Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) (e-ISSN : 2504-8562)
2024, Volume 9, Issue 1, e002623
DOI: https://doi.org/10.47405/mjssh.v9i1.2623

RESEARCH ARTICLE

Pengaruh Perbualan Kendiri (*Self-talk*) Terhadap Kebimbangan Atlet Badminton Sebelum Perlawanan

(The Influence of Self-Talk on the Anxiety of Badminton Athletes Before a Match)

Ling Ik Sin[1*], Nurwina Anuar[2]

[1]Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: hellan0701@gmail.com
[2]Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia.
Email:nurwina@ukm.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):
Ling Ik Sin
(hellan0701@gmail.com)

KATA KUNCI:
Atlet badminton
Perbualan Kendiri
Kebimbangan
Perbualan Kendiri Positif

KEYWORDS:
Badminton athlete
Self-talk
Anxiety
Positive self-talk

CITATION:
Ling, I. S., & Nurwina Anuar (2024). Pengaruh Perbualan Kendiri (Self-talk) Terhadap Kebimbangan Atlet Badminton Sebelum Perlawanan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 9*(1), e002623. https://doi.org/10.47405/mjssh.v9i1.2623

ABSTRAK

Untuk menjadi atlet badminton yang cemerlang, seseorang perlu mempunyai mentaliti juara terutamanya apabila berdepan dengan pertandingan. Walaupun seseorang atlet badminton telah mempelajari banyak teknik bermain badminton dalam tempoh masa yang lama, tetapi kebimbangan masih timbul sebelum setiap pertandingan. Metodologi kajian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh perbualan kendiri terhadap kebimbangan atlet badminton sebelum pertandingan. Kajian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui soal selidik. Penyelidikan tinjauan digunakan untuk menjalankan tinjauan terhadap 172 peserta badminton di Malaysia dan juga menggunakan cara soal selidik secara dalam talian melalui *Google Form*. Instrumen penyelidikan terdiri daripada dua skala yang berbeza: Skala Kebimbangan Sukan-2 (SAS-2) dan Soal Selidik Penguasaan Diri Automatik untuk Sukan (ASTQS). Usaha mengurangkan kebimbangan melalui perbualan kendiri positif dapat memberikan banyak impak kepada pemain, dan strategi perbualan kendiri yang positif dapat mengurangkan kebimbangan pemain badminton sebelum pertandingan. Objektif kajian yang melibatkan penilaian impak *Self-Talk* dan pengaruh strategi perbualan kendiri terhadap kebimbangan pra-perlawanan atlet badminton, dengan hasil yang menyokong kepentingan perbualan kendiri positif dalam konteks sukan ini. Secara kesimpulannya, perbualan kendiri dan strategi perbualan kendiri atlet badminton didapati memberikan kesan yang signifikan terhadap kebimbangan, dengan sokongan dari kajian literatur dan temuan yang menunjukkan pengaruh positif dan negatif percakapan kendiri dalam gimnastik, hubungan percakapan kendiri positif dengan pencapaian akademik, serta korelasi positif antara bercakap kendiri, kebimbangan, dan prestasi sukan, menjelaskan pentingnya

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

peranan aspek mental dalam mempengaruhi prestasi atlet sebelum pertandingan.

ABSTRACT

To become an excellent badminton athlete, one needs to have a champion mentality, especially when facing competitions. Despite having learned numerous badminton playing techniques over an extended period, anxiety still arises before each match. The aim of this research methodology is to examine the influence of self-talk on the pre-competition anxiety of badminton athletes. This study applies a quantitative approach with data collection through a questionnaire. A survey research method was employed to survey 172 badminton participants in Malaysia, utilizing an online survey through Google Form. The research instrument consists of two different scales: the Sports Anxiety Scale-2 (SAS-2) and the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS). Efforts to reduce anxiety through positive self-talk can have a significant impact on players, and positive self-talk strategies can alleviate the anxiety of badminton players before matches. The research objective involves assessing the impact of self-talk and the influence of self-regulation strategies on the pre-competition anxiety of badminton athletes, with results supporting the importance of positive self-regulation in this sports context. In conclusion, self-talk and self-talk strategies for badminton athletes were found to have a significant effect on anxiety, with support from literature studies and findings indicating the positive and negative influence of self-talk in gymnastics, the positive correlation between positive self-talk and academic achievement, and the positive correlation between self-talk, anxiety, and sports performance. This explains the importance of the mental aspect in influencing athlete performance before competitions.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini memberi sumbangan kepada literatur dalam usaha memahami secara mendalam tentang pengaruh *self-talk* terhadap kebimbangan atlet badminton sebelum pertandingan.

1. Pengenalan

Kebimbangan didefinisikan sebagai emosi negatif dan tidak menyenangkan, melibatkan perasaan ketegangan dan ketakutan yang berlebihan. Atlet yang kurang berpengalaman lebih terdedah terhadap kebimbangan, terutamanya sebelum bertanding, disebabkan oleh kekurangan pengalaman dalam pertandingan. Gejala-gejala kebimbangan termasuk berkeringat, sakit perut, menggigil, dan denyutan jantung cepat (Martens et al., 1990; Athan & Sampson, 2013). Dalam konteks sukan, kebimbangan atlet sering kali berpusat pada ketidakpastian terhadap hasil yang tidak diinginkan, seperti prestasi rendah, keletihan, dan reaksi negatif dari rakan sejawat (Devi & Linda, 2016). Kebimbangan sebelum pertandingan dapat mengganggu tumpuan, fokus, dan prestasi atlet. Jadi, pengurusan kebimbangan penting untuk meningkatkan prestasi mereka dalam pertandingan.

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Kesihatan mental memainkan peranan penting dalam pembangunan sepanjang hayat manusia, merujuk kepada keadaan ketenangan dan kesejahteraan individu yang mampu merespons tuntutan hidup (Galderisi et al., 2015). Psikologi positif, yang diperkenalkan oleh Seligman (1998) pada tahun 1998, telah menekankan pengkajian emosi positif untuk meningkatkan kualiti hidup. Dalam konteks sukan, khususnya badminton, kesihatan mental menjadi faktor kritikal, terutamanya sebelum perlawanan. Menjaga kesihatan mental melibatkan pemahaman diri, dan atlet badminton yang memahami nilai diri mereka cenderung bersedia menghadapi situasi sulit seperti perasaan kebimbangan sebelum perlawanan. Sebagai contoh, kajian menunjukkan bahawa 70% atlet badminton menghadapi cabaran kebimbangan sebelum perlawanan, menonjolkan kepentingan pengurusan kesihatan mental dalam prestasi sukan mereka (Tjiptorini, & Oktaviani, 2022).

