

PELATIHAN KEPERCAYAAN DIRI & PUBLIC SPEAKING PADA ANGGOTA PORSEROSI BANTEN

Arbi Cristional Lokananta

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Budi Luhur,

Abstrak

PB PORSEROSI adalah Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia. Organisasi olahraga nasional yang berwenang mengkoordinasikan dan membina seluruh kegiatan olahraga sepatu roda dan seluncur di wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia dan didirikan di Jakarta sejak tahun 1981, mempunyai peran serta dalam pembinaan pembangunan olahraga prestasi di Indonesia. Mengembangkan organisasi PB PORSEROSI, di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Mengkoordinasikan dan membina semua kegiatan olahraga di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia serta bertanggung jawab atas pelaksanaan penyelenggaraan kejuaraan tingkat nasional. PB PORSEROSI memiliki atlet yang tersebar di Indonesia. Sebagai seorang atlet, mereka harus memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi agar mampu melaksanakan pertandingan dengan baik. Persaingan sangat terasa ketika sedang bertanding oleh karena itu pelatihan kepercayaan diri dan *public speaking* dirasa perlu dilaksanakan oleh Dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur. Pelatihan dilakukan di daerah AEON BSD dengan harapan bisa menambah rasa percaya diri para atlet PB PORSEROSI Banten karena diperlukan pelatihan kepercayaan diri dan berkomunikasi yang baik antar atlet supaya berhasil menghadapi pertandingan. Kepercayaan diri akan membuat atlet bisa menjalani dan mencapai pertandingan dengan maksimal.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, *Public Speaking*, PB PORSEROSI Banten

Abstract

PB PORSEROSI is a national sports organization which is authorized to coordinate and foster all sports activities of roller skating and skating in the jurisdiction of the Unitary State of the Republic of Indonesia and established in Jakarta since 1981, has a role in fostering the development of sports achievements in Indonesia. Develop the PB PORSEROSI organization, throughout the territory of the Unitary State of the Republic of Indonesia. Coordinate and foster all sports activities throughout the jurisdiction of the Unitary State of the Republic of Indonesia and is responsible for the implementation of the national championships. PB PORSEROSI has athletes spread across Indonesia. As an athlete, they must have a high sense of self-confidence in order to be able to carry out a match well. Competition is felt when competing, therefore self-confidence and public speaking training are felt to be carried out by Lecturers of the Faculty of Communication Sciences, Budi Luhur University. The training was conducted in the AEON BSD area with the hope of increasing the confidence of the PB PORSEROSI Banten athletes because confidence training and good communication between athletes are needed to successfully face the competition. Confidence will make athletes able to live and achieve the maximum competition.

Keywords: Confidence, Public Speaking, PB PORSEROSI Banten

Correspondence author: Arbi Cristional Lokananta, arbi.lokananta@budiluhur.ac.id, Jakarta, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Semasa hidup manusia, ada masa dimana perkembangan diri menjadi tugas sebagai indikasi keberhasilan dalam hidup. Kepercayaan diri adalah sebagai salah satu pencapaian dalam hidup. Sebagai seorang atlet, mereka harus bisa menata segala sesuatu dengan baik termasuk rasa percaya terhadap diri sendiri. Para atlet muda, seperti lebih membutuhkan “penyemangat” dari diri sendiri agar mampu melakukan pertandingan. Para atlet terkadang sebenarnya mampu namun tidak sedikit yang kurang peka terhadap kemampuannya tersebut. Potensi atlet terpendam dalam dirinya karena kurangnya kepercayaan diri. Trainer berfikir bahwa diperlukan pelatihan kepercayaan diri agar para atlet PB PORSEROSI Banten mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan pelatih agar bisa memberikan pertandingan yang terbaik.

