

Pengaruh self-talk menggunakan kata ganti bukan orang pertama terhadap penilaian tantangan-ancaman yang dimoderasi oleh persepsi tingkat kesulitan tugas = The effect of self talk with non first person pronoun to challenge threat apraisals moderated by perception task difficulty

Aprilia Mega Rosdiana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20455048&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Pengaruh Self-Talk Menggunakan Kata Ganti Bukan Orang Pertama Terhadap Penilaian Tantangan-Ancaman yang Dimoderasi oleh Persepsi Tingkat Kesulitan Tugas rdquo; Setiap individu memiliki cara berbeda dalam menilai situasi yang memicu stres, hal ini dibahas dalam kerangka teori penilaian tantangan-ancaman. Penilaian tantangan-ancaman memungkinkan adanya interaksi bersamaan antara proses kognitif, afektif dan fisiologis. Self-talk menggunakan kata ganti bukan orang pertama memunculkan efek self-distance yang berguna untuk meregulasi pikiran, emosi dan perilaku. Sedangkan persepsi tingkat kesulitan tugas dapat mempengaruhi motivasi, harapan untuk sukses, kecemasan dan performansi. Penelitian eksperimen ini bertujuan mengetahui efektifitas self-talk menggunakan kata ganti bukan orang pertama terhadap penilaian tantangan-ancaman ketika persepsi tingkat kesulitan tugas sulit dan rendah. Subjek N=160 terbagi dalam empat kondisi, self-talk menggunakan kata ganti bukan orang pertama persepsi tugas mudah N=39 , self-talk menggunakan kata ganti bukan orang pertama persepsi tugas sulit N=40 , self-talk menggunakan kata ganti orang pertama persepsi tugas mudah N=38 dan self-talk menggunakan kata ganti orang pertama persepsi tugas sulit N=43. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara self-talk menggunakan kata ganti bukan orang pertama dan kata ganti orang pertama ketika menghadapi situasi dengan persepsi tingkat kesulitan tugas tinggi dan tingkat kesulitan tugas rendah, hasil analisis self-report $F_{3;156} = 8,196: p < 0,05, \eta^2 p^2 = 0,13$, hasil analisis esai $F_{3;156} = 12,378: p < 0,05, \eta^2 p^2 = 0,192$. Melalui analisis post hoc diketahui bahwa pada tugas yang mudah pada hasil self-report, tidak menunjukkan perbedaan antara self-talk menggunakan kata ganti bukan orang pertama dengan self-talk menggunakan kata ganti orang pertama $p = 0,923$. Dari hasil penelitian ini, peneliti berharap self-talk menggunakan kata ganti bukan orang pertama dapat membantu menilai situasi yang memicu stres lebih sebagai tantangan daripada ancaman. Kata kunci: teori penilaian tantangan-ancaman, self-distance, self-talk, stres, regulasi diri, persepsi tingkat kesulitan tugas.

<hr>

ABSTRACT

The Effect of Self Talk with Non First Person Pronoun to Challenge Threat Apraisals Moderated by Perception Task Difficulty rdquo Each individual will have different ways of evaluation stress inducing situations, one theoretical framework that offers how individuals respond to stress is challenge threat appraisal. Challenge and threat enables concurrent interaction between cognitive, affective and physiological processes. Self talk using the first person pronoun enables the emergence of a self distance effect that helps people to regulate themselves. While perceptions of task difficulty can affect motivation, expectation for success, anxiety and performance. This experimental study aims to determine the effectiveness of self talk

using non first person pronouns and first person pronouns to challenge threat appraisals moderated by perception task difficulty. Subjects N 160 was divided into four experimental conditions, self talk using non first person pronouns with easy task perception N 39 , self talk using non first person pronouns with difficult task perceptions N 40 Self talk using the first person pronouns with easy task perceptions N 38 and self talk using the first person pronouns with difficult task perception N 43 The results of this study there is a significant differences between self talk using non first person pronouns and first person pronouns with perceptions of different levels of task difficulty. Self report analysis results $F(3, 156) = 8.196$ $p < .001$