Penerapan *self-talk* dalam pertandingan badminton adalah sangat mencabar, kerana kebimbangan sentiasa mengganggu pemikiran atlet sebelum, semasa, dan selepas pertandingan. Pengaruh negatif kebimbangan terhadap prestasi atlet disokong oleh kenyataan Hamzah dan Fauzee (2003) serta Klaffs dan Arnheim (1981), yang menyatakan bahawa kebimbangan dapat mengganggu emosi, menekan atlet, dan menurunkan prestasi. Gould et al. (1982) menambahkan bahawa kebimbangan boleh membuat atlet kehilangan minat dalam pertandingan. Selain itu, faktor-faktor psikologi seperti keyakinan diri yang rendah dan kurangnya pengalaman dapat meningkatkan kebimbangan. Meskipun *self-talk* yang efektif dapat membantu mengurangkan kebimbangan dan meningkatkan performa, teknik *self-talk* yang salah boleh meningkatkan risiko kebimbangan. Oleh itu, atlet perlu mempelajari teknik *self-talk* yang tepat dan memahami bagaimana menggunakannya secara efektif untuk menguruskan pemikiran negatif dan mengurangkan kebimbangan sebelum pertandingan.

Penerapan *self-talk* dalam pertandingan badminton membawa banyak manfaat terhadap atlet badminton. Dalam mengatasi kebimbangan yang melanda sebelum, semasa, dan selepas pertandingan, *self-talk* menjadi alat efektif untuk menguruskan emosi dan meningkatkan prestasi atlet. Klaffs dan Arnheim (1981) serta Gould et al. (1982) menyokong konsep ini, dengan menunjukkan bahawa kebimbangan dapat merugikan prestasi dan minat atlet dalam pertandingan. Atlet yang mampu menguasai teknik *self-talk* yang efektif dapat mengurangi kebimbangan, meningkatkan fokus, dan membawa perubahan positif dalam performa mereka (Feby, 2015). Pentingnya pemahaman atlet tentang *self-talk* dan penerapannya sebelum pertandingan dapat membantu meningkatkan pengetahuan mereka tentang teknik-teknik yang efektif, membantu menghindari risiko *self-talk* yang salah, dan akhirnya mengurangi kebimbangan, sehingga memberikan kontribusi positif pada prestasi keseluruhan atlet badminton.

Perbualan kendiri (*self-talk*) merupakan alat penting bagi atlet badminton dalam mengurus dan mengurangkan kebimbangan sebelum pertandingan (Hardy et al., 2005; Hidayat, 2010). Kebimbangan yang melibatkan atlet sebelum, semasa, dan selepas pertandingan boleh memberi kesan negatif terhadap prestasi (Lundqvist, 2011). Kajian ini meneliti kesan perbualan kendiri terhadap kebimbangan atlet badminton sebelum pertandingan, menekankan pentingnya memahami dan menggunakan teknik perbualan kendiri positif. Teknik ini melibatkan penggunaan perkataan dan pemikiran positif untuk mengurangkan kebimbangan dan meningkatkan semangat (Raalte et al., 1994). Penyelidikan menunjukkan bahawa perbualan kendiri dapat membantu atlet secara

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

signifikan mengurangkan kebimbangan dan meningkatkan prestasi mereka (Hiebert et al., 1998). Pertama, ia membantu meningkatkan prestasi atlet dengan mengurangkan kebimbangan berlebihan yang boleh mengganggu fokus dan tugas optimal (Hardy et al., 2004).

Perbualan kendiri yang positif dapat memotivasikan meningkatkan keyakinan atlet, membolehkan mereka menunjukkan prestasi yang terbaik (Oikawa, 2004). Selain itu, perbualan kendiri juga menyumbang kepada kesihatan mental yang lebih baik dengan mengurangkan kebimbangan secara berterusan, memastikan atlet dapat menikmati kehidupan di luar arena sukan dan menjaga kesejahteraan mental dalam jangka masa yang panjang. Teknik ini juga membantu atlet mengurus emosi mereka dengan lebih efektif, mengalihkan fokus dari kebimbangan ke pemikiran positif dan memotivasikan (Humara, 1999; Conroy & Metzler, 2004; Singh, 2014). Ini membantu mereka mengurus emosi dengan lebih baik di bawah tekanan dalam pertandingan dan pada gilirannya meningkatkan keselamatan atlet dengan mengurangkan kesilapan dan kecederaan (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Zourbanos et al., 2013). Kesimpulannya, pemahaman tentang pengaruh perbualan kendiri terhadap kebimbangan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet badminton adalah sangat penting. Hal ini kerana dapat memberikan bantuan untuk meningkatkan prestasi, kesihatan mental, pengurusan emosi, dan keselamatan secara keseluruhan (Hatzigeorgiadis, 2006; Hatzigeorgiadis et al., 2007).

1.1. Objektif Kajian

Tujuan penyelidikan ini adalah untuk meneliti dan memahami impak penggunaan *self-talk* terhadap peningkatan kebimbangan atlet badminton sebelum perlawanan. Secara khususnya objektif kajian ini adalah untuk:

i. Mengenal pasti pengaruh perbualan kendiri terhadap kebimbangan atlet badminton sebelum pertandingan.
ii. Mengenal pasti strategi atau pendekatan yang sesuai untuk mengurangkan kebimbangan atlet badminton melalui perbualan kendiri.

1.2. Persoalan Kajian

i. Adakah terdapat hubungan antara perbualan kendiri dengan kebimbangan atlet badminton sebelum perlawanan?
ii. Adakah perbualan kendiri dapat digunakan sebagai strategi untuk mengurangkan kebimbangan atlet badminton sebelum perlawanan?

1.3. Hipotesis

H1: Tidak ada hubungan yang signifikan antara tahap kebimbangan atlet sebelum perlawanan dengan perbualan kendiri.

H2: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan sebagai strategi untuk mengurangkan kebimbangan atlet badminton sebelum perlawanan.

