

Pengaruh Penggunaan *Self Talk* Terhadap Ketahanan Mental Dan Performa Atlet

Farrel Decha Higanazarian¹, Risa Meilita¹, Syafiq Alwani¹, Ahmad Faqih Hilmy Maulana¹
¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Pengaruh *self-talk* terhadap ketahanan mental dan performa atlet adalah subjek penelitian ini. Dalam menghadapi situasi kompetitif, *self-talk* adalah strategi psikologis yang membantu atlet mengatur pikiran, fokus, dan emosi. Performa atlet berarti kemampuan untuk memaksimalkan kemampuan fisik dan mental selama pertandingan, sedangkan ketahanan mental berarti kemampuan untuk tetap stabil, percaya diri, dan merespons tekanan secara efektif. Penelitian menggunakan analisis literatur tentang psikologi olahraga dan metode regulasi diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa pembicaraan diri yang positif meningkatkan ketahanan mental dan meningkatkan konsentrasi, kontrol diri, dan motivasi atlet. Hasil menunjukkan bahwa *self-talk* harus dimasukkan ke dalam program latihan mental sebagai pendekatan yang menyeluruh untuk meningkatkan kesiapan psikologis dan kemampuan atlet dalam kompetisi.

Kata kunci: *self-talk*, ketahanan mental, tekanan kompetitif, psikologi olahraga.

ABSTRACT

The influence of self-talk on mental resilience and athlete performance is the subject of this study. In facing competitive situations, self-talk is a psychological strategy that helps athletes regulate their thoughts, focus, and emotions. Athlete performance refers to the ability to maximize physical and mental capabilities during a match, while mental resilience refers to the ability to remain stable, confident, and respond effectively to pressure. The study used literature analysis on sports psychology and self-regulation methods. The results showed that positive self-talk enhances mental resilience and improves athletes' concentration, self-control, and motivation. The results suggest that self-talk should be incorporated into mental training programs as a comprehensive approach to improving athletes' psychological readiness and competitive abilities.

Keywords: *self-talk*, mental resilience, competitive pressure, sports psychology.

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, nilai karakter dan kinerja mental sangat penting. Kinerja mental mencakup kemampuan seorang atlet untuk menangani tekanan kompetitif dan mengelola emosi, tetap fokus, dan mempertahankan motivasi. Atlet yang sukses tidak hanya memiliki kemampuan fisik yang baik, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mempertahankan tingkat stabilitas dan konsistensi dalam kondisi stres. Namun, prinsip-prinsip moral seperti disiplin, integritas, sportivitas, dan kerja sama tim memainkan peran penting dalam menciptakan perilaku atlet yang beretika dan bertanggung jawab, yang juga bermanfaat bagi masyarakat dan tim.

Dalam konteks pendidikan kepelatihan olahraga, pengembangan kinerja mental dan karakter menjadi prioritas penting bagi calon pelatih. Self-talk, atau dialog internal, adalah strategi psikologis yang banyak digunakan untuk meningkatkan kesiapan mental atlet. Ini membantu mengatur pikiran, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan self-talk positif dapat meningkatkan ketahanan mental dengan membantu atlet mengendalikan tekanan, menjaga rasa percaya diri, dan merespons situasi kompetitif secara adaptif. Selain itu, self-talk berpengaruh langsung terhadap performa atlet karena mampu meningkatkan konsentrasi, kejelasan keputusan, dan konsistensi teknik selama pertandingan.

Banyak penelitian membahas self-talk, ketahanan mental, dan performa atlet secara terpisah. Namun, kajian yang secara khusus menelaah pengaruh self-talk terhadap kedua aspek sekaligus masih sedikit, terutama dalam konteks pembinaan atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana penggunaan self-talk berdampak pada ketahanan mental dan performa atlet. Penelitian ini baru-baru ini menggunakan pendekatan integratif yang menghubungkan strategi psikologis dengan

aspek mental kekuatan dan performa. Dengan cara ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi pelatih tentang bagaimana membuat program latihan mental yang berguna untuk meningkatkan performa dan kesiapan mental atlet dalam berbagai situasi kompetitif.

