

Hubungan *Fear of Negative Evaluation* dan *Self Efficacy* dengan *Mental Toughness* pada Atlet Bola Tangan

Suhartanti ^{a,1,*}, Herman Subarjah ^{a,2}, Septian Williyanto ^{a,3}

^a Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

¹ shrtanti13@upi.edu ; ² hermansubarjah@upi.edu ; ³ septianwilliyanto@upi.edu

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-01-09

Revised 2025-03-13

Accepted 2025-03-20

Keywords

Fear of Negative
Evaluation
Self Efficacy
Mental Toughness
Handball

Kata kunci

*Fear of Negative
Evaluation*
Self Efficacy
Mental Toughness
Bola Tangan

ABSTRACT

Psychological factors such as fear of negative evaluation, self efficacy, and mental toughness greatly affect athlete performance. This study aims to find out the relationship between fear of negative evaluation and self-efficacy on mental toughness. The research method uses a correlation test with a descriptive quantitative approach. The data in the study was obtained from 32 PORDA athletes in Bogor Regency handball, consisting of 16 male athletes and 16 female athletes. The data collection technique used the brief fear negative evaluation scale (BFNE-S), general self efficacy scale (GSES-12), and sports mental toughness questionnaire (SMTQ). The results of the study showed that there was a significant negative relationship between fear of negative evaluation and mental toughness ($r = -0.628$; $p < 0.05$) This shows that the higher the level of fear of negative evaluation, the lower the level of mental toughness. Meanwhile, there is a significant positive relationship between self efficacy and mental toughness ($r = 0.690$; $p < 0.05$), this shows that the higher the level of self efficacy, the higher the level of mental toughness.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license



Abstrak

Faktor psikologis seperti *fear of negative evaluation*, *self efficacy*, dan *mental toughness* sangat memengaruhi performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *fear of negative evaluation* dan *self efficacy* terhadap *mental toughness*. Metode penelitian menggunakan uji korelasi dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Data dalam penelitian diperoleh dari 32 atlet PORDA bola tangan Kabupaten Bogor, yang terdiri dari 16 atlet putra dan 16 atlet putri. Teknik pengumpulan data menggunakan brief fear negative evaluation scale (BFNE-S), general self efficacy scale (GSES-12), dan sport mental toughness questionnaire (SMTQ). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* ($r = -0,628$; $p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of negative evaluation*, maka semakin rendah tingkat *mental toughness*. Sementara itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *mental toughness* ($r = 0,690$; $p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy*, maka semakin tinggi tingkat *mental toughness*.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Bola tangan (*handball*) adalah olahraga olimpiade yang termasuk dalam kategori olahraga tim. Olahraga ini dicirikan oleh transisi cepat antara aksi menyerang dan bertahan selama pertandingan dengan tujuan mencetak gol (Manchado et al., 2020). Untuk mencapai tujuan ini, pemain penyerang

(enam pemain lapangan dan satu penjaga gawang) berusaha menciptakan ruang yang memungkinkan mereka melempar bola ke arah gawang, sementara pemain bertahan berusaha menghadangnya yang menyebabkan banyak konfrontasi fisik antar pemain (Fasold & Redlich, 2018). Kesuksesan dalam bola tangan ditentukan oleh berbagai aspek seperti kemampuan teknis, taktis, psikologis, antropometrik, dan fisik (Moss et al., 2015). Oleh karena itu, faktor psikologis dapat menjadi penentu dalam kompetisi dan pelatihan serta membedakan tim atau individu yang sukses dan kurang sukses (Sindik & Missoni, 2015). Atlet yang memiliki kemampuan psikologis yang kuat cenderung lebih mampu bertahan dalam situasi pertandingan yang menantang, meningkatkan daya tahan terhadap stres, serta mempertahankan fokus sepanjang pertandingan (Effendi, 2016).

Ketika bertanding, atlet akan merasakan perasaan adanya harapan dari orang-orang yang melihatnya sehingga membuat atlet merasakan adanya tekanan yang mengakibatkan timbul gejala ketakutan akan mendapatkan kritikan negatif atau yang dikenal dengan istilah *fear of negative evaluation* (Ardini & Jannah, 2017). *Fear of negative evaluation* mencakup kritik, ketidaksetujuan, dan penolakan (Karademir, 2015). Orang dengan *fear of negative evaluation* tinggi memiliki *self efficacy* yang rendah, mereka juga akan melihat tugas yang diberikan kepadanya jauh lebih sulit dari yang kelihatannya dan seringkali gagal dalam menjalankan tugasnya (Maria Sebastian et al., 2022).