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

2. Sorotan Literatur

Kebimbangan merangkumi aspek kognitif dan somatik, ia adalah elemen umum dalam pertandingan dan dijelaskan sebagai "keadaan psikologi yang tidak menyenangkan sebagai reaksi terhadap tekanan yang dirasakan berkaitan dengan prestasi sesuatu tugas di bawah tekanan" (Cheng et al., 2011). Kebimbangan melibatkan keadaan emosi dengan berserta aspek kognitif dan somatik, dan mungkin menjadi sifat *trait* yang stabil dalam personaliti seseorang (Ford et al., 2017).

Definisi kebimbangan berkaitan sukan oleh Ford et al. (2017) merangkumi pelbagai aspek seperti kebimbangan state, *trait*, somatik, kognitif, tingkah laku, prestasi, dan sebelum dan selepas pertandingan. Beberapa teori, termasuk teori kebimbangan multidimensi (Martens et al., 1990) dan model bahaya bencana (Hardy & Fazey, 1987), memberikan pandangan mengenai hubungan kebimbangan berkaitan sukan dan prestasi, walaupun terdapat kritikan terhadap model-model ini.

Teori kawalan perhatian oleh Eysenck et al. (2007) menilai keberkesanan prestasi dan kecekapan pemprosesan, menunjukkan bahawa kebimbangan berkaitan sukan mempengaruhi kecekapan pemprosesan tanpa menyebabkan penurunan dalam keberkesanan prestasi yang dicatat melalui kesilapan dalam tugas.

Kajian terperinci mengenai kebimbangan dalam konteks sukan menunjukkan impak kompleks kebimbangan kognitif (Raalte et al., 1995) dan somatik (Hanton et al., 2000) terhadap prestasi atlet. Dalam kajian ini, kebimbangan somatik telah terbukti memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap prestasi berbanding kebimbangan kognitif (Derakshan et al., 2009).

Oleh itu, kajian ini menyorot teori-teori yang menerangkan impak kebimbangan dalam sukan, khususnya badminton, dengan penekanan pada strategi *self-talk* (Hatzigeorgiadis et al., 2009). *Self-talk*, terbahagi kepada dua dimensi iaitu dimensi positif dan negatif, ia memainkan peranan yang kritikal dalam pengaruh terhadap prestasi atlet (Georgakaki & Karakasidou, 2017). Dimensi positif *self-talk*, seperti *self-talk* instruksional dan motivasi, mempengaruhi penghargaan diri, motivasi, dan focus (Theodorakis et al., 2000). Walaupun terdapat perbahasan mengenai *self-talk* negatif, kajian menunjukkan sokongan terhadap penggunaan *self-talk* positif untuk mengatasi kebimbangan dan meningkatkan prestasi dalam persekitaran sukan yang kompetitif (Georgakaki & Karakasidou, 2017).

Perbualan kendiri memiliki peranan penting dalam mengubah pemikiran individu untuk mengatasi kebimbangan berkait sukan (Conroy & Metzler, 2004). Kajian awal menunjukkan keberkesanan intervensi perbualan kendiri, terutama dalam tugas kognitif tinggi seperti badminton (Raalte et al., 1995). Theodorakis et al. (2000) menunjukkan peningkatan prestasi koordinasi motor halus dengan perbualan kendiri arahan berbanding motivasi, serta sokongan untuk pemilihan jenis perbualan kendiri bergantung pada tindakan yang ingin ditingkatkan.

Kajian Hatzigeorgiadis et al. (2009) pada pemain tenis muda mengesahkan bahawa percakapan motivasi diri dapat mengurangkan kebimbangan kognitif dan meningkatkan keyakinan diri, memperkuat peranan perbualan kendiri dalam menguruskan kebimbangan berkaitan sukan dalam kalangan atlet. Literatur oleh Tod et al. (2011) menunjukkan kesan positif perbualan dalaman positif terhadap prestasi, terutama

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

dalam tugas yang menekankan ketepatan dan motor kasar. Georgakaki dan Karakasidou (2017) menyokong keberkesanan perbualan dalaman dalam mengurangkan kebimbangan kompetitif dalam kalangan perenang, menekankan potensi perbualan dalaman sebagai kaedah untuk mengurangkan kebimbangan berkaitan sukan.

Walaupun kajian Georgakaki dan Karakasidou (2017) memberikan pemahaman atau pandangan yang penting atau berharga, perlu dicatat bahawa beberapa eksperimen dilakukan semasa latihan, bukan dalam situasi pertandingan. Keseluruhannya, pengetahuan ini menyoroti pentingnya strategi mental seperti *self-talk* dan perbualan dalaman dalam menguruskan kebimbangan berkaitan sukan dan meningkatkan prestasi atlet, terutama dalam konteks badminton.

3. Metod Kajian

3.1. Reka Bentuk Penyelidikan

Kajian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui soal selidik. Penekanan diberikan kepada analisis impak perbualan kendiri terhadap kebimbangan atlet badminton sebelum perlawanan. Penyelidikan tinjauan digunakan untuk menjalankan tinjauan terhadap peserta badminton di Malaysia, dengan data dianalisis secara statistik. Soal selidik berstruktur diberikan sebagai instrumen pengumpulan data, dipilih atas dasar kebolehpercayaannya yang terbukti dalam kajian sebelumnya.

3.2. Subjek Penyelidikan

Dalam kajian ini, kaedah persampelan bukan kebarangkalian akan digunakan untuk memilih secara sengaja 172 peserta. Subjek kajian terdiri daripada atlet badminton lelaki dan perempuan dari semua kelab atau persatuan badminton di Malaysia. Populasi ini merangkumi atlet yang secara aktif mengambil bahagian dalam pertandingan, mereka yang telah menyertai pertandingan sebelum ini, atau yang sedang menjalani latihan. Kriteria pensampelan adalah atlet badminton yang berumur antara 18 hingga 27 tahun.