Kemampuan public speaking dan kepercayaan diri sebenarnya merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan oleh olahraga. Bagi atlet yang kurang bisa berkomunikasi baik di pelatihan atau pertahanan dalam tim akan membuat prestasi menjadi sulit untuk diraih. Miss-com akan membuat maksud dan tujuan yang dilakukan pelatih tidak akan sampai ke atlet, begitu juga sebaliknya. Kurangnya komunikasi dalam pembina bisa membuat atlet tidak mencapai tujuan yang dituju. Katidakdisiplinan pun mungkin terjadi karena kurangnya komunikasi yang baik di antar tim. Pada aktivitas olahraga, pelatihan fisik sangat diperlukan. Namun, pelatihan tersebut bisa tercapai satu kesamaan pesan, jika atlet dengan pelatih dapat berkomunikasi dengan baik satu sama lain. Olahraga mampu menaikkan taraf hidup seseorang. Pemerintah serius dalam mengurus atlet. Banyak dukungan dan fasilitas yang dilakukan oleh pemerintah untuk mendukung atlet termasuk atlet PB PORSEROSI Banten. Contohnya adalah sekolah atlet yang menunjang kebutuhan atlet. Kemampuan berkomunikasi juga dianggap menjadi penunjang bagi atlet agar dapat mencapai tujuan.

Komunikasi adalah proses penyampaian pesan melalui media. Komunikator yang baik harus memiliki kepercayaan diri agar bisa mencapai tujuan pesan yang sama. Public Speaking pun diperlukan karena semua orang dianggap bisa berbicara namun tidak semua mampu merangkai kata-kata yang indah untuk menjadi sebuah pesan. Seorang atlet membutuhkan kemampuan ini untuk mencapai prestasinya masing-masing. Public Speaking adalah kemampuan mutlak yang dibutuhkan di era globalisasi termasuk oleh atlet. Tidak semua atlet percaya diri dan memiliki kemampuan public speaking yang baik sehingga dibutuhkan pelatihan-pelatihan salah satunya pelatihan yang dibuat oleh trainer atau dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur. Komunikasi akan menjadi efektif jika terjadi pertukaran informasi, ide, dan perasaan terhadap satu sama lain, komunikator kepada komunikan. Baik komunikasi verbal atau nonverbal, keduanya amat sangat dibutuhkan. Tujuan dari pelatihan adalah atlet mampu melaksanakan sesuai dengan pelatihan sehingga atlet pun harus mampu berkomunikasi dan mengkomunikasikan apa yang dirasa, ingin disampaikan, dan keluhannya supaya keberhasilan prestasi bisa dicapai.

PB PORSEROSI adalah rumah bagi Roller Sports, yaitu sepatu roda cepat atau Speedskating, skateboard, sepatu roda hoki (in line Hockey), sepatu roda tangkas, Roller Freestyle, In Line Aggresive, in line alpine, in line Downhill, dan Roller Derby. Pada PB PORSEROSI terdapat atlet yang beragam jenis pertandingannya. Pemusatan pelatihan nasional bertujuan agar para atlet bisa maksimal. Keitka pelatihan dilakukan, disanalah diperlukan kepercayaan diri agar bisa mewujudkan harapan Pemerintah. Percaya diri adalah bagaimana seseorang bisa meyakinkan dirinya sendiri mampu untuk

melakukan sesuatu. Dalam hal ini, atlet yang percaya diri akan memiliki keyakinan diri bisa memenangkan lomba. Sedangkan kepercayaan diri adalah suatu sikap seseorang yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Rasa percaya diri membuat seseorang merasa memiliki kompetensi, yaitu mampu dan percaya bahwa dirinya bisa karena didukung hal-hal seperti pengalamannya di masa lalu, potensi diri, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Atlet yang memiliki suatu kepercayaan diri akan lebih bisa bertoleransi satu sama lain, tidak membutuhkan dorongan orang lain, bisa optimis, dan selalu bergembira. Ia akan mampu memberikan keyakinan dirinya sendiri untuk memenangkan pertandingan. Sehingga rasa kepercayaan diri ini sangat penting untuk dimiliki oleh para atlet. Pelatihan - pelatihan diperlukan untuk dilakukan agar atlet yang sebelumnya mungkin hanya mengandalkan kemampuan, namun masih kurang percaya diri, bisa menjadi lebih percaya akan kemampuan dirinya. Sebaliknya orang yang tidak percaya diri akan menjadi negatif dan beraura tidak bagus. Mulai dari tidak percaya akan kemampuannya sendiri sampai dengan kemampuan orang lain, bahkan sampai menutup diri sendiri

