

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mental Toughness

1. Definisi *Mental Toughness*

Mental toughness didefinisikan sebagai kumpulan nilai-nilai, sikap, emosi, dan kognisi olahraga-khusus dan olahraga-umum 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 bisa menghadapi maupun mengatasi kendala, kesulitan, atau dalam kondisi tertekan. Namun kuat dalam terus menjaga fokus dan motivasi agar dapat konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai (Gucciardi., Gordon., & Dimmock., 2008).

Menurut Setyobroto (dalam Supriyanto, 2017). *mental toughness* adalah kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, baik menghadapi gangguan dan ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri.

Cowden (2017), menjelaskan bahwa *mental toughness* adalah keadaan konsisten untuk menunjukkan kinerja yang unggul tanpa ada pengaruh internal atau eksternal, keadaan positif atau negatif, dan bahkan beban ringan atau berat akan tuntutan yang dialami. *Mental toughness* merupakan istilah yang berasal dari psikologi olahraga digunakan atlet, pelatih dan media untuk menggambarkan

karakteristik psikologis atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi dan keyakinan yang tak tergoyahkan dalam mengendalikan diri sendiri yang unggul, dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan.

Mental toughness pada atlet dapat diartikan sebagai kumpulan dari nilai sikap, perilaku, maupun emosi yang menguatkan seseorang yaitu atlet untuk bertahan dari tekanan maupun hambatan yang dihadapinya (Reynadi, Rachmah, & Akbar, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* merupakan kemampuan untuk merespon segala situasi dengan tenang dan berenergi karena atlet yang memiliki ketangguhan mental telah belajar untuk mengembangkan dua kemampuan. Pertama, kemampuan untuk meningkatkan energi positif dalam krisis dan kesulitan dan kedua untuk berpikir dengan cara tertentu sehingga memiliki sikap yang tepat dalam menghadapi masalah, tekanan, kesalahan dan persaingan.

2. Karakteristik *Mental Toughness*

Karakteristik *mental toughness* yang dimiliki seorang atlet adalah sebagai berikut:

- a. *Self-motivated and self-directed* (Motivasi diri dan mengarahkan diri sendiri).
Atlet tidak membutuhkan dorongan atau kekuatan yang berasal dari luar diri, tetapi atlet memiliki dorongan yang berasal dari dalam dirinya sendiri dalam berbuat. Pada hal ini, atlet lebih mandiri dan tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.

b. *Positive but realistic* (Positif tetapi realistis);

Atlet bukanlah seseorang yang suka mengeluh, suka mengkritik, maupun seorang yang rewel dan mencari kesalahan-kesalahan dari orang lain. Atlet tampil sebagai seorang pembangun bukan seorang yang perusak. *Trademarknya* adalah perpaduan antara realisme dan optimisme. Matanya selalu memancarkan aura kesuksesan dan selalu tanggap pada setiap apa yang akan dan mungkin terjadi.

c. *In control of his emotion* (Pengendalian emosi);

Atlet paham betul bahwa pengendalian emosi yang kurang baik seperti kasar terhadap lawan, umpatan terhadap lawan, selalu memprotes wasit, merupakan sebuah pendorong munculnya emosi negatif. Perasaan frustrasi, marah, dan takut yang muncul pada diri atlet dapat dikontrol dengan baik.

d. *Calm and relaxed under fire* (Tenang dan santai di bawah amarah);

Atlet tidak menghindari tekanan, bagi seorang atlet tekanan itu dijadikan sebagai tantangan. Atlet berusaha tampil dengan baik dan maksimal di bawah tekanan dan dari tekanan tersebut dijadikan sebagai kesempatan untuk mengeksplorasi lebih lanjut kemampuan-kemampuannya.

e. *Highly energetic and ready for action* (Sangat energik dan siap beraksi);

Atlet memiliki kemampuan dan selalu siap, semangat dalam menunjukkan penampilan terbaiknya. Atlet mampu mengatasi permasalahan secara mandiri, kelelahan dan ketidak beruntungan dalam pertandingan.