3.3. Prosedur Pensampelan

Dalam penyelidikan ini, kaedah persampelan bukan kebarangkalian akan digunakan untuk memilih peserta yang sesuai secara bijak. Nikolopoulou (2023) menyebut bahawa persampelan bukan kebarangkalian adalah pendekatan metodologi yang menggunakan kriteria bukan rawak secara strategik untuk menangani pertimbangan penyelidikan yang relevan, merangkumi faktor-faktor seperti ketersediaan peserta, kedekatan geografi, atau kemahiran tertentu yang berkaitan dengan fokus penyelidikan penyelidik. Teknik ini terbukti berguna terutamanya apabila parameter komprehensif adalah tidak tentu atau sukar diasingkan secara bebas.

Daripada banyak kaedah persampelan bukan kebarangkalian, kajian ini menggunakan kaedah persampelan insidental. Persampelan insidental merujuk kepada kategori metodologi persampelan bukan kebarangkalian di mana unit dipilih dengan sengaja berdasarkan ciri-ciri khusus yang penting untuk objektif penyelidikan (Nikolopoulou, 2023). Dalam persampelan insidental, unit dipilih secara sengaja untuk sejajar dengan

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

kriteria yang telah ditetapkan, menandakan proses pemilihan yang berkesan dan berterusan.

Oleh itu, pengedaran soal selidik akan terhad kepada atlet badminton yang memenuhi kriteria kelayakan yang telah ditetapkan untuk subjek penyelidikan. Selain itu, pautan soal selidik akan dihantar melalui *Google Form* kepada atlet untuk dilengkapkan secara dalam talian. Pensampelan ini adalah bukan kebarangkalian, kerana hanya atlet yang sebelum ini telah menyertai pertandingan atau sedang mengambil bahagian dalam pertandingan akan dimasukkan dalam sampel.

3.4. Instrumen Penyelidikan

Instrumen penyelidikan terdiri daripada dua skala yang berbeza: Skala Kebimbangan Sukan-2 (SAS-2) dan soal selidik Perbualan Kendiri Automatik untuk Sukan (ASTQS). SAS-2 dibangunkan oleh Smith et al. (2006) dan dikemaskini oleh Rice et al. (2019), dan ASTQS dibangunkan oleh Zourbanos et al. (2009) dan dikemaskini oleh Latinjak dan Zourbanos (2017). SAS-2 digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan atlet dalam konteks badminton, manakala ASTQS digunakan untuk menilai penggunaan perbualan kendiri automatik semasa latihan atau pertandingan.

Kedua-dua soal selidik menunjukkan kebolehpercayaan yang tinggi, dengan nilai kebolehpercayaan (*reliability*) sebanyak 0.802 untuk ASTQS. Selain itu, kebolehpercayaan (*reliability*) SAS-2 ialah 0.779. Kebolehpercayaan (*reliability*) kedua-dua soal selidik adalah hampir 1.0.

3.5. Analisis Data

Selepas fasa pengumpulan data, analisis statistik dijalankan menggunakan *IBM SPSS Statistics*. Tahap kepentingan 0.05 ditetapkan sebagai ambang batas untuk semua ujian statistik yang digunakan dalam kajian ini. Penyelidik akan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk tujuan analisis data dalam kajian ini.

Untuk analisis deskriptif, purata, peratusan, dan taburan frekuensi akan disenaraikan untuk memberikan gambaran keseluruhan mengenai ciri-ciri atlet badminton yang terlibat dalam kajian ini. Maklumat demografi akan dipersembahkan dengan menggunakan analisis deskriptif termasuk umur, jantina, dan tempoh bermain badminton.

Untuk analisis inferensial, *ANOVA* satu hala, ujian kebarangkalian normal, dan ujian korelasi akan digunakan untuk mengkaji hubungan antara kebimbangan sukan dan penggunaan *self-talk* automatik di kalangan atlet. Menurut objektif penyelidikan yang ditetapkan, Objektif penyelidikan 1 akan menggunakan analisis ragam satu hala (*ANOVA*) untuk mengkaji hubungan antara *self-talk* dan kebimbangan. Objektif penyelidikan 2 akan menggunakan ujian korelasi untuk menyelidiki hubungan yang diinginkan.

Selepas analisis data, penyelidik akan membuat kesimpulan penyelidikan berdasarkan hasil dan interpretasi hasil kajian, termasuk merumuskan implikasi praktikal dan cadangan untuk penyelidikan lanjut.

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

4. Hasil Kajian

Jadual 1 menunjukkan bahawa atlet badminton yang terlibat dalam kajian ini mempunyai profil yang kebanyakannya muda, dengan sebahagian besar berada dalam lingkungan umur 25 hingga 34 tahun. Berdasarkan kajian ini, dapatan menunjukkan bahawa responden lelaki (n=97, 56.4%)) lebih banyak daripada responden perempuan (n=75, 43.6%), dan majoriti tergolong dalam "Peringkat Sekolah" (n=91, 52.9%) dengan sebahagian besar melaporkan penglibatan sebelum ini dalam latihan perbualan kendiri (*self-talk*). Taburan umur semua peserta yang terlibat dalam kajian ini n= 49, 28.5%), dan seterusnya kumpulan umur 35-44 tahun (n=23, 13.4%).

Walau bagaimanapun, kebanyakan responden menyatakan tidak pernah melibatkan diri dalam latihan perbualan kendiri dalam setiap minggu di gelanggang badminton dan juga tidak melibatkan diri dalam amalan perbualan kendiri dalam domain sukan.

Jadual 1: Maklumat Sosiodemografi

Item	Kekerapan	Peratus
Umur		
Tahun 18-25	49	28.5
Tahun 25-34	96	55.8
Tahun 35-44	23	13.4
Tahun 45-54	4	2.3
Jantina		
Lelaki	97	56.4
Perempuan	75	43.6
Tahap Pencapaian		
Peringkat sekolah	91	52.9
Peringkat daerah	41	23.8
Peringkat negeri	22	12.8
Peringkat kebangsaan	17	9.9
Peringkat antarabangsa	1	.6
Kekerapan Latihan *Self-Talk* Seminggu		
1-2 kali	42	24.4
3-4 kali	25	14.5
5-6 kali	8	4.7
Setiap hari	8	4.7
Tidak pasti	43	25.0
Tidak pernah	46	26.7
Adakah Pernah Dengar *Self-Talk*		
Tidak pernah	81	47.1
Pernah	91	52.9
Adakah Pernah Jalani Latihan *Self-Talk*		
Tidak pernah	108	62.8
Pernah	64	37.2

Objektif kajian yang pertama adalah menilai pengaruh *self-Talk* terhadap kebimbangan pra-perlawanan dalam kalangan atlet badminton. Dapatan dari Jadual 2 data menunjukkan hasil positif yang signifikan secara statistik terhadap perbualan kendiri dan tahap kebimbangan ($F(60, 111) = 1.856$, $p < 0.05$), dengan tahap signifikansi sebanyak 0.03. Dengan ini, penelitian ini adalah bertentangan dengan hipotesis bahawa tidak ada hubungan yang signifikan antara tahap kebimbangan atlet sebelum perlawanan dengan perbualan kendiri, hal ini menunjukkan keperluan untuk

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

menerapkan pendekatan perbualan kendiri yang positif dalam konteks sukan badminton ini.

