

BAB III METODE PENELITIAN

Bab III berisi mengenai metode penelitian bagaimana penelitian akan dilakukan. Bab ini berisi desain penelitian, partisipan/responden, populasi dan sampel, variabel penelitian, instrumen penelitian, analisis data, dan prosedur penelitian dan agenda kegiatan.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Desain korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel. Desain ini juga digunakan untuk menjelaskan apakah terdapat hubungan atau pengaruh dari variabel-variabel yang diuji (Creswell, 2012). Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk mengkaji ada atau tidaknya pengaruh *self-talk* (X) terhadap kepercayaan diri (Y).



Bagan 3.1 Desain Penelitian

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet panahan remaja yang berada di seluruh Indonesia dengan rentang usia 12 - 21 tahun (Monks, Knoers, & Haditono, 2004) yang tidak diketahui jumlah populasinya. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow, dikarenakan jumlah populasi yang tidak diketahui (Sugiyono, 2014).

Pada penentuan jumlah sampel minimal, peneliti menggunakan nilai $P = 0,5$ berdasarkan pernyataan dari teori Lemeshow bahwa jika jumlah populasi tidak diketahui, maka nilai $P = 0,5$ sudah cukup dalam menentukan besaran sampelnya. Berdasarkan rumus Lemeshow, jumlah sampel minimalnya adalah:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.1)^2}$$

$$n = 96$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel minimal yang diperlukan

$Z\alpha$: Nilai standar dari distribusi sesuai nilai $\alpha = 5\% = 1,96$

P : 0,5

Q : $1 - P = 0,5$

L : Tingkat ketelitian $10\% = 0,1$

Berdasarkan rumus tersebut, jumlah sampel minimal dalam penelitian ini adalah sebanyak 96 responden. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan *voluntary sampling*, yaitu kerelaan responden dalam mengisi kuesioner atau berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria responden sudah ditentukan sebelumnya dan peneliti menyebarkan kuesioner, kemudian siapa saja yang termasuk dalam kriteria tersebut boleh mengisi atas dasar kesukarelaan. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar oleh peneliti secara *online* melalui *google form* pada tautan <https://bit.ly/Skripsidon> kepada club / komunitas / UKM / *school* panahan di seluruh Indonesia. Penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu, bagian pertama berisi halaman identitas subjek, bagian kedua berisi halaman instrumen *self-talk*, dan bagian ketiga berisi halaman instrumen kepercayaan diri. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Atlet panahan remaja berusia 12 - 21 tahun
2. Tergabung dalam klub / komunitas / unit kegiatan mahasiswa (UKM) / *school* panahan di seluruh Indonesia

C. Partisipan/Responden

Partisipan/responden dari penelitian ini adalah atlet panahan remaja pada rentang usia 12 - 21 tahun di seluruh Indonesia dengan jumlah responden yang didapatkan yaitu sebanyak 128 responden. Hasil data sosiodemografi 128 responden berdasarkan jenis kelamin dan usianya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1
Gambaran Umum Sosiodemografi Responden

Demografis	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	57	44,5%
	Perempuan	71	55,5%
	Total	128	100%
Usia	Remaja Awal	12 Tahun	5
		13 Tahun	6
		14 Tahun	14
	Remaja Pertengahan	15 Tahun	12
		16 Tahun	8
		17 Tahun	13
		18 Tahun	15
	Remaja Akhir	19 Tahun	21
		20 Tahun	17
		21 Tahun	17
Total	128	100%	

Pada tabel 3.1 menunjukkan terkait gambaran umum sosiodemografi dari 128 responden atlet panahan remaja. Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 71 responden (55,5%) dengan jumlah responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 57 responden (44,5%). Selain itu, berdasarkan perbedaan kategori usia responden ini didominasi oleh kategori usia remaja akhir (19 - 21 tahun) dengan jumlah responden sebanyak 55 responden (43%). Kemudian, kategori usia remaja pertengahan sebanyak 48 responden (37,5%), dan hanya sebagian kecil responden memiliki kategori usia remaja awal dengan jumlah responden sebanyak 25 responden (19,5%).

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu, variabel independen (X) dan variabel dependen (Y):

- a. Variabel independen (X): *Self-talk*
- b. Variabel dependen (Y): Kepercayaan diri

2. Definisi Konseptual

a. *Self-Talk*

Self-talk adalah apa yang seseorang katakan pada dirinya sendiri, baik dengan suara keras atau berbicara dengan dirinya sendiri dalam pikirannya yang berkaitan dengan aspek kognitif dan motivasional (Hardy, 2006; Hardy *et al.*, 2001).

