

A STUDY OF POSITIVE AND NEGATIVE ATHLETE SELF-TALK: A REVIEW AND FUTURE AGENDA USING BIBLIOMETRIC ANALYSIS

Irsyad Farhah¹, Hamdi Muluk², Wawan Kurniawan³

¹Psikologi Olahraga, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jalan Margonda Raya 16424, Pondok Cina, Jawa Barat, Indonesia.

²Psikologi Politik, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jalan Margonda Raya 16424, Pondok Cina, Jawa Barat, Indonesia.

³Psikologi Sains Sosial, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jalan Margonda Raya 16424, Pondok Cina, Jawa Barat, Indonesia.

Irsyad.farhah54@gmail.com, hamdim@ui.ac.id, wawan.kurniawan01@ui.ac.id

Abstract

Self-talk is a commonly used mental training strategy among athletes to manage emotions, enhance motivation, and improve performance in sports. Self-talk can be either positive or negative, with each type having different impacts on athletic performance. This study aims to explore various research on positive and negative self-talk in sports through a bibliometric analysis using data from Scopus. The analysis is conducted to understand publication trends, identify productive authors and journals, and examine emerging themes in this field. By utilizing VOSviewer and RStudio, this study is expected to provide a comprehensive overview of the development of self-talk literature in sports and offer insights for future research directions.

Keywords: *Athletes, self-talk, negative, positive, bibliometric, trends*

STUDI TENTANG SELF-TALK POSITIVE DAN NEGATIVE ATHLETE: TINJAUAN DAN AGENDA MASA DEPAN DENGAN MENGGUNAKAN BIBLIOMETRIC ANALYSIS

Abstrak

Self-talk merupakan salah satu strategi pelatihan mental yang sering digunakan atlet untuk mengelola emosi, meningkatkan motivasi, dan memperbaiki performa dalam olahraga. Self-talk dapat bersifat positif maupun negatif, dengan masing-masing jenis memiliki dampak yang berbeda terhadap performa atlet. Penelitian ini akan mengeksplorasi berbagai penelitian tentang self-talk positif dan negatif dalam konteks olahraga melalui analisis bibliometrik menggunakan data dari Scopus. Analisis dilakukan untuk memahami tren publikasi, identifikasi penulis dan jurnal yang produktif, serta tema-tema yang berkembang di bidang ini. Dengan menggunakan VOSviewer dan RStudio, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai perkembangan literatur self-talk dalam konteks olahraga dan menawarkan wawasan untuk arah penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : *Atlet, self-talk, negatif, positif, bibliometrik, tren*

PENDAHULUAN

Self-talk atau berbicara dengan diri sendiri merupakan salah satu strategi pelatihan mental yang sering digunakan oleh atlet untuk mengelola emosi, meningkatkan motivasi, dan memperbaiki performa dalam olahraga (Hardy et al., 2001). Horcajo et al., (2019) menyatakan bahwa *self-talk* dapat bersifat positif maupun negatif, dengan masing-masing jenis memiliki dampak yang berbeda terhadap performa atlet. Studi tentang *self-talk* telah menunjukkan bahwa *self-talk* positif cenderung meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, dan mendukung pencapaian tujuan atletik, sementara *self-talk* negatif dapat menurunkan performa dan meningkatkan tingkat stres (Horcajo et al., 2019). Adapun, ditemukan juga bahwa dalam situasi tertentu, *self-talk* negatif dapat berfungsi sebagai alat motivasi jika diintegrasikan dengan cara yang tepat (Horcajo et al., 2019).

Dalam studi literatur ilmiah, *self-talk* telah menjadi subjek yang semakin banyak diteliti, khususnya dalam konteks olahraga. Menurut Olisola & Olaitan, (2021) menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan *self-talk* positif secara konsisten dapat meningkatkan performa yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang cenderung menggunakan *self-talk* negatif. Namun sebaliknya, *self-talk* negatif yang tidak dapat dikelola dengan baik akan menyebabkan penurunan performa, terutama jika dipicu oleh kecemasan atau ketidaksesuaian antara target dan hasil yang dicapai (Olisola & Olaitan, 2021). Adapun beberapa studi bahkan menyoroti peran pelatih dalam memengaruhi *self-talk* pada atlet, di mana perilaku dan pernyataan positif dari pelatih dapat memperkuat *self-talk* positif atlet (Zourbanos et al., 2007).

Dalam dunia olahraga modern, tekanan dan ekspektasi terhadap atlet semakin tinggi. Atlet tidak hanya dituntut untuk memiliki kekuatan fisik yang prima, tetapi juga harus memiliki ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi persaingan ketat dan ekspektasi dari pelatih, penggemar, dan diri mereka sendiri (Weinberg & Gould, 2023). Ince, (2006) juga menjelaskan bahwa kecemasan, tekanan kompetitif, dan kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat performa atlet, terutama pada saat-saat krusial dalam kompetisi. Di sinilah peran *self-talk* menjadi penting dalam manajemen mental atlet.

Self-talk tidak hanya diterapkan dalam satu cabang olahraga saja, tetapi juga telah terbukti efektif di berbagai disiplin, seperti cabang olahraga sepak bola, bola basket, tenis, dan bahkan olahraga yang sangat teknis seperti golf (Hatzigeorgiadis et al., 2014). Dalam cabang olahraga sepak bola, pemain menggunakan *self-talk* untuk menjaga fokus dan kepercayaan diri, terutama saat mereka berada dalam situasi kritis, seperti tendangan penalti (Johnson et al., 2004). Menurut Hardy et al., (2001) menjelaskan bahwa atlet yang menggunakan *self-talk* positif lebih mampu mengelola tekanan dan menjaga ketenangan dalam situasi genting.

Adapun, pada cabang olahraga individu seperti tenis, penggunaan *self-talk* juga dapat membantu atlet dalam menghadapi tekanan emosional dan meningkatkan konsistensi performa (Van Raalte et al., 2016). Salah satu atlet tenis terkenal seperti Serena Williams, dikenal sering menerapkan *self-talk* guna mengelola stres dan memfokuskan dirinya pada poin berikutnya, terutama setelah melakukan kesalahan (Weinberg, R. S., & Gould, 2007). Hal ini menunjukkan bahwa *self-talk* tidak hanya digunakan untuk menjaga konsistensi mental, tetapi juga dapat membantu atlet untuk segera pulih dari kegagalan atau kesalahan dalam pertandingan.

Selain itu, pada cabang olahraga bola basket, *self-talk* juga sering digunakan untuk mempertahankan semangat tim. Pemain NBA mengadopsi *cue words* atau kata-kata singkat yang diulang dalam hati, seperti “Fokus”, “Lawan terus”, atau “Jangan menyerah”, guna menjaga motivasi dan energi mereka sepanjang pertandingan (Raalte et al., 2016). Berdasarkan penelitian Zourbanos et al., (2007) ditemukan bahwa peran pelatih dalam mendorong

penggunaan *self-talk* positif juga berdampak besar dalam meningkatkan ketahanan mental atlet, terutama dalam olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama dan koordinasi tim.

Dengan meningkatnya persaingan dalam olahraga di seluruh dunia, strategi psikologis seperti *self-talk* menjadi lebih krusial. Atlet masa kini tidak hanya dilatih untuk menguasai keterampilan teknis, tetapi juga dilatih untuk membangun mentalitas pemenang yang kuat melalui teknik-teknik psikologis (Weinberg, R. S., & Gould, 2007). Oleh karena itu, penelitian tentang *self-talk* tidak hanya relevan tetapi juga esensial untuk memahami bagaimana aspek mental dapat memberikan keunggulan kompetitif bagi atlet di berbagai cabang olahraga.

Dalam studi bibliometrik ini, kami akan mengeksplorasi lebih lanjut berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai *self-talk* positif dan negatif dalam konteks olahraga, dengan fokus pada jurnal-jurnal yang terindeks di Scopus, untuk memahami lebih dalam bagaimana kedua bentuk *self-talk* ini memengaruhi performa atlet serta implikasi praktisnya dalam program pelatihan. Oleh karena itu, penelitian ini melakukan analisis bibliometrik *self-talk positive* dan *self-talk negative athlete* untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut :

1. Apa tren publikasi dan sitasi terkini tentang *self-talk positive* dan *self-talk negative athlete*?
2. Siapa penulis artikel yang paling populer dalam domain *self-talk positive* dan *self-talk negative athlete*?
3. Apa saja jurnal yang paling produktif dalam membahas domain *self-talk positive* dan *self-talk negative athlete*?
4. Tema-tema apa saja yang sedang dieksplorasi oleh peneliti kontemporer mengenai *self-talk positive* dan *self-talk negative athlete*?
5. Topik-topik mana saja yang memiliki potensi untuk penelitian di masa depan?