- f. *Mentally alert and focus* (Waspada dan focus);

Atlet mampu berkonsentrasi secara penuh dalam periode waktu yang lama. Atlet mampu dan selalu siap dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan, dan atlet mampu mengontrol perhatiannya untuk tetap fokus pada tugas yang dihadapinya.

- g. *Doggedly self-confident* (Sangat percaya diri);

Atlet memiliki kepercayaan diri yang mantap dalam menampilkan kemampuan terbaiknya. Atlet tegar menghadapi berbagai intimidasi dari siapapun dalam melakukan tugasnya.

- h. *Fully responsible* (Bertanggung jawab penuh).

Atlet memiliki tanggung jawab secara penuh pada aktivitasnya, tidak ada perkataan minta maaf atas aktivitas yang dilakukannya. Semua aktivitas yang dilakukannya benar-benar didasari oleh kesenangan yang muncul dalam dirinya (Supriyanto, 2017).

3. Aspek *Mental Toughness*

Aspek *mental toughness* itu sendiri memiliki empat dimensi yang dirumuskan oleh Gucciardi, Gordon, & Dimmock (2009), dimensi-dimensi tersebut antara lain:

- a. *Thrive though challenge* (Berkembang melalui tantangan), merupakan pengendalian diri oleh atlet untuk dapat menghadapi berbagai situasi dan kondisi saat tertekan baik secara internal maupun secara eksternal, yaitu :

- 1) *Belief in physical and mental ability* (Keyakinan akan kemampuan fisik dan mental), dimana atlet percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan mampu atau dapat bangkit kembali setelah mengalami tekanan.
 - 2) *Skill execution under pressure* (Keterampilan di bawah tekanan), atlet menunjukkan kelebihan yang dimilikinya saat kondisi tidak nyaman atau yang membuatnya tertekan.
 - 3) *Pressure as challenge* (Tekanan sebagai tantangan), atlet menyadari perlunya tekanan terhadap dirinya agar atlet mampu atau dapat menunjukkan kualitas yang dimiliki sebagai perwujudan/bentuk ujian terhadap dirinya.
 - 4) *Competitiveness* (Daya saing), atlet memiliki rasa daya saing yang tinggi pada situasi yang kompetitif.
 - 5) *Bounce back* (Pantulan), atlet memiliki semangat juang yang tinggi ketika ditempatkan pada kondisi yang tidak menguntungkan dengan kegigihan dan tekad yang sangat kuat yang dimiliki.
 - 6) *Concentration* (Konsentrasi), atlet diharuskan memiliki sikap yang disiplin dan juga fokus pada saat situasi apapun, baik pada situasi latihan maupun maupun pada situasi pertandingan.
 - 7) *Persistence* (Persistensi), atlet diharapkan dapat tekun pada proses latihan agar tujuan atau keinginan yang ingin dicapai dapat diperoleh.
- b. *Sport Awareness* (Kesadaran olahraga), merupakan sikap diri atlet yang berhubungan dengan performa pada individual maupun tim, yang terdiri dari beberapa unsur, yaitu:

- 1) *Aware of individual roles* (Sadar akan peranan individu), atlet mempunyai sebuah rasa tanggung jawab penuh sebagai seorang pemain yang berpengaruh pada tim.
 - 2) *Understand pressure* (Memahami tekanan), atlet dapat mengerti setiap tekanan yang diterimanya pada saat situasi pertandingan.
 - 3) *Acceptance of team role* (Penerimaan peran tim), atlet memiliki pemahaman mengenai bagaimana pentingnya tanggung jawab sebagai seorang anggota tim dan selalu dapat melakukan atau mendahulukan kepentingan bersama, dari pada kepentingannya diri sendiri/pribadi.
 - 4) *Personal value* (Nilai pribadi), atlet memiliki figur atau panutan/idola di kehidupannya untuk dirinya sendiri agar mampu menjadi seorang pribadi yang baik dan dapat diterapkannya kedalam profesi olahraganya.
 - 5) *Make sacrifice* (Pengorbanan), atlet memiliki kesadaran bahwa untuk menjadi atau mencapai kesuksesan perlu banyak melakukan pengorbanan serta usaha yang lebih besar agar tujuan dari tim dapat tercapai/terpenuhi.
 - 6) *Accountability* (Akuntabilitas), atlet seharusnya sering melakukan introspeksi kepada dirinya sendiri terhadap kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan tidak mencari suatu alasan ataupun menyalahkan orang lain ketika atlet berbuat salah.
- c. *Thought attitude* (Sikap berfikir), merupakan sebuah dasar yang seharusnya dimiliki oleh setiap atlet karena sikap ini berhubungan dengan tekanan dan tantangan yang selalu bergandengan pada sisi atlet baik tantangan positif

maupun tantangan yang negatif. Adapun terdapat beberapa komponennya yaitu:

- 1) *Distractible* (Dapat dialihkan), atlet memiliki perasaan yang mudah berubah-ubah emosinya saat menghadapi suatu perubahan pada lingkungan pertandingan.
 - 2) *Discipline* (Disiplin), merupakan sebuah kewajiban yang selalu tertancap/tertanam didalam diri setiap atlet supaya mereka dapat menjadi yang terbaik, atlet yang memiliki rasa disiplin baik terhadap diri maupun terhadap tim.
 - 3) *Give in to challenges* (Menyerah pada tantangan), daya juang yang dimiliki atlet atau sikap pantang untuk menyerah yang dimiliki seorang atlet, serta kegigihan pada atlet dalam mencapai sebuah tujuan.
 - 4) *Physical fatigue and performance* (Kelelahan fisik dan kinerja), atlet dapat mengarahkan segala kemampuan yang dimilikinya meskipun atlet dalam keadaan/kondisi kelelahan atau terganggunya kebugaran.
 - 5) *Niggly injuries and performance* (Cidera dan performa yang buruk), atlet menunjukkan sikap yang positif dengan cara menampilkan performa terbaiknya walau dalam kondisi/keadaan cidera.
- d. *Desire Success* (Keinginan untuk sukses), merupakan sebuah pencapaian atau target positif yang ditargetkan oleh atlet, yang dicapainya dengan kerja keras serta kemauan yang tinggi. Adapun komponennya mencakup:
- 1) *Understanding the game* (Memahami pertandingan), atlet memiliki pemahaman mengenai aturan-aturan dalam pertandingan secara detail.

- 2) *Sacrifice as part of success* (Pengorbanan sebagai bagian dari kesuksesan), pengorbanan dan keikhlasan yang direlakan atlet merupakan kunci dari kesuksesan seorang atlet.
- 3) *Desire team success* (Kesuksesan tim), peran seorang atlet dalam menjadi bagian penting dari kesuksesan sebuah tim.
- 4) *Vision of success* (Visi dari kesuksesan), atlet memiliki visi dalam bermain yang baik serta yang dapat berguna untuk kekompakan tim agar mendapatkan keberhasilan bersama.
- 5) *Enjoy 50/50 situation* (Situasi seimbang), atlet menyadari bahwa semua yang berada dilapangan saat kompetisi berlangsung, semua memiliki peluang menang maupun kalah yang sama.

Terdapat empat aspek atau dimensi *mental toughness scale* (MTS), yang dikembangkan oleh Madrigal et al., (2013). Yaitu:

- 1) *Attitude (Sikap)*
- 2) *Training (Pelatihan)*
- 3) *Competition (Kompetisi)*
- 4) *Post competition (Pasca kompetisi)*

Berdasarkan beberapa pendapat aspek di atas, maka aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Gucciardi, Gordon, & Dimmock (2009), yaitu *thrive though challenge, sport awareness, thought attitude dan desire success*.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Mental Toughness*

Faktor utama yang menyebabkan seseorang memiliki *mental toughness* yang baik, yaitu adanya situasi umum dan situasi kompetitif pada lingkungannya sehingga secara tidak langsung dapat melatih mental untuk berada pada tingkat persaingan yang lebih baik (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008). Situasi umum yaitu:

- a. Cidera dan penanganan, faktor ini berhubungan dengan kesabaran atlet dan kegigihan dalam menghadapi masalah cedera, ketika atlet mengalami cedera maka dibutuhkan penangan yang serius karena porsi latihan atlet berubah dan membutuhkan penyesuaian.
- b. Kesiapan atlet, dimana seorang atlet yang ingin berhasil harus memiliki kelebihan atau kedewasaan latihan yaitu menambah porsi latihan agar melebihi pencapaian atlet lain.
- c. Bentuk tantangan, atlet mendapat ujian ketika harus tetap menunjukkan performa terbaik walaupun dalam keadaan mengungguli lawan maupun saat tertinggal jauh dari lawan.
- d. Tekanan sosial, berhubungan erat dengan lingkungan sosial atlet, misalnya teman, pelatih, orangtua, sehingga dapat mengakibatkan atlet kehilangan kemauan dalam mengontrol dirinya serta profesi olahraga yang dijalani.
- e. Komitmen yang seimbang, seorang atlet mampu menyeimbangkan kehidupan sebagai seorang atlet dan orang biasa ketika berada pada situasi yang berbeda, terutama pada hal disiplin dan membagi waktu.

Selain itu, situasi kompetitif dapat dirasakan ketika adanya tekanan dari lingkungan maupun diri sendiri. Sehingga untuk mencapai *mental toughness* yang baik maka situasi kompetitif sangat bagus untuk melatih mental seseorang dengan baik. Begitu pula dalam kajian olahraga yang didesain untuk prestasi, karena gerakan fisik dari para atlet akan memicu pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga atau situasi pada pertandingan tersebut, Harsono (dalam Komarudin, 2016).

B. *Fear of Negative Evaluation*

1. Definisi *Fear of Negative Evaluation*

Fear of negative evaluation didefinisikan sebagai perasaan ketakutan tentang evaluasi yang didapat dari orang lain, kesusahan atas evaluasi negatif mereka, menghindari situasi evaluatif, dan adanya perasaan harapan bahwa orang lain akan mengevaluasi mereka secara negatif (Watson & Friend, 1969).

Fear of negative evaluation pertama kali didefinisikan oleh Watson dan Friend pada tahun 1969 sebagai "kekhawatiran tentang evaluasi orang lain, mengalami tekanan berlebih karena evaluasi negatif oleh orang lain dan *ekspektasi* bahwa orang lain akan mengevaluasi dirinya dengan negatif", *fear of negative evaluation* berhubungan dengan dimensi kepribadian tertentu, seperti kecemasan, kepatuhan, dan penghindaran sosial (Rosalinda & Fricilla 2015).

Fear of negative evaluation merupakan salah satu jenis kecemasan sosial yang merujuk pada perasaan takut akan adanya evaluasi negatif, menjauhi situasi yang berhubungan dengan evaluasi yang mana berfikir karena adanya perasaan-perasaan orang lain yang akan mengevaluasi negatif, yang dapat terjadi akibat

beberapa faktor resiko diantaranya jenis kelamin, usia, pengalaman, harga diri dan kepribadian (Putri, 2015).

Fear of negative evaluation dijelaskan sebagai suatu perasaan takut selalu dievaluasi secara negatif oleh orang lain atas suatu hal yang telah dilakukan maupun sebelum dilakukan, sehingga selalu menjauhi situasi ketika adanya tekanan yang dirasa mengarah kepada dirinya dan adanya perasaan negatif menjadi harapan orang lain, sehingga munculnya rasa takut dievaluasi oleh orang lain (Shabani, 2012).

Weeks et al., menerangkan *fear of negative evaluation* merupakan harapan dari orang lain bahwa orang lain dapat mengevaluasi secara negatif, perasaan khawatir tentang evaluasi negatif dari orang lain tentang diri sendiri, yang tidak menguntungkan saat berpartisipasi dalam situasi sosial (Weeks., Jakatdar., & Heimberg, 2010).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *fear of negative evaluation* merupakan perasaan khawatir tentang evaluasi dari orang lain, sehingga mengalami tekanan berlebih karena evaluasi negatif oleh orang lain dan berpikir bahwa mereka akan diberi informasi atau kritikan negatif dari orang lain tentang diri mereka.

2. Aspek *Fear of Negative Evaluation*

Menurut Watson & Friend (dalam, Putera, Yuniardi & Masturah, 2020). Skala BFNE (*Brief of Negative Evaluation*) mengandung aspek-aspek seperti :

- a. Kekhawatiran individu mengenai penilaian dari orang lain mengenai dirinya
- b. Stres individu akibat penilaian negatif dari orang lain

- c. Penghindaran individu terhadap situasi yang dapat menyebabkan dirinya dievaluasi
- d. Perasaan individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif.