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu akan dirinya sendiri untuk melakukan segala tindakan dengan penuh keyakinan dan tidak ragu-ragu yang berkaitan dengan optimisme, rasa tidak khawatir, kreativitas, kejujuran, dan adaptasi atau penyesuaian diri individu (Amir, 2015).

3. Definisi Operasional

a. *Self-Talk*

Self-talk dalam penelitian ini merupakan perkataan atlet panahan remaja pada dirinya sendiri, baik dengan suara keras atau berbicara pada diri sendiri di dalam pikirannya. *Self-talk* dilakukan dengan mengatakan hal-hal yang berkaitan dengan kognitif mengenai keterampilan olahraga panahan dan strategi bermain, serta mengatakan hal-hal yang berkaitan dengan motivasional untuk mendorong diri atlet agar tetap fokus dan memiliki kesiapan mental.

Tinggi dan rendahnya *self-talk* dapat dilihat dari skor yang diperoleh dari kuesioner *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula *self-talk* (positif) yang dilakukan oleh atlet panahan remaja. Sebaliknya,

semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula *self-talk* yang dilakukan oleh atlet panahan remaja. *Self-talk* yang tinggi dan rendah tersebut diukur dengan mengacu kepada aspek *self-talk*, yaitu, *cognitive self-talk* dan *motivational self-talk* dari Hardy *et al.*, (2001).

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam penelitian ini merupakan keyakinan seorang atlet panahan remaja mengenai kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai performa optimal dalam latihan maupun pertandingan.

Tinggi dan rendahnya kepercayaan diri dilihat dari skor yang diperoleh dari kuesioner *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri atlet panahan remaja. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri atlet panahan remaja. Kepercayaan diri tersebut diukur mengacu pada 5 aspek kepercayaan diri dari Amir (2015), yaitu, *Optimistic* (optimis), *Independent* (mandiri), *Sportmanlike* (sportif), *Not worrisome* (tidak khawatir), dan *Self-adaptable* (beradaptasi atau menyesuaikan diri).

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen *Self-Talk*

a. Identitas Instrumen

Instrumen *self-talk* yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek *self-talk* yang dikemukakan oleh Hardy, Gammage, & Hall (2001) yaitu *cognitive* (kognitif) yang terbagi menjadi *cognitive spesific self-talk* dan *cognitive general self-talk*, serta *motivational* (motivasional) yang terbagi menjadi *motivational mastery*, *motivational arousal*, dan *motivational drive*. Pembuatan alat ukur ini disesuaikan oleh peneliti ke dalam konteks olahraga panahan.

Instrumen *self-talk* ini terdiri atas 35 item dengan reliabilitas sebesar 0,901. Instrumen ini meliputi 2 aspek, yaitu, *cognitive*

(kognitif) dan *motivational* (motivasional) serta menggunakan skala *likert* untuk pengisian kuesionernya dengan lima pilihan jawaban, yaitu, Hampir Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Hampir Tidak Pernah.

b. Pengisian Kuesioner

Pengisian kuesioner dilakukan responden melalui *google form* dengan memilih pilihan jawaban mana yang paling sesuai pada kolom jawaban yang tersedia. Responden dapat memilih salah satu diantara 5 pilihan jawaban yang tersedia pada kuesioner. Setelah itu, responden mengirimkan/*submit* jawaban pada *google form* tersebut.

c. Penyebaran

Penyebaran jawaban yang dipilih responden pada instrumen *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes* ini memiliki rentang dari angka 1 sampai 5. Berikut ini merupakan tabel penilaian pada instrumen *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes*:

Tabel 3.2
Penyebaran Instrumen *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes*

Jenis Pertanyaan	Hampir Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Hampir Tidak Pernah
Favorable	5	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4	5

d. Kisi-Kisi Instrumen

Berikut ini merupakan kisi-kisi instrumen *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes* yang dapat dilihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen *Self-Talk*

Aspek	No. Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Cognitive</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	-	13
<i>Motivational</i>	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 34, 35	22, 27, 28, 33	22
Total			35

e. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor *self-talk* pada penelitian ini terdiri atas tiga bagian, yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan perhitungan statistika, berikut ini merupakan perhitungan dalam menentukan kategorisasi skor (Azwar, 2014):