METODE

Studi ini menggunakan studi pustaka deskriptif-analitik. Data dikumpulkan dengan menganalisis literatur terkait, seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel yang membahas kinerja mental dan nilai olahraga. Untuk memulai pengumpulan data, seseorang harus menemukan literatur yang dapat diandalkan dari perpustakaan fisik maupun basis data elektronik, seperti Google Scholar dan ProQuest. Untuk memastikan relevansi dan kebaruan data, literatur yang dipilih mencakup publikasi dari sepuluh tahun terakhir.

Untuk memulai analisis, Anda harus membaca dan memahami literatur yang telah dikumpulkan. Selanjutnya, informasi penting tentang topik penelitian ditemukan dan dikelompokkan berdasarkan tema tertentu. Contohnya termasuk definisi kinerja mental dan metode pengembangan nilai karakter, serta bagaimana keduanya berhubungan dengan pendidikan olahraga. Analisis dilakukan melalui pendekatan tematik, di mana peneliti berusaha menemukan pola yang serupa dalam literatur yang dianalisis.

Selain itu, teknik ini melibatkan analisis komparatif. Analisis komparatif melibatkan membandingkan hasil dari berbagai literatur dalam upaya menemukan kesamaan, perbedaan, dan kemungkinan kontradiksi. Selanjutnya, hasil analisis ini diinterpretasikan dalam konteks pendidikan kepelatihan olahraga. Tujuan dari interpretasi ini adalah untuk menghasilkan saran yang dapat diterapkan dan berguna. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang luas tentang bagaimana self-talk membantu atlet

memperkuat ketahanan mental mereka, terutama dalam menghadapi tekanan kompetitif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kepercayaan Diri Dan *Self-Talk*: Studi Deskriptif Pada Atlet Lompat Jauh

Sebuah penelitian oleh Maharani et al. (2024) menemukan bahwa percakapan diri sendiri sangat terkait dengan kepercayaan diri atlet lompat jauh; percakapan diri yang positif membantu atlet merasa lebih percaya diri selama latihan dan pertandingan. Hasil ini sejalan dengan Hatzigeorgiadis et al. (2009), yang menemukan bahwa berbicara dengan diri sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri sambil mengurangi kecemasan kognitif, yang memungkinkan atlet untuk tetap tenang dan fokus selama pertandingan.

Self-talk juga terbukti memengaruhi performa atlet melalui peningkatan fokus, kontrol emosi, dan keyakinan diri, dan kondisi ini merupakan bagian penting dari ketahanan mental. Melalui peningkatan motivasi dan kesiapan mental, Rentowati (2014) menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara percakapan diri sendiri dan prestasi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fauzan et al. (2021) menyatakan bahwa berbicara sendiri dapat meningkatkan hasil teknik olahraga dan rasa percaya diri.

Pada konteks tekanan kompetitif, self-talk menjadi strategi penting karena mampu membantu atlet mengontrol pikiran negatif yang dapat mengganggu performa. Komarudin (2016) menekankan bahwa self-talk merupakan metode psikologis yang efektif untuk menjaga konsentrasi dan stabilitas emosi, yang merupakan indikator utama ketahanan mental. Atlet yang mampu berbicara secara positif dengan diri mereka sendiri lebih siap menghadapi tekanan dan cenderung melakukannya dengan lebih baik.

Dengan demikian, berbagai penelitian menunjukkan konsistensi bahwa self-talk tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga memperkuat

ketahanan mental dan performa atlet. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan self-talk harus dimasukkan ke dalam program latihan atlet sebagai strategi psikologis untuk membantu mereka melakukan yang terbaik di bawah tekanan kompetitif.

Mental Toughness dan Kemampuan Adaptasi Atlet dalam Pertandingan Kompetitif

Kemampuan seorang atlet untuk tetap fokus, santai, dan tangguh saat menghadapi tekanan kompetisi dikenal sebagai ketahanan mental atau mental. Dalam penelitian yang ditulis oleh Mulyadi dan Tomoliyus (2025) berjudul Hubungan antara Self-Efficacy dan Mental Toughness With Sports Performance in Futsal Players, dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketahanan mental dan performa olahraga, khususnya pada atlet futsal yang sering dihadapkan pada situasi permainan yang intens dan cepat berubah. Atlet dengan ketahanan mental yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka saat berada di bawah tekanan yang signifikan.

