

**HUBUNGAN *POSITIVE SELF TALK* DENGAN  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET *ESPORT GAMES* PENGIKUT  
INSTAGRAM @LEVELUPID\_**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ABROOR RIZKIKA ULFI**

**1603619013**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2024**

## HUBUNGAN *POSITIVE SELF TALK* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET *ESPORT GAMES* PENGIKUT INSTAGRAM @LEVELUPID\_

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *positive self talk*, tingkat kepercayaan diri, dan untuk mengetahui hubungan antara *positive self talk* dengan kepercayaan diri pada atlet *esport games* pengikut instagram @levelupid. Pada penelitian ini, peneliti membatasi hanya untuk mencari hubungan antara *positive self talk* dengan kepercayaan diri pada atlet *esport games*. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet *esport games* dengan jumlah 96 atlet. Instrumen pengambilan data menggunakan skala *positive self talk* dan skala kepercayaan diri. Uji validitas melalui validasi ahli, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan koefisien 0.842 untuk skala *positive self talk* dan koefisien 0.937 untuk skala kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh sebagai berikut: 1). Berdasarkan hasil kategorisasi *positive self talk* dalam penelitian ini sebagian besar atlet dalam kategorisasi sedang yaitu 73%. 2) Berdasarkan kategorisasi kepercayaan diri dalam penelitian ini sebagian besar berada dalam kategorisasi sedang yaitu 55%. 3) Terdapat hubungan positif ( $r=0,798$ ) dan signifikan ( $0,000 < 0,05$ ) antara *positive self talk* terhadap kepercayaan diri atlet *esport games* pengikut instagram @levelupid. Semakin tinggi tingkat *positive self talk* yang dimiliki atlet maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada atlet, dan juga sebaliknya jika semakin rendah tingkat *positive self talk* yang dimiliki atlet semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada atlet. Oleh karena itu seorang atlet khususnya pada atlet *esport games* dapat menerapkan *positive self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

**Kata kunci:** *Positive Self Talk*, Kepercayaan Diri, Atlet *Esport Games*

**THE RELATIONSHIP POSITIVE OF SELF TALK WITH THE SELF-  
CONFIDENCE OF ESPORT GAMES ATHLETES FOLLOWING  
INSTAGRAM @LEVELUPID\_**

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the level of positive self-talk, level of self-confidence, and to determine the relationship between positive self-talk and self-confidence in esports games athletes following Instagram @levelupid. In this study, researchers were limited to looking for the relationship between positive self-talk and self-confidence in esports game athletes. This research is correlational research with a quantitative approach method. The sampling technique uses purposive sampling technique. The subjects in this research were esports games athletes with a total of 96 athletes. The data collection instrument uses a positive self-talk scale and a self-confidence scale. The validity test was through expert validation, while the reliability test used the Cronbach's alpha technique with a coefficient of 0.842 for the positive self-talk scale and a coefficient of 0.937 for the self-confidence scale. Based on the research results, the following can be obtained: 1). Based on the results of the positive self talk categorization in this study, the majority of athletes were in the moderate category, namely 73%. 2) Based on the categorization of self-confidence in this study, most of it is in the moderate category, namely 55%. 3) There is a positive ( $r=0.798$ ) and significant ( $0.000 < 0.05$ ) relationship between positive self-talk and the self-confidence of esports games athletes following Instagram @levelupid. The higher the level of positive self-talk an athlete has, the higher the level of self-confidence in the athlete, and vice versa, if the lower the level of positive self-talk the athlete has, the lower the level of self-confidence in the athlete. Therefore, an athlete, especially an esports game athlete, can apply positive self-talk to increase self-confidence.*

