–303.
- Dagrou, E., Gauvin, L., Halliwell, W. (1992). Effect of positive, negative, neutral self talk on motor performance. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 145-147
- DeFrancesco, C & Burke. K.L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- Ferneyhough, C. and Fradley, E. (2005). Private speech on an executive task: relations with task difficulty and task performance. *Cognitive Development*, 20, 103–120.
- Finn, J.A. (1985). Competitive Excellence: It's matter of mind and body. *The Physician and Sport Medicine*, 13, 61-75
- Gould, D., Eklund, R. C. and Jackson, S. A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358–382.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sport. In S. Mellalieu, & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology. A review* (pp. 37e74). New York: Routledge.
- Hardy, J. and Hall, C. R. (2006). Exploring coaches' promotion of athlete self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 134–149.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley.
- Hardy, L., & Jones, G. (1994). Current issues and future direction for performance-related research in sport psychology. *Journal of Sport Science*.12, 30-47

- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport & Exercise*, 7, 81–97.
- Hardy, J., & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspective for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 95-112.
- Hardy, J., Gammage, K. L., & Hall, C. R. (2001a). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, J., & Hall, C. R. (2005). A Comparison of test-retest reliabilities using the self-talk use questionnaire. *Journal of Sport Behavior*, 28 (3), 201-215.
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk gross motor skill performance: An experimental approach? *The Online Journal of Sport Psychology*. 7 (2), 1-12.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001b). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 469-475.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 251-257.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905-917.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley.
- Hardy, J., Roberts, R., & Hardy, L. (2009). Awareness and motivation to change negative self-talk. *Sport Psychologist*, 23, 435-450.
- Harvey, D. T., Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6, 84–91.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2008). Negative self-talk during sport performance: relationship with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31 (3). 237-253.
- 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.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of selftalk content on self-talk function. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19,240-251
- Highlen, P.S., & Bennett, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
- Landin, D., & Hebert, E.P. (1999). The influence of self talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of applied Sport Psychology*, 11, 263-282. Diundu 14 Juli 2010.
- Landin, D.K., & Macdonald, G. (1990). Improving the overheads of collegiate tennis players. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 5, 85–90.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313
- Lane, A. (2008). *Sport exercise psychology*. London: Hodder Education.

- Lloyd, J. 2006. *Using Self-Talk to Improve Performance*. Mental-skills.co.uk/articles/featured_article.php?docid=11
- Mahoney, M.J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 83, 639-642.
- Mallett, C. J. & Hanrahan, S. J. (1997). Race modelling: an effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72–85.
- Mamassis, G. and Doganis, G. (2004). The effects of a mental training programme on juniors' pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118–137.
- Masciana, R. C., Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Branton, M. G. and Coughlin, M. A. (2001). Effects of cognitive strategies on dart throwing performance. *International Sports Journal*, 5, 31–39.
- Mellalieu, S.D., & Hanton, S. (2009). *Advances in applied sport psychology*. London: Routledge: Taylor & Francis Group
- Ming, S., & Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, 10, 227-238.
- Moran, A.P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. London: Routledge. Taylor & Francis Group.
- Morris, T., & Thomas, P. (1995). Approaches to applied sport psychology. In Morris dan Summers, (ed.), Morris, T. & Summer, J. *Sport psychology. application and issues*. New York: John Willey & Sons.
- Oikawa, M. (2004). Does addictive distraction affect the relationship between the cognition of distraction effectiveness and depression? *Japanese Journal of Educational Psychology*, 52, 287–297.
- Papaioannou, A., Ballon, F., Theodorakis, Y., & Auwelle, Y.V. (2004). Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 89-99.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Perry, C. & Morris, T. (1995). Mental imagery in sport. In Morris, T. & Summer, J. *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 339-385). New York: John Willey & Sons.
- Rogerson, J.L., & Hrycaiko, W.D. (2002). Enhancing competitive performance of Ice-Hockey Goaltender using centering and self talk, *Journal Applied Sport Psychology*, 14, 14-26.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J. & Rushall, A. C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283–297.
- Rushall, B.S. & Lippman, L.G. (1997). The role of imagery in physical performance. *International Journal For sport Psychology*, 26 (29),57-72. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/-coachsci/csa/ vol26/rushall. htm>.
- Slogrove, L., Potgieter, J. R., & Foxcroft, C. D. (2003). Thought sampling of cricketers during batting. *S. A. Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 25, 97–113.

- Stamou, E., Theodorakis, Y., Kokaridas, D., Perkos, S., & Kessanopoulou. (2007). The effect of self talk on the penalty execution in goalball. *British Journal of Visual Impairment*, 25, 233-247.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and motor skills*, 92, 309–315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary of validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 12, 10-30.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational and instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-271.
- Thomas, P.R., & Fogarty, G.J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11, 86-106.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 400-415
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50-57.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Hatton, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise psychology*, 22, 345-356.
- Wang, L., Huddleston, S., & Peng, L. (2003). Psychological skill use by Chinese swimmers. *International Sports Journal*, 7, 48–55.
- Weinberg, R. S., Grove, R. and Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: a comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist*, 6, 3–13.
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 25-32.
- Zinsser, N., Bunker, L. and Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5th edn, pp. 349–381). Boston: McGraw-Hill.
- Ziegler, S. G. 1987. Effects of Stimulus Cueing on The Acquisition of Groundstrokes by Beginning Tennis Players. *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 20, 405–411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & William, J.M. 2001. Cognitive Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance. Dalam William, J.M. (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. (hh.284-311). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.