Tabel 3.4
Rumus Kategorisasi Skor Instrumen
Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes

Kategorisasi	Kriteria/Norma
Rendah	$X < 40$
Sedang	$40 \leq X < 60$
Tinggi	$60 \leq X$

Keterangan: X = Skor *self-talk* responden

μ = Rata-rata populasi

σ = Standar deviasi

f. Interpretasi Kategori Skor

Interpretasi kategori skor pada penelitian ini, yaitu:

1) *Skor rendah*

Skor rendah berarti atlet panahan remaja hampir tidak pernah melakukan *self-talk* yang berkaitan dengan kognitif untuk keterampilan memanahnya dan *self-talk* motivasional untuk membantu mendorong diri atlet agar tetap fokus dan memiliki kesiapan mental selama latihan maupun pertandingan. Selain itu, atlet juga cenderung lebih sering melakukan *self-talk* negatif daripada *self-talk* positif.

2) *Skor sedang*

Skor sedang artinya atlet panahan remaja kadang-kadang melakukan *self-talk* yang berkaitan dengan kognitif untuk keterampilan memanahnya dan *self-talk* motivasional untuk membantu mendorong diri atlet agar tetap fokus dan memiliki kesiapan mental selama latihan maupun pertandingan.

3) *Skor tinggi*

Skor tinggi menunjukkan bahwa atlet panahan remaja hampir selalu melakukan *self-talk* yang berkaitan dengan kognitif untuk keterampilan memanahnya dan *self-talk* motivasional untuk membantu mendorong diri atlet agar tetap fokus dan memiliki kesiapan mental selama latihan maupun pertandingan. Atlet juga lebih sering melakukan *self-talk* positif dibandingkan *self-talk* negatif.

g. Istilah-Istilah Panahan pada Instrumen

Pada instrumen *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes* yang digunakan dalam penelitian ini terdapat beberapa istilah terkait panahan diantaranya sebagai berikut (Lee & Benner, 2009):

1) *Set-Up*

Set-up merupakan posisi individu ketika sudah siap dengan mengangkat busur dan mengarahkannya ke target, menarik

busurnya, serta mengecek kembali posisi busur sebelum melepaskan anak panah ke target.

2) *Stance*

Stance menunjukkan bagaimana individu memposisikan kakinya di atas tanah dengan memperhatikan proporsi berat badannya sebagai tumpuan berdiri agar seimbang ketika memanah.

3) *Push and Pull*

Push and Pull menunjukkan posisi tubuh ketika menahan kekuatan busur dengan mengontrolnya agar tetap dalam kondisi tenang, tidak bergetar, dan tarikan busur yang maksimal.

4) *Back-Tension*

Back-tension menunjukkan posisi individu pada saat menambah kekuatan pada otot belikatnya hingga anak panah siap untuk dilepaskan dari busurnya dan sebagai langkah terakhir untuk mengecek kembali arah anak panah ke target.

5) *Sequence*

Sequence adalah langkah-langkah dalam memanah.

6) *Shooting-Line*

Shooting-Line adalah posisi berdiri individu pada saat memanah dengan jarak tertentu.

7) *Shoot-Off*

Shoot-Off dilakukan pada saat individu memiliki total skor yang sama dengan lawannya, kemudian menembakan satu anak panah untuk menentukan siapa yang melanjutkan pertandingan pada babak selanjutnya.

2. Instrumen Kepercayaan Diri

a. Identitas Instrumen

Instrumen kepercayaan diri yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes* yang dimodifikasi dari alat ukur *Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes* yang dikembangkan oleh Amir (2015). Alat ukur ini diterjemahkan oleh peneliti ke dalam Bahasa

Indonesia serta ditambahkan beberapa item yang sesuai dengan konteks olahraga panahan.

Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes ini terdiri atas 50 item dengan reliabilitas sebesar 0,963. Instrumen ini menggambarkan lima aspek, yaitu, *optimistic* (optimis), *independent* (mandiri), *sportmanlike* (sportif), *not worrisome* (tidak khawatir), dan *self-adaptable* (beradaptasi atau menyesuaikan diri) serta menggunakan *skala likert* dengan lima pilihan jawaban, yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Agak Sesuai (AS), dan Sangat Tidak Sesuai (TS).

b. Pengisian Kuesioner

Pengisian kuesioner dilakukan responden melalui *google form* dengan memilih pilihan jawaban mana yang paling sesuai pada kolom jawaban yang tersedia. Responden dapat memilih salah satu diantara 5 pilihan jawaban yang tersedia pada kuesioner. Setelah itu, responden mengirimkan/*submit* jawaban pada *google form* tersebut.

