



Hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan

The relationship between *fear of negative evaluation* with *mental toughness* in tennis athletes

Fatimah¹, Rizqi Amalia Aprianty¹

¹ Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia
Email: fatimahpunyaaa@gmail.com¹, rizqiamaliampsi@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* kepada atlet tenis lapangan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik sampel dalam penelitian ini yaitu *non-probability* sampling dengan menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu atlet tenis lapangan yang aktif mengikuti pertandingan yang berada di Kalimantan Selatan sebanyak 60 subyek. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan skala *mental toughness* dengan skala *fear of negative evaluation*. Teknik Analisa yang digunakan menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang negatif serta signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan dengan koefisien (*r*) sebesar -0,991 yang menandakan kekuatan hubungan yaitu sangat kuat, dengan nilai (*Sig.*) sebesar 0,000. Hasil yang negatif memiliki makna semakin tinggi *fear of negative evaluation* maka semakin rendah *mental toughness* yang dimiliki atlet, begitu pula sebaliknya. Semakin rendah *fear of negative evaluation* maka semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki atlet.

Kata kunci: *fear of negative evaluation*; *mental toughness*; atlet

The purpose of this study was to determine the relationship between fear of negative evaluation and mental toughness to tennis athletes. This research method uses a quantitative approach. The sample technique in this study is non-probability sampling using a purposive sampling method, namely 60 subjects in tennis athletes who actively participate in competitions in South Kalimantan. The data collection technique uses a mental toughness scale with a fear of negative evaluation scale. The analysis technique used is an assumption test consisting of normality and linearity tests, as well as hypothesis testing. The results of this study are that there is a negative and significant relationship between fear of negative evaluation and mental toughness in tennis athletes with a coefficient (r) of -0.991 which indicates the strength of the relationship is very strong, with a value (Sig.) of 0.000. A negative result means that the higher the fear of negative evaluation, the lower the mental toughness of the athlete, and vice versa. The lower the fear of negative evaluation, the higher the mental toughness of the athlete.

Key words: *fear of negative evaluation*; *mental toughness*; athlete

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 29 Mei 2022
Disetujui : 27 Juni 2022
Tersedia secara online Juni 2022
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13454>

Alamat Korespondensi:

Fatimah
Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas
Muhammadiyah Banjarmasin, Kalimantan
Selatan, Indonesia
Jl. Gubernur Sarkawi, Handil Bakti, Kab.
Barito Kuala, Kalimantan Selatan
Email: fatimahpunyaaa@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi suatu kebutuhan di dalam kehidupan, karena dengan berolahraga manusia akan mendapatkan rasa senang serta kepuasan di dalam batinnya, selain itu juga dengan berolahraga secara teratur dapat

Copyright © 2022, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

membuat manusia memiliki tubuh yang sehat, kuat hingga bugar, baik itu secara jasmani maupun secara rohani. Adapun motto yang berbunyi "*mens sana in corpore sano*" yang berarti di dalam raga yang sehat maka terdapat jiwa yang kuat yang merupakan bukti dimana sudah sejak zaman dahulu insan manusia sadar akan pentingnya memiliki raga maupun jiwa yang sehat (Dharmawan, 2016).

Olahraga termasuk dalam salah satu unsur yang dapat turut serta dalam menampilkan wajah suatu daerah dan bangsa, melalui perlombaan baik itu di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Setiap bangsa di dunia harus bersaing untuk menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional (Dharmawan, 2016).

Kejuaraan olahraga yang cukup ternama yang diselenggarakan di Indonesia berupa *event* atau kompetisi olahraga baik itu yang diselenggarakan di tingkat daerah seperti Pekan Olahraga Daerah (PORDA) hingga di tingkat nasional seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) dan Pekan Olahraga Nasional (PON). Sebagai ajang pekan olahraga bergengsi di Indonesia, setiap provinsi di Indonesia akan berlomba-lomba mempersiapkan dan mengirimkan atlet-atlet terbaiknya untuk berlaga di ajang bergengsi, guna meraih prestasi di berbagai cabang olahraga. Demi dapat meraih prestasi di ajang yang bergengsi seperti ini, diperlukan adanya kepercayaan yang sangat matang oleh para atlet sehingga prestasi yang ingin diraih dapat tergapai sesuai dengan target yang diharapkan (Alfian & Ikhsan, 2016)

Sudah banyak cabang olahraga yang mampu menggiring nama baik bangsa Indonesia ke kancah dunia Internasional. Tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada *event* tersebut, namun pada cabang olahraga tenis lapangan itu sendiri, meskipun pada saat ini para atlet Indonesia masih belum mampu memberikan hasil dari prestasi terbaiknya di kancah Internasional namun setidaknya para atlet Indonesia telah mampu berkiprah di dalam olahraga tenis Internasional. (Rahmawati, 2017).