Selain itu, penelitian tersebut menekankan bahwa ketahanan mental bukanlah bakat bawaan. Latihan psikologis, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan menggunakan teknik percakapan diri sendiri, dapat membantu meningkatkan ketahanan mental. Atlet memperoleh kemampuan untuk mengatasi stres kompetitif dan mengubah perspektif negatif menjadi optimis melalui pelatihan ini. Oleh karena itu, kekuatan mental sangat penting untuk bagaimana atlet bermain di kompetisi. Atlet yang memiliki ketahanan mental yang baik akan melihat tekanan sebagai motivasi, bukan ancaman. Bahkan dalam kondisi pertandingan yang penuh tekanan, hal ini membuat mereka lebih konsisten dan emosional stabil.

Hubungan Antara Positive *Self-Talk* Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Pplop Jawa Tengah

Studi oleh Phidal Winarko dan Sakti (2023) menemukan bahwa ada hubungan negatif signifikan yang positif dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah ($r = -0,542$; $p = 0,05$). Artinya, tingkat kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan berkorelasi positif dengan tingkat penggunaan self-talk positif. Temuan ini menguatkan bahwa dialog internal positif berperan besar dalam mengelola tekanan dan menjaga kestabilan psikologis atlet.

Hasilnya sejalan dengan penelitian Hanton et al. (2004) yang menyatakan bahwa positive self-talk efektif menurunkan interpretasi kecemasan selama bertanding. Hardy et al. (2001) juga menegaskan bahwa self-talk mampu meningkatkan kesiapan mental dan memotivasi atlet sebelum memasuki situasi kompetitif. Thelwell dan Greenlees (2003) menambahkan bahwa self-talk dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi, faktor penting yang berkaitan erat dengan ketahanan mental atlet.

Sementara Espejel (2013) menemukan korelasi negatif antara kecemasan dan kepercayaan diri, studi Andrianto & Khoirunnisa (2017) menemukan korelasi positif antara kepercayaan diri atlet dan self-talk. Pola hubungan ini sama: self-talk yang lebih banyak mengarah pada kepercayaan diri yang lebih besar dan kecemasan bertanding yang lebih rendah. Kemampuan untuk mengelola pikiran menjadi salah satu komponen penting dari ketahanan mental dalam olahraga beladiri, di mana ada lebih banyak tekanan kompetisi dan hubungan fisik.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Phidal Winarko dan Sakti (2023) menunjukkan bahwa self-talk berkontribusi 43,1% terhadap kecemasan bertanding atlet; temuan ini menunjukkan bahwa strategi mental ini sangat penting dan seharusnya menjadi bagian dari

program latihan psikologis atlet. Atlet mampu meningkatkan ketahanan mental dan performa mereka dengan lebih sering dengan berbicara sendiri.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-talk positif dapat membantu atlet meningkatkan ketahanan mental, terutama dalam situasi tekanan kompetitif yang menuntut performa terbaik. Self-talk positif juga dapat meningkatkan stabilitas mental, kepercayaan diri, dan kesiapan untuk beraksi.

The Influence of Self-Talk on Athletes' Performance in National Youth Games Competitions

Studi Olisola dan Olaitan (2021) menemukan bahwa percakapan diri memiliki dampak yang signifikan terhadap seberapa baik atlet bermain di National Youth Games Nigeria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan atlet terhadap percakapan pribadi yang positif sangat penting untuk membuat mereka lebih rileks, fokus, dan lebih baik dalam kompetisi. Keseluruhan skor rata-rata yang tinggi (weighted mean = 4.43) menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sangat percaya bahwa self-talk membantu mereka tetap fokus dan siap untuk mengerjakan tugas. Menurut Hardy et al. (2001) dan Zinsser et al. (2006), self-talk adalah strategi kognitif penting untuk meningkatkan keyakinan, mengontrol kecemasan, dan mempersiapkan mental atlet.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa percakapan negatif tentang diri sendiri berdampak negatif pada performa atlet (weighted mean = 3.79). Atlet mengatakan bahwa pikiran negatif dapat mengganggu fokus, meningkatkan kecemasan, dan mengurangi kualitas melakukan tugas. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Van Raalte et al. (1994), yang menemukan bahwa tingkat self-talk negatif yang lebih tinggi terkait dengan performa atletik yang lebih buruk, terutama dalam olahraga seperti

tenis. Akibatnya, penelitian ini menunjukkan bahwa mengelola percakapan internal adalah komponen penting dalam mempertahankan stabilitas psikologis selama pertandingan.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam keyakinan atlet putra dan putri tentang penggunaan self-talk ($p > 0.05$). Artinya, atlet laki-laki dan perempuan sama-sama percaya bahwa percakapan pribadi memengaruhi kinerja mereka. Hasil penelitian ini menguatkan temuan penelitian sebelumnya oleh Hardy, Hall, dan Hardy (2004), yang menemukan bahwa atlet dengan tingkat keahlian yang berbeda menganggap percakapan diri sebagai komponen penting dari kinerja mereka.