Menurut Weeks et al., (2005), *fear of negative evaluation* memiliki dua indikator yaitu :

- a. Perasaan khawatir akan penilaian yang didapat dari orang lain dan;
- b. Perasaan tidak khawatir akan penilaian dari orang lain.

Indikator tersebut menunjukkan bahwa perasaan khawatir ini dapat berdampak kurang baik bagi diri seseorang karena terlalu memikirkan pendapat dari orang lain, sehingga dalam melakukan suatu hal, seseorang tidak bisa melakukannya secara optimal untuk mengerahkan segala kemampuannya. Berdasarkan indikator tersebut dapat dijelaskan bahwa seseorang atau individu yang merasakan *fear of negative evaluation* tinggi, maka akan memiliki suatu perasaan khawatir terhadap penilaian yang berasal dari orang lain mengenai dirinya, sedangkan seseorang atau individu dengan *fear of negative evaluation* yang rendah, maka tidak memiliki perasaan khawatir terhadap penilaian dari orang lain mengenai dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Watson & Friend (dalam, Putera, Yuniardi & Masturah, 2020), yaitu kekhawatiran individu mengenai penilaian dari orang lain mengenai dirinya, stres individu akibat penilaian negatif dari orang lain, penghindaran individu terhadap situasi yang dapat

menyebabkan dirinya dievaluasi, perasaan individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif.

3. Faktor-Faktor yang Dapat Mempengaruhi *Fear Of Negative Evaluation*

Menurut (Iqbal, 2018), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *fear of negative evaluation* pada individu, diantaranya yaitu :

- 1) Kepribadian, individu dengan kepribadian neurotik cenderung lebih banyak memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga sosialisasi dengan lingkungannya kurang maksimal,
- 2) Genetika, RNA dan DNA kecemasan pada orang tua yang diturunkan melalui kromosom pada anak akan berpengaruh terhadap gen anak tersebut karena kromosom anak pasti dipengaruhi oleh kromosom orang tua,
- 3) Pengalaman, merupakan kejadian yang pernah dialami individu baik sadar maupun tidak yang bisa memicu munculnya kecemasan pada individu, Pengalaman tidak menyenangkan, diejek, dipermalukan dan beberapa pengalaman negatif akan menimbulkan kecemasan pada individu,
- 4) Jenis kelamin, individu dengan jenis kelamin yang berbeda memiliki sifat-sifat yang berbeda yang dapat menimbulkan kecemasan.

C. Dinamika Hubungan Antara *Fear of Negative Evaluation* dengan *Mental Toughness*

Fear of negative evaluation termasuk kecemasan sosial yang dimana merupakan sebuah perasaan takut yang muncul pada situasi sosial dan cenderung merasa dievaluasi secara negatif oleh orang lain dan menghindari reaksi atau tanggapan dari orang lain terhadap apa yang telah dilakukan maupun sebelum

dilakukan (Putri, 2015). *Fear of negative evaluation* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kepribadian, genetika, pengalaman, dan jenis kelamin (Mesagno, Harvey & Janelle, 2012). Faktor yang dapat mempengaruhi *fear of negative evaluation* dari segi kepribadian itu diturunkan dari ayah dan ibu. Begitu pula dari segi genetika, yaitu terjadinya pembentukan kromosom dalam DNA dan RNA, sehingga resiko yang dapat terjadi adalah memiliki anak dengan kepribadian neurotik yang tentunya lebih besar dari biasanya karena hal tersebut didapati dari ayah dan ibu yang menurunkan gen neurotic kepada turunannya.