Self efficacy didefinisikan oleh psikolog Albert Bandura sebagai keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi atau menyelesaikan tugas (Maria Sebastian et al., 2022). *Self efficacy* memengaruhi cara berpikir seseorang, bagaimana mereka menghadapi masalah, kesehatan emosional, pengambilan keputusan, kemampuan mengatasi stres dan depresi, serta dalam memilih dan mencapai tujuan (Hatami, 2023). Bagi atlet, *self efficacy* tidak hanya membentuk kinerja mereka tetapi juga secara signifikan memengaruhi pendekatan mereka terhadap latihan, kompetisi, dan pemulihan (Pestaño et al., 2025). *Self efficacy* yang kuat memungkinkan atlet menginspirasi rekan setim dan membangun suasana tim yang mendukung dalam olahraga tim, sehingga meningkatkan pencapaian olahraga pada tim tersebut (Kumbar, 2024). Maka dari itu, *self efficacy* memiliki peran penting dan perlu ditelaah lebih mendalam.

Selain itu, menurut (Pakyardim et al., 2024) menerangkan bahwa salah satu kompetensi paling krusial adalah *mental toughness*. Sejumlah peneliti mendeskripsikan *mental toughness* sebagai keyakinan individu terhadap kapasitas mereka untuk meraih keberhasilan, disertai dengan tekad yang kuat, kemampuan membuat keputusan, serta ketekunan dalam menghadapi tantangan dan rintangan. Selain itu, *mental toughness* juga mencakup kemampuan untuk mengontrol tindakan dan hasil yang diinginkan, serta keterampilan dalam mengelola pengalaman kognitif dan emosional (Coulter et al., 2016). *Mental toughness* juga sering kali disajikan sebagai serangkaian keterampilan psikologis yang menentukan kemampuan untuk mengatasi kesulitan secara efektif, seperti konsentrasi, keteguhan, kepercayaan diri, dan rasa kendali (Guszkowska & Wójcik, 2021). Dalam sebuah studi mengenai pelatih kepala di tingkat NCAA, para pelatih menyoroti ketangguhan mental sebagai komponen keterampilan utama dalam olahraga. Lebih dari itu, mereka berusaha merekrut atlet yang memiliki

ketangguhan mental dan dengan sengaja membangun ketangguhan mental dalam diri para atlet mereka (Danielsen et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fatimah & Aprianty, 2022), terdapat hubungan negatif yang kuat antara *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* pada atlet tenis. Hal ini menunjukkan semakin rendah tingkat *fear of negative evaluation*, berbanding terbalik dengan *mental toughness* yang dimiliki. Selain itu, *self efficacy* memiliki korelasi negatif dengan *fear of negative evaluation* pada mahasiswa (Maria Sebastian et al., 2022). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan et al., 2020) menunjukkan hubungan yang kuat antara *self efficacy* dan *mental toughness* terhadap kinerja atlet futsal. Hasil temuan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mendalami bagaimana hubungan antara *fear of negative evaluation* dan *self-efficacy* terhadap *mental toughness*. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara *fear of negative evaluation* dan *self efficacy* terhadap *mental toughness* pada atlet bola tangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait faktor psikologis yang memengaruhi seorang atlet serta dapat membantu pelatih dalam mengembangkan pendekatan psikologis yang tepat guna meningkatkan *mental toughness* serta performa atlet secara keseluruhan sekaligus mempersiapkan atlet agar lebih siap menghadapi tekanan psikologis yang muncul.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengkaji hubungan antara *fear of negative evaluation* dan *self-efficacy* dengan *mental toughness* pada atlet bola tangan. Partisipan penelitian ini terdiri dari 32 atlet handball PORDA Kabupaten Bogor, yang terdiri dari 16 atlet putra dan 16 atlet putri dengan rentang usia 19-25 tahun serta pengalaman sebagai atlet selama 2-10 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, P. D., 2019). Dengan demikian, sampel penelitian ini berjumlah 32 orang, terdiri dari 16 atlet putra dan 16 atlet putri.