Jadual 2: Jadual *ANOVA Self-talk* dan *Anxiety*

	Jumlah Persegi	**df**	***Mean Square***	**F**	***Sig.***
Antara Kumpulan	41.164	60	.686	1.856	.003
Dalam kumpulan	41.041	111	.370		
Jumlah	82.205	171			

Analisis lebih lanjut melalui Jadual 3 menegaskan bahawa perbualan kendiri memberi impak secara substantif kepada dimensi kebimbangan seperti ciri somatik, kebimbangan, dan gangguan konsentrasi ($p < 0.05$). Jadual 3 menekankan bahawa perbualan kendiri secara substantif memberi impak kepada dimensi kebimbangan yang berbeza, iaitu kecemasan ciri somatik ($p=0.015$), kebimbangan ($p=0.002$), dan gangguan konsentrasi ($p=0.004$).

Jadual 3: Analisis *ANOVA*

		Jumlah Persegi	**df**	***Mean Square***	**F**	***Sig.***
***sas_ somatic trait anxiety* (somatik)**	Antara Kumpulan	39.845	60	.664	1.612	.015
	Dalam kumpulan	45.717	111	.412		
	Jumlah	85.562	171			
***sas_ worry* (Kebimbangan)**	Antara Kumpulan	51.780	60	.863	1.877	.002
	Dalam kumpulan	51.030	111	.460		
	Jumlah	102.810	171			
***sas_ concentration disruption* (Gangguan konsentrasi)**	Antara Kumpulan	49.210	60	.820	1.810	.004
	Dalam kumpulan	50.297	111	.453		
	Jumlah	99.508	171			

* Tahap ketara pada tahap 0.05

Korelasi yang ketara turut ditemui, di mana pengurangan penggunaan perbualan kendiri berkait rapat dengan peningkatan tahap kebimbangan sebelum perlawanan, manakala peningkatan penggunaan perbualan kendiri berkait terbalik dengan tahap kebimbangan. Dengan ini, penelitian menunjukkan bahawa perbualan kendiri mempunyai impak positif terhadap kebimbangan pra-perlawanan dalam kalangan atlet badminton, dan menunjukkan keperluan untuk menerapkan pendekatan perbualan kendiri yang positif dalam konteks sukan badminton ini.

Objektif kajian kedua adalah untuk mengkaji pengaruh strategi perbualan kendiri terhadap pengurangan tahap kebimbangan dalam kalangan atlet badminton. Berdasarkan analisis dalam Jadual 4, diperoleh bahawa setiap strategi perbualan kendiri memberikan impak yang signifikan terhadap tahap kebimbangan pemain badminton.

Secara khusus, strategi kebimbangan, pelepasan diri, keletihan somatik, dan pemikiran tidak relevan dikenal pasti sebagai penyumbang negatif, sementara psik-up, kawalan kebimbangan, keyakinan, dan arahan muncul sebagai penentu positif. Tahap kepentingan untuk semua strategi perbualan kendiri yang mempengaruhi tahap kebimbangan adalah di bawah 0.00. Tahap kepentingan masing-masing adalah seperti berikut: kebimbangan, pelepasan diri, keletihan somatik, pemikiran tidak relevan, psik-

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

up, dan kawalan kebimbangan semua 0.000, keyakinan adalah 0.016, dan arahan adalah 0.004. Walaupun demikian, strategi perbualan kendiri yang berkaitan dengan keyakinan tidak memberikan impak yang signifikan dalam mengurangkan kebimbangan ciri somatik. Ini dapat dilihat daripada tahap kepentingan sebanyak 0.059 untuk strategi keyakinan berkaitan dengan kebimbangan ciri somatik, yang melebihi ambang 0.05.

Jadual 4: Analisis Korelasi

		sass	sasw	sasc	sas_All
asta_ Worry	Pearson Correlation	.622**	.600**	.648**	.622**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	172	172	172	172
asta_ Disengagement	Pearson Correlation	.566**	.455**	.557**	.566**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	172	172	172	172
asta_ Somatic_ fatigue	Pearson Correlation	.556**	.575**	.585**	.556**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	172	172	172	172
asta_Irrelevant_ thoughts	Pearson Correlation	.514**	.463**	.542**	.514**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	172	172	172	172
asta_Psych_up	Pearson Correlation	.262**	.339**	.316**	.287**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000
	N	172	172	172	172
asta_anxiety_ control	Pearson Correlation	.211**	.304**	.281**	.290**
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.000	.000
	N	172	172	172	172
asta_confidence	Pearson Correlation	.144	.228**	.196**	.183*
	Sig. (2-tailed)	.059	.003	.010	.016
	N	172	172	172	172
asta_instruction	Pearson Correlation	.160*	.314**	.244**	.217**
	Sig. (2-tailed)	.036	.000	.001	.004
	N	172	172	172	172

**. Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01 (2-tailed).
*. Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.05 (2-tailed).

Ini menunjukkan bahawa kedua-dua strategi perbualan kendiri negatif dan positif mempengaruhi tahap kebimbangan pra-perlawanan pemain badminton. Strategi perbualan kendiri positif berkesan dalam mengurangkan tahap kebimbangan pemain badminton sebelum pertandingan. Walau bagaimanapun, berbeza dengan elemen positif, penurunan strategi perbualan kendiri negatif berkait rapat dengan penurunan tahap kebimbangan sebelum pertandingan.