c. Penyekoran

Penyekoran jawaban yang dipilih responden pada *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes* ini memiliki rentang dari angka 1 sampai 5. Berikut ini merupakan tabel penilaian pada *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes*:

Tabel 3.5

Penyekoran *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes*

Jenis Pertanyaan	Sangat Sesuai	Sesuai	Cukup Sesuai	Agak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
Favorable	5	4	3	2	1

d. Kisi-Kisi Instrumen

Berikut ini merupakan kisi-kisi instrumen *Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes* yang dapat dilihat pada tabel 3.6 di bawah ini:

Tabel 3.6

Kisi-Kisi Instrument of Self-Confidence for Archery Athlete:

Aspek	No. Item	Jumlah
	Favorable	
<i>Optimistic</i> (optimis)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12
<i>Independent</i> (mandiri)	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	8
<i>Sportmanlike</i> (sportif)	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	11
<i>Not worrisome</i> (tidak khawatir)	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42	11
<i>Self-adaptable</i> (beradaptasi/menyesuaikan diri)	43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	8
Total		50

e. Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor kepercayaan diri olahraga pada penelitian ini terdiri atas tiga bagian, yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan perhitungan statistika, berikut ini merupakan perhitungan dalam menentukan kategorisasi skor (Azwar, 2014):

Tabel 3.7
Rumus Kategorisasi Skor *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes*

Kategorisasi	Kriteria/Norma
Rendah	$X < 40$
Sedang	$40 \leq X < 60$
Tinggi	$X \leq 60$

Keterangan: X = Skor kepercayaan diri responden

μ = Rata-rata populasi

σ = Standar deviasi

f. Interpretasi Kategori Skor

Interpretasi kategori skor pada penelitian ini, yaitu:

1) *Skor rendah*

Skor rendah artinya atlet panahan remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, tidak memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai performa optimal dalam latihan maupun pertandingan. Hal ini juga ditunjukkan dengan atlet yang kurang memiliki rasa optimis, kemandirian, sikap sportif, keyakinan atau tidak khawatir, dan kemampuan beradaptasi untuk menghadapi berbagai situasi.

2) *Skor sedang*

Skor sedang artinya atlet panahan remaja cukup memiliki kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai performa optimal dalam latihan maupun pertandingan. Atlet mulai menunjukkan rasa optimis, kemandirian, sikap sportif, keyakinan atau tidak khawatir, dan mulai memiliki kemampuan beradaptasi untuk menghadapi berbagai situasi.

3) *Skor tinggi*

Skor tinggi artinya atlet panahan remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sangat memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai performa optimal dalam latihan maupun pertandingan. Hal ini juga ditunjukkan dengan atlet yang memiliki rasa optimis, kemandirian, sikap sportif, keyakinan atau tidak khawatir, dan kemampuan beradaptasi untuk menghadapi berbagai situasi.

g. Istilah-Istilah Panahan pada Instrumen

Pada *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes* yang digunakan dalam penelitian ini juga terdapat beberapa istilah panahan diantaranya sebagai berikut (Lee & Benner, 2009):

1) *Sequence*

Sequence adalah langkah-langkah dalam memanah.

2) *Scoring Sheet*

Scoring Sheet adalah kertas catatan yang digunakan untuk mencatat skor yang diperoleh individu ketika memanah.

3) *Shoot-Off*

Shoot-Off dilakukan pada saat individu memiliki total skor yang sama dengan lawannya, kemudian menembakan satu anak panah untuk menentukan siapa yang melanjutkan pertandingan pada babak selanjutnya.

F. Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Regresi linear ini didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, analisis regresi digunakan untuk menguji pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet panahan remaja. Analisis regresi memiliki rumus sebagai berikut:

$$Y' = a + bX$$

Penjelasan (Sugiyono, 2019):

Y = Subjek atau nilai dalam variabel dependen yang diprediksikan

a = Harga Y bila X = 0 (harga konstan)

b = Angka arah atau koefisien regresi yang menunjukkan angka peningkatan maupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independen

X = Subjek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu

Taraf signifikansi yang digunakan pada penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$ dan analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS 25 *for mac*. Tahap-tahap yang dilakukan sebelum menganalisis data yaitu mengubah data dari skor ordinal ke interval dengan menggunakan bantuan aplikasi Winstep. Selanjutnya, data dilakukan uji normalitas Monte Carlo dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS 25 *for mac* untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residual data memiliki nilai signifikansi sebesar 0,143 ($>0,05$), sehingga dapat dikatakan residual data berdistribusi normal.