METODE

Pengumpulan Data

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan menggunakan *database* Scopus untuk dilakukan analisis bibliometrik. *Database* Scopus dipilih untuk pengumpulan data karena Scopus dikenal sebagai salah satu *database* akademik terbesar dan paling komprehensif di dunia (Falagas et al., 2008). *Database* ini mencakup literatur ilmiah dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, olahraga, pendidikan, dan kesehatan. (B.V., 2017) menjelaskan bahwa cakupan yang luas ini dapat mendukung bahwa penelitian ini mencakup spektrum publikasi yang relevan dan komprehensif, sehingga memungkinkan peneliti untuk dapat mengakses artikel-artikel yang berkaitan langsung dengan topik *self-talk positive* dan *self-talk negative athlete* dari berbagai konteks dan perspektif. Hal ini penting dilakukan dalam penelitian bibliometrik yang bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang perkembangan dan tren dalam literatur ilmiah. Bakkalbasi et al., (2006) juga menjelaskan bahwa Scopus hanya dapat mencakup artikel-artikel yang telah melalui proses *peer review* sebagai standar dalam publikasi ilmiah. Maka dari itu, artikel-artikel yang terindeks oleh Scopus telah melalui proses evaluasi kualitas yang ketat oleh para ahli sesuai dengan bidangnya, guna memastikan bahwa data yang kami gunakan dalam penelitian ini merupakan data yang kredibel maupun valid dan Scopus juga dapat menawarkan fitur yang dapat mendukung analisis bibliometrik. *Database* ini menyediakan berbagai fitur untuk melacak kutipan, menganalisis tren publikasi, dan mengidentifikasi kolaborasi antara penulis dan institusi, karena metrik-metrik seperti *h-index*, analisis sitasi, dan pola publikasi sangat berguna untuk memahami dampak dan kontribusi pada penelitian *self-talk positive* dan *self-talk negative athlete* (Meho & Yang, 2007). Melalui fitur-fitur ini dapat memungkinkan kami dalam melakukan analisis yang mendalam dan

komprehensif tentang perkembangan penelitian pada bidang mengidentifikasi penulis kunci, artikel, dan institusi yang berkontribusi signifikan, serta memahami bagaimana penelitian ini telah berkembang dari waktu ke waktu. Adapun *strings* yang digunakan dalam mencari literatur ilmiah adalah ("Positive Self-Talk" OR "Negative Self-Talk") AND Athletes dan diakses pada tanggal 10 Agustus 2024.

Selain itu, dalam penelitian ini proses seleksi artikel dari *database* Scopus dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa hanya artikel yang relevan dan berkualitas yang akan kami masukkan dalam analisis. Seleksi dilakukan dengan menentukan kriteria batasan pada jenis publikasi, di mana hanya artikel yang telah melalui proses *peer review* dan diterbitkan dalam jurnal ilmiah terindeks yang dipilih untuk menjaga validitas dan kredibilitas data, serta kriteria bidang ilmu, di mana artikel yang terpilih dibatasi pada disiplin yang relevan seperti psikologi olahraga, ilmu Kesehatan, dan pendidikan olahraga. Pembatasan ini bertujuan untuk menjaga relevansi data dengan topik penelitian.

Seleksi artikel dilakukan secara manual dengan mengevaluasi abstrak setiap artikel yang dihasilkan dari pencarian awal. Hal ini untuk memastikan bahwa artikel yang diambil memang sesuai dengan topik dan tujuan penelitian, sehingga hasil analisis benar-benar dapat menggambarkan perkembangan dan dampak *self-talk* dalam olahraga.

Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan *software* VOSviewer dan Rstudio. VOSviewer merupakan perangkat lunak yang khusus dirancang untuk membangun dan memvisualisasikan jaringan bibliometrik. Perangkat lunak ini sangat efektif dalam mengidentifikasi dan memvisualisasikan hubungan antar elemen-elemen dalam data bibliometrik, seperti penulis, artikel, institusi, dan kata kunci (van Eck & Waltman, 2010). VOSviewer dirancang khusus untuk membangun dan memvisualisasikan jaringan bibliometric, seperti hubungan antara penulis, institusi, atau kata kunci dalam publikasi akademik (van Eck & Waltman, 2017). VOSviewer juga unggul dalam memproses data besar dari *database* seperti Scopus, sehingga mampu memetakan berbagai tren dan hubungan dalam data bibliometrik secara efisien, dibandingkan dengan perangkat visualisasi lain seperti Gephi atau Pajek, VOSviewer lebih tepat digunakan untuk menganalisis bibliometrik karena fitur-fiturnya yang dirancang khusus untuk tujuan ini. Gephi misalnya, lebih umum digunakan dalam analisis jaringan sosial yang tidak selalu sesuai untuk bibliometrik (van Eck & Waltman, 2017). Adapun, RStudio digunakan untuk analisis bibliometrik yang lebih mendalam secara statistik. Fitur Biblioshiny menjadi *tools* yang digunakan dalam menganalisis data bibliometrik pada RStudio. RStudio juga dilengkapi dengan *package* Bibliometrix dan antarmuka Biblioshiny yang memungkinkan kami melakukan analisis bibliometrik lebih mendalam dan kompleks (Aria & Cuccurullo, 2017). Aria & Cuccurullo, (2017) juga menjelaskan bahwa Biblioshiny mendukung berbagai jenis analisis seperti *co-citation* dan *co-word analysis* yang sangat berguna untuk menggali pola tematik yang berkembang dalam literatur *self-talk* positif dan negative pada atlet. RStudio juga menawarkan fleksibilitas tinggi dengan *coding* yang dapat disesuaikan. Hal ini dapat memberikan keunggulan dibandingkan perangkat lain seperti CiteSpace yang tidak memiliki fleksibilitas skrip dan visualisasi yang sama dengan RStudio (Moral-Muñoz et al., 2020). Selain itu, RStudio juga dapat langsung memproses data yang diunduh dari Scopus dalam format CSV, yang dapat mempermudah percepatan proses analisis dan meminimalkan risiko kehilangan data. Hal ini menjadikan pilihan yang lebih efisien dibandingkan perangkat lain yang mungkin memerlukan konversi data manual.

Pemilihan Scopus sebagai sumber data utama, serta VOSviewer dan RStudio sebagai alat analisis didasarkan pada ketepatan, kredibilitas, dan efisiensi perangkat-perangkat ini dalam

melakukan analisis bibliometrik yang komprehensif. Melalui kombinasi perangkat ini, penelitian ini dapat mengeksplorasi hubungan antara *self-talk* dan performa atlet secara mendalam, dengan visualisasi data yang informatif dan relevan.

HASIL

Tren publikasi dan sitasi terkini

Tabel 1. Tren Publikasi Dan Sitasi Terkini Pada Artikel *Self-Talk Positive* dan *Self-Talk Negative Athlete*. Sumber : Database Scopus Dengan Bibliometrik.

penulis	DOI	TC	TC/year	Normalized TC
wulf g, 2016, psychonom bull rev	10.3758/s13423-015-0999-9	674	74.89	14.48
alderson-day b, 2015, psychol bull	10.1037/bul0000021	411	41.10	7.92
vasconcellos d, 2020, j educ psychol	10.1037/edu0000420	340	68.00	17.59
bartholomew kj, 2010, j sport exerc psychol	10.1123/jsep.32.2.193	329	21.93	7.62
walton gm, 2018, psychol rev	10.1037/rev0000115	326	46.57	9.55
neck cp, 1996, j organ behav	10.1016/j.psychsport.2005.04.002	246	12.95	4.12
cupal dd, 2001, rehabil psychol	<a href="https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(199609)17:5<445::AID-JOB770>3.0.CO;2-N">10.1002/(SICI)1099-1379(199609)17:5<445::AID-JOB770>3.0.CO;2-N	230	7.93	2.19
kaufman ka, 2009, j clin sport psychol	10.1037/0090-5550.46.1.28	215	8.96	3.00
theodorakis y, 2000, sport psychol	10.1123/jcsp.3.4.334	203	12.69	2.89