Atlet yang percaya diri akan mampu bertanggung jawab atas apa yang diharapkan pelatih atau pembinanya. Kepercayaan diri akan membuat atlet tidak bergantung pada orang lain, selalu optimis, dan bersikap dinamis. Tenang dalam bertanding, menyadari potensi diri, dapat mencairkan suasana, mampu menyesuaikan diri, bisa melakukan komunikasi dengan baik, mental yang kuat, cerdas, terampil dalam menghadapi situasi tertentu. Terpenting adalah seorang atlet yang percaya diri akan lebih bisa menghargai diri sendiri. Sehingga pelatih akan lebih mudah untuk membentuk karakteristik atlet tersebut. Ketika ada masalah atlet menjadi lebih mudah mengontrol diri atau pengendalian dirinya baik, pemikirannya positif jika ada masalah.

Pelatihan perlu dilakukan karena meskipun pada dasarnya seorang atlet pasti memiliki rasa percaya diri, hal itu harus tetap terus diasah. Kebutuhan akan hal ini membuat dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur merasa butuh untuk memberikan pelatihan. Ketika atlet percaya diri, ia akan memandang bahwa keberhasilan dan kegagalan merupakan akibat hasil dari diri sendiri, tidak menyalahkan orang lain. Kepercayaan diri bisa didapatkan dengan berlatih. Tingkat kemauan seorang atlet harus terus diasah, membiasakan atlet untuk berani mengungkapkan yang dirasakan dalam apapun situasinya, atlet harus terbiasa berinisiatif dan tidak hanya menunggu dari pelatih atau pembinanya. Inisiatif tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, tanpa menunggu instruksi orang lain.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini harus sesuai dengan target capaian dan mencapai luaran yang tepat waktu dan baik. Dengan demikian, pada kegiatan ini, diperlukan metode pelaksanaan yang tersistematis. Adapun metode pelaksanaan yang dilaksanakan dengan observasi terdapat kebutuhan dalam konteks pelatihan kepercayaan diri dan public speaking para atlet, ini dilakukan dengan kunjungan oleh tim pelaksana ke PORSEROSI Banten. Observasi awal ini dalam rangka mendapatkan data-data dan profil serta melihat kemungkinan bekerjasama dengan atlet terkait. Tim pelaksana mendatangi PORSEROSI Banten, sekaligus koordinasi tim pelaksana dengan mahasiswa yang terlibat sebagai fasilitator, serta

relawan PORSEROSI Banten, mengenai materi atau pelatihan apa yang para atlet butuhkan.

Trainer atau dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur membuat janji dengan Ketua PORSEROSI Tangerang Selatan untuk melakukan pelatihan kepercayaan diri dan public speaking para atlet. Diawali dengan pemaparan materi, lanjut setelahnya dilakukan tugas yaitu membuat script agar atlet dalam melakukan presentasi di depan umum. Terlihat banyak atlet yang merasa gugup dan sangat grogi karena meskipun sering bertanding tapi untuk melakukan komunikasi dengan baik, mereka kemungkinan jarak melakukannya. Satu persatu atlet diminta bergantian untuk berbicara di depan umum, namun banyak sekali yang malu bahkan tidak mau untuk maju ke depan panggung. Padahal seharusnya mereka bisa dengan berani maju agar dapat melaksanakan pelatihan. Maka dari itu pelatihan seperti ini dibutuhkan agar para atlet mampu untuk menghadapi kegrogian yang mungkin juga terjadi ketika sedang bertanding.