Oleh itu, kesemua strategi perbualan kendiri akan mempengaruhi tahap kebimbangan dalam kalangan pemain badminton. Hasil ini menyokong kepentingan mengurangkan verbalisasi strategi negatif, termasuk kebimbangan, pelepasan diri, keletihan somatik,

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

dan pemikiran tidak relevan, untuk mengurangkan kebimbangan dalam kalangan pemain badminton. Sebaliknya, memberi galakan kepada verbalisasi strategi positif, seperti psik-up, kawalan kebimbangan, keyakinan, dan arahan, berkait rapat dengan pengurangan tahap kebimbangan dalam kumpulan yang sama. Hipotesis 2 ini ditolak.

5. Kesimpulan

Sumbangan utama kajian ini ialah mendapati bahawa kesan perbualan kendiri dan tahap kebimbangan dalam kalangan atlet badminton. Dapatan kajian ini mendedahkan kesan signifikan secara statistik daripada perbualan kendiri terhadap tahap kebimbangan dalam kalangan atlet badminton ($p<.001$), dengan tahap signifikan di bawah 0.05. Keputusan dalam kajian ini adalah sama dengan kajian Theodorakis (2000), Conroy dan Metzler (2004), serta Georgakaki dan Karakasidou (2017) yang disebut dalam kajian literatur. Penemuan ini juga konsisten dengan Santos-Rosa et al. (2022) yang menunjukkan pengaruh perbualan kendiri positif dan negatif dalam gimnastik. Sebaliknya, kajian Liu et al. (2021) menemui hubungan antara perbualan kendiri positif dan pencapaian akademik. Tod et al. (2011) mengesahkan kewujudan korelasi antara perbualan kendiri, tahap kebimbangan, dan prestasi sukan melalui kajian sistematik yang komprehensif merangkumi 47 kajian. Hasilnya menggariskan kesan berfaedah daripada perbualan kendiri yang positif, pengajaran dan motivasi terhadap prestasi sukan. Walau bagaimanapun, semakan itu tidak mendedahkan sebarang kesan buruk daripada perbualan kendiri negatif terhadap tahap kebimbangan dan prestasi sukan. Diperolehi daripada hasil kajian ini, ditambah pula dengan pandangan yang diperoleh daripada kesusasteraan yang masih ada dan tiga artikel yang dinyatakan di atas, satu kesimpulan yang boleh dilihat, iaitu perbualan kendiri memainkan peranan yang substantif dalam mempengaruhi tahap kebimbangan atlet badminton sebelum perlawanan badminton.

Dapatan kajian ini mendedahkan kesan signifikan secara statistik bagi semua strategi perbualan kendiri terhadap tahap kebimbangan dalam kalangan atlet badminton ($p=.000$), dengan tahap signifikan di bawah 0.05. Santos-Rosa et al. (2022) menyokong penemuan ini dengan menunjukkan bahawa iklim tugas dan kepositifan meramalkan cakap kendiri positif yang meningkatkan keyakinan diri dan prestasi. Menurut Lotfi et al. (2016), terdapat perbezaan yang signifikan antara pendekatan *self-talk* positif dan negatif untuk mengurangkan kebimbangan. Dalam kajian eksperimen ini melibatkan 30 orang pelajar bukan atlet. Kumpulan perbualan kendiri motivasi positif menunjukkan penurunan ketara dalam tahap kebimbangan semasa ujian pasca, dan prestasi sepakan bola sepak mereka menunjukkan peningkatan yang ketara berbanding kedua-dua ujian pra dan prestasi ujian pasca kumpulan perbualan kendiri negatif. Walau bagaimanapun, tiada perbezaan yang ketara diperhatikan antara kumpulan dalam ujian pengekalan dan pemindahan. Penemuan ini menggariskan kesan berbeza daripada perbualan kendiri positif dan negatif terhadap kebimbangan dan prestasi dalam konteks eksperimen terkawal. Dapatan kajian ini hampir sama dengan hasil penyelidikan Santos-Rosa et al. (2022) dan Lotfi et al. (2016). Kedua-dua strategi perbualan kendiri negatif dan positif mempengaruhi tahap kebimbangan pra-pertandingan pemain badminton. Strategi perbualan kendiri yang positif mempunyai kesan mengurangkan tahap kebimbangan pemain badminton sebelum pertandingan. Walau bagaimanapun, berbeza dengan elemen positif, penurunan dalam strategi perbualan kendiri negatif dikaitkan dengan tahap kebimbangan yang berkurangan sebelum pertandingan. Dapatan kajian ini mendedahkan kesan signifikan secara statistik bagi semua strategi perbualan kendiri terhadap tahap kebimbangan dalam kalangan atlet badminton ($p=.000$), dengan tahap

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

signifikan di bawah 0.05. Santos-Rosa et al. (2022) menyokong temuan ini dengan menunjukkan bahawa iklim tugas dan kepositifan meramalkan perbualan kendiri positif yang meningkatkan keyakinan diri dan prestasi. Lotfi et al. (2016) juga menyokong perbezaan antara perbualan kendiri positif dan negatif, menunjukkan pengaruh positif terhadap kebimbangan dan prestasi, terutamanya pada pelajar bukan atlet. Dapatan kajian ini hampir sama dengan hasil penyelidikan Santos-Rosa et al. (2022) dan Lotfi et al. (2016). Kedua-dua strategi perbualan kendiri negatif dan positif mempengaruhi tahap kebimbangan pra-pertandingan pemain badminton. Strategi perbualan kendiri yang positif mempunyai kesan mengurangkan tahap kebimbangan pemain badminton sebelum pertandingan. Walau bagaimanapun, berbeza dengan elemen positif, penurunan dalam strategi perbualan kendiri negatif dikaitkan dengan tahap kebimbangan yang berkurangan sebelum pertandingan.

Dalam kajian ini, penemuan menunjukkan kesan signifikan perbualan kendiri terhadap kebimbangan atlet badminton, sejajar dengan kajian literatur dan penemuan Santos-Rosa et al. (2022). Faktor-faktor seperti kebimbangan, pengasingan, keletihan somatik, pemikiran tidak relevan, psikiatri, kawalan kebimbangan, keyakinan, dan arahan turut memainkan peranan dalam perbualan kendiri atlet badminton. Pichardo (2023) dan Hatzigeorgiadis et al. (2009) menyokong dorongan perbualan kendiri dalam proses kognitif dan prestasi tugas. Kajian ini juga menunjukkan kesan strategi perbualan kendiri terhadap kebimbangan atlet badminton dengan tahap signifikan yang rendah. Temuan Santos-Rosa et al. (2022) dan Lotfi et al. (2016) menguatkan hubungan antara suasana tugas, percakapan kendiri positif, keyakinan diri, dan prestasi. Secara keseluruhan, perbualan kendiri memainkan peranan penting dalam memahami dan mengurus kebimbangan atlet badminton sebelum pertandingan.

