

## **Pengaruh *Fear of Negative Evaluation* dan *Self Compassion* terhadap *Mental Toughnes* pada Altet Judo**

### ***The Effect of Fear of Negative Evaluation and Self Compassion on Mental Toughness in Judo Athletes***

Nella Afifatul Khusna<sup>(1\*)</sup> & Setiasih<sup>(2)</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Disubmit: 27 Juni 2024; Direview: 25 September 2024; Diaccept: 15 September 2024; Dipublish: 08 Desember 2024

\*Corresponding author: s154121514@student.ubaya.ac.id

#### **Abstrak**

Salah satu bentuk mental yang dianggap penting dan harus dimiliki oleh seorang atlet adalah ketangguhan mental, atau kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk dapat mempertahankan dan mengatasi rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap mempertahankan konsentrasi dan motivasi untuk konsisten dalam mencapai suatu tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *fear of negative evaluation* dan *self-compassion* terhadap *mental toughnes* pada atlet judo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet judo KONI Jawa Timur yang berjumlah 30 atlet yang terdiri dari 20 atlet (putra) dan 10 atlet (putri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* dan *self compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *mental toughness*. Ketakutan akan evaluasi negatif memiliki hubungan negatif dengan ketangguhan mental karena ketangguhan mental merupakan respon emosi yang positif dari seseorang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan meningkatkan *self compassion* pada atlet judo, maka atlet akan semakin mampu membangun hubungan yang positif dan memiliki mental yang sehat sehingga dapat berhasil meraih prestasi di bidang atlet.

**Kata Kunci:** *Fear of Negative Evaluation*; Judo; *Mental Toughnes*; *Self Compassion*.

#### **Abstract**

*One of the mental forms that is considered important and must be owned by an athlete is mental toughness, or a collection of values, attitudes, behaviors, and emotions that enable a person to be able to preserve and overcome obstacles, difficulties, or pressure experienced, but still maintain concentration. and motivation to be consistent in achieving a goal. The purpose of this study was to determine the effect of fear of negative evaluation on and self-compassion on mental toughnes in judo athletes. This study uses quantitative methods with data analysis using multiple linear regression analysis. The subjects in this study were East Java KONI judo athletes, totaling 30 athletes consisting of 20 athletes (male) and 10 athletes (female). The results showed that fear of negative evaluation and self compassion have a significant relationship with mental toughness. Fear of negative evaluation has a negative relationship with mental toughness because mental toughness is a positive emotional response from a person. The conclusion of this study is that by increasing self compassion in judo athletes, athletes will be increasingly able to build positive relationships and have a healthy mentality so that they can successfully achieve achievements in the field of athletes.*

**Keywords:** *Fear of Negative Evaluation*; Judo; *Mental Toughnes*; *Self Compassion*.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.423>

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Khusna, N. A. & Setiasih. (2024), Pengaruh *Fear of Negative Evaluation* dan *Self Compassion* terhadap *Mental Toughnes* pada Altet Judo. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 490-496.

## PENDAHULUAN

Judo adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan memiliki tiga teknik yakni *Nage Waza* (teknik membanting), *Katame Waza* (teknik *gripping*), dan *Atemi Waza* (teknik *striking*). Judo juga dikenal dengan olahraga keras karena memiliki banyak teknik membanting, menahan, melempar, serta menyerang sehingga memiliki tingkat konsentrasi dan energi fisik yang sangat tinggi. Sama seperti cabang olahraga keras lainnya yaitu Tinju dan Taekwondo yang membutuhkan sikap agresif, maka atlet Judo haruslah memiliki agresivitas. Agresivitas disini tidak diartikan sebagai bentuk serangan yang destruktif, tetapi dikaitkan erat dengan ciri khas olahraga bela diri yang membutuhkan sikap agresif (Dongoran & Dimiyati, 2019). Dalam pertandingan kejuaraan olahraga Judo, atlet harus mampu mengatur energi dan stamina yang dimiliki agar setiap teknik yang digunakan saat bertanding dapat efektif dan efisien. Selain dapat mengontrol energi dan stamina, atlet juga perlu memahami kondisi psikologis mereka, seperti memfokuskan diri sebelum pertandingan, memvisualisasikan tentang apa yang akan terjadi di lokasi pertandingan dan ketahanan mental saat bertanding.