Adapun instrumen kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan meliputi:

a. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat rencananya dilaksanakan pada Desember 2020

b. Susunan Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat

Ketua : Arbi Cristional Lokananta, M.I.Kom
Anggota (Dosen) : Rahajeng Puspitosari, M.I.Kom
Anggota (Mahasiswa) : LMK Budi Luhur
Radio Budi Luhur
Budi Luhur TV

c. Peralatan pendukung

Adapun peralatan yang digunakan untuk menunjang terlaksananya rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut: Notebook, Eksternal hardisk, LCD Projector, Layar, Speaker, Roll kabel, Spanduk, Kamera, Alat simulasi

d. Peserta

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah para atlet Porserosi Banten.

e. Topik Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengangkat tema: “Pelatihan Kepercayaan Diri & Public Speaking pada Anggota Porserosi Banten”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Atlet PORSEROSI Banten dan para orang tua mengikuti pelatihan pada saat itu. Diawali dengan pemaparan materi dari trainer melalui PPT di panggung. Masing-masing atlet satu persatu lalu kemudian dipanggil ke depan untuk memraktekin materi tersebut. Banyak sekali yang masih malu-malu ketika dipanggil. Trainer bahkan harus membujuk beberapa atlet agar percaya diri untuk maju ke panggung. Padahal seharusnya mereka sudah terbiasa tampil di depan umu. Ini yang dikhawatirkan bahwa karena kurang percaya diri, pencapaian prestasi dalam perlombaan akan terganggu. Jika,

atlet kurang percaya diri, kemampuan berkomunikasi juga berkurang. Ini menjadi hal yang tidak baik bagi atlet dan pelatih atau pembina. Kemampuan untuk saling berkomunikasi akan menjadi hambatan para atlet terus maju ke perlombaan tingkat nasional atau internasional.



Gambar 1

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur berfoto bersama dengan atlet PORSEKROSI Banten



Gambar 2

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur melakukan pelatihan kepercayaan diri dan *public speaking* kepada atlet PORSEKROSI Banten



Gambar 3

Peserta atlet PORSEKROSI Banten menyimak materi dan pelatihan yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur



Gambar 4

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur memberikan materi kepada atlet PORSEKROSI Banten

Tim dosen dan mahasiswa dari Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur melakukan pelatihan di Track Lapangan Sepatu Roda – AEON BSD. Diawali dengan pembukaan dan sambutan kemudian mulai diberikan materi mengenai kepercayaan diri. Kepercayaan bertanding pada atlet untuk mencapai hasil yang diimpikan harus memperoleh sumber-sumber kepercayaan diri. Atlet diberikan pemaparan dan pelatihan bahwasanya hasil yang pernah dicapai keberhasilan penampilan para atlet sebelumnya sangat berpengaruh terhadap kondisi kepercayaan diri seorang atlet. Jika dalam pertandingan-pertandingan sebelumnya atlet tersebut bermain baik dan menang, maka kepercayaan diri atlet tersebut bermain jelek dan mengalami kekalahan, maka akan sangat mungkin kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Pelatihan mulai dari pembacaan speech jika menang perlombaan pun

diajarkan oleh tim dosen. Awalnya para atlet masih malu-malu atau tidak percaya diri dalam melakukannya. Namun, setelah beberapa kali pelatihan mereka menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan speech. Atlet mulai dari usia dini sampai yang sudah sekolah pun bisa menyampaikan speech tersebut. Meskipun beberapa di antara mereka pernah mengalami kegagalan tetapi mereka harus tetap positive vibes bahwa bisa mendapatkan kemenangan kembali. Materi yang disampaikan bersifat langsung atau bisa dilakukan praktek langsung.

