

Hubungan Antara Fear Of Negative Evaluation Dengan Mental Toughness Pada Atlet Tenis Lapangan

by Fatimah Fatimah

Submission date: 04-Jun-2022 08:53AM (UTC+0700)

Submission ID: 1850087869

File name: 13454-37230-1-ED_1.docx (72.93K)

Word count: 4742

Character count: 29807

Hubungan Antara *Fear Of Negative Evaluation* Dengan *Mental Toughness* Pada Atlet Tenis Lapangan

20

The Relationship Between *Fear Of Negative Evaluation* With *Mental Toughness* In Tennis Athletes

Fatimah¹, Rizqi Amalia Aprianty²

36

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 subjek. Hasil dari penelitian ini mendapatkan hasil berupa terdapat hubungan yang negatif serta signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan dengan koefisien (r) sebesar -0,991 dengan nilai ($Sig.$) sebesar 0,000.

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 results of this study obtained results in the form of a significant relationship between fear of negative evaluation and mental toughness in tennis athletes with a coefficient (r) of -0.991 with a value ($Sig.$) of 0.000.

Key words: *Fear of Negative Evaluation*; *Mental Toughness*; Athlete.

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi suatu keperluan di dalam kehidupan setiap insan, karena dengan berolahraga manusia akan mendapatkan rasa senang serta kepuasan di dalam batinnya, selain itu juga dengan berolahraga secara teratur dan benar dapat membuat setiap insan 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 jaman dahulu insan manusia sadar akan pentingnya memiliki raga maupun jiwa yang sehat (Dharmawan, 2016).

Olahraga termasuk dalam salah satu unsur yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia, yaitu turut serta mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui perlombaan 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 ditingkat nasional seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Nasiona

(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 meraih prestasi diajang 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 (Rinaldy, Ikhsan & Razali 2016).

Sudah banyak cabang olahraga yang mampu menggiring nama baik Bangsa Indonesia ke kancah dunia Internasional. 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 didalam 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). Sertan hal yang sangat dibutuhkan atlet adalah kesiapan mental yang matang untuk menunjukkan perfoma yang optimum sehingga dapat memberikan hasil yang memuaskan (Ardini & Jannah, 2017).

Menurut Harsono, 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).

Gucciardi, Hanton, dan Mallett (dalam Cowden et al., 2014), juga berpendapat bahwa ketangguhan mental adalah "istilah payung" yang menggambarkan kecenderungan pemain, di dalam olahraga dan non-olahraga, untuk "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". Beberapa kunci dari *mental toughness* menurut Fawcett (dalam 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 (dalam Cowden et al., 2014), secara khusus, olahraga tenis merupakan salah satu dari

sedikit olahraga raket yang dimana para atletnya dihadapkan pada unsur-unsur alam dan bersaing diberbagai permukaan lapangan yang berbeda (misalnya, tanah liat, rumput, dan karpet), yang dimana menempatkan mereka dibawah bentuk kesulitan baru disetiap 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. Sifat tenis kompetitif yang sebagian besar secara individualistis mengarahkan atlet pada pengawasan fisik dan psikologis yang ketat, dan menempatkan tuntutan pada atlet tenis yang absen dari olahraga tim. 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 dengan arah 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 (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 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 bolanya pasti bolanya 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-harapan dari orang-orang yang melihatnya ketika bertanding, sehingga membuat atlet akan merasa adanya tekanan maupun beban yang diterima yang mengakibatkannya timbul gejala kecemasan social atau dengan istilah ketakutan akan mendapatkan kritikan negatif yang berasal dari seseorang disekitar mereka, untuk menerima atau mengharapkan hasil kompetisi yang kurang memuaskan (Ardini & Jannah, 2017).

Menurut La Greca & Lopez (dalam Lin & Chen, 2013). *Fear of negative evaluation* akan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi keikutsertaan dalam olahraga. *Fear of negative evaluation* mengacu pada ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan tentang evaluasi negatif dari orang-orang sekitar. *Fear of negative evaluation* menurut Shaban (dalam Mesagno et al., 2012), 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.