Secara keseluruhan, penelitian Olisola dan Olaitan (2021) menemukan bahwa percakapan diri sendiri, terutama percakapan diri yang dimotivasi, sangat membantu dalam meningkatkan performa, fokus, dan kepercayaan diri dalam situasi bertanding. Peneliti menekankan betapa pentingnya memasukkan percakapan diri sendiri dan instruksional dalam program pelatihan psikologis atlet karena metode ini terbukti dapat meningkatkan mekanisme kognitif seperti fokus, kontrol emosi, dan kesiapan.

Examination Of The Relationship Between Self-Talk And Anxiety For Individuals Attending The Special Talent Examination In Sports Sciences

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Bayburt University, penelitian Ceyhan dan Koç (2023) menyelidiki hubungan antara self-talk dan kecemasan pada individu yang mengikuti ujian khusus keterampilan olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi signifikan antara percakapan diri sendiri (baik fungsi motivasional maupun kognitif) dengan kecemasan bertanding yang diukur melalui kecemasan somatik, ketidaknyamanan, dan kesulitan fokus. Berbeda dengan beberapa penelitian yang menemukan bahwa

populasi atlet kompetitif menunjukkan bahwa penggunaan self-talk pada peserta ujian tidak secara langsung menurunkan kecemasan. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa percakapan diri sendiri adalah keterampilan psikologis penting yang memengaruhi pengaturan emosi dan kesiapan mental dalam berbagai konteks olahraga.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki korelasi positif dengan kinerja ujian lintasan; tingkat kecemasan somatik, ketidaknyamanan, dan gangguan konsentrasi yang lebih tinggi dikaitkan dengan waktu penyelesaian lintasan yang lebih cepat. Temuan ini berbeda dari teori umum bahwa kecemasan menurunkan kinerja. Peneliti mengatakan bahwa sedikit peningkatan kecemasan pada ujian masuk dapat meningkatkan kewaspadaan dan fokus peserta, yang membantu mereka tampil lebih baik. Menurut model inverted-U, kecemasan tingkat sedang dapat meningkatkan kinerja dalam tugas tertentu.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa self-talk tidak berkorelasi dengan performa track time, sehingga peserta dengan self-talk yang tinggi tidak selalu memiliki performa fisik yang lebih baik. Hasil ini konsisten dengan penelitian Van Raalte et al. (1994), yang menunjukkan bahwa tidak semua jenis self-talk mempengaruhi peningkatan performa fisik secara langsung, terutama jika jenis self-talk tersebut tidak sesuai dengan tuntutan tugas. Menurut Hatzigeorgiadis et al. (2014), penggunaan self-talk tidak menghasilkan peningkatan performa yang signifikan dalam beberapa cabang olahraga.

Selain itu, ditemukan bahwa peserta perempuan memiliki tingkat self-talk (motivasi dan kognitif) dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menggunakan dialog internal dan menunjukkan reaksi emosional yang lebih besar dalam situasi yang dievaluasi. Studi sebelumnya, seperti Segal & Weinberg (1989) dan Metin et al.

(2008), mendukung temuan ini. Studi tersebut juga menemukan bahwa perempuan cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam konteks performatif.

Secara keseluruhan, penelitian Ceyhan dan Koç (2023) menunjukkan bahwa hubungan antara self-talk dan kecemasan tidak bersifat universal, tetapi sangat dipengaruhi oleh konteks, tingkat pengalaman, dan karakteristik individu. Meskipun tidak ada hubungan langsung antara self-talk dan kecemasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis sangat penting dalam memengaruhi kinerja fisik peserta ujian. Peneliti mengusulkan bahwa kajian lebih lanjut pada atlet kompetitif diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana performa olahraga, kecemasan, dan self-talk berhubungan satu sama lain.

