

**EFEKTIVITAS TERAPI SELF-TALK DALAM MENGURANGI KECEMASAN
SISWA SEKOLAH DASAR SAAT TAMPIL DI DEPAN KELAS**

WORD APRILIANA SARI¹, SONY ZULFIKASARI²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang

e-mail: wordo.aprilianasari@mail.unnes.ac.id¹, zulfike@mail.unnes.ac.id²

ABSTRAK

Anak sering merasa takut untuk maju ke depan kelas karena berbagai faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi perkembangan mereka. Kecemasan ini menghambat kemampuan komunikasi, mengurangi rasa percaya diri, dan berdampak negatif pada prestasi belajar. Hal ini disebabkan oleh rasa takut terhadap penilaian negatif, kurangnya keyakinan diri, dan tekanan lingkungan. *Self-talk* membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi afirmasi positif, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi situasi sulit. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas *Self-Talk* terapi sebagai metode intervensi untuk mengurangi kecemasan tampil di depan kelas pada anak sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimen pretest-posttest*. Analisis data menggunakan Teknik uji-t. *Self-talk* terapi terbukti efektif mengurangi kecemasan siswa, ditunjukkan oleh penurunan signifikan skor rata-rata kecemasan dari 70,4667 menjadi 43,1333. Temuan ini menjadi dasar pengembangan program intervensi kesehatan mental yang lebih luas, mudah diakses, dan relevan untuk pencegahan serta penanganan masalah kesehatan mental di masyarakat.

Kata Kunci: Self-talk, kecemasan, Sekolah Dasar

ABSTRACT

Children often feel afraid to speak in front of the class due to various psychological and social factors affecting their development. This anxiety can hinder communication skills, reduce self-confidence, and negatively impact academic performance. The fear of negative evaluation, lack of self-confidence, and environmental pressure contribute to these feelings. Self-talk can help individuals recognize and transform negative thought patterns into positive affirmations, thereby enhancing self-confidence and improving their ability to handle challenging situations. This study aims to investigate the effectiveness of Self-Talk Therapy as an intervention method to reduce public speaking anxiety among elementary school students. The research employs a quantitative method with a quasi-experimental pretest-posttest design, and data analysis is conducted using the t-test technique. The results indicate that Self-Talk Terapi is effective in reducing students' anxiety, as reflected by a significant decrease in the average anxiety score from 70.47 to 43.13. These findings provide a foundation for developing broader, accessible mental health intervention programs that are relevant for the prevention and management of mental health issues in society.

Keywords: Self-talk, anxious, Elementary School

PENDAHULUAN

Masalah stres dapat mengarah pada depresi dan bisa menimbulkan keinginan bunuh diri, dimana itu sudah mengarah pada gejala gangguan mental. Jika itu diteruskan maka akan mengganggu kehidupan dan produktifitas dari orang tersebut bahkan mengalami gangguan mental. Gangguan mental dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik, hubungan interpersonal, produktivitas, dan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental. *Self-talk* adalah teknik terapi yang melibatkan penggunaan kata-kata positif untuk diri

Copyright (c) 2025 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

sendiri. *Self-talk* dapat membantu mengubah pikiran dan perilaku negatif yang dapat berkontribusi terhadap gangguan mental.

Kecemasan saat tampil di depan kelas merupakan salah satu masalah yang sering dialami siswa sekolah dasar. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan siswa untuk berkomunikasi, mengurangi rasa percaya diri, dan berdampak negatif pada prestasi belajar mereka. Faktor penyebab kecemasan ini meliputi rasa takut akan penilaian negatif, kurangnya keyakinan pada kemampuan diri, serta tekanan dari lingkungan. Banyak anak yang gagap mengalami kecemasan signifikan saat berbicara di depan audien. Kecemasan ini serupa baik dalam lingkungan nyata maupun virtual, menunjukkan bahwa ketakutan tersebut lebih berkaitan dengan tindakan berbicara di depan umum itu sendiri daripada lingkungan spesifik (Moïse-Richard et al., 2021).

