

Efektivitas Psikoedukasi Self-Talk Dalam Mengelola Kecemasan Bertanding Pada Atlet

Salwa Salsabila Imran¹, Ahmad Alfian Al Kidri², Davina Aulia Darsan³, Nisa Amalia⁴

¹ BKM PSYSPORT Kema Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

E-mail: salwa.bil1214@gmail.com¹, alfianak03@gmail.com², vdavina249@gmail.com³, nisa.amalia05@gmail.com⁴

Article History:

Received: 05 September 2026

Revised: 16 September 2026

Accepted: 21 September 2026

Keywords: Self-Talk, Psikoedukasi, Kecemasan Bertanding, Atlet, Psikologi Olahraga.

Abstract: Kecemasan bertanding merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami atlet dan dapat menurunkan konsentrasi, kepercayaan diri, serta performa saat kompetisi. Salah satu strategi psikologis yang dapat digunakan untuk membantu atlet mengelola kecemasan adalah self-talk, yaitu dialog diri positif yang bertujuan mengendalikan emosi dan meningkatkan fokus. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman atlet mengenai strategi self-talk melalui program psikoedukasi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest. Program psikoedukasi diikuti oleh 27 peserta. Akan tetapi, hanya 19 data peserta yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis karena memiliki kelengkapan data pre-test dan post-test. Oleh karena itu, seluruh analisis statistik dilakukan berdasarkan 19 data yang valid. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan dilanjutkan dengan Uji Wilcoxon Signed-Rank karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman peserta setelah mengikuti psikoedukasi, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Sebanyak 15 peserta mengalami peningkatan skor, 4 peserta memperoleh skor yang tetap, dan tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor. Hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi self-talk efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai strategi self-talk sebagai upaya mengelola kecemasan bertanding, sehingga dapat menjadi salah satu bentuk intervensi preventif dalam pembinaan mental atlet.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu tantangan psikologis yang paling umum dialami oleh atlet, terutama menjelang dan selama pertandingan berlangsung. Dalam konteks olahraga kompetitif, kecemasan tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis atlet, tetapi juga secara langsung memengaruhi kualitas penampilan mereka (Lengmani & Galeko, 2025). Kecemasan pada atlet dapat termanifestasi dalam dua dimensi utama, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik, yang masing-masing ditandai dengan munculnya kekhawatiran berlebih, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, serta gangguan konsentrasi selama kompetisi berlangsung (Ramadhani

& Wijaya, 2026).

Tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori kecemasan sedang, dengan dimensi kecemasan somatik memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan kecemasan kognitif (Ramadhani & Wijaya, 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa atlet rentan terhadap tekanan fisiologis menjelang pertandingan, yang bila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan performa secara signifikan. Kecemasan berlebih umumnya menyebabkan gangguan konsentrasi, kesalahan eksekusi, bahkan kegagalan performa, dan apabila berlangsung dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi kondisi *burnout* pada atlet (Li, Yang, & Wang, 2025).

Berbagai faktor psikologis turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada atlet. Salah satu faktor yang banyak diteliti adalah hubungan antara efikasi diri dan kecemasan bertanding. Atlet dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mengelola emosi secara efektif, menampilkan kepercayaan diri yang lebih kuat, dan mengalami kecemasan yang lebih rendah dibandingkan atlet dengan efikasi diri rendah (Nasichuddin & Wardianto, 2025).

Salah satu intervensi psikologis yang terbukti efektif dalam mengelola kecemasan atlet adalah *self-talk* atau dialog diri. *Self-talk* merupakan strategi verbal yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri untuk memberikan motivasi, arahan, dan penguatan kognitif selama menghadapi situasi yang penuh tekanan (Winarko & Sakti, 2023). Dalam psikologi olahraga, *self-talk* dipandang sebagai keterampilan mental yang dapat dilatih untuk membantu atlet mengatur kondisi emosional, meningkatkan performa (di Fronso & Budnik-Przybylska, 2023).

Penelitian mengenai efektivitas intervensi *self-talk* telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Walter, Nikoleizig, & Alfermann (2019) menemukan bahwa latihan *self-talk* pada atlet secara signifikan menghasilkan penurunan *somatic state anxiety*, peningkatan kepercayaan diri, *self-efficacy*, serta performa secara keseluruhan. Lebih lanjut, latihan *self-talk* jangka panjang terbukti memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan latihan jangka pendek, sehingga konsistensi latihan menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-talk* bukan hanya strategi jangka pendek, melainkan keterampilan mental yang perlu dibangun secara berkelanjutan dalam proses pembinaan atlet.