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi *fear of negative evaluation* dari segi pengalaman, yaitu pengalaman yang tidak menyenangkan pada atlet tenis lapangan seperti (diperlakukan kurang menyenangkan didepan umum seperti mendapat olok-olokan, diberi penilaian kurang meyenangkan) saat berada di situasi tertentu dapat menjadi pencetus munculnya *fear of negative evaluation* pada seseorang. Pengalaman tidak menyenangkan ini menghasilkan perasaan negatif yang tumbuh perlahan (Mesagno, Harvey & Janelle, 2012). Menurut Lundh & Sperling, (dalam Albaar, 2018). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *fear of negative evaluation* pada atlet salah satunya yaitu dengan kepribadian *neurotic* dimana seseorang yang mengalami kepribadian *neurotic* tingkat kepercayaan dirinya tidak lebih baik dari pada orang yang tidak megalami kepribadian *neurotic* sehingga muncul masalah-masalah kecemasan sosial yang dirasakan yang dapat mempengaruhi penampilan dan mengakibatkan ketidakefektifan dalam pertandingan sehingga berjuang pada kekalahan.

Mental toughness merupakan sebuah sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi yang positif seseorang khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan sebuah ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008). Kekhawatiran yang berlebihan seringkali dirasakan pada orang “pencemas” yang berada pada situasi umum yang dialami oleh atlet, misalnya pada saat bertanding disaksikan banyak orang sehingga atlet merasa adanya tekanan dan harapan terhadap dirinya untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan harapan dari penonton. Selain itu adanya perasaan khawatir ketika seorang atlet mendapat evaluasi negatif dari orang lain (Mesagno, Harvey & Janelle, 2012).

Berdasarkan uraian tersebut diperlukannya mental yang kuat pada seorang atlet untuk dapat mengurangi perasaan negatif ketika bertanding. Pada aspek *belief in physical and mental ability*, atlet memiliki *self belief* atas kemampuan fisik dan mental yang bagus untuk mampu bangkit saat maupun setelah mengalami tekanan, sehingga *fear of negative evaluation* berhubungan dengan mental toughness (Albaar, 2018).

Mental toughness seorang atlet dapat diketahui dari meningkat dan menurunnya kepercayaan diri, daya juang dalam pertandingan atau motif berprestasi dan menang, penguasaan diri, keuletan dalam bertanding, semangat berlatih, dan sebagainya. Jadi *mental toughness* dapat diketahui dari kemampuan atlet dalam menghadapi beban mental. Beban mental tersebut misalnya atlet harus mempertahankan juara dalam suatu pertandingan, sementara para penonton

memihak kepada lawan, atlet tersebut harus mampu menghadapi beban mental yang berupa cemoohan, celaan, dari para penonton tersebut. Dalam situasi kritis (seperti perlakuan kurang menyenangkan yang didapat pada situasi tertentu) *mental toughness* perlu dimiliki oleh atlet, sehingga atlet tetap tenang, penuh percaya diri, konsentrasi, dan dapat menguasai diri. *Mental toughness* akan sangat penting sekali terutama pada saat menghadapi situasi pertandingan yang memungkinkan kalah pada waktu itu, sehingga atlet dapat mampu tampil kembali menunjukkan penampilan maksimalnya sehingga hasil yang memuaskan dapat dicapai (Supriyanto, 2017).

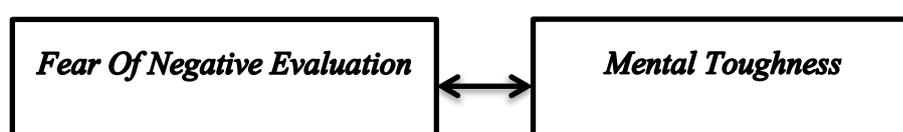
Adapun penelitian yang diteliti oleh Ahmad Husain Albaar (2018), kepada atlet Universitas Muhammadiyah Malang tentang *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* pada *student athlete* dan temuan dari penelitian ini mendukung adanya hubungan yang negatif antara *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* pada *student athlete*. Hasil dari penelitian ini terlihat dari kedua variabel yang saling berlawanan, dimana ketika *fear of negative evaluation* rendah maka *mental toughness* pada atlet akan tinggi. *Mental toughness* yang merupakan reaksi emosi positif dari seseorang dalam hal ini khususnya atlet untuk mengatasi kendala saat latihan atau bertanding, kesulitan maupun tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi positif untuk mencapai suatu tujuan untuk bertahan disepanjang pertandingan dengan mengoptimalkan kemampuan yang ada (Gucciardi, Gordon, & Dimmock., 2009).