Pengalaman yang kurang menyenangkan ketika berada pada situasi tertentu sehingga menjadi pencetus kemunculan adanya perasaan *fear of negative evaluation* pada seseorang. Goldin et al., (dalam Mesagno et al., 2012), pengalaman yang kurang menyenangkan ini menghasilkan perasaan negatif yang muncul secara perlahan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa *fear of negative evaluation* 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*.³¹

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.

¹⁰

Populasi dan sampel

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:

- a. Atlet tenis lapangan di Kalimantan Selatan yang masih aktif mengikuti turnamen atau pertandingan
- b. Atlet dengan rentang usia 12 - 21 Tahun

³⁰

Instrument Penelitian, Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisa Data

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

kses), dan skala *fear of negative evaluation* yang disusun berdasarkan aspek *fear of negative evaluation* Watson & Friend (dalam Putera et al., 2020). Skala *Brief of Negative Evaluation* (BFNE) 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).

Angket *mental toughness* terdiri dari 35 pernyataan. Agar memudahkan dalam memahami isi dari angket. Berikut dirincikan *blue print* skala *fear of negative evaluation*:

Tabel 1. 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* terdiri dari 56 pernyataan. Agar memudahkan dalam memahami isi dari angket. Berikut dirincikan *blue print* skala *mental toughness*:

Tabel 2. Blue print skala *mental toughness*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item
----	-------	-----------	------------

			Favourable	Unfavourable	Jumlah Item
1. Thrive though challenge	a. Belief in physical and mental ability	1, 39		22	18
	b. Skill execution under pressure	2, 40			
	c. Pressure as challenge	3		23, 41	
	d. Competitiveness	4, 42		24	
	e. Bounce back	5,		25	
	f. Concentration	6, 43			
	g. Persistence	7		26, 44	
2. Sport awareness	a. Aware of individual roles	8, 45			15
	b. Understand pressure	9		46	
	c. Acceptance of team role	10		27, 47	
	d. Personal value	11, 48			
	e. Make sacrifice	12, 49		28	
	f. Accountability	13, 50		29	
3. Tough attitude	a. Distractible	14, 51			13
	b. Discipline	15, 52		30	
	c. Give in to challenges	16		31	
	d. Physical fatigue and performance	17, 53		32	
	e. Niggly injuries and performance	18, 54		33	
4. Desire success	a. Understanding the game			34, 55	10
	b. Sacrifice as part of success	56		35	
	c. Desire team success	19		36	
	d. Vision of success	20		37	
	e. Enjoy 50/50 situation	21		38	
Total					56

Teknik analisis data menggunakan bantuan SPSS versi 25,0. Untuk menguk²⁴ hasil alat ukur (skala) penelitian ini dapat dilakukan dengan cara uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik subjek yang didapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

⁸ Tabel 3. 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 4. Tabel *test of normality*

Variabel	Kolmogorof-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig
<i>Mental Toughness</i>	.080	60	.200
<i>Fear of Negative Evaluation</i>	.087	60	.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 0.05 ($\text{sig} > 0,05$), 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 5. Linearity (Anova table)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
X*Y	Between Groups	(Combined)	144630.233	45	3214.005	109.881	.000
		Linearity	142331.223	1	142331.223	4866.025	.000
		Deviation from Linearity	2299.011	44	52.250	1.786	.119
	Within Groups		409.500	14	29.250		
	Total		145039.733	59			

Dapat dilihat dari tabel hasil Analisa di atas jika nilai signifikansi *linearity* yang didapat adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai $F_{hitung} = 4866.025$, serta 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 6. Hasil uji korelasi hipotesis

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.991**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Y	Pearson Correlation	-.991**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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 7. 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 *fear of negative evaluation* mengalami peningkatan maka *mental toughness* akan mengalami penurunan (rendah). Begitu pula sebaliknya apabila *mental toughness* mengalami peningkatan maka *fear of negative evaluation* akan mengalami penurunan (rendah).

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 berapa disepanjang 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 *mewaspadai* 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 disaat 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, merespons dan menilai tekanan, tantangan dan kesulitan yang ditafsirkan secara negatif dan positif untuk dicapai secara konsisten tujuannya. Menjadikan seseorang 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).