Penelitian ini menggunakan 3 skala untuk mengukur variabel-variabel yang terlibat. Untuk variabel independen *fear of negative evaluation*, menggunakan Brief Fear Negatif Evaluation Scale (BFNE-S), sedangkan untuk *self efficacy* menggunakan General Self efficacy Scale-12 (GSES-12). Sementara itu, variabel dependen *mental toughness* diukur menggunakan Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). Brief Fear Negatif Evaluation Scale (BFNE-S) terdiri dari 12 item yang terbagi ke dalam 4 subskala, yaitu (1) Kekhawatiran individu mengenai penilaian dari orang lain mengenai dirinya; (2) Stres individu akibat penilaian negatif dari orang lain; (3) Penghindaran individu terhadap situasi yang dapat menyebabkan dirinya dievaluasi; dan (4) Harapan individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif. Penilaian pada skala ini menggunakan skala likert rentang 5 poin. Pada item yang bersifat *favorable*, respon Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor (0), sedangkan Sangat Setuju (SS) diberi skor (4). Sebaliknya, pada item yang bersifat *unfavorable*, respon Sangat Tidak

Setuju (STS) diberi skor (4), sementara Sangat Setuju (SS) diberi skor (0). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas (alpha Cronbach) sebesar 0,96 (Fatimah & Aprianty, 2022).

General *Self efficacy* Scale-12 (GSES-12) terdiri dari 12 item yang terbagi ke dalam 3 subskala, yaitu (1) Inisiatif; (2) Usaha; dan (3) Ketekunan. Penilaian pada skala ini menggunakan skala likert rentang 4 poin. Pada item yang bersifat *favorable*, respon Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor (1), sedangkan Sangat Setuju (SS) diberi skor (4). Sebaliknya, pada item yang bersifat *unfavorable*, respon Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor (4), sementara Sangat Setuju (SS) diberi skor (1). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas (alpha Cronbach) pada masing-masing subskala adalah subskala inisiatif (0,64), usaha (0,78) dan ketekunan (0,74) (Soetjipto et al., 2023).

Sport *Mental toughness* Quistionnaire (SMTQ) terdiri dari 14 item dengan 3 subskala, yakni (1) Percaya diri (*confidence*); (2) Keteguhan (*constancy*); dan (3) Kontrol (*control*). Penilaian pada skala ini menggunakan skala likert rentang 4 poin. Pada item yang bersifat *favorable*, respon Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor (1), sedangkan Sangat Setuju (SS) diberi skor (4). Sebaliknya, pada item yang bersifat *unfavorable*, respon Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor (4), sementara Sangat Setuju (SS) diberi skor (1). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas (alpha Cronbach) pada masing-masing subskala adalah subskala percaya diri (0,80), keteguhan (0,74), dan kontrol (0,71) (Roncone et al., 2020).

Data yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.0. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk melihat perbedaan rata-rata pada subskala setiap variabel, yaitu *fear of negative evaluation*, *self efficacy*, dan *mental toughness*. Selanjutnya, uji normalitas diterapkan untuk memeriksa apakah distribusi data memenuhi syarat normalitas, yang merupakan prasyarat dalam pelaksanaan uji statistik parametrik (korelasi Pearson) untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil uji statistik deskriptif untuk 3 variabel, yakni *fear of negative evaluation*, *self efficacy*, dan *mental toughness*. Dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Brief Fear Negatif Evaluation Scale - Subscale*

	N	Range	Mean	Std. Dev
Kekhawatiran individu mengenai penilaian dari orang lain mengenai dirinya	32	27	40	15.6
Stres individu akibat penilaian negatif dari orang lain	32	16	39.7	9.2
Penghindaran individu terhadap situasi yang dapat menyebabkan dirinya dievaluasi	32	30	43.3	16.8
Harapan individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif	32	9	45	5.2

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif pada tabel 1 untuk sub-skala *brief fear of negative*

evaluation scale, ditemukan bahwa subskala kekhawatiran individu mengenai penilaian dari orang lain mengenai dirinya memiliki rentang 27 dengan rata-rata 40 dan standar deviasi 15,6. Subsкала stres individu akibat penilaian negatif dari orang lain menunjukkan rentang 16 dengan rata-rata 39,7 serta standar deviasi 9,2. Subsкала penghindaran individu terhadap situasi yang dapat menyebabkan dirinya dievaluasi memiliki rentang 30 dengan rata-rata 43,3 dan standar deviasi 16,8. Terakhir, subsкала Harapan individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif memiliki rentang 9 dengan rata-rata 45 dan standar deviasi 5,2.