Prestasi olahraga atlet tidak akan terlepas dari tiga pilar-pilar yang saling berhubungan. Pilar-pilar prestasi tersebut mencakup fisik, teknik dan mental (Sari, 2013). Serta hal yang sangat dibutuhkan atlet adalah kesiapan mental yang matang untuk menunjukkan performa yang optimum sehingga dapat memberikan hasil yang memuaskan (Ardini & Jannah, 2017).

Menurut (Harsono, 1998) salah satu aspek yang sangat penting atau yang dapat menunjang atlet adalah aspek mental, yang dimana aspek tersebut merupakan aspek psikologi (kejiwaan) manusia. Aspek kejiwaan itu mencakup bagian internal atlet yang sangat berpengaruh pada kinerja seorang atlet. Diantara aspek-aspek kejiwaan yang dimana sangat mempengaruhi atlet dalam berlatih maupun bertanding adalah ketangguhan mental atau *mental toughness*.

Mental toughness dapat diartikan sebagai suatu ketegaran atau ketangguhan pada mental yang sangat diperlukan oleh seorang atlet dalam sebuah pertandingan yang mana akan mendorong mereka agar tidak akan mudah menyerah (Juniarta R W, 2020).

(Cowden et al., 2014) berpendapat bahwa ketangguhan mental menggambarkan kecenderungan pemain, di dalam olahraga maupun non-olahraga, yang dimana para atlet berkembang maju di bawah situasi yang tekanan, untuk menghalau kemunduran dengan cepat, serta untuk mempertahankan tingkat tinggi keberfungsian dalam menghadapi sebuah tantangan secara terus menerus.

Adapun kunci dari *mental toughness* itu sendiri menurut Gucciardi et al., (2009) yang umum untuk sebagian besar olahraga misalnya, motivasi, konsentrasi atau daya fokus, kepercayaan diri, berkembang dalam kompetisi, penanganan tekanan, ketahanan, sikap positif, tekad dan ketekunan, penetapan tujuan, persiapan kualitas, dan komitmen.

Berbeda dari kebanyakan olahraga-olahraga lainnya, menurut Loehr (1886) (dalam Cowden et al., 2014) secara khusus, olahraga tenis merupakan salah satu dari olahraga raket yang dimana para atletnya dihadapkan pada unsur-unsur alam dan bersaing di berbagai permukaan lapangan yang berbeda (misalnya, tanah liat, rumput, dan karpet), yang dimana menempatkan mereka di bawah bentuk kesulitan baru di setiap kali kompetisi. Para atlet tenis lapangan dituntut untuk sering beradaptasi dengan bermacam-macam kondisi lingkungan (misalnya, cuaca).

Berbeda dengan olahraga lainnya (semisal sepak bola), para atlet tenis dibatasi dalam kemampuan mereka dalam berkomunikasi, berinteraksi, dan terlibat dengan pelatih mereka selama kompetisi berlangsung, yang menguji serta menyelidiki serangkaian atribut mental misalnya, kontrol emosional, kognitif serta kepercayaan diri sepanjang kompetisi berlangsung. Ditambah pada saat musim tenis kompetitif yang berjalan sepanjang tahun mengharuskan para atlet untuk mempertahankan tingkat kinerja fisik dan mental mereka untuk jangka waktu yang lama (Cowden et al., 2016).

Sifat tenis kompetitif atau berkelanjutan dari satu *event* ke *event* selanjutnya yang sebagian besar secara individualistis atau perorangan mengarahkan atlet pada pengawasan fisik dan psikologis yang ketat, dan menempatkan tuntutan pada atlet tenis yang fokus pada pertandingan perorangan. Mengingat keunikan kompetisi tenis ini dan kebutuhan untuk memahami *mental toughness* dalam tenis kompetitif (Cowden et al., 2016).

Senada dengan penelitian sebelumnya yang diteliti oleh (Cowden, 2017) kepada atlet tenis Afrika Selatan, terdapat hubungan yang positif antara *mental toughness* dan kesadaran diri pada para pemain tenis kompetitif. Yang dimana *mental toughness* sangatlah berperan penting dalam sebuah kompetisi yang

