

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self talk* dan kepercayaan diri pada atlet Pencak Silat KONI Kabupaten Bekasi. *self talk*, yang mencakup kemampuan individu dalam mengelola dialog internal positif, berperan penting dalam meningkatkan keyakinan diri atlet saat menghadapi kompetisi. Atlet dengan tingkat *self talk* yang tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan pikiran negatif, menjaga fokus, serta mempertahankan kepercayaan diri di bawah tekanan pertandingan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin sering dan efektif atlet menggunakan *self talk* positif, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang mereka miliki. Kondisi ini memungkinkan atlet untuk tetap tenang, fokus, dan percaya pada kemampuan diri sendiri dalam situasi kompetitif.

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *self talk* tidak hanya berfungsi sebagai bentuk motivasi internal, tetapi juga sebagai strategi psikologis untuk mengatur emosi dan mengoptimalkan performa. Dengan demikian, *self talk* menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet, yang pada akhirnya dapat berdampak positif terhadap performa mereka dalam bertanding.

Selain itu, hasil analisis memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self talk* dan kepercayaan diri, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan atlet dalam menerapkan *self talk* positif, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang mereka miliki. Dengan kata lain, peningkatan penggunaan *self talk* positif oleh atlet berbanding lurus dengan meningkatnya keyakinan mereka terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi latihan maupun pertandingan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self talk* dan kepercayaan diri atlet pencak silat KONI Kabupaten Bekasi, maka beberapa saran dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Disarankan agar pelatih tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis atlet melalui latihan mental berbasis *self talk* positif. Pelatih dapat membimbing atlet untuk membiasakan diri menggunakan kalimat afirmatif, seperti “*Saya mampu*”, “*Saya siap bertanding*”, atau “*Saya bisa mengendalikan situasi*”, guna memperkuat rasa percaya diri dan kesiapan mental saat menghadapi tekanan kompetisi.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan dapat menerapkan *self talk* positif secara konsisten, baik saat latihan maupun menjelang pertandingan. Dengan menginternalisasi pikiran

positif, atlet akan lebih mampu mengendalikan emosi, mengurangi rasa cemas, serta menjaga fokus dan keyakinan diri di bawah tekanan. *self talk* positif juga dapat dijadikan strategi pribadi untuk mempertahankan motivasi dan meningkatkan performa selama proses latihan.

3. Bagi KONI Kabupaten Bekasi

Diharapkan KONI dapat memasukkan program pelatihan psikologis ke talk dalam kurikulum pembinaan atlet, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan *self talk* positif, motivasi, dan kepercayaan diri. Pendekatan psikologis ini dapat dilakukan melalui kegiatan workshop, sesi konseling olahraga, atau pelatihan mental (*mental training*) yang melibatkan ahli psikologi olahraga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk meneliti variabel psikologis lain yang juga berpotensi memengaruhi kepercayaan diri atlet, seperti motivasi berprestasi, dukungan sosial, atau kecerdasan emosional, serta memperluas subjek penelitian ke cabang olahraga lain. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh akan lebih komprehensif dan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi olahraga.

5. Bagi Lembaga Pendidikan dan Pembina Olahraga

Institusi pendidikan dan lembaga pembinaan olahraga dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan kurikulum latihan yang tidak hanya menekankan aspek fisik dan teknis, tetapi juga menumbuhkan kesiapan mental atlet melalui penerapan strategi *self talk* positif secara terstruktur dan berkelanjutan.