	10.1123/tsp.14.3.253			
		174	6.96	2.40

Artikel-artikel dengan jumlah sitasi tinggi pada tabel di atas memberikan kontribusi yang signifikan dalam kajian *self-talk*, khususnya pada konteks psikologi olahraga dan performa atlet. Tingginya jumlah sitasi mengindikasikan bahwa penelitian ini memiliki pengaruh besar dan menjadi referensi utama dalam penelitian lebih lanjut terkait *self-talk* di berbagai disiplin ilmu. Artikel Wulf, G. (2016), *Psychonom Bull Rev* memiliki total sitasi tertinggi, yaitu 674 dengan *normalized TC* sebesar 14.48. Artikel milik Wulf ini terkenal dalam bidang psikologi olahraga karena membahas prinsip-prinsip *self-talk* dan perannya dalam kinerja motoric dan kognitif. *Self-talk* dalam konteks ini tidak hanya dianggap sebagai strategi pengendalian emosi, tetapi juga sebagai teknik untuk meningkatkan fokus dan efektivitas gerakan. Pengaruh artikel ini terlihat dari tingginya sitasi yang menunjukkan bahwa *self-talk* diterapkan di berbagai jenis olahraga yang melibatkan koordinasi motoric yang tinggi seperti dalam kasus atlet pickleball. Adapun, artikel selanjutnya yang dituliskan oleh Alderson-Day B. (2015), *Psychol Bull* memiliki total sitasi 411, artikel ini memberikan landasan teoritis mengenai *self-talk*, khususnya bagaimana individu berinteraksi dengan dirinya sendiri melalui dialog internal. Artikel ini memiliki dampak penting dalam memahami *self-talk* dari perspektif psikologis umum yang kemudian diaplikasikan dalam konteks olahraga. Tren sitasinya menunjukkan pentingnya pemahaman dasar tentang mekanisme *self-talk* untuk mengembangkan intervensi yang efektif di lingkungan kompetitif. Artikel selanjutnya milik Hardy, J. (2006), *Psychol Sport Exerc* merupakan salah satu studi klasik dalam *self-talk* dengan 246 sitasi dan fokus pada pengaruh *self-talk* positif terhadap performa atlet. Artikel ini menekankan pentingnya perbedaan antara *self-talk* positif dan negatif dalam pengendalian kecemasan. Artikel ini sering dikutip dalam penelitian psikologi olahraga yang menegaskan bahwa *self-talk* positif membantu atlet dalam mempertahankan konsentrasi dan meningkatkan kepercayaan diri. Artikel terakhir milik Theodorakis, Y. (2000), *Sport Psychol* sebagai salah satu artikel paling awal yang mengeksplorasi efek *self-talk* terhadap kinerja motoric dalam olahraga, penelitian ini mendapatkan 174 sitasi. Artikel ini mendemonstrasikan bagaimana *self-talk* instruksional dapat meningkatkan kinerja dalam tugas-tugas motoric. Meskipun jumlah sitasinya lebih rendah, artikel ini tetap menjadi dasar untuk penelitian lanjutan, mengingat pentingnya *self-talk* instruksional bagi atlet dalam menguasai teknik tertentu.

Data sitasi dari artikel-artikel di atas menunjukkan beberapa tren penting dalam konteks penelitian *self-talk*, di mana banyaknya artikel dengan sitasi tertinggi menunjukkan bahwa *self-talk* telah menjadi topik penelitian yang semakin menarik perhatian dalam psikologi olahraga. Peneliti mencari cara-cara untuk mengaplikasikan teknik mental ini untuk meningkatkan kinerja dan menurunkan kecemasan pada atlet. Selain itu, artikel-artikel yang banyak disitasi juga menunjukkan adanya pengaruh lintas disiplin, di mana *self-talk* tidak hanya dipelajari dalam konteks olahraga tetapi juga dalam pendidikan, psikologi umum, dan rehabilitas. Hal ini menunjukkan bahwa *self-talk* memiliki aplikasi yang luas, dan hasil penelitian di bidang lain turut memperkaya pemahaman tentang efektivitasnya pada atlet.

Tren sitasi pada artikel Hardy (2006) dan Horcajo (2019) menyoroti perbedaan dampak antara *self-talk* positif dan negatif. Temuan ini memicu lebih banyak penelitian mengenai jenis *self-talk* yang paling efektif dalam situasi berbeda. Artikel dengan sitasi tertinggi sering

membahas bagaimana *self-talk* positif dapat membantu mengatasi tekanan dan kecemasan, sedangkan *self-talk* negatif cenderung memiliki efek merugikan. Tren sitasi juga menunjukkan bahwa penelitian terbaru lebih berfokus pada aspek visualisasi dan kontrol kognitif dalam *self-talk*, terutama yang terkait dengan teknik visualisasi dalam olahraga. Artikel yang dituliskan oleh Wulf (2016), menjadi landasan bagi banyak penelitian lanjutan yang memadukan *self-talk* dengan visualisasi untuk meningkatkan performa motorik. Artikel terbaru seperti Vasconcellos (2020) mulai mengeksplorasi bagaimana *self-talk* dapat dirancang sebagai intervensi terstruktur dalam pelatihan atlet yang menekankan *self-talk* sebagai bagian dari program pelatihan mental. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kebutuhan untuk mengintegrasikan *self-talk* secara sistematis dalam latihan olahraga.

Data sitasi dan tren dari artikel-artikel ini memperkuat pentingnya *self-talk* sebagai teknik yang signifikan dalam ranah psikologi olahraga dan performa atlet. Artikel dengan sitasi tinggi ini telah berfungsi sebagai dasar penelitian lanjutan dalam memahami mekanisme *self-talk* yang bermanfaat dalam mengatasi kecemasan, meningkatkan kinerja motorik, dan mengembangkan ketahanan mental atlet. Analisis bibliometrik seperti ini tidak hanya memberikan wawasan tentang tren penelitian tetapi juga membantu mengidentifikasi kontribusi utama setiap artikel dalam pengembangan teori dan praktik *self-talk* di kalangan atlet. Penambahan interpretasi ini memperjelas pentingnya artikel-artikel tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang tren dan arah penelitian terkait *self-talk* dalam meningkatkan kinerja atlet.

Penulis

Authors	Articles	Articles Fractionalized
HATZIGEORGIADIS, ANTONIS	34	7.39
ZOURBANOS, NIKOS	25	6.00
LATINJAK, ALEXANDER T.	23	8.24
HARDY, JAMES	18	5.52
THEODORAKIS, YANNIS	17	3.73
TURNER, MARTIN J.	15	5.34
BREWER, BRITTON W.	12	3.51
VANSTEENKISTE, MAARTEN	12	2.23
PAPAIOANNOU, ATHANASIOS	11	2.33
VAN RAALTE, JUDY L.	11	2.93

Gambar 2. Penulis Artikel Yang Paling Populer Dalam Domain *Self-Talk Positive* dan *Self-Talk Negative Athlete*. Sumber : *Database Scopus Dengan Bibliometrik*.

Berdasarkan gambar 2 yang menampilkan hasil analisis bibliometrik terkait penulis artikel paling relevan dalam domain *self-talk positive* dan *self-talk negative athlete*, Antonis Hatzigeorgiadis merupakan salah satu peneliti terkemuka dalam bidang *self-talk* dalam psikologi olahraga. Banyak penelitiannya berfokus pada efek *self-talk* terhadap performa motorik dan pengendalian kecemasan dalam olahraga. Antonis Hatzigeorgiadis meneliti peran *self-talk* positif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa melalui pengaturan

emosi dan kontrol kognitif. Pendekatannya berbasis eksperimen dengan analisis terperinci tentang bagaimana *self-talk* dapat menjadi teknik manajemen stres. Antonis Hatzigeorgiadis menemukan bahwa *self-talk* instruksional lebih efektif dalam tugas-tugas teknis, sementara *self-talk* motivasional lebih berguna dalam meningkatkan stamina dan ketahanan. Sedangkan Nikolaos Zourbanos berfokus pada aspek sosial dan peran pelatih dalam memfasilitasi *self-talk* positif pada atlet. Nikolaos Zourbanos mengeksplorasi bagaimana motivasi dan dukungan eksternal memengaruhi *self-talk*. Penelitiannya juga menekankan pentingnya hubungan antara pelatih dan atlet dalam menciptakan lingkungan yang mendukung *self-talk* positif. Nikolaos Zourbanos menemukan bahwa ketika pelatih mendorong *self-talk* positif, atlet menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri dan ketahanan mental.

Alexander T. Latinjak dikenal dengan pendekatannya yang mendalam dalam mengkaji *self-talk* spontan dan terencana pada atlet. Alexander T. Latinjak mempelajari bagaimana atlet menggunakan *self-talk* secara alami dan dalam situasi yang terstruktur. Penelitiannya juga berfokus pada *self-talk* spontan dan dampaknya terhadap kinerja di situasi kompetitif yang tidak terduga. Penelitiannya juga menawarkan wawasan tentang pola *self-talk* atlet dalam menghadapi tekanan. Alexander T. Latinjak menemukan bahwa *self-talk* spontan sering kali terjadi dalam bentuk pernyataan singkat dan efektif dalam mempertahankan fokus di lapangan. Sedangkan James Hardy adalah salah pelopor penelitian tentang diferensiasi *self-talk* positif dan negatif. James Hardy juga mengeksplorasi bagaimana *self-talk* dapat digunakan dalam manajemen performa dan pengendalian kecemasan. James Hardy menggunakan eksperimen yang memisahkan dampak *self-talk* positif dan negatif, hal ini membantu menjelaskan efek negatif dari *self-talk* yang merendahkan diri sendiri pada kinerja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-talk* negatif meningkatkan kecemasan dan mengurangi kinerja, terutama di bawah tekanan tinggi. Sedangkan Yannis Theodorakis menekankan pada *self-talk* instruksional untuk meningkatkan kinerja teknis dalam olahraga. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana instruksi diri dapat meningkatkan konsistensi gerakan motorik dan berfokus pada *self-talk* instruksional yang dihubungkan langsung dengan pekasanaan keterampilan teknis dan taktis dalam olahraga. Yannis Theodorakis menemukan bahwa *self-talk* instruksional membantu atlet dalam mengingat urutan gerakan yang kompleks, hal ini penting untuk olahraga dengan tingkat ketelitian tinggi.