Anak sering merasa takut untuk maju ke depan kelas karena berbagai faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi perkembangan mereka. Salah satu penyebab utama adalah ketakutan akan penilaian negatif, di mana anak khawatir membuat kesalahan yang dapat memicu ejekan atau kritik dari teman-teman. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk berbicara di depan umum juga menjadi faktor signifikan. Kecemasan sosial alami membuat anak takut menjadi pusat perhatian, terutama jika mereka memiliki pengalaman buruk sebelumnya, seperti salah menjawab pertanyaan atau mendapatkan respons negatif dari guru atau teman. Anak-anak pemalu menghadapi tantangan dalam lingkungan sekolah, seperti berbicara di kelas dan berpartisipasi dalam diskusi. Keengganan ini sering kali merupakan strategi untuk mengelola risiko yang dirasakan dalam interaksi sosial, seperti takut ditolak atau melakukan kesalahan (Crozier, 2020). Konteks pembelajaran bahasa, anak-anak sering merasa cemas untuk melakukan kesalahan, terutama saat berbicara di depan teman sebaya. Ketakutan ini diperburuk oleh kekhawatiran akan kritik atau ejekan dari teman sekelas (Fenyvesi, 2024).

Kurangnya keterampilan komunikasi dan minimnya kesempatan untuk berlatih berbicara di depan kelas juga memperburuk rasa takut ini. Tekanan dari lingkungan, seperti harapan tinggi dari guru atau orang tua, serta perbandingan dengan teman sebaya, semakin menambah beban psikologis mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi *Self-talk*, yaitu teknik afirmasi diri yang bertujuan mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Melalui terapi ini, siswa diajarkan untuk mengenali dan menggantikan pikiran irasional dengan keyakinan rasional yang membangun keberanian.

Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental, pendekatan terapi yang inovatif dan efektif perlu dieksplorasi, dan salah satu metode yang menjanjikan adalah *Self-Talk* terapi atau Terapi Percakapan Diri. *Self-Talk* terapi melibatkan proses pengendalian dan pengarahan pikiran seseorang melalui percakapan internal positif dan membantu individu untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Konsep dasar dari terapi ini adalah bahwa cara individu berbicara pada dirinya sendiri dapat memengaruhi perasaan, perilaku, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Melalui pemahaman dan penerapan teknik-teknik *Self-talk* yang efektif, diharapkan dapat terjadi perubahan positif dalam persepsi diri, penanganan stres, dan peningkatan resiliensi psikologis. Terapi *Self-talk* adalah salah satu dari terapi kognitif yang menggunakan perkataan positif untuk merubah pemikiran irasional dari seorang individu secara verbal atau non verbal, dengan suara yang keras atau diucapkan dalam hati kepada dirinya sendiri. Penelitian senada bahwa intervensi *Self-talk* pada atlet junior mengarah pada penurunan kecemasan somatik dan peningkatan efikasi diri serta kinerja, dengan pelatihan jangka panjang memberikan manfaat yang lebih substansial daripada intervensi jangka pendek (Walter et al., 2019). Teknik *Self-talk* telah digunakan untuk mengurangi kecemasan yang terkait dengan penyelesaian proyek besar, seperti tesis. Refleksi melalui *Self-talk* efektif dalam mengurangi

kecemasan siswa, yang menunjukkan penerapannya tidak hanya dalam olahraga, tetapi juga dalam konteks pendidikan (Jawandi & Putro, 2022).

Urgensi penerapan *Self-talk* sebagai solusi untuk gangguan mental dan kecemasan terletak pada efektivitasnya dalam mengatasi masalah psikologis secara mandiri, praktis, dan mudah diakses. Gangguan mental, termasuk kecemasan, telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, dengan dampak yang luas terhadap kualitas hidup individu, produktivitas, dan hubungan sosial. Dalam situasi ini, *Self-talk* menawarkan pendekatan yang sederhana namun berdampak besar untuk membantu individu mengelola emosi negatif dan mengurangi gejala kecemasan.

Self-talk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang sering kali menjadi akar dari gangguan mental. Dengan menggantikan pikiran-pikiran irasional dengan afirmasi positif, individu dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk menghadapi situasi sulit. Teknik ini juga memperkuat keterampilan coping, yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi tekanan sehari-hari.