G. Proses Pengembangan Instrumen

Pada penelitian ini, proses yang dilakukan untuk pengembangan instrumen melalui tahap-tahap sebagai berikut:

1. Pembuatan Alat Ukur oleh Peneliti serta Expert Judgement

Pada penelitian ini, alat ukur *Self-Talk Questionnaire* (S-TQ) *for Archery Athletes* dibuat oleh peneliti dengan menyesuaikan item pada olahraga panahan dan alat ukur *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes* dimodifikasi oleh peneliti dari alat ukur *Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes* (Amir, 2015). Alat ukur ini selanjutnya melalui tahap *expert judgement*, yaitu meminta penilaian serta pendapat dari yang ahli pada bidang tersebut. *Expert judgement* peneliti

lakukan kepada tiga dosen psikologi yaitu oleh Dr. Herlina, M.Pd.,Psi, Ita Juwitaningrum, S.Psi, M.Pd., dan Ismawati Kosasih, M.Si.

2. Melakukan Uji Coba Instrumen

Peneliti melakukan uji coba instrumen yang dilaksanakan dalam waktu 15 hari terhitung dari tanggal 12 Oktober - 26 Oktober 2022 dengan proses pengambilan data secara *online* (daring) melalui *google form*. Total responden pada uji coba instrumen ini berjumlah 102 orang.

3. Uji Reliabilitas dan Uji Kelayakan Item

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan menggunakan *software* IBM SPSS 25 *for mac* pada instrumen *self-talk* dihasilkan reliabilitas sebesar 0,901 dan uji coba instrumen kepercayaan diri dihasilkan reliabilitas sebesar 0,963. Tingkatan reliabilitas instrumen *self-talk* dan kepercayaan diri pada penelitian ini termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Setelah uji reliabilitas, item-item kuesioner *self-talk* dan kepercayaan diri pada penelitian ini dilakukan uji kelayakan item. Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, kuesioner *self-talk* memiliki validitas item dari rentang 0,189 hingga 0,675. Sedangkan, kuesioner kepercayaan diri memiliki validitas item dari rentang 0,327 hingga 0,808. Hasil uji kelayakan item dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.8

Gambaran Analisis Perbandingan Item *Self-Talk* (X)

Dimensi	Indikator	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba		Reliabilitas
		No. Item	Jumlah	No. Item	Jumlah	
Cognitive	<i>Cognitive Specific Self-Talk</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	11	0,901
	<i>Cognitive General Self-Talk</i>	14, 15	2	12, 13	2	
Motivational	<i>Motivational Mastery</i>	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	13	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	11	
	<i>Motivational Arousal</i>	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	7	25, 26, 27, 28, 29, 30	6	
	<i>Motivational Drive</i>	36, 37, 38, 39, 40	5	31, 32, 33, 34, 35	5	
Total Item			40		35	

Tabel 3.9

Gambaran Analisis Perbandingan Item Kepercayaan Diri (Y)

Dimensi	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba		Reliabilitas
	No. Item	Jumlah	No. Item	Jumlah	
<i>Optimistic</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12	0,963
<i>Independent</i>	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	8	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	8	
<i>Sportmanlike</i>	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	11	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	11	
<i>Not-Worrisome</i>	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42	11	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42	11	
<i>Self-Adaptable</i>	43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	8	43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	8	
Total Item		50		50	

H. Prosedur Penelitian dan Agenda Kegiatan

Pada penelitian ini terdapat tiga tahapan berupa tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Mencari topik masalah untuk diangkat menjadi judul penelitian
- b. Menentukan judul dari penelitian berdasarkan fenomena atau topik tertentu
- c. Mencari literatur atau pendalaman materi mengenai judul penelitian

- d. Menentukan desain penelitian yang ingin digunakan
- e. Menentukan instrumen yang sesuai pada penelitian

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner penelitian *self-talk* dan kepercayaan diri secara *online* kepada subjek yang memenuhi kriteria
- b. Pengolahan data dengan menganalisis data yang telah didapatkan menggunakan teknik analisis data regresi linier sederhana pada tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 25 *for mac*

3. Tahap Akhir

- a. Pengambilan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan
- b. Penyusunan laporan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam bentuk skripsi