**Keywords:** *Positive Self Talk, Self Confidence, Esport Games Athletes.*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Dr. Kurnia Tahki, M.Pd NIP. 195901121989031001		10-1-2024
<b>Pembimbing II</b> Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd NIP. 198308272015041001		16-1-2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041 003	Ketua		15-1-2024
2. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP. 199202162022032000	Sekretaris		17-1-2024
3. Dr. Kurnia Tahki, M.Pd NIP. 195901121989031001	Anggota		10-1-2024
4. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd NIP. 198308272015041001	Anggota		16-1-2024
5. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIP. 199010182023212040	Anggota		18-1-2024

Tanggal Lulus : 08-01-2024

### **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



(Abroor Rizkika Ulfi)

No. Reg. 1603619013



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Abroor Rizkika UFI  
NIM : 1603619013  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : abroor.ufi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Positive SELF TALK DENGAN KEPERCAYAAN  
DIRI ATLET ESPORT GAMES PENGIKUT INSTAGRAM  
@LEVELUPID\_

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 JANUARI 2024

Penulis

(Abroor Rizkika UFI)  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karuniaNya kepada kita semua. Berkat rahmat dan karunianya, Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Positive Self Talk* dengan Kepercayaan Diri Atlet *Esport games* Pengikut Instagram @levelupid\_” tepat waktu dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana olahraga pada program sarjana Universitas Negeri Jakarta.

Tulisan yang sangat sederhana ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Maka dari itu peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

Dr. Hernawan, SE, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd, AIFO. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan. Ibu Nadya Dwi Oktafiranda, M.Pd. selaku pembimbing akademik. Dr. Kurnia Tahki, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd. selaku dosen pembimbing 2. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada mama, papa, abang, Desnanda Dan seluruh teman-teman yang telah banyak membantu dan mensupport dalam penulisan dan penelitian skripsi ini baik yang langsung maupun tidak langsung.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan menjadi referensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan ke arah yang lebih baik. Kebenaran datangnya dari Allah dan kesalahan datang dari peneliti. Semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Ridho kepada kita semua. Amin.

Jakarta, 21 Desember 2023

Abroor Rizkika Ulfi

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	<b>8</b>
A. Kerangka Teori .....	8
1. <i>Positive Self Talk</i> .....	8
2. Kepercayaan diri .....	11
3. <i>Atlet Esport Games</i> .....	18
4. <i>Level Up Indonesia</i> .....	24
B. Kerangka Berpikir .....	26
C. Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian .....	28
D. Populasi Dan Sampel.....	29
E. Instrumen Penelitian .....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	34
H. Teknik Analisis data .....	44



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Data .....	47
B. Pengujian Hipotesis .....	50
C. Pembahasan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>90</b>



## DAFTAR TABEL

3. 1 Skala Likert .....	31
3. 2 Kisi-Kisi Uji Coba Variabel <i>Positive Self Talk</i> .....	32
3. 3 Kisi-Kisi Uji Coba Variabel Kepercayaan Diri .....	33
3. 4 Hasil Validasi Kisi-Kisi Kuesioner <i>Positive Self Talk</i> .....	37
3. 5 Hasil Validasi Kisi-Kisi Kuesioner Kepercayaan Diri.....	38
3. 6 Kisi-Kisi Penelitian <i>Positive Self Talk</i> .....	40
3. 7 Kisi-Kisi Penelitian Kepercayaan Diri.....	41
3. 8 Pedoman Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi.....	43
3. 9 <i>Reliability statistic Positive Self Talk</i> .....	43
3. 10 <i>Reliability statistic</i> Kepercayaan Diri .....	43
4. 1 <i>Descriptive Statistic</i> Variabel.....	47
4. 2 Kategorisasi Tingkat <i>Positive Self Talk</i> .....	48
4. 3 Kategorisasi Tingkat Kepercayaan Diri.....	49
4. 4 Hasil Uji Korelasi Person.....	50

## DAFTAR GAMBAR

3. 1 Distribusi R-Tabel.....	33
4. 1 Diagram Pie Kategorisasi <i>Positive Self Talk</i> .....	48
4. 2 Diagram Pie Kategorisasi Kepercayaan Diri .....	49