Penampilan performa seorang atlet di dalam lapangan baik ataupun buruknya penampilan tersebut, akan sangat memengaruhi keadaan psikologis khususnya pada perasaan, yang berupa perasaan khawatir yang berlebih atau bisa disebut dengan gangguan kecemasan yang disebabkan oleh rasa takut terhadap situasi tertentu. Sejalan dengan yang dikatakan (Ciptaningtyas, 2012), adapun faktor yang mampu mempengaruhi *athlete performance* (performa atlet) saat berada di lapangan yakni perasaan khawatir yang berlebih.

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.

1

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.

SARAN

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 internal, terutama faktor eksternal yang bisa mempengaruhi *mental toughness* ketika berlangsungnya pertandingan. 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 suportif pada saat mendukung dan bersorak memberikan semangat, karena dengan adanya evaluasi negatif yang dilontarkan pada pemain saat berjalannya pertandingan, dapat mempengaruhi perfoma atlet di lapangan. Mulailah membangkitkan nilai yang suportif 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>

- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *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>
- Periantalo, J. (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.

Hubungan Antara Fear Of Negative Evaluation Dengan Mental Toughness Pada Atlet Tenis Lapangan

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	core.ac.uk Internet Source	1%
2	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	1%
3	eprints.unm.ac.id Internet Source	1%
4	media.neliti.com Internet Source	1%
5	mediapsi.ub.ac.id Internet Source	1%
6	ml.scribd.com Internet Source	1%
7	text-id.123dok.com Internet Source	1%
8	es.scribd.com Internet Source	1%
9	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	1%

10	lib.ibs.ac.id Internet Source	1 %
11	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
12	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
13	www.sois.uum.edu.my Internet Source	<1 %
14	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
15	jmbr.ppm-school.ac.id Internet Source	<1 %
16	Vanchai Laemlaksaku, Sittichai Kaewkuekool. "Chapter 2 A Study of Comparative Design Satisfaction Between Culture and Modern Bamboo Chair", Springer Science and Business Media LLC, 2008 Publication	<1 %
17	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
18	pythagoras.federation.edu.au:8443 Internet Source	<1 %
19	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %

20

Internet Source

<1 %

21

www.jim.unsyiah.ac.id

Internet Source

<1 %

22

222.124.203.59

Internet Source

<1 %

23

Fahmi Kamal, Widi Winarso, Wastam Wahyu Hidayat. "PENGARUH ABSENSI FINGERPRINT TERHADAP PENINGKATAN DISIPLIN KERJA PEGAWAI PADA KEMENTERIAN KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA", Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Manajemen, 2020

Publication

<1 %

24

ejournal.unp.ac.id

Internet Source

<1 %

25

karyailmiah.unisba.ac.id

Internet Source

<1 %

26

Eko Sujadi, Hengki Yandri, Dosi Juliawati. "Perbedaan Resiliensi Siswa Laki-laki dan Perempuan yang Menjadi Korban Bullying", Psychocentrum Review, 2021

Publication

<1 %

27

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

<1 %

28

simki.unpkediri.ac.id

Internet Source

<1 %

29	stemeducationjournal.springeropen.com Internet Source	<1 %
30	www.scribd.com Internet Source	<1 %
31	repository.widyatama.ac.id Internet Source	<1 %
32	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
33	123dok.com Internet Source	<1 %
34	Fadillah Rahmayani. "Hubungan Karakter Mandiri Siswa dalam Belajar dengan Hasil Belajar Siswa", Jurnal Pendidikan Edutama, 2019 Publication	<1 %
35	ejournal.bbg.ac.id Internet Source	<1 %
36	ejurnal.undana.ac.id Internet Source	<1 %
37	publikasi.umy.ac.id Internet Source	<1 %
38	Evi Rinata, Dini Iflahah. "TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR DITINJAU DARI USIA IBU, PARITAS, USIA GESTASI DAN BERAT BADAN LAHIR DI RSUD SIDOARJO", Midwiferia, 2016 Publication	<1 %

39	Tristan J. Coulter, Clifford J. Mallett, Daniel F. Gucciardi. "Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches", Journal of Sports Sciences, 2010 Publication	<1 %
40	adoc.pub Internet Source	<1 %
41	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
42	docobook.com Internet Source	<1 %
43	etd.iain-padangsidimpuan.ac.id Internet Source	<1 %
44	id.scribd.com Internet Source	<1 %
45	journal.unj.ac.id Internet Source	<1 %
46	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
47	www-brs.ub.ruhr-uni-bochum.de Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 5 words