Britton W. Brewer meneliti hubungan antara *self-talk* dan pemulihan dari cedera pada atlet. Fokusnya pada aspek rehabilitasi dan adaptasi psikologis selama masa pemulihan. Pendekatan pada penelitian ini berfokus pada rehabilitasi di mana *self-talk* digunakan untuk mempertahankan motivasi selama masa pemulihan dan mengurangi kecemasan terkait kembalinya atlet ke kompetisi. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa *self-talk* positif mempercepat pemulihan dan mengurangi ketakutan akan cedera terulang. Sedangkan penelitian Maarten Vansteekiste menghubungkan *self-talk* dengan teori motivasi, khususnya teori motivasi instrinsik dan ekstrinsik. Pada penelitian ini lebih menekankan kepada *self-talk* sebagai alat untuk memfasilitasi motivasi instrinsik yang dapat bertahan dalam jangka panjang. Maarten Vansteekiste juga menemukan bahwa *self-talk* yang mendukung otonomi atlet berhubungan dengan kepuasan dan performa yang lebih baik.

Penelitian Athanasios papaioannou berfokus pada peran lingkungan sosial, terutama dukungan tim dalam pembentukan *self-talk* positif di kalangan atlet. Penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam membangun kebiasaan *self-talk* positif pada atlet. Athanasios papaioannou menemukan bahwa atlet yang mendapat dukungan positif dari rekan setim dan pelatih lebih mungkin untuk mengembangkan *self-talk* positif yang konsisten. Adapun Judy L. Van Raalte merupakan pelopor dalam mempelajari *self-talk* negatif dan

dampak destruktifnya terhadap kinerja. Judy L. Van Raalte mengeksplorasi bagaimana *self-talk* negatif bisa menghambat performa dan bagaimana mengubah pola ini. Penelitian ini mengembangkan teknik untuk mengidentifikasi dan menggantikan *self-talk* negatif dengan *self-talk* positif. Judy L. Van Raalte menemukan bahwa pengendalian *self-talk* negatif dapat menghasilkan peningkatan signifikan dalam kinerja atlet dan pengurangan kecemasan.

Para penulis yang disebutkan di atas memiliki kontribusi signifikan dalam memajukan pemahaman mengenai *self-talk*, khususnya dalam konteks psikologi olahraga dan performa atlet. Masing-masing penulis memiliki pendekatan unik, baik melalui analisis *self-talk* instruksional, *self-talk* motivasional, hingga peran *self-talk* dalam mengelola kecemasan dan pemulihan cedera. Temuan-temuan mereka memberikan dasar yang kuat untuk penerapan *self-talk* sebagai intervensi yang efektif bagi atlet dalam berbagai cabang olahraga, termasuk dalam meningkatkan performa dan ketahanan mental.

Jurnal

Sources	Articles
SPORT PSYCHOLOGIST	91
PSYCHOLOGY OF SPORT AND EXERCISE	79
JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY	65
FRONTIERS IN PSYCHOLOGY	48
INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY	42
PERCEPTUAL AND MOTOR SKILLS	20
JOURNAL OF CLINICAL SPORT PSYCHOLOGY	17
JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY IN ACTION	17
SPORT, EXERCISE, AND PERFORMANCE PSYCHOLOGY	14
INTERNATIONAL REVIEW OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY	13

Gambar 3. Jurnal Yang Paling Produktif Dalam Membahas Domain *Self-Talk Positive* dan *Self-Talk Negative Athlete*. Sumber : *Database Scopus* Dengan Bibliometrik.

Berdasarkan gambar 3 yang menampilkan analisis bibliometrik terkait sumber atau jurnal yang paling produktif dalam membahas domain *self-talk* positif dan negatif pada atlet, terdapat beberapa jurnal utama yang mendominasi publikasi dalam topik ini. *Sport Psychologist* merupakan jurnal yang paling produktif dalam publikasi artikel tentang *self-talk*. Jurnal ini sering kali memuat penelitian empiris dan ulasan sistematis yang mengeksplorasi hubungan antara *self-talk*, kecemasan, motivasi, dan performa atlet. Bagi para praktisi, jurnal ini menawarkan panduan ilmiah tentang teknik *self-talk* yang dapat diterapkan untuk meningkatkan ketahanan mental dan performa atlet dalam situasi kompetitif. Praktisi dapat mengambil strategi yang efektif dari hasil penelitian untuk diimplementasikan dalam program pelatihan atlet. Sedangkan *Psychology of Sport and Exercise* menempati posisi kedua jurnal yang paling produktif dalam membahas domain *self-talk* positif dan negatif pada atlet, jurnal ini mencakup berbagai aspek psikologi olahraga, termasuk *self-talk* dalam konteks pengelolaan emosi dan adaptasi mental. *Psychology of Sport and Exercise* banyak mempublikasikan studi

tentang mekanisme *self-talk* positif dan negatif serta dampaknya terhadap respon fisiologis dan psikologis atlet. Artikel dalam jurnal ini sangat relevan bagi pelatih dan psikolog olahraga yang ingin memahami bagaimana *self-talk* dapat membantu atlet dalam mengelola stres dan meningkatkan performa dengan pendekatan yang berbasis bukti.

Journal of Applied Sport Psychology juga memainkan peran penting dalam mengkaji aplikasi psikologi olahraga, terutama dalam konteks penggunaan *self-talk* oleh atlet dalam situasi kompetitif. Jurnal ini dikenal dengan pendekatan aplikatif dalam psikologi olahraga. Banyak penelitian dalam jurnal ini mengeksplorasi *self-talk* dalam situasi nyata yang dihadapi oleh atlet, seperti persiapan kompetisi dan pemulihan dari cedera. Bagi praktisi, artikel yang terdapat dalam jurnal ini memberikan wawasan tentang implementasi langsung mengenai *self-talk* dalam program pelatihan dan bagaimana pendekatan mental ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet. Sedangkan *Frontiers in Psychology* jurnal yang menawarkan perspektif multidisiplin dalam psikologi, termasuk artikel tentang *self-talk* dari berbagai pendekatan teoritis. Jurnal ini sering memuat penelitian tentang dampak kognitif dan emosional dari *self-talk* dalam berbagai konteks, termasuk olahraga. Artikel dalam jurnal ini berguna bagi praktisi yang mencari perspektif yang lebih luas dan ilmiah mengenai bagaimana *self-talk* memengaruhi pola pikir dan emosi atlet. Pendekatan multidisiplin ini menungknikan para praktisi untuk mengembangkan strategi yang lebih komprehensif.