KESIMPULAN

Self-talk positif terbukti meningkatkan kepercayaan diri atlet, mengurangi kecemasan, menjaga fokus, dan mengelola tekanan kompetitif dengan lebih baik. Hasil analisis berbagai penelitian yang dikaji dalam artikel ini menunjukkan bahwa self-talk memiliki pengaruh yang signifikan dan konsisten terhadap ketahanan mental dan performa atlet. Studi menunjukkan bahwa percakapan internal yang konstruktif dapat meningkatkan kekuatan mental, menstabilkan emosi, dan memungkinkan atlet untuk tampil lebih baik dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan.

Selain itu, percakapan diri sendiri juga dikaitkan dengan peningkatan performa melalui regulasi kognitif dan emosional, seperti konsentrasi, kontrol diri, dan motivasi. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa self-talk sangat penting untuk menurunkan kecemasan bertanding, terutama dalam cabang olahraga dengan intensitas tekanan yang tinggi. Namun, ada penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan antara self-

talk dan kecemasan dapat berbeda tergantung pada konteks dan karakteristik individu, tetapi secara umum self-talk tetap menjadi strategi psikologis yang bermanfaat dan relevan dalam olahraga.

Oleh karena itu, baik atlet maupun pelatih disarankan untuk memasukkan teknik self-talk ke dalam program latihan mental mereka. Untuk meningkatkan ketahanan mental, stabilitas psikologis, dan meningkatkan performa atlet dalam berbagai situasi kompetitif, penguatan self-talk positif dapat menjadi strategi yang luas. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang membantu menyusun artikel ini. Terima kasih diucapkan kepada dosen yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Selama proses penulisan, penghargaan juga diberikan kepada rekan kerja yang membantu mengumpulkan data, memberikan referensi, dan melibatkan percakapan konstruktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua orang yang telah membantu Menyusun artikel ini. Terima kasih diucapkan kepada dosen yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Selama proses penulisan penghargaan juga diberikan kepada rekan kerja yang membantu mengumpulkan data, memberikan referensi, dan melibatkan percakapan konstruktif.

Penulis juga berterima kasih kepada keluarga yang selalu memberikan inspirasi dan dukungan moral. Semoga artikel ini bermanfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi olahraga dan kepelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

Andrianto, & Khoirunnisa. (2017). *Hubungan self-talk dengan kepercayaan diri atlet*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Ceyhan, A., & Koç, Y. (2023). Examination of the relationship between self-talk and anxiety among individuals attending special talent examinations in sports sciences. *Bayburt University Journal of Sports Sciences*.
- Espejel, A. (2013). *Relationship between anxiety and self-confidence in athletes*.
- Fauzan, M., dkk. (2021). *Pengaruh self-talk terhadap teknik olahraga dan rasa percaya diri atlet*.
- Hanton, S., Mellalieu, S., & Hall, R. (2004). Self-talk, competitive anxiety, and performance interpretation. *The Sport Psychologist*, 18(1), 14–36.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15(3), 306–318. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Komarudin. (2016). *Psikologi olahraga: Peran self-talk dalam konsentrasi dan stabilitas emosi atlet*.
- Maharani, S., dkk. (2024). *Kepercayaan diri dan self-talk pada atlet lompat jauh: Studi deskriptif*.
- Metin, G., dkk. (2008). Gender differences in performance anxiety responses.
- Mulyadi, & Tomoliyus. (2025). Relationship between self-efficacy and mental toughness with sports performance in futsal players. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*.
- Olisola, O., & Olaitan, M. (2021). The influence of self-talk on athletes' performance in National Youth Games competitions. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*.
- Retnowati, E. (2014). *Self-talk dan performa atlet melalui peningkatan motivasi dan kesiapan mental*.
- Segal, M., & Weinberg, R. (1989). *Gender differences in competitive anxiety response*.
- Thelwell, R., & Greenlees, I. (2003). Self-talk effects on confidence and motivation. *Journal of Sports Behavior*.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., & Linder, D. E. (1994). Negative self-talk and performance deterioration. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(2), 150–160.
- Winarko, P., & Sakti, H. (2023). Hubungan antara positive self-talk dengan kecemasan bertanding atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah. *Jurnal Keolahragaan*.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. (2006). Cognitive techniques in sport psychology: The role of self-talk. Dalam J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology*. McGraw-Hill