Praktek langsung diharapkan bisa melatih para atlet agar bisa membuat kemampuan komunikasi meningkat. Baik itu di antara anggota atlet atau di antara pelatih atau pembina. Kemampuan percaya diri dan public speaking diharapkan mampu membantu atlet untuk menyelesaikan apapun masalah dan tantangan ketika mereka menjadi atlet. Tim dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur memberikan materi dan contoh kasus bahwa kebutuhan berkomunikasi yang baik mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam public speaking terutama pada saat mereka melakukan latihan sehari-hari. Atlet dilatih supaya bisa mengungkapkan apa yang ada di hati mereka supaya bisa menyampaikan aspirasi terutama kepada pelatih mereka saat pelatihan. Khususnya ketika menjelang perlombaan, atlet harus lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan tim, agar terjalin hubungan yang baik guna mencapai tujuan kemenangan. Hasil pelatihan ini terlihat setelah pemaparan materi, atlet menjadi lebih terbuka kepada tim dan pelatih. Aktifitas di group WhatsApp mereka menjadi lebih aktif dalam menyampaikan pendapat terhadap satu sama lain.

Pelatihan pada saat itu, menghadirkan para orang tua atlet dalam pemaparan materi. Orang tua atlet pun, dilatih untuk bisa terbuka kepada anak mereka agar para atlet tersebut pun merasa percaya diri dalam mengomunikasikan apapun mengenai latihan ataupun perlombaan mereka. Pada akhirnya orang tua tersebut lebih peduli terhadap kebutuhan anak mereka. Awalnya mungkin mereka kurang peka terhadap kebutuhan tertentu namun setelah ada pemaparan dan pelatihan maka para orang tua juga lebih terbuka dalam menerima masukan para atlet. Sehingga di kemudian hari, para atlet semakin percaya diri dalam berkomunikasi dan menghadapi perlombaan. Komunikasi secara verbal khususnya sangat berpengaruh terhadap psikis atlet. Kata-kata yang keluar dari mulut pelatih atau pembina akan sangat mengena untuk para atlet. Orang tua pun seharusnya bisa membangkitkan kepercayaan diri dari atlet agar tidak menjadi kesulitan berkomunikasi jika ada suatu masalah. Atlet akan terbuka dan menjadi lebih maju ke depan untuk mendapatkan prestasi dalam kehidupan berolahraganya.

Pelatih yang ikut dalam pelatihan diberikan materi agar mereka pun bisa memberikan tidak hanya teknik untuk bersepatu roda namun juga gugahan emosional bagi para atlet. Sehingga setelah pelatihan mereka lebih bisa memenuhi kebutuhan emosional dari para atlet tersebut. Secara emosional, pelatih dan orang tua adalah orang yang paling berpengaruh terhadap prestasi atlet tersebut. Kepercayaan diri dan kemampuan public speaking seorang atlet akan berpengaruh terhadap kemampuan mengendalikan dirinya sendiri dalam menjalani perlombaan ataupun pelatihan-pelatihan yang biasa dilakukan.

Kepercayaan diri dan prestasi atlet adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Olahraga bisa membentuk karakter seseorang. Untuk meraih puncak dari kemampuan seorang atlet dibutuhkan kepercayaan diri yang akan mempengaruhi perkembangan atlet tersebut. Kepercayaan antar pelatih dan atlet pun perlu terjalin dengan baik agar memiliki kemampuan untuk menguasai pertandingan. Kepercayaan diri adalah merasa

yakin akan bisa memenangkan pertandingan lomba tersebut. Keputusan yang harus dibuat saat pertandingan akan terpengaruh oleh kepercayaan diri si atlet. Kondisi mental dan kemampuan tersebut akan membantu atlet memenangkan perlombaan dan mencatat prestasi.