membuat para pemain/atlet sadar dan dapat kembali fokus pada situasi yang dihadapi. Semakin atlet sadar dengan situasi yang dihadapinya maka ketangguhan mental untuk mencapai suatu tujuan berupa performa yang baik akan semakin tinggi. Menurut Dominikus et al (2004) (dalam Nizam, M.A., Fauzee, O.M.S., & Samah, 2009). Menerangkan bahwa *mental toughness* itu sendiri dapat menurunkan tingkat kecemasan serta membentuk kepercayaan diri pada atlet.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 4 atlet tenis lapangan senior di Kalimantan Selatan, dengan menggunakan metode wawancara didapatkan hasil bahwa subjek sering mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan seperti kata-kata yang menjatuhkan mental seperti "pasti servisnya akan mati", "si lamban akan melakukan servis", "bola yang dipukul pasti akan menyangkut ke *net*", "berikan bolanya ke arah *back hand* karena *back hand*nya sangat buruk", "ambungkan saja bola nya pasti bola nya akan cepat *net* atau *out*", "berikan bolanya ke si A, karena dia paling lemah dari yang lainnya", yang dimana celaan tersebut sangat berkaitan dengan performa pada atlet saat berada di lapangan. Semua kata-kata kasar itu pada umumnya berasal dari *supporter* lawan, yang dilontarkan pada saat sebelum bertanding, guna menjatuhkan mental lawan. Pengalaman itu tidak hanya datang satu hingga dua kali tetapi setiap kali subjek ingin bertanding.

Adapun perasaan yang dirasakan kepada subjek 1 dia merasakan rasa yang tidak nyaman saat bermain, permainan menjadi ragu-ragu, kaku, dan tidak percaya diri. Subjek 2 menjelaskan bahwa selama permainan berjalan dia menjadi cemas karena bermain tidak lepas dan terbuka sehingga permainan tidak maksimal. Serta subjek ke 3 dan 4 menjelaskan jika selama permainan pikirannya menjadi tidak fokus, stres, permainannya tidak bebas (tidak bisa mengeluarkan seluruh kemampuannya), dan menjadi ragu-ragu. Semua itu mereka rasakan karena adanya evaluasi negatif yang membuat mereka bermain sangat tidak maksimal dan berujung pada kekalahan.

Penampilan seorang atlet saat berada di dalam lapangan akan sangat mempengaruhi keadaan psikologis, salah satunya ialah perasaan khawatir yang berlebih atau bisa disebut dengan gangguan kecemasan yang berasal dari rasa takut terhadap situasi tertentu. Atlet akan merasakan perasaan adanya harapan dari orang-orang yang melihatnya ketika bertanding, sehingga membuat atlet merasa adanya tekanan maupun beban yang diterima yang mengakibatkan timbul gejala berupa ketakutan akan mendapatkan kritikan negatif yang berasal dari seseorang di sekitar mereka, untuk menerima atau mengharapkan hasil kompetisi yang kurang memuaskan (Ardini & Jannah, 2017).

Menurut Lin & Chen, (2013) *fear of negative evaluation evaluation* atau dapat disingkat dengan (FNE) merupakan faktor yang dapat mempengaruhi dalam berolahraga. FNE mengacu pada ketakutan, kekhawatiran, atau

kecemasan tentang evaluasi negatif dari orang-orang sekitar. *Fear of negative evaluation* (FNE) menurut Shaban (2012) (Putri, 2015) merupakan perasaan takut akan di evaluasi negatif, yang dimana seseorang akan menjauhi situasi yang berhubungan dengan evaluasi. *Fear of negative evaluation* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya diantaranya genetika, gender (jenis kelamin), kepribadian dan pengalaman.

Mesagno et al., (2012), menerangkan bahwa pengalaman yang kurang menyenangkan ketika berada pada situasi tertentu dapat menjadi pencetus kemunculan adanya perasaan FNE pada seseorang pengalaman yang kurang menyenangkan ini menghasilkan perasaan negatif yang muncul secara perlahan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa *fear of negative evaluation* (FNE) merupakan kekhawatiran berlebih yang biasanya muncul akibat distorsi pikiran oleh situasi-situasi atau pengalaman yang tak menyenangkan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh (Mesagno et al., 2012), mendapatkan sebuah hasil bahwa *fear of negative evaluation* juga dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) seseorang terutama pada atlet. Seorang pemain basket yang memiliki *fear of negative evaluation* menghasilkan tingkat akurasi dalam melempar bola basket ke ring basket yang lebih rendah dibandingkan dengan pemain basket yang tidak mengalami *fear of negative evaluation*.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan. Sehingga akan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi, akan bermanfaat juga bagi atlet itu sendiri tentang bagaimana merespon *negative evaluation* secara baik agar dapat mengembangkan kemampuan diri untuk berprestasi maksimal, akan bermanfaat juga bagi pelatih agar pelatih tidak menyepelkan evaluasi negatif yang diterima atletnya, sehingga pelatih dapat melatih mental para atletnya agar terbentuk mental juara, akan bermanfaat juga terutama bagi *supporter* karena dapat memberikan informasi tentang bagaimana dampak besar dari *Negative Evaluation* terhadap performa atlet di lapangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menekankan analisisnya terhadap data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan dengan prosedur pengukuran dan diproses dengan metode analisis statistik. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu korelasional.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet tenis lapangan di Provinsi Kalimantan Selatan bersumber dari PELTI (Persatuan Lawn Tennis Indonesia) Provinsi Kalimantan Selatan, yang berjumlah 180 atlet yang dimana terdiri dari 128 atlet (laki-laki) dan 52 atlet (perempuan). Pengambilan sampel dalam

penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang ditentukan berjumlah 60 sampel. Adapun kriteria sampel yaitu atlet tenis lapangan di Kalimantan Selatan yang masih aktif mengikuti turnamen atau pertandingan dan atlet dengan rentang usia 12 - 21 Tahun.

Adapun instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner/ angket, skala *mental toughness* yang disusun berdasarkan aspek *mental toughness* oleh (Gucciardi et al., 2009), terdiri dari 4 aspek, yaitu (1) *Thrive though challenge* (Berkembang melalui tantangan), (2) *Sports awareness* (Kesadaran olahraga), (3) *Though attitude* (Sikap berfikir), (4) *Desire Success* (Keinginan untuk sukses).

Skala *fear of negative evaluation* yang disusun berdasarkan aspek *fear of negative evaluation* Watson & Friend (1969) (dalam Putera et al., 2020). Skala *Brief of Negative Evaluation* (BFNE) menggunakan versi terjemahan yang dilakukan oleh Putera et al., (2020), yang terdiri dari 4 aspek, yaitu (1) *individual worries about the judgment of others about him/her*, (2) *individual stress due to negative judgments from others*, (3) *individual avoidance of situations that can cause him/her to be evaluated*, (4) *individual's feeling that others will judge him/her negatively*.

Model penskalaan yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Adapun pilihan respon atau jawaban dalam skala ini, yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), Jarang (J), Tidak Pernah (TP). Skor yang akan diberikan pada masing-masing jawaban pada skala tersebut, yaitu Sangat Sering (SS) pada *favorable* diberikan skor 4 dan *unfavorable* diberikan skor 0, Sering (S) pada *favorable* diberikan skor 3 dan *unfavorable* diberikan skor 1, Kadang-Kadang (KK) pada *favorable* diberikan skor 2 dan *unfavorable* diberikan skor 2, Jarang (J) pada *favorable* diberikan skor 1 dan *unfavorable* diberikan skor 3, Tidak Pernah (TP) pada *favorable* diberikan skor 0 dan *unfavorable* diberikan skor 4 (Azwar, 2019).

Dari uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*, dengan bantuan program SPSS versi 25.0, skala *mental toughness* dengan item 56 diperoleh hasil skala *mental toughness* 0,978 dan untuk skala *fear of negative evaluation* dengan item 35 diperoleh hasil skala *fear of negative evaluation* 0,976. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil uji reliabilitas skala *mental toughness* dan skala *fear of negative evaluation*

| Skala | Koefisien Cronbach-Alpha | N of Item | Keterangan |
|------------------------------------|--------------------------|-----------|------------|
| <i>Mental toughness</i> | 0,978 | 56 | Reliabel |
| <i>Fear of negative evaluation</i> | 0,976 | 35 | Reliabel |

Aspek *mental toughness* yang di kemukakan oleh (Gucciardi et al., 2009) diturunkan menjadi beberapa item oleh peneliti yang terdiri dari 35 pernyataan. Agar memudahkan dalam memahami isi dari angket. Berikut dirincikan *blue print* skala *fear of negative evaluation*:

Tabel 2. *Blue print* skala *fear of negative evaluation* (translate)

| No. | Aspek | Nomor Item | | Jumlah Item |
|--------------|--|-------------------|-------------------|-------------|
| | | Favourable | Unfavourable | |
| 1. | Kekhawatiran individu mengenai penilaian dari orang lain mengenai dirinya | 1, 8, 14, 22, 29 | 11, 18, 33 | 8 |
| 2. | Stres individu akibat penilaian negatif dari orang lain | 2, 9, 15, 23, 30 | 5, 12, 19, 26, 34 | 10 |
| 3. | Penghindaran individu dari situasi yang dapat menyebabkan dirinya dievaluasi | 3, 16, 24, 31 | 6, 20, 27, 35 | 8 |
| 4. | Perasaan individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif | 4, 10, 17, 25, 32 | 7, 13, 21, 28 | 8 |
| Total | | | | 35 |