Bagi seorang atlet, mendapatkan prestasi yang optimal merupakan tujuan utama selain mendapatkan kesehatan itu sendiri. Prestasi optimal pada atlet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis. Aspek psikologis atau kepribadian yang dapat menjadi dasar untuk meraih prestasi yakni ambisi, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, dan cerdas. Di sisi lain, faktor

psikologis yang dapat menyebabkan prestasi atlet menurun ialah perasaan jenuh, stress, ketakutan akan kegagalan, kurangnya percaya diri, tertekan, kecemasan, dan lain sebagainya (Heinschke, 2020). Untuk dapat mencapai sebuah prestasi yang maksimal dibutuhkan tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis (Adisasmito, 2007). Pendapat lain mengatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis yaitu mental (Direja, 2011). Pada dasarnya faktor mental memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, yaitu 80% faktor kemenangan seorang atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (Adisasmito, 2007). Diketahui apabila aspek fisik, teknik dan taktik sebaik apapun akan terjadi penurunan jika aspek mental tidak pernah dilatih (Gunarsa, 2008). Oleh karena itu, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet seharusnya memiliki ketahanan fisik yang baik, dan ketahanan terhadap mental yang baik pula (Gucciardi et al, 2008).

Salah satu bentuk mental yang dianggap penting dan harus dimiliki oleh seorang atlet adalah *mental toughness*, atau kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Gucciardi et al., 2008). *Mental toughness* dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu

mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones & Parker, 2017). Selain itu, mental toughness merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008).

Dalam penelitian ini peneliti mengkorelasikan variabel *mental toughness* dengan *Fear of Negative Evaluation* dan *Self Compassion*. *Fear of Negative Evaluation* merupakan perasaan takut dievaluasi negatif, menjauhi situasi yang berhubungan dengan evaluasi, dan harapan orang lain akan mengevaluasi negatif (Shabani, 2012). Proses terjadinya FNE dapat dijelaskan menggunakan perspektif teori kognitif. Kecemasan sosial terjadi akibat distorsi pikiran sehingga terjadi reaktivitas emosional negatif yang berlebihan, perilaku maladaptif, dan disregulasi afektif (Goldin et al., 2009). Sedangkan Menurut Neff (1995) *Self Compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri.

## **METODE PENELITIAN**

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

Populasi pada penelitian ini adalah atlet judo KONI Jawa Timur, yang berjumlah 30 atlet yang di mana terdiri dari 20 atlet (laki-laki) dan 10 atlet (perempuan) Sampel merupakan bagian dari keseluruhan jumlah dan karakteristik dari populasi (Sugiyono, 2015). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Teknik ini sering dilakukan dalam penelitian yang memiliki jumlah populasi yang relatif kecil (Sugiyono, 2015)

Adapun instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner/ angket, skala mental toughness yang disusun berdasarkan aspek *mental toughness* terdiri Cedera dan rehabilitasi, Persiapan, Bentuk tantangan, Tekanan sosial dan Komitmen yang seimbang. Skala *fear of negative evaluation* yang disusun berdasarkan faktor *fear of negative evaluation*, Skala *Self compassion*. Model penskalaan yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan skala Likert. Adapun pilihan respon atau jawaban dalam skala ini, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), tidak setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju.

Skala dapat dikatakan baik apabila skala tersebut valid dan reliabel. Adanya validitas suatu instrumen perlu diketahui untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan dapat mengukur aitem yang hendak diukur. Semua aitem yang mencapai koefisien minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan, tapi bila jumlah aitem belum mencukupi kita bisa menurunkan sedikit batas kriterian dari 0,30 menjadi 0,25. Uji validitas menggunakan *index corrected item-total*

*correlation* dengan alat bantu program *SPSS 24.0 for windows*.