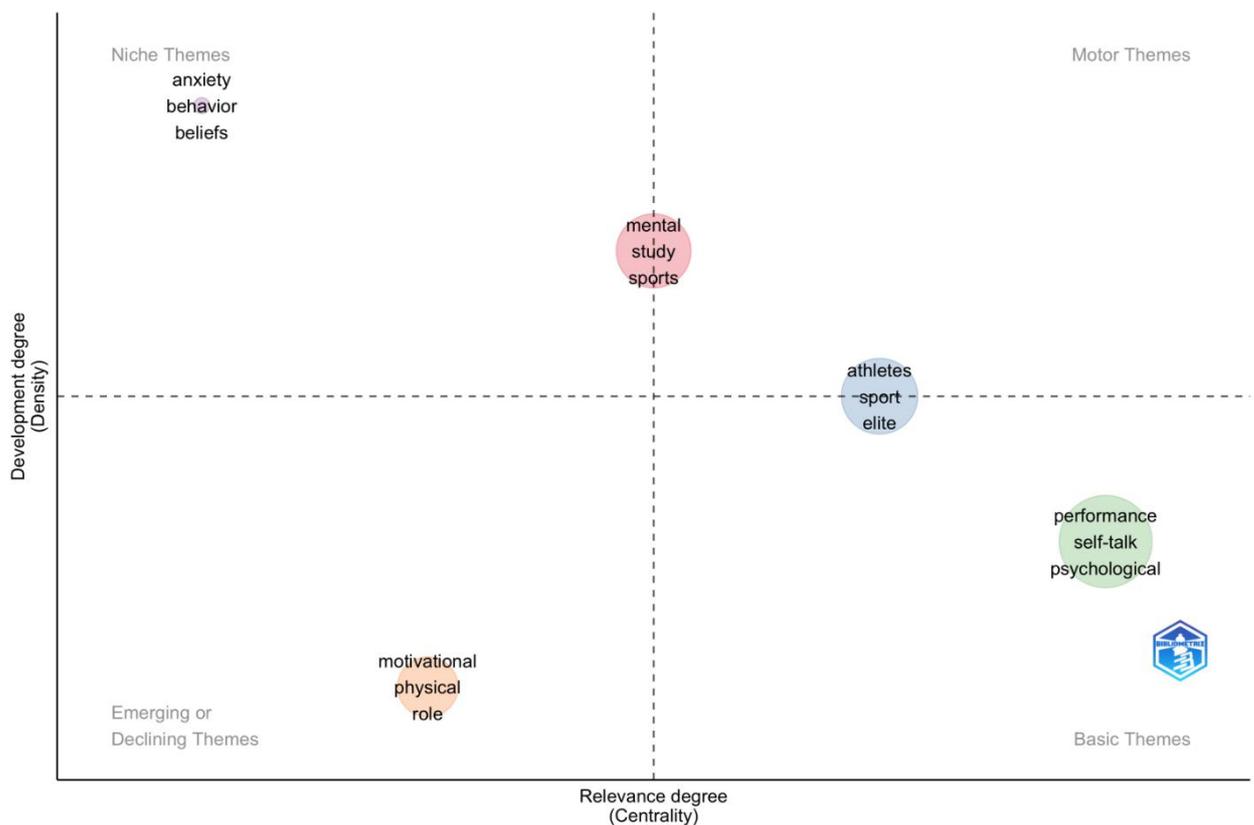
International Journal of Sport and Exercise jurnal ini meneliti peran psikologi olahraga dalam performa dan kesejahteraan atlet, termasuk *self-talk* dalam konteks regulasi emosi dan motivasi. Artikel-artikel pada jurnal ini lebih mengeksplorasi teknik *self-talk* untuk meningkatkan keseimbangan emosional di lapangan. Para praktisi dapat menggunakan temuan dari jurnal ini untuk memahami bagaimana *self-talk* bisa menjadi alat yang efektif dalam mengelola emosi atlet dan meningkatkan motivasi intrinsik. *Perceptual and Motor Skills* berfokus pada aspek-aspek motorik dalam olahraga, termasuk bagaimana *self-talk* instruksional membantu dalam meningkatkan keterampilan motorik dan presisi atlet. Jurnal ini lebih mengeksplorasi *self-talk* instruksional sebagai alat untuk meningkatkan performa motorik. Artikel dari jurnal ini penting bagi pelatih yang fokus pada pengembangan keterampilan teknis dan motorik, karena temuan-temuan ini membantu praktisi untuk memahami cara terbaik menggunakan *self-talk* untuk memperbaiki kinerja fisik atlet. *Journal of Clinical Sport Psychology* membahas *self-talk* dalam konteks klinis, termasuk bagaimana *self-talk* dapat mengatasi kecemasan performa, gangguan psikologis, dan pemulihan cedera. Banyak artikel dalam jurnal ini yang mengkaji intervensi *self-talk* untuk mendukung Kesehatan mental atlet. Bagi praktisi yang menangani aspek kesehatan mental atlet, jurnal ini sangat berguna. Pendekatan klinis terhadap *self-talk* membantu mereka menerapkan teknik ini dalam pengelolaan masalah psikologis yang dihadapi oleh atlet.

Journal of Sport Psychology in Action memfokuskan pada aplikasi praktis psikologi olahraga, termasuk *self-talk* dalam pelatihan dan kompetisi. Artikel-artikel pada jurnal ini berbasis pada studi kasus dan pelatihan lapangan yang menunjukkan bagaimana *self-talk* dapat diterapkan secara langsung. Jurnal ini berguna bagi pelatih dan psikolog olahraga yang ingin melihat contoh langsung penerapan *self-talk* dalam latihan dan kompetisi, sehingga mereka dapat mengadopsi teknik yang sudah terbukti efektif di lapangan. *Sport, Exercise, and Performance psychology* merupakan jurnal dengan fokus pada aspek-aspek kinerja dalam olahraga, dengan banyak artikel yang membahas pengaruh *self-talk* terhadap konsentrasi, daya tahan, dan ketahanan mental. Studi dalam jurnal ini sering mengeksplorasi korelasi antara *self-talk* positif dan peningkatan performa fisik. Artikel-artikel pada jurnal ini membantu praktisi mengidentifikasi dan mengimplementasikan jenis *self-talk* yang efektif untuk mengoptimalkan

kinerja atlet dalam kompetisi yang membutuhkan daya tahan dan ketajaman fokus. *International Review of Sport and Exercise Psychology* berisikan artikel-artikel yang memuat ulasan literatur dan analisis komprehensif tentang berbagai aspek psikologi olahraga, termasuk *self-talk*. Artikel di jurnal ini juga memberikan tinjauan menyeluruh tentang tren penelitian terbaru dalam *self-talk*. Artikel-artikl ulasan dalam jurnal ini sangat bermanfaat bagi peneliti dan praktisi yang ingin memahami perkembangan terkini dan arah penelitian *self-talk* di masa depan. Tinjauan literatur komprehensif ini juga berguna untuk membangun dasar teoritis yang kuat dalam program pelatihan atlet.

Jurnal-jurnal ini memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman dan pengembangan *self-talk* dalam olahraga. Dengan fokus yang beragam, mulai dari pendekatan klinis hingga aplikasi praktis, jurnal-jurnal ini menyediakan berbagai sumber daya yang dapat digunakan oleh peneliti, pelatih, dan psikolog olahraga untuk mengembangkan intervensi *self-talk* yang efektif. Artikel-artikel dalam jurnal-jurnal ini tidak hanya memperkaya literatur ilmiah, tetapi juga memberikan panduan praktis yang dapat diterapkan langsung di lapangan untuk meningkatkan kinerja dan kesejahteraan atlet.

Tema



Gambar 4. Tema Yang Sedang Berkembang Terkait *Self-Talk Positive* dan *Negative Athlete*. Sumber : *Database Scopus Dengan Bibliometrik*.

Berdasarkan analisis tematik yang ditampilkan pada peta tematik dalam gambar 4 di atas, beberapa tema penting dalam penelitian tentang *self-talk* positif dan negatif pada atlet dapat diidentifikasi berdasarkan dua dimensi utama : Derajat Pengembangan (*density*) dan Derajat

Relevansi (*centrality*). Kedua dimensi ini membantu dalam mengklarifikasikan tema-tema yang ada ke dalam empat kategori utama : *niche themes*, *motor themes*, *basic themes*, dan *emerging/declining themes*. Berikut adalah deskripsi lengkap untuk tiap kategori :

Niche Themes (Anxiety, Behavior, dan Beliefs). Tema *niche* merupakan tema yang sangat berkembang, tetapi memiliki relevansi yang lebih sempit atau sentralitas yang rendah. Tema-tema ini mungkin hanya menarik bagi subkelompok tertentu dalam komunitas penelitian. Tema *anxiety*, *behavior*, dan *beliefs* dalam konteks *self-talk* pada atlet ini berhubungan dengan bagaimana kecemasan (*anxiety*) memengaruhi perilaku dan keyakinan individu. Kecemasan sering kali dikaitkan dengan *self-talk* negatif, di mana atlet mungkin mengalami dialog internal yang memengaruhi performa mereka. Di sisi lain, keyakinan (*beliefs*) dan perilaku (*behavior*) dapat dimodifikasi dengan menggunakan *self-talk* positif yang kemudian membantu meningkatkan keyakinan diri dan pola perilaku positif dalam situasi kompetitif. Tema ini meskipun penting, cenderung lebih bersifat spesifik dan menarik bagi subkelompok peneliti yang berfokus pada regulasi emosi dan pengelolaan stres dalam olahraga.

Secara praktis tema *niche* dapat diterapkan dalam pelatihan, di mana pelatih dapat mengintegrasikan strategi *self-talk* untuk membantu atlet dalam mengenali dan mengelola kecemasan. Atlet dapat diajarkan untuk menggunakan *self-talk* yang positif, seperti “Saya mampu mengatasi tekanan ini”, untuk mengubah keyakinan negatif dan mengurangi kecemasan. Selain itu, pelatih juga dapat mengadakan sesi simulasi pertandingan untuk melatih respons perilaku atlet terhadap situasi cemas, sehingga atlet terbiasa menggunakan *self-talk* dalam kondisi stres tinggi.