Tabel 2. *General Self efficacy Scale 12 - Subscale*

	N	Range	Mean	Std. Deviation
Inisiatif	32	40	98	20.7
Usaha	32	17	107.6	6.1
Ketekunan	32	13	99	5.6

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada subsкала *general self efficacy scale* di atas, diperoleh bahwa subsкала inisiatif memiliki rentang 40 dengan rata-rata 98 dan standar deviasi 20,7. Subsкала usaha menunjukkan rentang 17 dengan rata-rata 107,6 dan standar deviasi 6,1. Sementara itu, subsкала ketekunan memiliki rentang 13 dengan rata-rata 99 dan standar deviasi 5,6.

Tabel 3. *Sport Mental Toughness Quistionnaire (SMTQ) - Subscale*

	N	Range	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Diri	32	18	102.8	6.2
Keteguhan	32	13	105.7	5.9
Kontrol	32	29	84.2	12.3

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada subsкала *sport mental toughness questionnaire* di atas, subsкала kepercayaan diri menunjukkan rentang sebesar 18 dengan rata-rata 102,8 dan standar deviasi 6,2. Subsкала keteguhan memiliki rentang 13, rata-rata 105,7, dan standar deviasi 5,9. Sementara itu, subsкала kontrol memiliki rentang 29, dengan rata-rata 84,2 dan standar deviasi 12,3.

Tabel 4. Test of Normality

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig
<i>Fear of negative evaluation</i>	.200
<i>Self efficacy</i>	.144
<i>Mental toughness</i>	.200

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, variabel *fear of negative evaluation* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200, variabel *self efficacy* sebesar 0,144, dan variabel *mental toughness* sebesar 0,200. Karena semua nilai signifikansi (Sig) > 0,05, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut memenuhi asumsi normalitas, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistik parametrik.

Tabel 5. Hasil uji korelasi antara *fear of negative evaluation* dan *self efficacy* dengan *mental toughness* pada atlet bola tangan

		Mental toughness
<i>Fear of negative evaluation</i>	Pearson correlation	-.628
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32
<i>Self efficacy</i>	Pearson correlation	.690
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32

Berdasarkan data pada Tabel 5, *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* memiliki hubungan yang negative dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,628 dan signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of negative evaluation*, dengan *mental toughness*. Sebaliknya, uji korelasi antara *self efficacy* dan *mental toughness* menunjukkan hubungan positif yang kuat dengan koefisien korelasi 0,690 dan nilai signifikansi 0,000, yang juga signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy*, semakin tinggi *mental toughness*. Dapat disimpulkan bahwa *fear of negative evaluation* dan *self efficacy*, memiliki hubungan yang signifikan dengan *mental toughness*, meskipun dengan arah hubungan yang berlawanan. Kekuatan hubungan antara variabel-variabel tersebut tergolong kuat karena nilai korelasinya berada dalam rentang 0,60 hingga 0,79 sesuai dengan klasifikasi (Sugiyono, 2019).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana keterkaitan antara *fear of negative evaluation* dan *self efficacy* dengan *mental toughness* pada atlet bola tangan. Berdasarkan data yang diperoleh dari 32 atlet, hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa uji korelasi antara *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* menghasilkan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,628 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan, karena nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05. Maka, semakin rendah *fear of negative evaluation* seseorang, semakin tinggi *mental toughness*nya, begitu pula sebaliknya. Sementara itu, hasil korelasi antara *self efficacy* dan *mental toughness* menunjukkan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,690 dengan signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,000, yang menandakan adanya hubungan positif yang signifikan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka semakin tinggi tingkat *mental toughness* mereka, atau sebaliknya.