Oleh itu, kajian ini bersedia untuk menghasilkan implikasi yang patut diberi perhatian. Pertama, adalah dijangkakan bahawa pandangan yang diperoleh daripada memahami hubungan antara perbualan kendiri dan kebimbangan akan memainkan peranan penting dalam memajukan kecergasan mental atlet dalam menghadapi acara pertandingan. Ia mempunyai kepentingan tertentu dalam membantu atlet untuk menguruskan tekanan dan kebimbangan yang berkaitan dengan persaingan, dengan demikian meningkatkan daya tahan psikologi keseluruhan mereka.

Selain itu, penemuan kajian ini mempunyai potensi yang besar untuk memberi inspirasi kepada jurulatih dan ahli psikologi sukan untuk mengoptimumkan metodologi latihan. Kefahaman tentang cara perbualan kendiri mempengaruhi tahap kebimbangan melengkapkan profesional ini dengan alat yang berharga untuk memperhalusi dan menginovasi strategi latihan. Dengan memanfaatkan pemahaman ini, jurulatih dan ahli psikologi sukan boleh mereka bentuk program latihan yang memudahkan pengurusan emosi yang unggul di kalangan atlet. Ini, seterusnya, memegang janji untuk meningkatkan prestasi permainan dan membolehkan atlet menunjukkan kekuatan sebenar mereka di pentas persaingan.

Setiap kajian penyelidikan mempunyai batasannya, dan kajian ini juga demikian. Satu batasan ialah kajian ini menggunakan tinjauan untuk melihat sama ada perbualan kendiri mempengaruhi tahap kebimbangan dalam pemain badminton. Walaupun tinjauan adalah baik untuk mencari hubungan, tidak ramai pemain badminton dalam kajian ini menggunakan perbualan kendiri untuk mengurangkan tekanan, seperti yang ditunjukkan oleh hasil tinjauan. Ini bermakna kajian ini mungkin tidak memahami sepenuhnya apa yang difikirkan dan dirasai oleh pemain badminton tentang penggunaan *self-talk*.

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Batasan lain ialah kajian ini hanya mengkaji pemain badminton. Ini menyebabkan sukar untuk mengetahui sama ada atlet dalam sukan lain di Malaysia mempunyai keputusan yang sama ataupun tidak. Selain itu, kajian ini tidak mempunyai kajian yang baik untuk membandingkan sejauh mana perbualan kendiri berfungsi untuk mengurangkan kebimbangan dalam sukan yang berbeza. Menangani batasan ini akan membantu kami mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang cara bercakap diri, kebimbangan dan prestasi berkaitan dengan pelbagai situasi sukan.

Berdasarkan batasan di atas, beberapa pengesyoran boleh menawarkan panduan dan pandangan kepada penyelidik akan datang yang berminat untuk meneroka topik ini. Pertama, penyelidik akan datang boleh mempertimbangkan untuk menggunakan kajian berasaskan temu bual untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap tentang apa yang difikirkan dan dirasakan oleh pemain badminton tentang menggunakan perbualan kendiri, dan apabila mereka memilih untuk menggunakan perbualan kendiri untuk mengurangkan kebimbangan. Pendekatan ini boleh melibatkan lebih ramai pemain badminton sebagai rujukan, membantu mereka mencapai prestasi yang lebih stabil dan bertambah baik dalam pertandingan. Pada masa yang sama, penyelidik akan datang juga boleh mempertimbangkan untuk menjalankan kajian perbandingan untuk menilai lebih lanjut sejauh mana cara perbualan kendiri berkesan dalam mengurangkan kebimbangan di kalangan pemain dalam sukan yang berbeza. Menangani pengesyoran ini akan menyumbang kepada pemahaman yang lebih komprehensif tentang perhubungan antara perbualan kendiri, kebimbangan dan prestasi dalam pelbagai konteks sukan.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Para penyelidik menggunakan garis panduan etika penyelidikan yang disediakan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan Universiti Kebangsaan Malaysia (RECUKM). Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikuti kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Ribuan terima kasih kepada pensyarah, semua atlet badminton dan kawan yang terlibat dalam kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian ini tidak menerima sebarang pembiayaan dalam pelaksanaan kajian.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis tidak memiliki sebarang konflik dan kepentingan dalam proses penulisan dan pengumpulan data kajian.

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Rujukan

Athan, A. N., & Sampson, U. I. (2013). Coping with Pre-Competitive Anxiety in Sports Co mpetition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1, 1-9. DOI: 10.4236/ me.2020.1112138.

Cheng, W. K., Hardy, L., & Woodman, T. (2011). Predictive validity of a three- dimensiona l model of performance anxiety in the context of Tae-Kwon-Do. *Journal of Sport & E xercise Psychology,* 33, 40-53.

Conroy, D. E., & Metzler, J. N. (2004). Patterns of Self-Talk Associated with Different For ms of Competitive Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 69-89.

Derakshan, N., & Eysenck M. W. (2009). Anxiety, Processing Efficiency, And Cognitive Per formance. *European Psychologist, 14*(2), 168-176. DOI: 10.1027/1016- 9040.14.2.1 68.

Devi, J., & Linda. (2016). The Effectiveness of Anxiety Management Training on Competin g Anxiety in Adolescent Badminton Athletes. *Journal of Psychological Psychology, 9(* 2).

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety And Cognitive Pe rformance Attentional Control Theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. DOI: 10.1037/1528 -3542.7.2.336.

Feby, F. W. K., & Miftakhul, J. (2015). The Effect of Self Talk on Anxiety in Rhythmic Gym nastics Athletes.*Character Journal,* 3(2).

Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-Related Anxiety : Current Insights. *Open Access Journal Of Sports Medicine*, 8, 205-212.

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Bezzhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a New Def inition of Mental Health. *World Psychiatry*, 14, 231-233. DOI:10.1002/wps.2331.