Selain itu, *Self-talk* bersifat fleksibel dan dapat digunakan oleh siapa saja, kapan saja, tanpa memerlukan bantuan langsung dari profesional kesehatan mental. Dalam konteks di mana akses terhadap layanan psikologis sering kali terbatas, terutama di komunitas yang kurang terlayani, *Self-talk* menjadi solusi yang praktis dan terjangkau. Dengan kemampuannya untuk meningkatkan pengelolaan stres, membangun ketahanan emosional, dan mendukung pemulihan dari gangguan mental, *Self-talk* memiliki potensi besar untuk menjadi salah satu strategi utama dalam intervensi kesehatan mental. Hal ini membuat *Self-talk* menjadi solusi yang sangat relevan dan penting dalam menghadapi meningkatnya prevalensi gangguan mental dan kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas *Self-Talk* Terapi sebagai metode intervensi untuk mengurangi kecemasan tampak di depan kelas pada anak sekolah dasar. Penelitian ini mengevaluasi dampak positif terapi ini terhadap penurunan kecemasan. Selain itu, temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi kesehatan mental yang lebih luas dan dapat diakses oleh masyarakat secara umum sehingga memiliki relevansi yang tinggi dalam konteks pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimen pretest-posttest*. Data dikumpulkan melalui kuesioner, dengan subjek penelitian terdiri dari 30 siswa kelas V Sekolah Dasar (SD). Pemilihan kelas V didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada jenjang ini sedang mempersiapkan diri menuju kelas VI.

Metode *quasi-eksperimen pretest-posttest* digunakan untuk membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini berfokus pada pengaruh terapi *Self-talk* (variabel dependen) terhadap keberanian siswa berbicara di depan kelas (variabel independen). Perlakuan diawali dengan memberikan pemahaman mengenai kecemasan yang dialami siswa di kelas melalui terapi *Self-talk*. Setelah itu, dilakukan observasi terhadap siswa selama 4 minggu untuk menilai perubahan pasca-terapi. Analisis data menggunakan Teknik uji-t. Validitas instrument adalah dengan Teknik expert judgement. Teknik sampling *random sampling* 30 siswa dari 2 kelas jenjang kelas 5 total populasi 60 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-talk terapi dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan siswa untuk berpikir positif melalui afirmasi diri yang bertujuan mengubah keyakinan keliru menjadi keyakinan yang lebih konstruktif, sehingga mendorong keberanian untuk bertindak dan menghasilkan

Copyright (c) 2025 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

perubahan perilaku. Terapi ini difokuskan pada upaya mengatasi berbagai aspek kecemasan yang dialami siswa, meliputi kecemasan tampil ke depan, kecemasan saat ditunjuk oleh guru, dan kecemasan berbicara di depan kelas. Dengan penerapan terapi ini, diharapkan siswa mampu meningkatkan keberanian mereka, yang pada akhirnya dapat menciptakan kebiasaan baru untuk tampil lebih percaya diri di depan kelas. Lebih lanjut akan di ulas dalam hasil dan pembahasan.

Hasil

Penelitian ini dilakukan selama empat minggu, bertepatan dengan masa awal pembelajaran tatap muka di SD Islam Tunas Harapan Semarang. Penelitian ini mengevaluasi dampak positif terapi terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan keberanian siswa. Proses penelitian dimulai dengan tahap analisis kebutuhan, menyusun modul terapi, pelaksanaan *Self-talk* dan Evaluasi. Tercermin dalam tabel berikut:

Tabel 1. Tahapan Terapi *Self-talk*

Tahapan	Kegiatan Utama
Analisis Kebutuhan	Mengidentifikasi akar permasalahan kecemasan siswa dan menganalisis tingkat serta penyebabnya.
Penyusunan Modul	Menyusun modul terapi berdasarkan teori dan tahapan terapi yang relevan, disusun oleh tim psikologi.
Pelaksanaan Terapi	1. Identifikasi masalah awal. 2. Mengenali pikiran irasional. 3. Mengubah pikiran irasional menjadi rasional. 4. Melatih penolakan pikiran negatif.
Evaluasi	Mengukur keberhasilan dalam mengembangkan pikiran positif, menolak pikiran negatif, dan meningkatkan keberanian tampil.

Berdasarkan analisis data menggunakan teknik uji-t untuk *pretest* dan *posttest*, diperoleh hasil F sebesar 0,015 dengan tingkat signifikansi 0,000, yang menunjukkan adanya perbedaan skor *pretest* dan *posttest* yang sangat signifikan. Perbedaan ini terlihat dari nilai rata-rata (*mean*), yaitu 70,4667 pada *pretest* dan 43,1333 pada *posttest*. Data ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan siswa setelah diberikan perlakuan berupa *Self-talk* terapi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan yang dilakukan memberikan manfaat praktis dalam membantu siswa mengelola rasa cemas dan takut yang mereka alami selama didalam kelas. Penurunan kecemasan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka meningkat secara signifikan. Selain itu, pada sesi praktik *Self-talk* terapi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, yang turut berkontribusi pada efektivitas pelatihan ini.