Angket *fear of negative evaluation* yang dikemukakan oleh Watson & Friend (1969) (dalam Putera et al., 2020) diturunkan menjadi beberapa *item* oleh peneliti yang terdiri dari 56 pernyataan. Agar memudahkan dalam memahami isi dari angket. Berikut dirincikan *blue print* skala *mental toughness*:

Tabel 3. *Blue print* skala *mental toughness*

| No. | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Jumlah Item |
|-----|--|---|------------|--------------|-------------|
| | | | Favourable | Unfavourable | |
| 1. | <i>Thrive though challenge</i> (Berkemba | a. <i>Belief in physical and mental ability</i> | 1, 39 | 22 | 18 |
| | | b. <i>Skill execution under pressure</i> | 2, 40 | | |
| | | c. <i>Pressure as challenge</i> | 3 | 23, 41 | |

| | | | | | |
|--------------|---|--|--------|--------|-----------|
| | ng melalui tantangan) | d. <i>Competitiveness</i> | 4, 42 | 24 | |
| | | e. <i>Bounce back</i> | 5, | 25 | |
| | | f. <i>Concentration</i> | 6, 43 | | |
| | | g. <i>Presistence</i> | 7 | 26, 44 | |
| | | a. <i>Aware of individual roles</i> | 8, 45 | | |
| 2. | Sport awareness (Kesadaran olahraga) | b. <i>Understand pressure</i> | 9 | 46 | |
| | | c. <i>Acceptance of team role</i> | 10 | 27, 47 | 15 |
| | | d. <i>Personal value</i> | 11, 48 | | |
| | | e. <i>Make sacrifice</i> | 12, 49 | 28 | |
| | | f. <i>Accountability</i> | 13, 50 | 29 | |
| | | a. <i>Distractible</i> | 14, 51 | | |
| | | b. <i>Discipline</i> | 15, 52 | 30 | |
| 3. | Though attitude (Sikap berfikir) | c. <i>Give in to challeges</i> | 16 | 31 | |
| | | d. <i>Physical fatigue and performance</i> | 17, 53 | 32 | 13 |
| | | e. <i>Niggly injuries and performance</i> | 18, 54 | 33 | |
| | | a. <i>Understanding the game</i> | | 34, 55 | |
| | | b. <i>Sacrifice as part of success</i> | 56 | 35 | |
| 4. | Desire success (Keinginan untuk sukses) | c. <i>Desire team success</i> | 19 | 36 | 10 |
| | | d. <i>Vision of success</i> | 20 | 37 | |
| | | e. <i>Enjoy 50/50 situation</i> | 21 | 38 | |
| Total | | | | | 56 |

Setelah membagikan kuesioner kepada subjek yang dituju, peneliti melakukan tehnik analisa data dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25,0. Untuk mengukur hasil alat ukur (skala) penelitian ini dapat dilakukan dengan cara uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, linearitas dan uji hipotesis yaitu uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik subjek yang didapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. Gambaran karakteristik subjek penelitian

| Karakteristik | | Jumlah | Persentase |
|----------------------------|--------------|--------|-------------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 43 | 71,7% |
| | Perempuan | 17 | 28,3% |
| | TOTAL | | 100% |
| Usia Kelompok Pertandingan | 12-14 Tahun | 6 | 10% |

| | | | |
|--------------------------|--------------|-----------|-------------|
| | 14-18 Tahun | 18 | 30% |
| | 18-21 Tahun | 36 | 60% |
| | TOTAL | 60 | 100% |
| Lamanya menjadi atlet | 2 Tahun | - | - |
| | 3 Tahun | 18 | 30% |
| | 4 Tahun | 15 | 25% |
| | 5 Tahun | 14 | 23,3% |
| | >5 Tahun | 13 | 21,7% |
| | TOTAL | 60 | 100% |

Hasil yang didapat melalui data tersebut, yang dimana jumlah total responden sebanyak 60 atlet tenis lapangan. Dalam penelitian ini didominasi oleh responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 43 atlet dengan persentase 71,7%. Adapun hasil yang diperoleh berdasarkan rentang usia kelompok pertandingan dari jumlah total responden yaitu 60 atlet tenis lapangan, didominasi oleh 36 atlet dengan rentang usia 18-21 tahun dengan persentase 60%, serta dominasi terbanyak yaitu 18 orang dengan persentase 30% telah menjadi atlet tenis selama 3 tahun.

Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 5. *Test of normality*

| Variabel | <i>Kolmogorof-Smirnov Sig</i> |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <i>Mental Toughness</i> | 200 |
| <i>Fear of Negative Evaluation</i> | 200 |

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan kolmogorov-smirnov dari variabel X (*fear of negative evaluation*) dapat diperoleh signifikan sebesar 0,200 yang berarti bahwa sebaran data berdistribusi normal dan untuk variable Y (*mental toughness*) dapat diperoleh signifikan sebesar 0,200 yang dimana sebaran data memperoleh hasil yang berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* memenuhi asumsi normalitas dan apabila terdapat data yang berdistribusi normal yaitu signifikan lebih dari dari 0.05 (sig > 0,05), maka didapatkan dari kedua data tersebut secara keseluruhan dapat memenuhi kriteria dalam uji asumsi statistik parametrik.

Hasil Uji Linearitas

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 6. *Linearity* variable *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* (anova table)

| | | Sig |
|-----|---------------------------------|------------|
| X*Y | <i>Deviation from Linearity</i> | .119 |

Dapat dilihat dari tabel hasil analisa di atas diperoleh nilai *deviation from linearity* Sig. adalah 0,119 di mana nilai ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel X (*fear of negative evaluation*) dan variabel Y (*mental toughness*). Berdasarkan data tersebut dapat dinyatakan jika analisis linear tersebut menunjukkan hasil yaitu terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas yaitu *fear of negative evaluation* (X) dengan variabel terikat yaitu *mental toughness* (Y).

Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini dilakukan pengujian apakah terdapat hubungan antara *fear of negative evaluation* (X) dengan *mental toughness* (Y) menggunakan analisis korelasi. Uji hipotesis ini memiliki syarat signifikansi yaitu apabila sig. (2-tailed) kurang dari (<0,05) dapat dikatakan memiliki hubungan yang signifikan dan apabila sig. (2-tailed) lebih dari (>0,05) dapat dikatakan tidak memiliki suatu hubungan yang signifikan (Periantalo, 2019). Tabel uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil uji korelasi hipotesis

| | | X | Y |
|---|----------------------------|----------|----------|
| X | <i>Pearson Correlation</i> | 1 | -.991** |
| | <i>Sig. (2-tailed)</i> | | .000 |
| | N | 60 | 60 |
| Y | <i>Pearson Correlation</i> | -.991** | 1 |
| | <i>Sig. (2-tailed)</i> | .000 | |
| | N | 60 | 60 |

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, maka *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* diperoleh sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang menunjukkan signifikan sehingga terdapat hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness*. Koefisien korelasi antara dua variabel diperoleh sebesar -0,991 yang menunjukkan hasil bahwa kekuatan hubungan antara maka *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* sangat kuat.

Adapun hal yang menunjukkan terdapat korelasi yang sangat kuat jika dilihat dari pedoman interpretasi dari (Sugiono, 2019):

Tabel 8. Pedoman interpretasi koefisien korelasi

| Kategori | Keterangan |
|--------------|---------------|
| 0,00 - 0,199 | Sangat Rendah |
| 0,20 - 0,399 | Rendah |
| 0,40 - 0,599 | Sedang |
| 0,60 - 0,799 | Kuat |
| 0,80 - 1,000 | Sangat Kuat |

Nilai negatif yang diperoleh memiliki makna, apabila semakin baik (optimal) *fear of negative evaluation* maka semakin menurunnya (rendah) *mental toughness*. Begitu pula sebaliknya apabila semakin baik (optimal) *mental toughness* maka semakin menurunnya (rendah) *fear of negative evaluation*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *product moment*, diperoleh hasil nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,991$ dengan nilai signifikan (P) sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *fear of negative evaluation* atau dapat disingkat dengan (FNE) dan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan di Kalimantan Selatan, yang berarti semakin tinggi FNE yang dimiliki oleh atlet tenis lapangan, maka *mental toughness* yang dimiliki atlet tenis lapangan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya apabila semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki oleh seorang atlet tenis lapangan, maka FNE yang dimiliki atlet tenis lapangan akan semakin rendah.

Pada dasarnya dapat dikatakan bahwa FNE dan *mental toughness* bisa dikatakan memang berkaitan serta cenderung ke arah yang negatif, karena *mental toughness* itu sendiri merupakan respon emosional yang positif dari seseorang. Dalam hal tersebut, khususnya, atlet harus dapat menghalau semua hambatan selama latihan dan selama kompetisi, kesulitan ataupun tekanan, sehingga para atlet dapat mempertahankan konsentrasi ataupun motivasi positif untuk pencapaian tujuan saat berada di sepanjang pertandingan dengan dengan memaksimalkan kemampuan mereka. (Gucciardi et al., 2008). Sedangkan FNE itu sendiri merupakan reaksi emosi negatif yaitu perasaan takut yang dialami oleh seseorang khususnya pada atlet yang merasa akan selalu diawasi serta mendapatkan evaluasi yang kurang baik tentang dirinya yang berasal dari orang lain, salah satunya demi suatu keuntungan tertentu, sehingga seseorang khususnya atlet cenderung untuk menghindari situasi ramai sehingga dapat menjadikannya kurang percaya diri, tidak rileks dan merasa tidak nyaman pada situasi tersebut (Weeks et al., 2005).

Ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet dapat mempengaruhi performanya saat berada di lapangan. Sejalan dengan penjelasan menurut (Jalili & Hosseini, 2011), menerangkan bahwa ketangguhan mental (*mental*

toughness) juga dapat meningkatkan performa para atlet sehingga dapat menampilkan penampilan terbaiknya dalam proses pencapaian prestasi. Penelitian yang menguatkan hasil penelitian ini, yang dilakukan oleh (Martin et al., 2008), bahwasanya atlet yang mempunyai kesadaran diri tinggi lebih dapat mewaspadaikan serta mengatur dirinya sendiri terhadap munculnya tekanan-tekanan dari dalam maupun luar yang menyebabkan kecemasan pada atlet. Kesadaran diri adalah manifestasi dari komponen ketangguhan mental atau *mental toughness*, yakni *thrive though challenge* (berkembang melalui tantangan) berupa pengendalian diri agar dapat sigap dalam berbagai situasi dan kondisi di saat mengalami tekanan secara intern maupun secara ekstern.

Mental toughness itu sendiri didefinisikan sebagai kumpulan nilai-nilai, sikap, emosi dan kognisi yang dikembangkan secara eksperiensial yang memengaruhi cara seseorang mendekati, merespon dan menilai tekanan, tantangan dan kesulitan yang ditafsirkan secara negatif dan positif untuk dicapai secara konsisten tujuannya. Menjadikan seorang atlet mampu menghadapi atau mengatasi rintangan, kesulitan dalam keadaan tertekan, tetapi kuat dengan terus menjaga konsentrasi dan motivasinya agar konsisten dalam pencapaian suatu *goals* yang diinginkan (Gucciardi et al., 2008). Sejalan dengan yang dikatakan (Ciptaningtyas, 2012) adapun faktor yang mampu mempengaruhi *athlete performance* (performa atlet) saat berada di lapangan yakni perasaan khawatir yang berlebihan.

Atlet yang merasa akan adanya tekanan dan tanggung jawab atau beban yang diterimanya sehingga mengakibatkannya timbulnya gejala kecemasan salah satunya yaitu berasal dari evaluasi negatif orang lain yang disebut dengan FNE berupa kritikan-kritikan negatif dari orang sekitar yang berasal dari lawan maupun *supporter* lawan yang mengharapakan hasil yang kurang memuaskan dari performa lawannya sehingga penampilan dari lawan saat bertanding tidak dapat maksimal (Ardini & Jannah, 2017).

FNE sendiri dapat terjadi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, pengalaman, harga diri dan kesepian (Putri, 2015). (Watson & Friend, 1969), mendefinisikan FNE sebagai perasaan takut tentang evaluasi yang didapat dari orang lain, kesulitan atas evaluasi negatif mereka, penghindaran situasi evaluatif, dan adanya perasaan seseorang akan mengevaluasi mereka secara negatif. Adapun penelitian ini didukung oleh penelitian (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan pada efikasi diri merupakan faktor ketangguhan mental dan kekhawatiran bersaing pada pencak silat.

Bagi seorang atlet, kesehatan mental dan fisik sangat penting, yang dapat mempengaruhi perjalanan seorang atlet yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Jika seorang atlet mempunyai mental yang bagus, maka ketika mendapatkan pengaruh dari lawan ataupun *supporter* lawan, baik itu berupa

evaluasi negatif maupun tindakan lainnya yang dapat menjatuhkan mental lawan, para atlet dapat tetap fokus selama berjalannya pertandingan, hingga atlet dapat menampilkan performa terbaik yang dimilikinya. Sebab penampilan performa yang tidak maksimal pada atlet, dapat mengakibatkan berpengaruhnya pada perolehan prestasi pada atlet. (Irwanto & Romas, 2019) ketika atlet tidak dapat melawan rasa ketakutan ataupun kekhawatirannya selama berada di lapangan dan tidak berusaha memunculkan ketangguhannya secara mental saat pertandingan, maka semua usaha yang dibangunnya untuk mendapatkan atau menghasilkan perolehan prestasi yang tinggi akan berujung sia-sia.

SIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara (FNE) *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan. Hubungan tersebut berada pada taraf koefisien korelasi sangat kuat.