Suatu instrumen bisa dikatakan reliabel apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran hasil data yang didapat relatif sama atau tetap (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan teknik analisa *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS 24.0 for windows*. Koefisien reliabilitas kisaran angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi reliabilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya begitupun sebaliknya, semakin rendah koefisien reliabilitas mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2015).

Teknik analisis data perlu dilakukan untuk menentukan penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang telah dikemukakan. Sesuai dengan judul maka penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan program *SPSS 24.0 for windows*. Teknik uji regresi linear berganda ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Fear of Negative Evaluation dan Self Compassion terhadap Mental Toughnes pada Altet Judo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran demografis subjek yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Gambaran Demografis Subjek Penelitian

	Demografis	Jumlah	Persentase
Jenis	Laki-laki	20	66,7%
Kelamin	Perempuan	10	33,3%
Usia	20 Tahun – 25 Tahun	16	53,3%
	26 Tahun – 30 Tahun	14	46,%
Lama Menjadi Atlet	1 Tahun – 4 Tahun	18	60%
	5 Tahun – 8 Tahun	12	40%

Hasil yang diperoleh dari data diatas, dengan total responden sebanyak 30 atlet judo. Responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 20 atlet judo dengan persentase 66,7%. Berdasarkan rentang usia yang di peroleh dari responden dalam penelitian ini mayoritas berusia kisaran 20 tahun – 25 tahun dengan jumlah 16 atlet judo dan persentase 53,3%. Responden berdasarkan lama menjadi atlet judo selama kisaran 1 tahun – 4 tahun, dengan jumlah 18 orang dan persentase 60%.

Hasil uji normalitas penelitian ini dapat di perhatikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Nilai Sig.
Fear of Negatif Evaluation	0,505	0,961
Self Commpassion	0,684	0,737
Mental Toughness	0,735	0,653

Tabel hasil uji normalitas diatas diketahui nilai Kolmogorov-Smirnov Z pada fear of negative evaluation sebesar 0,505 dengan nilai signifikan 0,961, sedangkan pada variabel self comppassion sebesar 0,684 dengan nilai sig 0,737, dan pada variabel mental toughness sebesar 0,735 dengan nilai signifikan 0,36. Sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini sebaran datanya terdistribusi normal karena nilai signifikan ( $p > 0,05$ ).

Hasil analisis Linieritas penelitian ini dapat di perhatikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Linieritas

Deviation From Linearity	F	Nilai Sig.
Mental Toughnes * Fear of Negatif Evaluation	0,513	0,888
Mental Toughness * Self Comppassion	0,804	0,036

Berdasarkan tabel diatas dapat di lihat pada deviation from linearity variabel mental toughness dengan fear of negative evaluation nilai F sebesar 0,513 dan

signifikansi 0,888 ( $p > 0,05$ ). Nilai F pada variabel mental toughness dengan self compassion sebesar 0,804 dengan nilai signifikan 0,036 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat di simpulkan bahwa mental toughness dengan fear of negative evaluation tidak memiliki hubungan yang linier, sedangkan pada variabel mental toughness dengan self compassion memiliki hubungan yang linier.

Hasil analisis uji heteroskedastisitas penelitian ini dapat di perhatikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
Fear of Negatif Evaluation	0,290	Tidak terjadi Heteroskedastisitas ( $p > 0,5$ )
Self Compassion	0,756	Tidak terjadi Heteroskedastisitas ( $p > 0,5$ )

Dapat diketahui pada tabel uji heteroskedastisitas pada variabel fear of negative evaluation dan self compassion memakai uji glesjer didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,290 ( $p > 0,05$ ), pada self compassion diketahui nilai sig 0,756 ( $p > 0,05$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa model regresi seluruh variabel terdapat perbedaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan lainnya.

Hasil analisis uji F dalam penelitian ini dapat di perhatikan pada tabel dibawah:

Tabel 5. Hasil Analisis Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	111.930	2	55.965	10.112	0,001 <sup>b</sup>
Residual	149.437	275	0.535		
Total	261.367	29			

Diketahui bahwa pada hasil uji F didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), sehingga bisa dikatakan bahwa hipotesis di terima. Artinya secara bersamaan antara variabel independen (*fear of negative evaluation, self compassion*) dengan variabel dependen (*mental toughness*) memiliki pengaruh yang signifikan.

Hasil analisis uji T dalam penelitian ini dapat di perhatikan pada tabel dibawah:

Tabel 6. Hasil Analisis Uji T

Variabel	Nilai t	Sig.	Keterangan
(constant)	4,664	0,000	Hipotesis Diterima
Fear of Negative Evaluation	-0,868	0,039	Hipotesis Diterima
Self Compassion	3,769	0,001	Hipotesis Diterima

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis uji t dapat dilihat bahwa fear of negative evaluation dengan mental toughness diperoleh nilai t sebesar -0,868 dan signifikansi 0,039. Sehingga dapat dikatakan bahwa fear of negative evaluation memiliki hubungan negatif yang signifikan, artinya semakin baik fear of negative evaluation maka semakin rendah mental toughness pada atlet judo dan begitupun sebaliknya. Sedangkan pada variabel self compassion dengan mental toughness diperoleh nilai t 3,769 dan signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Dapat dikatakan bahwa variabel tersebut memiliki arah hubungan yang positif dan signifikan, yang berarti semakin baik self compassion maka akan semakin baik pula mental toughness yang dimiliki atlet judo dan begitupun sebaliknya.

Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) dalam penelitian ini diketahui sebesar 0,428 yang memiliki arti bahwa variabel fear of negative evaluation dan self compassion mampu menjelaskan nilai variabel mental toughness sebesar 42,8% dan sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang dapat mempengaruhi mental toughness dan tidak dibahas dalam penelitian ini. Dibawah ini merupakan tabel koefisien determinasi ( $R^2$ ):

Tabel 7. Hasil Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0,654 <sup>a</sup>	0,428	0,386

Berdasarkan hasil analisis diatas dengan menggunakan regresi linier berganda diperoleh nilai F 10,112 dengan signifikansi 0,001 dan diperoleh nilai t pada variabel *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* sebesar -0,868 dan sig 0,039<0,05, sedangkan *self compassion* dengan *mental toughness* diperoleh nilai t 3,769 dan sig 0,001<0,05. Sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel independen memiliki hubungan secara signifikan dengan variabel dependen, ketika diuji variabel *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* secara signifikan memiliki arah hubungan negatif artinya ketika seorang atlet memiliki *fear of negative evaluation* tinggi maka *mental toughness* yang dimiliki semakin rendah dan sebaliknya, sedangkan ketika di uji variabel *self compassion* dengan *mental toughness* secara signifikan memiliki hubungan positif yang berarti semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki atlet judo maka semakin tinggi pula *mental toughness* pada atlet judo.

Dijelaskan bahwa FNE memiliki arah hubungan yang negatif dengan *mental toughness* di karenakan *mental toughness* merupakan respon emosional yang positif dari seseorang. Atlet judo harus mampu menolak atau menyelesaikan hambatan dan halangan selama kompetisi maupun latihan, kesulitan dan tekanan, agar atlet bisa konsentrasi atau motivasi positif untuk mencapai tujuan saat melakukan pertandingan dengan memaksimalkan kemampuan yang dimiliki subjek. Sedangkan *fear of negative evaluation* merupakan reaksi emosional negatif, perasaan takut yang dialami atlet dan merasa akan diawasi serta mendapatkan

evaluasi kurang baik tentang diri individu yang berasal dari orang lain.

Ketangguhan mental yang dimiliki atlet bisa mempengaruhi performannya ketika berada di lapangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jalil dan Hosseini (2008), atlet mempunyai kesadaran diri yang tinggi bisa lebih berhati-hati dalam mengatur diri pada saat muncul tekanan baik dari dalam maupun luar lingkungan yang akan menyebabkan atlet menjadi cemas.

Atlet yang merasakan tertekan, memiliki beban yang diterima, menimbulkan gejala kecemasan salah satunya berasal dari evaluasi negatif dari orang lain seperti supporter, lawan ataupun team. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental seorang atlet juga sangat penting dan dapat mempengaruhi perjalanan atlet yang memiliki tujuan agar berprestasi, ketika atlet memiliki kesehatan mental yang baik, ketika atlet mendapat pengaruh dari lawan, supporter maupun team baik berupa evaluasi negative maupun tindakan yang bisa menjatuhkan, atlet akan tetap dapat fokus dan mampu mengatasinya selama pertandingan berlangsung.

Selain FNO, *self compassion* juga dapat mempengaruhi *mental toughness* hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neely dkk (2009) mengatakan *self compassion* berpengaruh pada *mental toughness* pada atlet dapat mengurangi stress, emosi-emosi negatif, selain itu juga dapat membangun suatu hubungan sosial yang baik. Gucciardi et al. (2009) mengatakan bahwa *mental toughness* bukan tentang hasil namun lebih ke proses mental yang membimbing dan menentukan perilaku manusia.

Atlet yang memiliki *self-compassion* rendah lebih sulit untuk menerima kondisi dirinya, menolak kekurangan yang ada dalam diri, merasa putus asa. Atlet judo yang mempunyai rasa kasih sayang terhadap diri sendiri tidak akan mengkritik kekurangan dan tidak mampu dalam keberhasilan pada pertandingan untuk memperoleh prestasi. Dengan cara meningkatkan *self-compassion* pada atlet judo maka atlet akan semakin mampu membangun hubungan yang positif dan memiliki mental yang sehat supaya bisa berhasil meraih prestasi dalam bidang atlet. Agar lancar dalam pertandingan atlet judo harus memiliki *self-compassion* yang baik yang akan menyebabkan *mental toughness* menjadi baik pula, atlet yang dapat menghargai dirinya sendiri akan memiliki mental yang lebih tangguh dan lebih percaya diri dalam memprediksi kesuksesan dalam bidang olahraga dan kemungkinan berhasil meraih prestasi lebih banyak.

## SIMPULAN

*Fear of negative evaluation* memiliki arah hubungan yang negatif dengan *mental toughness* di karenakan *mental toughness* merupakan respon emosional yang positif dari seseorang. Atlet judo harus mampu menolak atau menyelesaikan hambatan dan halangan selama kompetisi maupun latihan, agar atlet bisa konsentrasi atau motivasi positif untuk mencapai tujuan saat melakukan pertandingan.

Dengan cara meningkatkan *self-compassion* pada atlet judo maka atlet akan semakin mampu membangun hubungan yang positif dan memiliki mental yang sehat supaya bisa berhasil meraih prestasi dalam bidang atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. (2007). *Sistem Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Belajar.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, Second Edition (Second Edi)*. Routledge Taylor and Francis Group.
- Direja, A. H. S. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Nuha Medika.
- Dongoran, F., & Dimiyati, D. (2019). Psychological Characteristics of Indonesian Martial Sports Athletes SEA Games 2017. *2nd International*.
- Goldin, P.R., Manber-Ball, T., Werner, K., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2009). Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self-beliefs in social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 66, 1091 – 1099.
- 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.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., Dimmock, J., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian foot-ball coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1483–1496.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia.
- Heinschke, M. (2020). Panji. *Kindlers Literatur Lexikon (KLL)*, 06(01), 1–3. [https://doi.org/10.1007/978-3-476-05728-0\\_22956-1](https://doi.org/10.1007/978-3-476-05728-0_22956-1)
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2017). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. *Journal of Sport and Health Science*, 1-6.
- Neff, K. D. (1995). *Buddhism in particular-and Western psychology (Epstein)*. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Shabani, M. (2012). *Levels and sources of language anxiety and fear of negative evaluation among Ira-nian EFL learners. Theory and Practice in Language Studies*. 2(11), 2378–2383.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kualitatif, kualitatif)*. Alfabeta.