Fear of negative evaluation dapat dikatakan tinggi ketika seseorang mengalami suatu pengalaman diejek, dan dipermalukan oleh orang lain (di depan

khalayak umum). Ketika seseorang berada pada situasi tersebut dan terus menerima perlakuan tidak menyenangkan, maka perlahan-lahan menumbuhkan perasaan takut dievaluasi negatif oleh orang lain (Edwards, Martin & Dozois, 2010). Seseorang yang memiliki *fear of negative evaluation* yang tinggi tentu tidak memiliki *mental toughness* yang baik, sehingga tidak mampu untuk menghadapi tekanan sosial (Gucciardi., Gordon., & Dimmock, 2008).

Berdasarkan penelitian terdahulu serta uraian dari penjelasan di atas, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan negatif antara *fear of negative evaluation* dan *mental toughness*. Hal tersebut dilihat dari kedua variabel yang saling berlawanan dimana ketika *fear of negative evaluation* rendah maka *mental toughness* atlet tinggi. Kemudian diperkuat dengan indikator *fear of negative evaluation* yang memiliki dua indikator, yaitu perasaan khawatir (takut) terhadap penilaian dari orang lain terhadap diri, dan perasaan tidak khawatir (takut) terhadap penilaian dari orang lain (Weeks et al, 2005). Pada perasaan khawatir (takut) terhadap penilaian dari orang lain terhadap diri, aspek tersebut berbanding terbalik dengan dimensi dari *mental toughness* yaitu *thrive through challenge*, yaitu sebuah sikap atau penilaian diri untuk bisa keluar dari tekanan dan mampu menghadapi tekanan tersebut baik dari faktor internal maupun faktor eksternal.

Penjelasan tersebut dapat digambarkan dalam bagan kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 2. 1: Kerangka Konseptual

D. Landasan Teori

Mental toughness didefinisikan sebagai kumpulan nilai-nilai, sikap, emosi dan kognisi olahraga-khusus dan olahraga-umum 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 bisa menghadapi maupun mengatasi kendala, kesulitan, atau dalam kondisi tertekan. Namun kuat dalam terus menjaga fokus dan motivasi agar dapat tetap konsisten dalam meraih suatu tujuan yang ingin dicapai (Gucciardi., Gordon., & Dimmock, 2008).

Aspek *mental toughness* (ketangguhan mental) memiliki empat dimensi yang dirumuskan oleh (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009), dimensi-dimensi tersebut antara lain 1). *Thrive though challenge* mencakup: (a) *Belief in physical and mental ability*, (b) *Skill execution under pressure*, (c) *Pressure as challenge*, (d) *Competitiveness*, (e) *Bounce back*, (f) *Concentration*, (g) *Persistence*. 2). *Sport Awareness* mencakup: (a) *Aware of individual roles*, (b) *Understand pressure*, (c) *Acceptance of team role*, (d) *Personal value* (e) *Make sacrifice*, (f) *Accountability*. 3). *Thought attitude* mencakup: (a) *Distractible*, (b) *Discipline*, (c) *Give in to challenges*, (d) *Physical fatigue and performance*, (e) *Niggly injuries and performance*. 4). *Desire Success* mencakup: (a) *Understanding the game*, (b) *Sacrifice as part of success*, (c) *Desire team success*, (d) *Vision of success*, (e) *Enjoy 50/50 situation*.

Fear of negative evaluation didefinisikan sebagai perasaan ketakutan tentang evaluasi yang didapat dari orang lain, kesusahan atas evaluasi negatif mereka, menghindari situasi evaluatif, dan adanya perasaan harapan bahwa orang lain akan mengevaluasi mereka secara negatif (Watson & Friend, 1969).

Menurut Watson & Friend (dalam, Putera, Yuniardi & Masturah, 2020).

Skala BFNE (*Brief of Negative Evaluation*) mengandung aspek-aspek seperti:

- a. Kekhawatiran individu mengenai penilaian dari orang lain mengenai dirinya
- b. Stres individu akibat penilaian negatif dari orang lain
- c. Penghindaran individu terhadap situasi yang dapat menyebabkan dirinya dievaluasi
- d. Perasaan individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif.