

HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *SELF-TALK* DENGAN *GENERALIZED SELF EFFICACY* PADA MAHASISWA

Yonathan Prajogi¹, Lavenda Geschica²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Penelitian mengenai perilaku *self-talk* dan dampaknya pada manusia sudah banyak dilakukan pada bidang olahraga. Akan tetapi, penelitian mengenai perilaku *self-talk* belum banyak dilakukan pada bidang pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana *generalized self efficacy* sebagai salah satu kemampuan yang diperlukan bagi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh perilaku *self-talk*. Penelitian ini melibatkan 103 individu berusia 18 - 23 tahun yang berpartisipasi dengan mengisi kuesioner secara online menggunakan instrumen *Self-Talk Scale* (STS) dan *New General Self-Efficacy Scale* (NGSE). Hasil dari analisis regresi menunjukkan adanya pengaruh positif yang lemah dari perilaku *self-talk* terhadap *generalized self efficacy* pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya diperlukan untuk mengetahui bagaimana perilaku *self-talk* dapat mempengaruhi kemampuan *self-efficacy* mahasiswa.

KATA KUNCI : *self-talk, efikasi diri, mahasiswa*

Abstract

While research on the behavior and impact of self-talk has been done a lot in the world of sport psychology, minimal research has been done in the academic setting. This research aims to explore how generalized self efficacy, which is one of the necessary skills needed for college students, is affected by self-talk behavior. Participants were 103 individuals aged 18 - 23 who participated by filling online questionnaires, using *Self-Talk Scale* (STS) and *New General Self Efficacy Scale* (NGSE). Results from regression analysis indicate that self-talk behavior significantly affects self-efficacy among college students, with weak effect size. Further researches should be done to know how the behavior of self-talk can effect self-efficacy on college students.

KEY WORDS: *self-talk, self-efficacy, college student*