Tema-tema yang berada di kuadran ini memiliki derajat relevansi (*centrality*) yang tinggi tetapi derajat pengembangan (*density*) yang relatif lebih rendah. Mereka berfungsi sebagai fondasi penting yang membentuk dasar penelitian dalam topik ini, tetapi mungkin belum terlalu berkembang secara mendalam. Tema *performance*, *self-talk*, dan *psychological* menunjukkan bahwa *self-talk* sebagai intervensi psikologis yang relevan dalam meningkatkan kinerja atlet. Tema ini menjadi fondasi bagi penelitian dalam bidang psikologi olahraga, khususnya yang berkaitan dengan performa atletik. Pada konteks ini, *self-talk* positif dipandang sebagai faktor penting dalam meningkatkan kinerja dan fokus, sementara *self-talk* negatif sering dikaitkan dengan penurunan kinerja. Dalam penelitian ini, aspek-aspek psikologis terkait *self-talk* dieksplorasi secara luas, terutama bagaimana strategi ini dapat membantu regulasi emosi, motivasi, dan pengelolaan stres pada atlet.

Motor Themes (Mental, Study, dan Sports). Tema di kuadran ini memiliki derajat pengembangan dan relevansi yang tinggi. Mereka merupakan tema yang berkembang secara aktif di dalam literatur dan berfungsi sebagai pendorong utama dalam kemajuan penelitian pada bidang tertentu. Tidak ada tema spesifik yang teridentifikasi dalam kuadran ini yang menunjukkan bahwa meskipun topik seperti *self-talk* memiliki relevansi tinggi, namun aspek-aspek yang lebih berkembang belum mencapai tahap di mana mereka menjadi pendorong utama dalam pengembangan penelitian yang lebih luas. Hal ini bisa mengindikasikan adanya ruangan untuk pengembangan lebih lanjut dalam penelitian yang menghubungkan *self-talk* dengan aspek-aspek motorik atau performa spesifik dalam olahraga. Adapun, *Mental* mencakup komponen penting seperti ketahanan mental dan fokus, yang menjadi dasar untuk mendukung performa optimal. Sedangkan *Study*, mencerminkan kebutuhan akan penelitian untuk memahami teknik yang paling efektif dalam penggunaan *self-talk* pada ranah olahraga.

Secara praktis tema *motor* dapat diterapkan untuk melatih atlet dalam mengembangkan ketahanan mental melalui *self-talk* yang berorientasi pada tugas. Misalnya, sebelum melakukan servis dalam olahraga tenis atau *pickleball*, atlet dapat menggunakan *self-talk* instruksional

seperti “Fokus pada bola, gerak Langkah tepat”. Selain itu juga bagi pelatih dan psikolog olahraga dapat menggunakan temuan penelitian terbaru untuk membangun program pelatihan yang berfokus pada penguatan mental atlet. Pelatihan yang bisa diberikan seperti, latihan visualisasi yang dipadukan dengan latihan *self-talk* untuk membantu atlet dalam memvisualisasikan dan menginternalisasi respons positif terhadap tantangan.

Basic Themes (Athletes, Sport, Elite). Tema-tema yang berada di kuadran ini memiliki derajat relevansi (*centrality*) yang tinggi tetapi derajat pengembangan (*density*) yang relatif lebih rendah. Mereka berfungsi sebagai fondasi penting yang membentuk dasar penelitian dalam topik ini, tetapi mungkin belum terlalu berkembang secara mendalam. Tema *performance*, *self-talk*, dan *psychological* menunjukkan bahwa *self-talk* sebagai intervensi psikologis yang relevan dalam meningkatkan kinerja atlet. Tema ini menjadi fondasi bagi penelitian dalam bidang psikologi olahraga, khususnya yang berkaitan dengan performa atletik. Pada konteks ini, *self-talk* positif dipandang sebagai faktor penting dalam meningkatkan kinerja dan fokus, sementara *self-talk* negatif sering dikaitkan dengan penurunan kinerja. Dalam penelitian ini, aspek-aspek psikologis terkait *self-talk* dieksplorasi secara luas, terutama bagaimana strategi ini dapat membantu regulasi emosi, motivasi, dan pengelolaan stres pada atlet.

Secara praktis tema *basic* ini dapat diterapkan kepada atlet elit yang sering kali menghadapi tekanan lebih besar daripada atlet amatir. Untuk itu, pelatih maupun psikolog olahraga dapat mengembangkan program *self-talk* yang khusus dirancang untuk kebutuhan atlet elit dengan melibatkan manajemen tekanan dalam situasi pertandingan penting. *Self-talk* yang digunakan berorientasi pada motivasi seperti “Saya adalah yang terbaik dalam situasi ini”, sehingga dapat membantu mempertahankan kepercayaan diri. Selain itu dapat diterapkan juga kepada atlet yang baru berkembang, pelatih dan psikolog olahraga bisa mengajarkan *self-talk* dasar untuk membantu atlet belajar mengatasi kegagalan kecil yang akan membangun dasar mental yang kuat saat atlet berkembang menjadi atlet yang lebih kompetitif.

Emerging or Declining Themes (Motivational, Physical, Role). Tema pada kuadran ini memiliki relevansi dan pengembangan yang rendah. Tema-tema ini bisa berada dalam tahap awal perkembangan atau mulai kehilangan minat dalam komunitas penelitian. Tema yang muncul atau menurun ini menunjukkan bahwa peran *self-talk* dalam konteks motivasi (*motivational*) sangat penting dalam menjaga semangat berlatih dan bertanding, terutama pada latihan fisik yang intens. Sedangkan konteks *role* dapat merujuk pada peran strategis *self-talk* dalam mengelola peran psikologis individual pada pertandingan atau dalam tim olahraga. Tema-tema ini menunjukkan adanya potensi pengembangan di masa depan, tetapi saat ini mungkin belum menjadi fokus utama dalam literatur.

Secara praktis tema *emerging or declining* dapat diterapkan oleh pelatih maupun psikolog olahraga dalam membantu atlet menggunakan *self-talk* agar tetap termotivasi selama sesi latihan fisik yang berat, misalnya dengan mengulang pernyataan motivasional seperti “Saya lebih kuat setiap hari” guna mempertahankan daya tahan mental. Sedangkan dalam olahraga tim, pelatih maupun psikolog olahraga dapat mengarahkan atlet untuk mengembangkan *self-talk* yang menekankan peran dan kontribusi mereka dalam tim, seperti “Saya akan mendukung tim dengan cara terbaik”. Hal ini dapat membantu membangun kesadaran akan pentingnya kolaborasi dan kepercayaan dalam tim.

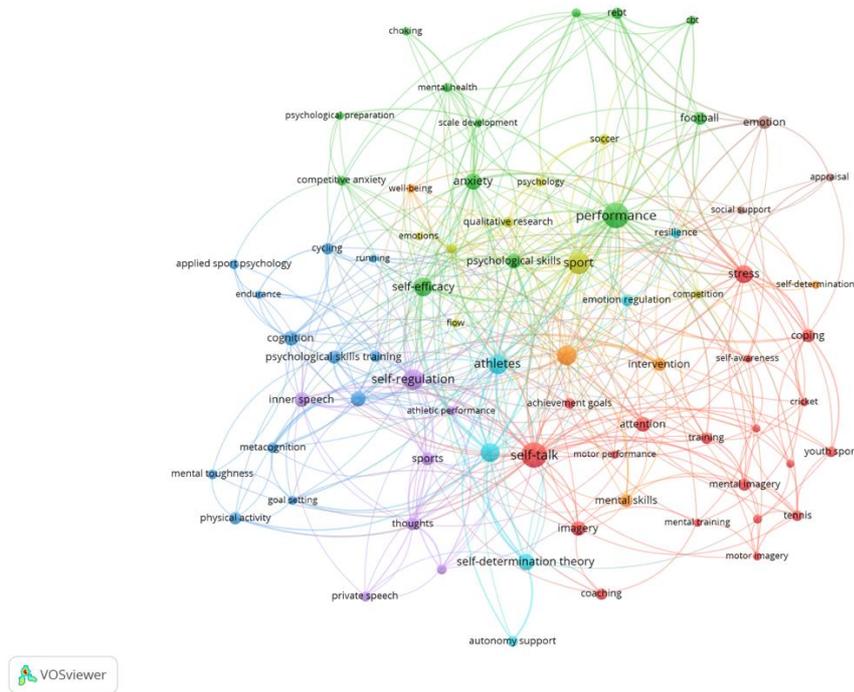
Basic Themes (Performance, Self-talk, dan Psycholog). Tema ini menyoroti aspek fundamental dari *self-talk* yang berfokus pada peningkatan performa dan psikologis. *Self-talk* sangat penting dalam mendukung kinerja optimal dalam menjaga kondisi psikologis yang

stabil. Tema ini adalah inti dari teknik *self-talk* karena fokus utamanya adalah meningkatkan performa sambil mengelola aspek mental.