Fear of negative evaluation bisa dikatakan sebagai respon emosional yang negatif pada seseorang, sementara *mental toughness* bisa dikatakan sebagai respon emosional yang positif pada seseorang, maka dari itu *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* dapat dikatakan memiliki hubungan yang negatif (Fatimah & Aprianty, 2022). Ketika seorang atlet mengantisipasi bahwa dia akan diremehkan oleh orang lain (misalnya, oleh pelatih, teman, atau pesaing lain), maka antisipasi ini menyebabkan tekanan psikologis subjektif dan berarti bahwa atlet memiliki *fear of negative evaluation* (Gabrys & Wontorczyk, 2023). Sejalan dengan (Eka et al., 2023) yang menerangkan bahwa individu

dengan tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi lebih merasa malu saat menyampaikan pendapat, kurang percaya diri dalam mengambil tanggung jawab, serta merasa cemas dan khawatir ketika diperhatikan, dinilai, atau dievaluasi oleh orang lain. Hal tersebut seringkali dipicu oleh pengalaman negatif di masa lalu seperti pengalaman penolakan, penghinaan, atau pengabaian.

Dalam olahraga, tekanan kompetitif sering kali muncul, mulai dari evaluasi oleh pelatih (Low et al., 2023), rekan satu tim, maupun dari penonton (Gabrys & Wontorczyk, 2023), sehingga atlet dengan *fear of negative evaluation* tinggi cenderung lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan sosial, rasa tidak percaya diri, dan penurunan fokus selama pertandingan yang menyebabkan menurunnya performa saat bertanding (Geukes et al., 2017). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, atlet yang memiliki tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi cenderung akan mengalami peningkatan kecemasan somatik dan kognitif serta penurunan kepercayaan diri saat menghadapi situasi dengan tekanan kompetitif (Jentzsch, 2019). Kecemasan yang timbul dari *fear of negative evaluation* dapat menghambat kemampuan atlet untuk menghadapi tekanan, yang merupakan komponen utama dari *mental toughness*.

Karakteristik olahraga bola tangan adalah transisi cepat antara aksi menyerang dan bertahan selama pertandingan (Manchado et al., 2020), para atlet juga sering terlibat dalam situasi permainan intensif dan mengharuskan atlet tersebut membuat keputusan secara cepat dan tepat dalam setiap kesempatannya (Muhlisin et al., 2022), sehingga atlet bola tangan memerlukan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Oleh karena itu, tingginya *fear of negative evaluation* menjadi hambatan berarti bagi mereka dalam mempertahankan performa optimalnya. Pendekatan psikologis untuk mengatasi atlet dengan tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi dapat melibatkan *cognitive behavioral therapy* (CBT). Menurut penelitian (Beheshtian et al., 2020) menerangkan bahwa *cognitive behavioral therapy* (CBT) memiliki efek yang signifikan terhadap seseorang yang memiliki *fear of negative evaluation*. CBT itu sendiri didasarkan pada konsep konteks dan lebih menitikberatkan pada cara seseorang berhubungan dengan pikiran dan emosi, daripada berfokus pada isi kognisinya. Pendekatan ini menekankan proses seperti penerimaan, paparan interoseptif, *mindfulness*, dan nilai-nilai (Yu, 2021). Dengan mengurangi *fear of negative evaluation*, atlet dapat lebih fokus pada aspek positif kompetisi, yang pada akhirnya mendukung pengembangan *mental toughness* menjadi lebih baik.

Berbanding terbalik dengan *fear of negative evaluation*, *self efficacy* merupakan respon emosional yang positif dari seseorang, sehingga hasil korelasi antara *self efficacy* dengan *mental toughness* itu memiliki hubungan yang cenderung positif. *Self efficacy* menggambarkan keyakinan individu terhadap kompetensi mereka untuk melakukan tugas-tugas yang sulit atau baru (St Clair-Thompson & London, 2024). Selain itu, *self efficacy* mempengaruhi penetapan tujuan, pemilihan tingkat kompleksitas tugas, ketekunan dalam pelaksanaan tugas, dan reaksi emosional (Popovych et al., 2020). (Erturan et al., 2020) juga menerangkan bahwa orang dengan *self efficacy* yang tinggi bertanggung jawab atas segala sesuatu yang mereka lakukan dan memahami bahwa banyak hal dalam hidup bergantung pada keputusan dan tindakan mereka. Sementara itu, orang dengan *self efficacy* yang

rendah cenderung menjelaskan kegagalan mereka sebagai akibat dari pengaruh keadaan eksternal.