Pembahasan

Self-talk, atau dialog internal, adalah proses berbicara kepada diri sendiri secara sadar untuk mengarahkan pikiran dan emosi ke arah yang lebih positif. Sebagai sebuah teknik, *Self-talk* telah banyak digunakan dalam intervensi psikologis untuk mengatasi gangguan mental dan kecemasan. Dialog internal yang terstruktur dapat membantu individu mengenali pikiran negatif atau irasional yang menjadi sumber gangguan mental, seperti kecemasan, kemudian menggantinya dengan afirmasi positif yang membangun keyakinan diri. Terapi *Self-talk* bekerja dengan membantu individu merestrukturisasi pola pikir negatif menjadi positif, sehingga mengurangi kecemasan. Restrukturisasi kognitif ini adalah komponen kunci dari terapi kognitif-perilaku, yang telah terbukti meningkatkan efektivitas koping dan mengurangi gejala kecemasan (Kendall et al., 2016). Melalui mempromosikan dialog internal positif, terapan *Self-talk* membantu dalam regulasi emosional, yang sangat penting untuk mengelola kecemasan.

Hal ini sangat bermanfaat dalam lingkungan stres tinggi, seperti olahraga kompetitif atau pengaturan akademik (Toyama & Yamazaki, 2021; Walter et al., 2019).

Pada konteks kecemasan, *Self-talk* berfungsi sebagai alat untuk meredakan ketegangan dengan memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang memicu stres. Misalnya, seseorang yang merasa cemas ketika berbicara di depan umum dapat menggunakan *Self-talk* untuk mengingatkan dirinya bahwa ia memiliki kemampuan dan persiapan yang memadai, sehingga rasa takut terhadap kegagalan dapat dikurangi. Melakukan *Self-talk* positif tepat sebelum berbicara atau presentasi dapat secara signifikan mengurangi kecemasan kinerja. Ini melibatkan pembacaan pernyataan afirmasi diri dengan suara keras, yang terbukti lebih efektif daripada tidak menggunakan *Self-talk* sama sekali (Shadinger et al., 2020). Penelitian lainnya bahwa *Self-talk* motivasional terbukti lebih efektif dibandingkan *Self-talk* instruksional dalam meningkatkan performa fisik anak-anak, seperti dalam tugas plank siku. Anak-anak yang menggunakan *Self-talk* motivasional menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam kemauan untuk melanjutkan tugas fisik (Wu et al., 2021). *Self-talk* dapat membantu anak-anak dalam mengatasi tantangan kognitif dan sosial-emosional. Anak-anak menggunakan *self-talk* untuk mengatur sikap, standar internal, dan orientasi tujuan mereka, yang dapat meningkatkan kompetensi sosial-emosional dan kemampuan pemecahan masalah kreatif (Lee, 2011).

Selain itu, *Self-talk* juga membantu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan perspektif yang lebih objektif. Penelitian menunjukkan bahwa terapi berbasis *Self-talk* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental karena mudah dilakukan, bersifat praktis, dan memberikan efek jangka panjang dalam membangun rasa percaya diri serta kemampuan mengelola emosi. Dengan penerapan yang konsisten, *Self-talk* dapat menjadi solusi yang signifikan untuk gangguan mental dan kecemasan, baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Terapi *Self-talk* telah terbukti secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada berbagai populasi. Misalnya, sebuah studi pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa terapi kognitif berbasis *Self-talk* secara efektif mengurangi kecemasan ujian, dengan perbedaan signifikan yang diamati antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi (Ahangari & Tahan, 2018). Demikian pula, terapi *Self-talk* efektif dalam mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh kekerasan pasangan intim pada mahasiswa, menunjukkan potensi terapeutiknya dalam berbagai situasi pemicu kecemasan (Obisakin & Ojo, 2020). Penelitian lainnya bahwa konseling kelompok yang menggunakan terapi kognitif perilaku (CBT) dengan teknik *Self-talk* telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Pendekatan ini menggabungkan *Self-talk* dengan teknik terapeutik lainnya untuk meningkatkan efektivitasnya (Rimonda et al., 2018). Tantangan penerapan *Self-talk* dengan menggabungkan *Self-talk* dengan pendekatan terapeutik lainnya, seperti *mindfulness* atau teknik relaksasi, dapat meningkatkan efektivitasnya. Penelitian di masa depan bisa mengeksplorasi kombinasi ini untuk mengoptimalkan strategi pengurangan kecemasan (Gaigg et al., 2020; Nugraheni & Yudiarto, 2021).

KESIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa *self-talk* terapi efektif dalam mengurangi kecemasan siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh penurunan signifikan skor pretest dan posttest. Rata-rata kecemasan menurun dari 70,4667 menjadi 43,1333, pelatihan ini terbukti bermanfaat secara praktis dalam membantu siswa mengelola rasa cemas dan takut ketika maju ke depan kelas. Antusiasme peserta selama sesi praktik juga memperkuat efektivitas intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahangari, E., & Tahan, M. (2018). The Effectiveness of Sentimental Cognitive Therapy on Reducing Test Anxiety in Nursing Students of Islamic Azad University, Birjand, in 2018. *Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty*, 3(3), 45–56. <https://doi.org/10.29252/sjnmp.3.3.45>
- Crozier, W. R. (2020). The Shy Child Adapting to the Challenges of School. In *Adaptive Shyness* (pp. 147–167). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-38877-5_8
- Fenyvesi, K. (2024). Emic perspectives on young Danish learners' foreign language classroom anxiety. *Language Teaching Research*, 28(3), 948–966. <https://doi.org/10.1177/13621688211001200>
- Gaigg, S. B., Flaxman, P. E., McLaven, G., Shah, R., Bowler, D. M., Meyer, B., Roestorf, A., Haenschel, C., Rodgers, J., & South, M. (2020). Self-guided mindfulness and cognitive behavioural practices reduce anxiety in autistic adults: A pilot 8-month waitlist-controlled trial of widely available online tools. *Autism*, 24(4), 867–883. <https://doi.org/10.1177/1362361320909184>
- Jawandi, A., & Putro, E. A. (2022). Muhasabah Through Self Talk Techniques to Reduce Students' Anxiety in Completing The Thesis. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(1), 61. <https://doi.org/10.21043/kr.v13i1.14939>
- Kendall, P. C., Cummings, C. M., Villabø, M. A., Narayanan, M. K., Treadwell, K., Birmaher, B., Compton, S., Piacentini, J., Sherrill, J., Walkup, J., Gosch, E., Keeton, C., Ginsburg, G., Suveg, C., & Albano, A. M. (2016). Mediators of change in the Child/Adolescent Anxiety Multimodal Treatment Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/a0039773>
- Lee, S. W. F. (2011). Exploring seven- to eight-year-olds' use of self-talk strategies. *Early Child Development and Care*, 181(6), 847–856. <https://doi.org/10.1080/03004430.2010.494253>
- Moïse-Richard, A., Ménard, L., Bouchard, S., & Leclercq, A.-L. (2021). Real and virtual classrooms can trigger the same levels of stuttering severity ratings and anxiety in school-age children and adolescents who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 68, 105830. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2021.105830>
- Nugraheni, P. P., & Yudianto, A. (2021). Mental Practice untuk Menurunkan Kecemasan: Sebuah Meta-Analisis. *Jurnal Studia Insania*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.4469>
- Obisakin, E. M., & Ojo, O. O. (2020). Gender Differentials in Intimate Partner Abuse and Therapeutic Effectiveness of Self-Talk Therapy in reducing Anxiety Induced Among Undergraduates of Obafemi Awolowo University, Ile-Ife, Nigeria. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(8), 49–62. <https://doi.org/10.14738/assrj.78.8750>
- Rimonda, R., Wibowo, M., & Jafar, M. (2018). The Effectiveness of Group Counseling by Using Cognitive Behavioral Terapi Approach with Cinematerapi and Self-talk Techniques to Reduce Social Anxiety at SMK N 2 Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 145–152.
- Shadinger, D., Katsion, J., Myllykangas, S., & Case, D. (2020). The Impact of a Positive, Self-Talk Statement on Public Speaking Anxiety. *College Teaching*, 68(1), 5–11. <https://doi.org/10.1080/87567555.2019.1680522>
- Toyama, M., & Yamazaki, Y. (2021). Anxiety reduction sessions in foreign language classrooms. *The Language Learning Journal*, 49(3), 330–342. <https://doi.org/10.1080/09571736.2019.1598474>

- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Sports*, 7(6), 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>
- Wu, G., Wei, Q., & Liu, P. (2021). Self-talk improves sports performance: an intervention study for children based on experimental and mathematical statistics analysis. *2021 2nd International Conference on Information Science and Education (ICISE-IE)*, 733–737. <https://doi.org/10.1109/ICISE-IE53922.2021.00171>