Secara praktis tema *basic* ini dapat diterapkan pada atlet dengan melatih menggunakan *self-talk* instruksional sebelum melakukan keterampilan teknis, seperti “Luruskan tubuh, fokus pada gerakan”, yang berfungsi untuk meningkatkan performa teknis dan menjaga konsentrasi. Selain itu, dari sudut pandang psikologis pelatih maupun psikolog olahraga dapat mengajarkan *self-talk* untuk memitigasi stres dan memperkuat keyakinan positif, terutama dalam menghadapi tantangan berat atau situasi kompetitif. Pelatih maupun psikolog olahraga dapat membantu atlet dalam menginternalisasi pemikiran yang mendukung kesejahteraan psikologis atlet dan memaksimalkan performa.

Kelima tema yang muncul pada peta tematik ini memberikan wawasan penting bagi pelatih dan praktisi psikologi olahraga dalam merancang intervensi *self-talk* yang efektif. Dengan menerapkan *self-talk* yang sesuai untuk setiap aspek, mulai dari pengelolaan kecemasan hingga peningkatan kinerja teknis dan ketahanan mental, serta pelatih maupun praktisi psikologi olahraga dapat mendukung perkembangan mental yang seimbang dan performa yang optimal pada atlet. Peta tematik ini juga menunjukkan bahwa *self-talk* bukan sekadar alat untuk meningkatkan motivasi, tetapi merupakan bagian integral dari pelatihan mental dan psikologis yang esensial dalam olahraga modern.

Topik



Gambar 5. Topik Yang Terkait Pada *Self-Talk* Positif dan Negatif Pada Atlet. Sumber : Database Scopus Dengan Bibliometrik.

Berdasarkan visualisasi peta jaringan tematik menggunakan *VOSviewer*, terlihat bahwa interkoneksi antara berbagai topik yang berkaitan dengan *self-talk* positif dan negatif pada atlet. Peta ini mengidentifikasi hubungan antara konsep-konsep utama dalam penelitian psikologi olahraga dengan fokus pada bagaimana *self-talk* berinteraksi dengan elemen lain yang memengaruhi performa atlet. Setiap kluster warna merepresentasikan tema tertentu yang saling berhubungan. Berikut adalah deskripsi mendalam terkait beberapa kluster utama yang ditemukan dalam visualisasi pada gambar 5 :

Kluster Hijau – Performance dan Kesejahteraan Atlet. Topik utama : *performance*, *anxiety*, *psychological skills*, *mental health*, dan *resilience*. Kluster ini berfokus pada keterkaitan antara performa atlet dan faktor psikologis seperti kecemasan, regulasi emosi, dan ketahanan mental. *Resilience* dan *mental health* muncul sebagai elemen penting dalam menjaga performa yang stabil. Implikasi dalam pelatihan, pelatih maupun psikolog olahraga dapat memanfaatkan teknik *self-talk* untuk membantu atlet mengelola kecemasan dan menjaga keseimbangan mental saat menghadapi tekanan tinggi dalam kompetisi. Selain itu, fokus pada *psychological skills training* untuk membangun ketahanan emosional yang dapat mendukung performa optimal.

Kluster Merah – Intervensi dan Regulasi emosi. Topik utama : *intervention*, *stress*, *emotion regulation*, *coaching*, dan *mental training*. Kluster ini menyoroti pentingnya peran pelatih dalam mengembangkan intervensi mental, termasuk *self-talk* dan pelatihan regulasi emosi. *Stress* sering kali menjadi tantangan utama, sehingga strategi untuk mengelolanya sangat ditekankan. Implikasi dalam pelatihan dengan melakukan intervensi berbasis *self-talk*

dapat disesuaikan untuk membantu atlet menghadapi stres spesifik, seperti tekanan kompetisi atau hasil yang tidak memuaskan. Selain itu, pelatih maupun psikolog olahraga perlu dilatih guna menjadi fasilitator dalam mengajarkan keterampilan mental, termasuk penggunaan *imagery* dan *self-awareness* untuk mendukung regulasi emosi.

Kluster Biru – Regulasi Diri dan Ketangguhan Mental. Topik utama : *self-regulation*, *psychological skills training*, *cognition*, *mental toughness*, dan *goal setting*. Kluster ini berfokus pada regulasi diri sebagai inti dari pengendalian mental dan pengembangan kinerja atlet. *Mental toughness* muncul sebagai kemampuan utama untuk menghadapi tantangan dalam olahraga. Implikasi dalam pelatihan, dalam membuat program pelatihan harus mencakup sesi yang mendorong *self-regulation*, seperti latihan pernapasan yang dipadukan dengan *self-talk*. Atlet juga dapat diajarkan bagaimana dalam menetapkan tujuan (*goal setting*) yang realistis dan menggunakan *self-talk* guna memotivasi diri mereka dalam mencapainya.

Kluster Kuning – Efikasi Diri dan Kepuasan Psikologis. Topik utama : *self-efficacy*, *flow*, *well-being*, dan *emotions*. Kluster ini menyoroti pentingnya efikasi diri dalam memelihara motivasi dan meningkatkan pengalaman *flow* selama pertandingan. Kepuasan psikologis dan emosi positif mendukung pencapaian performa yang konsisten. Implikasi dalam pelatihan, *self-talk* motivasional seperti “Saya bisa melakukannya” dapat dirancang untuk meningkatkan *self-efficacy* atlet, terutama selama momen-momen kritis. Latihan berbasis *flow* yang melibatkan pengaturan tempo dan fokus melalui *self-talk* dapat meningkatkan kepuasan psikologis selama pertandingan.

Kluster Ungu – kognisi dan Peningkatan Keterampilan. Topik utama : *inner speech*, *thoughts*, *metacognition*, dan *private speech*. Kluster ini membahas hubungan antara *self-talk* dan proses kognitif seperti *inner speech* dan *metacognition*. Hal ini mencerminkan bagaimana *self-talk* dapat memengaruhi cara atlet memproses informasi dan bereaksi terhadap situasi. Implikasi dalam pelatihan, atlet dapat dilatih untuk memanfaatkan *inner speech* dalam situasi teknis, seperti ketika mencoba memecahkan masalah atau menghadapi situasi tak terduga. *Metacognitive training* yang melibatkan refleksi terhadap pola pikir mereka dapat membantu atlet menjadi lebih sadar akan pengaruh pikiran mereka terhadap performa. Adapun keterhubungan antar kluster pada topik-topik di setiap kluster melalui *self-talk* sebagai sentral. Seperti, Kluster hijau (performa) terhubung dengan kluster merah (intervensi) melalui kebutuhan untuk mengelola kecemasan dan stres. Kluster biru (regulasi diri) mendukung kluster kuning (efikasi diri) dengan melatih ketangguhan mental yang diperlukan untuk mencapai *flow*. Kluster ungu (kognisi) mendasari semua kluster lainnya dengan menyediakan wawasan tentang bagaimana pikiran dan dialog internal memengaruhi performa.

Selain itu implikasi praktis bagi pelatih maupun psikolog olahraga bagi atlet dengan memberikan program pelatihan yang mencakup berbagai elemen dari kluster ini, seperti *psychological skills training*, regulasi emosi, dan pengembangan efikasi diri guna menciptakan atlet yang lebih tangguh secara mental. Temuan dari peta tematik ini juga dapat digunakan oleh pelatih maupun psikolog olahraga untuk memahami kebutuhan spesifik atlet. Misalnya, atlet yang cenderung memiliki Tingkat kecemasan tinggi dapat difokuskan pada kluster hijau dan merah (performa dan intervensi). Atlet juga dapat diajarkan *self-talk* yang sesuai dengan kebutuhan mereka, seperti *self-talk* instruksional untuk meningkatkan fokus (kluster ungu) atau *self-talk* motivasional untuk mendukung efikasi diri (kluster kuning). Pelatih maupun psikolog olahraga juga dapat memainkan peran penting dalam melakukan intervensi (kluster merah) dengan menyediakan panduan regulasi emosi dan memperkenalkan teknik-teknik *self-talk* kepada atlet.

Peta tematik ini memberikan wawasan mendalam tentang tema-tema utama yang mendasari penelitian *self-talk*. Kluster-kluster yang ditampilkan menunjukkan bahwa *self-talk* tidak hanya relevan untuk meningkatkan performa, tetapi juga untuk menjaga kesehatan mental, membangun ketahanan emosional, dan mengoptimalkan kemampuan kognitif atlet. Dengan menggunakan pendekatan yang terintegrasi dan berbasis kluster ini, pelatih dan praktisi psikologi olahraga dapat merancang program pelatihan mental yang lebih efektif dan komprehensif.