Self efficacy mempengaruhi pengambilan keputusan atlet, motivasi, keterlibatan dalam olahraga, serta kinerja kolektif dan cara mereka menghadapi kegagalan dalam olahraga (Alves et al., 2021). Tingkat *self efficacy* yang tinggi sangat dibutuhkan bagi atlet, khususnya atlet bola tangan yang mengharuskan para pemainnya untuk dapat mengambil keputusan secara cepat. *Self efficacy* dianggap sebagai karakteristik paling penting dari *mental toughness* sehingga atlet dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu untuk tampil di bawah tekanan dan mampu menghadapi semua tantangan di bandingkan dengan atlet dengan *self efficacy* yang rendah (Nicholls et al., 2015). Untuk meningkatkan *self efficacy* atlet, bisa dengan model kepemimpinan pembinaan transformasional (Weight et al., 2020). Model kepemimpinan pembinaan transformasional melibatkan perilaku yang dirancang untuk memberdayakan, menginspirasi, dan menantang anggota tim agar mereka dapat mencapai potensi penuh mereka (Turnnidge & Côté, 2018). Ketika *self efficacy* atlet meningkat, mereka lebih siap secara mental untuk menghadapi tekanan kompetitif, yang pada akhirnya meningkatkan *mental toughness*nya.

KESIMPULAN

Artikel ini berfokus pada dua faktor psikologis yang dapat mempengaruhi *mental toughness* pada atlet bola tangan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* dengan nilai ($r = -0,628$; $p < 0,05$), sedangkan *self efficacy* dengan *mental toughness* memiliki nilai ($r = 0,690$; $p < 0,05$). *Fear of negative evaluation* memiliki dampak negatif dengan menghambat kemampuan atlet untuk menghadapi tekanan kompetitif, sedangkan *self efficacy* memainkan peran positif dalam memperkuat daya tahan mental dan performa mereka. Untuk mengoptimalkan *mental toughness*, diperlukan pendekatan psikologis yang fokus pada pengurangan *fear of negative evaluation* melalui *cognitive behavioral therapy* (CBT) dan peningkatan *self efficacy* melalui model kepemimpinan pembinaan transformasional. Dengan strategi ini, atlet bola tangan dapat mengembangkan kapasitas mental yang lebih tangguh, yang sangat penting untuk menghadapi tuntutan kompetisi di tingkat tertinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alves, M. A. R., de Souza Lencina, M. V., Paes, M. J., & Stefanello, J. M. F. (2021). Collective efficacy in soccer teams: a systematic review. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00183-y>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2), 6–10.
- Beheshtian, E., Tozandehjani, H., & Safarian-tosi, M. (2020). Comparison of modular cognitive-

- behavioral therapy and behavioral activation on fear of negative evaluation in students with generalized anxiety disorder. *Journal of Applied Psychological Research*, 10(4), 101-109.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2016). A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 98–113. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.007>
- Danielsen, L., Danielsen, L., Danielsen, L., & Danielsen, L. (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *IJASS(International Journal of Applied Sports Sciences)*, 29(1), 77–85. <https://doi.org/10.24985/ijass.2017.29.1.77>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Eka, V., Suwandi, P., Santi, D. E., Ananta, A., Psikologi, F., & Suwandi, E. P. (2023). Self-confidence pada remaja: Adakah peran fear of negative evaluation? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 366–374.
- Erturan, G., McBride, R., & Agbuga, B. (2020). Self-regulation and self-efficacy as mediators of achievement goals and leisure time physical activity: A proposed model. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(1), 12–20. <https://doi.org/10.15561/18189172.2020.0102>
- Fasold, F., & Redlich, D. (2018). Foul or no Foul? Effects of Permitted Fouls on the Defence Performance in Team Handball. *Journal of Human Kinetics*, 63(1), 53–59. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0006>
- Fatimah, F., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan antara fear of negative evaluation dengan mental toughness pada atlet tenis lapangan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 169. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13454>
- Gabrys, K., & Wontorczyk, A. (2023). Sport Anxiety, Fear of Negative Evaluation, Stress and Coping as Predictors of Athlete's Sensitivity to the Behavior of Supporters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph20126084>
- Geukes, K., Harvey, J. T., Trezise, A., & Mesagno, C. (2017). Personality and performance in real-world competitions: Testing trait activation of fear of negative evaluation, dispositional reinvestment, and athletic identity in the field. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.02.008>
- Guszkowska, M., & Wójcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1–12. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>
- Hatami, O. (2023). Comparison of Self-Efficacy, Competitive Anxiety and Psychological Toughness in Athlete and Non-Athlete Students. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 167–173. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1201334>
- Jentsch, J. G. (2019). *Masterarbeit / master ' s thesis of fear of negative evaluation and action orientation “*.