Hubungan antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding juga telah dikaji dalam konteks atlet di Indonesia. Winarko dan Sakti (2023) melakukan penelitian pada atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah dan menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding. Temuan ini memperkuat relevansi intervensi *self-talk* di konteks olahraga Indonesia dan menunjukkan perlunya penerapan yang lebih luas di berbagai cabang olahraga.

Meskipun demikian, pengetahuan dan penerapan teknik *self-talk* di kalangan atlet masih tergolong terbatas. Banyak atlet yang belum menyadari manfaat *self-talk* sebagai strategi psikologis yang dapat membantu mereka mengelola tekanan saat bertanding. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai *self-talk* sebagai intervensi kecemasan perlu dilakukan secara terencana dan terstruktur. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memperkenalkan teknik *self-talk* kepada atlet sebagai upaya menurunkan kecemasan bertanding dan membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan psikoedukasi mengenai *self-talk* terhadap peningkatan pemahaman peserta. Desain *one-group pretest-posttest* merupakan salah satu desain pra-

.....

eksperimen yang digunakan untuk mengetahui perubahan kondisi peserta sebelum dan sesudah diberikan suatu intervensi sehingga dapat menggambarkan efektivitas perlakuan yang diberikan (Widiana et al., 2025).

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi yang terdiri atas beberapa tahapan, yaitu pemberian *pre-test*, penyampaian materi mengenai konsep *self-talk*, manfaat *self-talk* dalam mengelola kecemasan bertanding, teknik penerapan *self-talk* dalam situasi olahraga, sesi diskusi dan tanya jawab, serta diakhiri dengan *post-test*. Psikoedukasi merupakan intervensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan individu dalam memahami dan mengatasi permasalahan psikologis melalui pemberian informasi yang sistematis dan terstruktur (Katsuki et al., 2022).

Kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 27 peserta yang merupakan atlet. Namun, data yang dapat dianalisis hanya berasal dari 19 peserta karena hanya data tersebut yang memenuhi kriteria kelengkapan pengisian *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, analisis statistik dilakukan terhadap 19 data peserta yang valid. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai *self-talk*. Setelah seluruh rangkaian psikoedukasi selesai dilaksanakan, peserta kembali diberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman setelah memperoleh materi. Penggunaan *pre-test* dan *post-test* merupakan metode evaluasi yang banyak digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan sebagai dampak dari suatu program edukasi atau pelatihan (Widiana et al., 2025).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics*. Tahap awal analisis dilakukan melalui uji normalitas Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data. Apabila data tidak berdistribusi normal (Sig. < 0,05), maka analisis dilanjutkan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed-Rank* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Uji *Wilcoxon Signed-Rank* merupakan uji nonparametrik yang sesuai digunakan pada data berpasangan yang tidak memenuhi asumsi normalitas untuk menguji perbedaan dua pengukuran pada kelompok yang sama (Widiana et al., 2025). Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi sebagai bentuk intervensi psikologis berfungsi untuk meningkatkan pemahaman individu melalui penyampaian informasi yang sistematis dan terstruktur, sehingga individu mampu mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tantangan (Katsuki et al., 2022). Dalam kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga diarahkan untuk mengenali kondisi diri dan merencanakan penerapan strategi *self-talk* pada diri sendiri.

Kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 27 peserta. Namun, evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan terhadap 19 peserta yang memiliki data *pre-test* dan *post-test* lengkap, sehingga memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut. Tahap awal analisis dilakukan dengan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk memastikan distribusi data. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, sehingga data dinyatakan tidak terdistribusi normal. Dengan asumsi tersebut, analisis dilanjutkan menggunakan uji non parametrik berupa Uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Penggunaan uji ini sesuai dengan desain *one-group pretest-posttest* yang umum digunakan dalam penelitian intervensi untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama (Widiana, 2025).

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	<i>Statistic</i>	df	Sig.	<i>Statistic</i>	df	Sig.

.....