Georgakaki, S., & Karakasidou, E. (2017). The Effects Of Motivational Self-Talk On Compe titive Anxiety And Self-Compassion: A Brief Training Program Among Competitive Swimmers. *Psychology*, 8, 677-699. DOI: 10.4263/psych.2017.85044.

Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons For Attrition In Competitive Yo uth Swimming. *Journal Of Sport Behavior,* 5, 155-165.

Hamzah, H., & Fauzee, M. S. O (2003). Pengaruh Tekanan Serta Kebimbangan Terhadap P restasi Atlet: Kaedah Dan Cara Mengatasinya. *Dalam Mohd Sofian Omar Fauzee (Ed.), Penyelesaian Masalah Atlet Melalui Pendekatan Psikologi,* 56-67. Selangor: Utusan Publications & Distribution Sdn. Bhd.

Hardy, L. & Fazey, J. (1987). The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe For Sport Psychol ogy. *Paper Presented At The Annual Conference Of The North American Society For T he Psychology Of Sport And Physical Activity*, Vancouver, Canada.

Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A Note On Athletes' Use Of Self-Talk. *Journal Of A pplied Sport Psychology*, 16, 251-257.

Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying Athlete Self-Talk. *Journal of Sports Sc iences*, 23, 905-917.

Hanton, S., Jones, G., & Mullen, R. (2000). Intensity And Direction Of Competitive State An xiety As Interpreted By Rugby Players And Rifle Shooters. *Perceptual and Motor Ski lls*, 90, 513-521.

Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and Motivational Self-Talk: An Investigation on Perceived Self-Talk Functions. *Hellenic Journal of Psychology,* 3, 164-175.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The Moderating Effects of S elf-Talk Content on Self-Talk Functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 24 0-251.

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self Talk And Sport Performance: A Meta-Analysis. *Perspectiver on Psychological Science*, 6(4), 348-356. DOI: 10.1177/1745691611413136.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis Y. (2009). Mechanisms Underlying The Self-Talk-Performance Relationship: The Effects Of Motivational Self-Talk On Self-Confidence And Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise,* 10, 186-192. DOI: 10.1019/j.psychsport.2008.07.009.

Hidayat, Y. (2010). Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi, Dan Perspektif Teori. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 3(1). DOI: 10.17509/jko-upi.v3i1.16215.

Hiebert, B., Uhlemann, M. R., Marshall, A., & Lee, D. Y. (1998). The Relationship Between Self-Talk, Anxiety, and Counselling Skill. *Canadian Journal of Counselling*, 32, 163-171.

Humara, M. (1999). The Relationship between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. *The Online Journal of Sport Psychology*, 1, 1-14

Klaffs, C. E., & Arnheim, D. D. (1981). *Modern Principles of Athletic Training*. (5th ed). St. Louis: The C.V Mosby Company.

Latinjak, A.T. & Zourbanos, N. (2017). Goal-Direct and Spontaneous Self Talk in Anger- and Anxiety- Elicting Sportsituations. *Journal of Applied Sport Psychology,* 29, 150-166. DOI: 10.1080/10413200.2016.1213330.

Liu, K., Miao, Y., & Yang, Y. (2021). The Influence of Self-talk on Children: An Analysis in Academic and Language Performance. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 561. DOI: 10.2991/assehr.k.210617.048.

Lotfi, G., Aziz, R., & Jafarzadeh, M. (2016). Positive And Negative Motivational Self-Talk Affect Learning Of Soccer Kick In Novice Players, Mediated By Anxiety*. International Journal of Humanities and Social Sciences*, *1*(1), 1946–1953.

Lundqvist, C. (2011). Well-Being in Competitive Sports—The Feel-Good Factor? A Review of Conceptual Considerations of Well-Being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 109-127.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development And Validation Of The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI- 2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport*, 117-190. Champaign, IL : Human Kinetics.

Nikolopoulou, K. (2023). What is Non-Probability sampling? | Types & Examples. *Scribbr*. Retrieved from: https://www.scribbr.com/methodology/non-probability-sampling/.

Oikawa, M. (2004). Does Addictive Distraction Affect The Relationship Between The Cognition Ofdistraction Effectiveness And Depression? *Japanese Journal of Educational Psychology*, 52, 287–297.

Pichardo, G. (2021). Why Do People Talk To Themselves? *WebMD*. Retrieved from: https://www.webmd.com/balance/why-people-talk-to-themselves.

Raalte, J. L. V., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The Relationship betwee Observable Self-Talk and Competitive Junior Tennis Players' Match Performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.

Raalte, J. L. V., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The Effects Of Positive And Negative Self-Talk On Dart Throwing Performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50-57.

Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants Of Anxiety In Elite Athletes: A Systematic Review And Meta-Analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(11), 722–730. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100620.

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Santos-Rosa, F. J., Montero-Carretero, C., Gómez-Landero, L. A., Torregrossa, M., & Cervell ó, E. (2022). Positive And Negative Spontaneous Self-Talk And Performance In Gym nastics: The Role Of Contextual, Personal And Situational Factors. *PLOS ONE*, *17*(3), e0265809. DOI: 10.1371/journal.pone.0265809.

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.

Singh, R. (2014). Personality, Spiritual Exercise and Cognitive-Behavioral Interventions i n Enhancing Sports Performance. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5, 301-309.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement Of Multi dimensional Sport Performance Anxiety In Children And Adults: The Sport Anxiety Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*(4), 479-501. DOI:10.1123/jsep.2 8.4.479.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The Effects Of M otivational Versus Instructional Self-Talk On Improving Motor Performance. *The Sp ort Psychologist*, 14, 253-272.

Tjiptorini, S., & Oktaviani, A. E. (2022). The Influence of Self Talk on Badminton Athletes Anxiety Before Competitions. *Proceedings of 3rd International Conference on Psycho logical Studies (ICPsyche)* 2022, 245-251.

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects Of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 33, 666-687.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The Effects of a S elf-Talk Intervention on Elementary Students' Motor Task Performance. *Early Child Development and Care*, 183, 924-930.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self- Talk Questionnare Dor Sports (ASTQS): Development and Prelimin ary. *The Sport Psychologist*, *23*(2), 233-251. DOI:10.1123/tsp.23.2.233.

© 2024 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).