Selain itu, penelitian lebih lanjut di bidang ini dapat terus mengeksplorasi bagaimana *self-talk* dapat diintegrasikan secara lebih efektif dalam program pelatihan atlet untuk mendukung kesejahteraan mental dan meningkatkan performa di berbagai cabang olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis tren publikasi dan sitasi terkini, terlihat bahwa topik *self-talk* positif dan negatif pada atlet semakin menarik perhatian peneliti, khususnya dalam konteks psikologi olahraga dan rehabilitasi. Artikel dengan jumlah sitasi tertinggi, seperti karya Wulf G (2016) yang dipublikasikan di **Psychonomic Bulletin & Review**, mencerminkan besarnya kontribusi artikel ini terhadap literatur, meskipun mungkin tidak secara spesifik berfokus pada *self-talk*. Selain itu, Antonis Hatzigeorgiadis, Nikolaos Zourbanos, dan Alexander T. Latinjak adalah penulis yang paling populer dalam domain ini. Mereka memiliki kontribusi signifikan terhadap penelitian *self-talk*, terutama terkait dengan dampak *self-talk* terhadap kinerja atletik, regulasi emosi, dan motivasi.

Jurnal-jurnal yang paling produktif dalam membahas topik *self-talk* positif dan negatif pada atlet mencakup **Sport Psychologist**, **Psychology of Sport and Exercise**, dan **Journal of Applied Sport Psychology**. Jurnal-jurnal ini memiliki jumlah publikasi yang tinggi dan secara konsisten membahas topik ini dari berbagai perspektif, mulai dari penelitian dasar hingga aplikasi praktis dalam konteks olahraga. Berdasarkan peta tematik yang divisualisasikan menggunakan VOSviewer, beberapa tema yang saat ini sedang dieksplorasi oleh peneliti meliputi hubungan *self-talk* dengan performa, regulasi emosi, dan efikasi diri atlet. Temuan ini menunjukkan adanya fokus pada strategi mental untuk meningkatkan kinerja dan kesejahteraan psikologis atlet.

Untuk penelitian di masa depan, dapat mengkaji efek *self-talk* dalam berbagai cabang olahraga, baik yang membutuhkan keterampilan motorik halus (misalnya, golf dan tenis meja) maupun keterampilan motorik kasar (misalnya, sepak bola dan bola basket). Adapun fokus penelitian dapat diarahkan pada perbedaan dampak *self-talk* instruksional dan motivasional terhadap performa spesifik pada cabang olahraga tersebut. Selain itu, perlu ada pengujian terperinci tentang bagaimana *self-talk* memengaruhi atlet pemula, menengah, dan profesional. Misalnya, untuk atlet pemula memfokuskan pada *self-talk* instruksional guna membangun keterampilan dasar, untuk atlet menengah memfokuskan pada *self-talk* motivasional guna meningkatkan ketahanan mental selama latihan intensif, dan untuk atlet profesional memfokuskan pada kombinasi *self-talk* instruksional maupun motivasional guna menjaga fokus dan mengatasi tekanan kompetisi. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi bagaimana *self-talk* dapat digunakan sebagai alat dalam mendukung kesehatan mental, termasuk dalam mengelola depresi, seperti terapi kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*) untuk atlet yang mengalami tekanan psikologis berat. Pada penelitian ini juga dapat mengungkapkan bagaimana hubungan interpersonal dapat memperkuat *self-talk* positif atau meredam *self-talk* negatif.

Penggunaan teknologi yang dapat diterapkan dalam pelatihan *self-talk* ialah pengembangan aplikasi berbasis teknologi seperti aplikasi *self-talk tracker* atau program

simulasi berbasis realistis virtual (VR) yang memungkinkan atlet melatih *self-talk* dalam lingkungan pertandingan virtual. Selain itu juga dapat menggunakan perangkat *wearable* untuk memonitor respons fisiologis atlet (misalnya, detak jantung dan tingkat stres) selama penggunaan *self-talk*. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan tentang efektivitas *self-talk* di bawah tekanan tinggi dengan pengujian bagaimana *self-talk* berfungsi di situasi kompetitif seperti kejuaraan dunia atau pertandingan final yang penuh tekanan. Selain itu, penelitian ini juga dapat mengidentifikasi jenis *self-talk* yang paling efektif dalam memulihkan fokus setelah kesalahan dalam pertandingan.

Sedangkan pengaplikasian penggunaan *self-talk* dalam pelatihan atlet dengan memberikan program pelatihan berbasis *self-talk*. Misalnya, pelatih maupun psikolog olahraga dapat menyusun program *self-talk* untuk penguatan keterampilan teknis, *self-talk* motivasional untuk sesi latihan fisik yang berat, dan *self-talk* regulasi emosi untuk membantu atlet agar tetap tenang dalam situasi stres. Pelatih maupun psikolog olahraga juga dapat mengintegrasikan latihan *self-talk* dalam rutinitas harian atlet. Misalnya, selama sesi pemanasan, atlet dapat menggunakan *self-talk* motivasional seperti “Saya siap menghadapi tantangan hari ini”, dan setelah pertandingan, pelatih maupun psikolog olahraga dapat mengarahkan atlet untuk menggunakan *self-talk* reflektif, seperti “Apa yang bisa saya tingkatkan untuk pertandingan berikutnya?”. Selain itu, pelatih maupun psikolog olahraga juga dapat menggunakan alat penilaian (*assessment tools*) guna mengukur efektivitas *self-talk* terhadap performa dan kondisi mental atlet. Penilaian dapat dilakukan sebelum atau sesudah penerapan program pelatihan *self-talk* guna menentukan dampaknya.

Saran-saran ini memberikan arah yang jelas untuk penelitian mendatang sekaligus panduan praktis bagi pelatih, psikolog olahraga maupun atlet. Dengan fokus pada variasi cabang olahraga, tingkat keterampilan, kesehatan mental, serta penggunaan teknologis, *self-talk* dapat dioptimalkan sebagai alat strategis untuk meningkatkan performa, kesejahteraan, dan daya tahan mental atlet. Penelitian lebih lanjut dan aplikasi praktis yang berbasis bukti akan membuka peluang untuk menjadikan *self-talk* sebagai bagian integral dari pelatihan atlet modern.

Daftar Pustaka

- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4). <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- B.V., E. (2017). *Scopus Content Coverage Guide*.
- Bakkalbasi, N., Bauer, K., Glover, J., & Wang, L. (2006). Three options for citation tracking: Google Scholar, Scopus and Web of Science. *Biomedical Digital Libraries*, 3. <https://doi.org/10.1186/1742-5581-3-7>
- Falagas, M. E., Pitsouni, E. I., Malietzis, G. A., & Pappas, G. (2008). Comparison of PubMed, Scopus, Web of Science, and Google Scholar: strengths and weaknesses. *The FASEB Journal*, 22(2). <https://doi.org/10.1096/fj.07-9492lsf>
- Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19(7). <https://doi.org/10.1080/026404101750238926>
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and Competitive Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1). <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Horcajo, J., Paredes, B., Higuero, G., Briñol, P., & Petty, R. E. (2019). The effects of overt head movements on physical performance after positive versus negative self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(1). <https://doi.org/10.1123/JSEP.2018-0208>
- Ince, M. L. (2006). COMPETITIVE STATE ANXIETY: IMPACT OF POSITIVE SELF TALK TRAINING ON JUNIOR LEVEL FOOTBALL PLAYERS. *Physical Education Department, King Fahd University of Petroleum and Minerals*.
- Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-Talk and Female Youth Soccer Performance. *Sport Psychologist*, 18(1). <https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.44>
- Meho, L. I., & Yang, K. (2007). Impact of data sources on citation counts and rankings of LIS faculty: Web of science versus scopus and google scholar. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 58(13). <https://doi.org/10.1002/asi.20677>
- Moral-Muñoz, J. A., Herrera-Viedma, E., Santisteban-Espejo, A., & Cobo, M. J. (2020). Software tools for conducting bibliometric analysis in science: An up-to-date review. In *Profesional de la Informacion* (Vol. 29, Issue 1). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.ene.03>
- Olisola, D. R., & Olaitan, J. R. (2021). The Influence of Self-Talk on Athletes' Performance in National Youth Games Competitions. *Indonesian Journal of Sport Management*, 1(2). <https://doi.org/10.31949/ijsm.v1i2.1106>
- Raalte, J. L. Van, Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Journal of Sport Psychology in Action Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. *JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY IN ACTION* □□□□.
- van Eck, N. J., & Waltman, L. (2010). Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*, 84(2). <https://doi.org/10.1007/s11192-009-0146-3>
- van Eck, N. J., & Waltman, L. (2017). Citation-based clustering of publications using CitNetExplorer and VOSviewer. *Scientometrics*, 111(2). <https://doi.org/10.1007/s11192-017-2300-7>
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (2016). The Relationship between Observable Self-Talk and Competitive Junior Tennis Players' Match Performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4). <https://doi.org/10.1123/jsep.16.4.400>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology, 7E. Human kinetics. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1).

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. books.google.com.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=NsixEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=self+talk&ots=7zc3v7OfSl&sig=1ajPC0hliVSA-nm0KQK7wHE4Akk>
- Zourbanos, N., Hatzi Georgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). A Preliminary Investigation of the Relationship between Athletes' Self-Talk and Coaches' Behaviour and Statements. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1).
<https://doi.org/10.1260/174795407780367195>