Sebelum_Materi	,207	19	,031	,876	19	,019
Setelah_Materi	,505	19	<,001	,445	19	<,001

Tabel 2. Uji Wilcoxon Signed-Rank

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST - PRE	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	15 ^b	8.00	120.00
	Ties	4 ^c		
	Total	19		

	POST - PRE
Z	-3.420 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001, dan pada tabel Rank menunjukkan jumlah positif ranks sebesar 15, dan negatif ranks sebesar 0, yang menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor pada *post-test* dibandingkan *pre-test*. Pada nilai Ties menunjukkan jumlah 4 yang berarti terdapat 4 peserta yang memiliki nilai yang sama pada *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan uji hipotesis, ditemukan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan skor pada *post-test* dibandingkan *pre-test*, yang ditunjukkan oleh dominasi *positive ranks* (n = 15) tanpa adanya *negative ranks* (n = 0). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi yang diberikan secara konsisten mendorong perubahan ke arah yang diharapkan. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar < 0,001 pada Uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan bahwa perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* bersifat signifikan secara statistik (p < 0,05). Sehingga, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan kemampuan peserta dalam menerapkan strategi *self-talk*. Terdapat 4 peserta yang mendapatkan nilai ties (skor *pre-test* dan *post-test* yang sama). Kondisi ini dapat menunjukkan bahwa keempat peserta telah memiliki tingkat pemahaman awal yang relatif tinggi terhadap materi yang diberikan, sehingga peluang untuk mengalami peningkatan skor menjadi terbatas (*ceiling effect*). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai strategi *self-talk*. Efektivitas tersebut terlihat dari peningkatan skor pada peserta setelah intervensi diberikan. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa peserta yang tidak mengalami perubahan skor sehingga pada pelaksanaan berikutnya dapat dipertimbangkan penggunaan metode pembelajaran yang lebih interaktif, seperti simulasi, diskusi kelompok, maupun latihan praktik agar pemahaman peserta dapat meningkat secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai *self-talk* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman

peserta mengenai penggunaan *self-talk* sebagai strategi psikologis untuk mengelola kecemasan bertanding. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test* pada sebagian besar peserta serta hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Meskipun masih terdapat beberapa peserta yang memperoleh skor yang sama pada *pre-test* dan *post-test*, secara keseluruhan kegiatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Berdasarkan hasil tersebut, psikoedukasi *self-talk* dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi preventif dalam pembinaan mental atlet. Untuk pelaksanaan selanjutnya, disarankan agar kegiatan tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga dilengkapi dengan metode yang lebih interaktif, seperti simulasi, praktik *self-talk*, studi kasus, maupun pendampingan berkelanjutan sehingga peserta dapat menguasai dan menerapkan teknik *self-talk* secara optimal dalam situasi pertandingan.

DAFTAR REFERENSI

- Di Fronso, S., & Budnik-Przybylska, D. (2023). Sport psychology interventions for athletes' performance and well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3712. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043712>
- Katsuki, F., Watanabe, N., Yamada, A., & Hasegawa, T. (2022). Effectiveness of Family Psychoeducation for Major Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BJPsych Open*, 8(5), e148. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.543>
- Lengmani, P. L., & Galeko, M. (2025). Kecemasan Kompetisi: Tinjauan Kritis Literatur Psikologi Olahraga Berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory. *Jurnal Sinergi Olahraga Dan Rekreasi*, 1(1), 1-9.
- Li, H., Yang, Q., & Wang, B. (2025). Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: A meta-analysis based on controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 16, 1621635. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1621635>
- Nasichuddin, M., & Wardianto, M. (2025). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan atlet dalam menghadapi perlombaan pada Perguruan Pencak Silat Satria Agung. *KAPALAMADA: Jurnal Multidisipliner*, 4(3), 385–397.
- Ramadhani, E. L., & Wijaya, F. J. M. (2026). Analisis tingkat kecemasan atlet pencak silat putra dan putri kategori tanding kelas remaja B di ajang Unesa Pencak Silat Challenge Competition (UPSCC) III 2025. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(4), 2117–2124.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>
- Widiana, D. R., Syafiuddin, Sriwijayasih, I., Rustini Aju, I., Praharsi, Y., & Novianarenti, E. (2025). The use of the Wilcoxon signed rank test in analyzing the difference in test scores before and after digital marketing training. *Jurnal Teknologi Maritim*, 8(2). <https://doi.org/10.35991/jtm.v8i2.73>
- Winarko, F. D. P. P., & Sakti, H. (2023). Hubungan Antara Positive Self-Talk Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Ppop Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 12(5), 403-408.
-