Setiap proses hidup yang dilalui oleh seorang atlet akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri dan kemampuan public speaking. Atlet harus mampu memacu diri sendiri untuk mencapai tujuan dari pertandingan. Kemampuan percaya diri akan membantu seorang atlet maka pelatihan ini dilakukan oleh Tim dosen dan mahasiswa dari Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Budi Luhur melakukan pelatihan di Track Lapangan Sepatu Roda – AEON BSD. Kegiatan bisa dilihat di website <https://fikom.budiluhur.ac.id/id/2020/02/dosen-fikom-budi-luhur-melatih-kepercayaan-diri-dan-public-speaking-kepada-atlet-sepatu-roda-banten/>.

SIMPULAN

Terciptanya program pelatihan lainnya dan juga group WhatsApp untuk menyampaikan aspirasi sesama anggota kelompok tim. Melalui serangkaian kegiatan menyenangkan yang terintegrasi dalam satu sistem dengan tujuan untuk melatih kepercayaan diri serta public speaking yang baik dan benar. Program ini berfungsi untuk menambah pengetahuan, mental yang berani, kepercayaan diri dalam menyampaikan aspirasi, kemampuan untuk berkomunikasi lebih baik. Dalam program pelatihan ini juga telah dibentuk kegiatan-kegiatan lain sebagai program tepat guna tidak hanya dapat digunakan untuk mewedahi pembelajaran dan pelatihan, akan tetapi dapat dikembangkan untuk semua atlet. Seorang atlet harus percaya diri agar mampu mencapai harapan dalam prestasi perlombaan. Ke depannya semoga pelatihan atlet seperti ini akan lebih banyak sehingga kemampuan percaya diri dan public speaking atlet menjadi semakin baik sehingga banyak tercatat prestasi.

Pelatihan ini diharapkan membuat atlet bisa percaya diri, berinteraks dengan orang lain dan terbiasa melakukan public speaking sehingga bisa saling memahami kekurangan dan kelebihan atlet ataupun pelatihnya. Proses dalam atlet tersebut akan berbeda-beda. Namun, pelatihan diharapkan bisa menjadi sumbangan positif bagi olahraga nasional. Atlet yang percaya diri akan mampu meyakini kemampuannya sendiri dan tidak mudah frustrasi jika ada masalah dalam berlatih atau pada pertandingan. Atlet akan lebih mencintai dirinya, sehingga emosinya menjadi stabil, mampu menghadapi kehidupan, lebih berani, bangga terhadap diri sendiri sehingga kehidupan menjadi seorang atlet akan menjadi lebih mudah untuk dijalani ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Belakang, A. L. (n.d.). Lufi Retnowati, 2014 Hubungan Self Talk Terhadap Motivasi dan Kepercayaan Diri Atlet Renang pada Kejuaraan Walikota Cup Bandung Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
- Bevan, & Putri, diana anindita. (n.d.). No Title. Retrieved April 12, 2020, from <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-percaya-diri-self-confidence/9060>
- Ii, B. A. B., Diri, A. K., & Diri, P. K. (2007). Pengertian Kepercayaan Diri. 18–84.

- Imagery, M., Pada, T., Wushu, A., & Tengah, J. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 48–59. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3012>
- Kelas, S., Sma, X. I. P. S., Satya, K., Salatiga, W., Studi, P., & Keguruan, F. (2019). *Jurnal Psikologi Konseling* Vol. 15 No. 2, Desember 2019. 15(2), 462–473.
- Kuliah, M. (2017). Fakultas psikologi. (024), 30–31.
- MUHAMMAD YOGI. (2014). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Implementation Science*, 39(1), 1–24. <https://doi.org/10.4324/9781315853178>
- Oliver, J. (2013). kepercayaan diri Atlet Persoalan. Kepercayaan Diri Atlet Persoalan, 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Thalib, S. B. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri dan Harga Diri dengan Kemampuan Bergaul Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 89–100.
- UIN Maulana Ibrahim. (n.d.). No Title.