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat memodifikasi atau menambah instrumen yang baru agar dapat membandingkan penelitian dengan sebelumnya seputar FNE dengan *mental toughness* pada atlet. Selain itu peneliti dapat mengembangkan variabel, untuk mengungkap faktor lain apa saja yang dapat mempengaruhi *mental toughness*. Bagi atlet tenis lapangan agar dapat memiliki maupun dapat meningkatkan ketangguhan mental yang baik dengan memiliki pengendalian diri yang baik, memiliki komitmen yang besar untuk menjalankan tugasnya sebagai seorang atlet, siap dan sigap untuk menghadapi segala tantangan dan percaya pada kemampuan sendiri. Selain itu, ia diharapkan memperhatikan dan mampu mengendalikan faktor eksternal, terutama faktor eksternal yang bisa mempengaruhi *mental toughness* ketika berlangsungnya pertandingan, dapat melatih dan meningkatkan ketangguhan mental untuk dapat mengendalikan rasa takut atau FNE. Dan juga diharapkan kepada pelatih untuk lebih memperhatikan para atletnya dari sisi psikologisnya, karena kemajuan prestasi seorang atlet tidak hanya dari segi teknik maupun taktik, sangat penting juga terutama dalam segi psikologisnya seperti mental dari para atlet itu sendiri. Serta kepada penonton atau *supporter* diharapkan dapat sportif pada saat mendukung dan bersorak memberikan semangat, karena dengan adanya evaluasi negatif yang dilontarkan pada pemain saat berjalannya pertandingan, dapat mempengaruhi performa atlet di lapangan. Mulailah membangkitkan nilai yang sportif dengan aksi positif sebagai *supporter*.

DAFTAR PUSTAKA

Alfian Rinaldy, Ikhsan, R. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Pon Aceh Tahun 2016. *Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani*, 2(August), 304–313.

- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–5.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Ciptaningtyas, T. (2012). Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. *Tesis. Depok : FPsi Universitas Indonesia*.
- Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1–2), 1–6. <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
- Cowden, R. G., Fuller, D. K., & Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: An exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 119(3), 661–678. <https://doi.org/10.2466/30.PMS.119c27z0>
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Asante, K. O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7(MAR), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Dharmawan, D. C. (2016). KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET FUTSAL. *Skripsi. Fakultas Psikologi. Jurusan Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, August*.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. CV. Tambak Keusuma.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawa. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14.
- Jalili, F., & Hosseini, S. (2011). Comparison of Personality Dimensions, Mental Toughness, and Social Skills of Female Students Athletes (Team-Individual) and Non-Athletes. *Annals of Biological ...*, 2(6), 554–560. <http://scholarsresearchlibrary.com/ABR-vol2-iss6/ABR-2011-2-6-554-560.pdf>
- Jelpa Periantalo. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Juniarta R W. (2020). Hubungan antara mental toughness dan motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding atlet taekwondo di jawa timur. *Tesis. Surabaya: Fakultas Psikologi. Universitas 17 Agustus 1945*

Surabaya., 000, 1–19.

- Lin, Y. H., & Chen, C. Y. (2013). Masculine versus feminine sports: The effects of peer attitudes and fear of negative evaluation on sports participation among Taiwanese college students. *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 26(4), 5–23.
- Martin, J. J., Craib, M., & Mitchell, V. (2008). The relationships of anxiety and self-attention to running economy in competitive male distance runners. *Journal of Sports Sciences*, 13(5), 371–376. <https://doi.org/10.1080/02640419508732252>
- Mesagno, C., Harvey, J. T., & Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 67–78. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.007>
- Nizam, M.A., Fauzee, O.M.S., & Samah, B. . (2009). The affect of higher score of mental toughness in the early stage of the league toward winning among Malaysian football players. *Research Journal Of International Studies*, 12(2), 67–78.
- Putera, K. D., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2020). Apa Saya Khawatir Karena Fear of Negative Evaluation? Sebuah Studi Pada Remaja. *Mediapsi*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.3>
- Putri, H. M. (2015). Analisis Faktor Risiko Fear of Negative Evaluation. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan, Psychology*, 492–500.
- Rahmawati, I. D. (2017). Url : Ojs.Unpkediri.Ac.Id 25. *Jurnal PINUS*, 3(1), 25–31.
- Sari, R. M. (2013). Mental Juara Atlet Berprestasi (Studi Kasus Profil Mental Juara Mardi Lestari Sebagai Pelari Tercepat Asia Dekade 1986-1996). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), 56.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). "Measurement of Social-Evaluative Anxiety": Erratum. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448. <https://doi.org/10.1037/h0020196>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Fresco, D. M., Turk, C. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the brief fear of negative evaluation scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179–190. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.2.179>
- Zulkarnaen, A. A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan antara self-efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Character*, 2(2), 1–7.