- Karademir, T. (2015). Fear of negative evaluation of deaf athletes. *Anthropologist*, 19(2), 517–523. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891686>
- Kumbar, S. (2024). *Exploring the Relationship Between Self-Efficacy and Sports Achievement among Athletes*. 10, 2024.
- Low, W. R., Freeman, P., Butt, J., Stoker, M., & Maynard, I. (2023). The role and creation of pressure in training: Perspectives of athletes and sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 710–730. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2061637>
- Manchado, C., Martínez, J. T., Pueo, B., Tormo, J. M. C., Vila, H., Ferragut, C., Sánchez, F. S., Busquier, S., Amat, S., & Ríos, L. J. C. (2020). High-performance handball player's time-motion analysis by playing positions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186768>
- Maria Sebastian, Fathima Latheef, Krupa Merin Kurian, Tiya Elsa Thomas, & Irene Joseph. (2022). Self Efficacy and Fear of Negative Evaluation in College Students. *International Journal of Engineering Technology and Management Sciences*, 6(5), 544–547. <https://doi.org/10.46647/ijetms.2022.v06i05.085>
- Moss, S. L., McWhannell, N., Michalsik, L. B., & Twist, C. (2015). Anthropometric and physical performance characteristics of top-elite, elite and non-elite youth female team handball players. *Journal of Sports Sciences*, 33(17), 1780–1789. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1012099>
- Muhlisin, M., Kurniawan, R., Ardiana, P., Ardyansyah, R., & Tohir, T. (2022). Pelatihan Bola Tangan melalui Pendekatan Long Term Athlete Development. *Jendela Olahraga*, 7(1), 119–131. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10586>
- Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(7–8), 824–834.
- Pakyardim, C., Patterns, R., Patterns, R., Sciences, S., & Sciences, S. (2024). *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP) Relationship Between the Mental Toughness , Self-Efficacy and Decision Making in Wrestling Referees To cite this article : Journal of Education and Recreation Patterns (JERP) Volume 5 , Issue 2 , Yea.*
- Pestaño, R. D., Salazar, N. L., Jesus, J. T. De, Martin, J. T., Santos, M. E., Miller, J. C., Manalad, E. P., & Fernandez, M. M. (2025). *Fostering sustainable development in sports : the role of participative coaching on self-confidence and self-efficacy of student-athletes*. 5, 1–18.
- Popovych, I., Blynova, O., Halian, I., & Savchuk, O. (2020). Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2718–2724. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05370>
- Ronccone, J., Kornspan, A. S., Hayden, E. W., & Fay, M. (2020). The Relationship of Physical Activity and Mental Toughness in Collegiate Esports Varsity Student-Athletes. *Future Focus: Ohio Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 41(1), 31–40. www.ohahperd.org

- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. ., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sindik, J., & Missoni, S. (2015). *A comparison of psychological skills and traits in male handball players of different age groups*. October. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4584.7766>
- Soetjipto, H. P., Putra, M. D. K., Widhiarso, W., & Khakim, Z. (2023). Assessment of the psychometric properties of the Indonesian version of the General Self-Efficacy Scale-12 (GSES-12) in a sample of Indonesian high school students. *Psikohumaniora*, 8(2), 259–274. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.18024>
- St Clair-Thompson, H., & London, J. (2024). Does mental toughness predict happiness over and above resilience, self-efficacy and grit? *New Ideas in Psychology*, 74(October 2023), 101093. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2024.101093>
- Turnnidge, J., & Côté, J. (2018). Applying transformational leadership theory to coaching research in youth sport: A systematic literature review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 327–342. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1189948>
- Weight, E., Lewis, M., & Harry, M. (2020). Self-Efficacy Belief and the Influential Coach: An Examination of Collegiate Athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 2(3). <https://doi.org/10.25035/jade.02.03.04>
- Yu, D. (2021). Effect of cognitive behaviour therapy on the improvement of psychological stress. *Work*, 69(2), 515–529. <https://doi.org/10.3233/WOR-213496>