

# Pengaruh Evaluasi Negatif Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Judo Evaluasi Negatif sebagai Tantangan Psikologis: Implikasinya terhadap Ketangguhan Mental Atlet Judo

Rafi Andhika Juliansyah, Komarudin, Mochamad Yamin Saputra\*, Gerald Novian  
Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
\*Penulis korespondensi, Surel: mochyamins@upi.edu

Paper received: 19-6-2025; revised: 9-8-2025; accepted: 16-8-2025

## Abstract

In martial arts, particularly judo, athletes must focus on every decision-making step. Judo is an individual sport, which makes athletes more likely to act independently, leading to doubt and fear of mistakes and negative evaluation from coaches. This can lead to athletes struggling to win matches and losing focus during matches. This study aims to examine the effect of negative evaluation on the mental resilience of judo athletes. The method used in this study is descriptive with a quantitative approach, involving 21 athletes from the Pajajaran Judo Club. The instruments used in this study were the Sports Mental Toughness Questionnaire and the Brief Fear of Negative Evaluation Scale, administered once to the sample. After data collection, data analysis was conducted. Based on the results, a significant relationship was found between negative evaluation and mental toughness, which impacted the performance of judo athletes. This study concludes that negative evaluation has an impact on the performance and mental resilience of judo athletes.

**Keywords:** judo athletes; mental toughness; negative evaluation

## Abstrak

Dalam olahraga beladiri khusus nya judo, atlet harus fokus dalam setiap langkah pengambilan keputusan terlebih olahraga judo merupakan olahraga perorangan yang membuat atlet lebih cenderung melakukan tindakan sendiri yang membuat atlet menjadi ragu dan takut akan kesalahan serta evaluasi negatif dari pelatih. Hal ini mengakibatkan atlet kesulitan memenangkan pertandingan dan kehilangan fokus saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh evaluasi negatif terhadap ketahanan mental atlet judo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini yang melibatkan 21 atlet club judo pajajaran. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa Sports Mental Thougness Questionnaire dan Brief Fear of Negative Evaluation Scale yang di berikan satu kali kepada sampel. Setelah data diperoleh, analisis data dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya keterkaitan yang bermakna antara evaluasi negatif dan ketangguhan mental yang berdampak pada performa atlet judo. Penelitian ini menyimpulkan bahwa evaluasi negatif memiliki pengaruh terhadap performa dan ketahanan mental atlet judo.

**Kata kunci:** atlet judo; ketahanan mental; evaluasi negatif

## 1. Pendahuluan

Olahraga bela diri, khususnya judo, merupakan cabang olahraga yang menuntut ketahanan fisik dan mental yang optimal (Silva et al., 2018). FNE adalah kecemasan yang timbul akibat kekhawatiran seseorang terhadap penilaian buruk dari orang lain, yang sering kali berdampak negatif pada kepercayaan diri dan performa atlet. Kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan serta bertanggung jawab atas keputusan yang diambil (Bayani et al., 2024; Nursaba et al., 2024). Apabila situasi ini tidak ditangani dengan tepat, membuat atlet kehilangan fokus, ragu-ragu

dalam mengambil keputusan, dan akhirnya menurunkan peluang kemenangan mereka dalam pertandingan (Nasioudis et al., 2025).

Permasalahan yang muncul adalah bagaimana evaluasi negatif dapat mempengaruhi ketangguhan mental (*mental toughness*) atlet judo. Ketangguhan mental sangat diperlukan dalam olahraga kompetitif karena membantu atlet mengatasi tekanan dan tetap fokus pada pertandingan (Khusna, 2024). Namun, tekanan dari ekspektasi pelatih, rekan satu tim, dan penonton sering kali meningkatkan FNE, yang dapat mengganggu performa atlet (Salazar-Ayala et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa FNE memiliki korelasi negatif dengan ketangguhan mental, di mana semakin tinggi tingkat FNE seseorang, semakin rendah ketahanan mentalnya dalam menghadapi situasi kompetitif (Subarjah & Williyanto, 2025). Dengan demikian, memahami hubungan antara FNE dan ketangguhan mental sangat penting untuk mengoptimalkan performa atlet judo.

Beberapa studi telah meneliti hubungan antara FNE dan ketangguhan mental pada atlet dari berbagai cabang olahraga. FNE dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres, yang pada akhirnya menghambat performa atlet (Mojtahedi et al., 2023). Dalam konteks judo, atlet dengan ketangguhan mental tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan mempertahankan performa mereka di bawah situasi kompetitif yang menegangkan (Study et al., 2023). Sementara itu, pentingnya strategi coping dalam menghadapi tekanan psikologis, yang dapat membantu atlet mengurangi dampak negatif dari evaluasi negatif dan meningkatkan fokus mereka dalam pertandingan (Nuetzel, 2023). Sejumlah studi pada cabang olahraga lain seperti sepak bola, basket, dan senam menunjukkan bahwa FNE memiliki kontribusi terhadap peningkatan kecemasan dan penurunan performa akibat tekanan evaluatif. Atlet dengan ketangguhan mental tinggi umumnya lebih mampu menghadapi tekanan kompetitif secara konsisten (Mojtahedi et al., 2023). Strategi coping psikologis juga dianggap penting dalam membantu atlet mengelola tekanan akibat evaluasi negatif agar tetap fokus dan kompetitif (Nuetzel, 2023).

Namun, terdapat kekosongan dalam literatur terkait bagaimana intervensi psikologis dapat digunakan untuk mengatasi FNE dalam olahraga judo. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan secara umum, tetapi sedikit yang meneliti secara spesifik dampak FNE terhadap atlet judo dan bagaimana strategi coping bisa dimanfaatkan sebagai solusi. Dengan demikian studi ini berupaya mengisi gap tersebut dengan mengeksplorasi lebih dalam pengaruh FNE terhadap ketangguhan mental serta bagaimana cara efektif untuk mengatasinya. Meskipun kontribusi FNE terhadap performa telah banyak dikaji dalam berbagai cabang olahraga, penelitian spesifik mengenai judo masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan secara umum, tetapi sedikit yang meneliti secara spesifik dampak FNE terhadap atlet judo dan bagaimana strategi coping bisa dimanfaatkan sebagai solusi. Dengan demikian, fokus pada atlet judo menjadi penting mengingat karakteristik cabang ini yang menuntut ketahanan mental tinggi di bawah tekanan individu dan sistem gugur pertandingan. Studi ini berupaya mengisi gap tersebut dengan mengeksplorasi lebih dalam pengaruh FNE terhadap ketangguhan mental serta bagaimana cara efektif untuk mengatasinya.

Jika masalah ini tidak dikaji lebih lanjut, atlet berisiko mengalami penurunan performa yang signifikan, kehilangan motivasi, bahkan mengalami gangguan psikologis yang lebih serius

(Dişlere et al., 2025). Dengan memahami hubungan antara FNE dan ketangguhan mental, pelatih dapat merancang program pelatihan yang tidak semata-mata menitikberatkan pada sisi fisik, melainkan juga pada aspek psikologis atlet, sehingga meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi kompetisi .

Penelitian ini secara spesifik mengkaji pengaruh FNE terhadap ketangguhan mental atlet judo dengan menggunakan instrumen psikometrik yang valid dan terkini. Selain itu, penelitian ini akan mengeksplorasi strategi coping yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak negatif FNE, sesuatu yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia olahraga, khususnya dalam meningkatkan kesiapan mental atlet judo di berbagai level kompetisi.

## 2. Metode

Studi ini menerapkan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pemilihan metode deskriptif dilakukan karena bertujuan untuk memaparkan hubungan antara evaluasi negatif dan ketahanan mental atlet judo secara sistematis dan akurat (Indriana et al., 2023). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur hubungan variabel secara objektif melalui instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya (Sugiarta et al., 2023). Alat ukur yang dipakai dalam studi ini meliputi dua jenis kuesioner yaitu Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) yang digunakan untuk mengukur ketangguhan mental atlet. SMTQ memiliki tiga aspek utama, yaitu keyakinan diri (confidence), kontrol emosi (constancy), dan menghadapi tekanan (control under pressure) (Miçooğulları, 2017). Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE) – Digunakan untuk mengukur tingkat ketakutan atlet terhadap evaluasi negatif dari pelatih atau rekan setim (Nobre et al., 2022) Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode ini dipilih untuk menggambarkan hubungan antara evaluasi negatif dan ketangguhan mental atlet judo secara sistematis dan objektif (Indriana et al., 2023). Instrumen yang digunakan terdiri dari dua kuesioner: Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) yang mengukur ketangguhan mental berdasarkan tiga aspek utama, yaitu confidence (keyakinan diri), constancy (konsistensi emosi), dan control under pressure (kemampuan menghadapi tekanan) (Miçooğulları, 2017); serta Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE) yang digunakan untuk menilai tingkat ketakutan atlet terhadap penilaian negatif dari pelatih atau rekan setim (Nobre et al., 2022). Kuesioner dibagikan dalam bentuk cetak dan diisi secara mandiri oleh para peserta di bawah pengawasan langsung peneliti. Sebelum pengisian, peneliti memberikan penjelasan lisan dan tertulis untuk memastikan pemahaman peserta terhadap setiap item. Untuk meminimalkan bias, peneliti tidak memberikan pengaruh apa pun selama proses pengisian dan menjamin kerahasiaan identitas responden. Pengisian kuesioner dilakukan di luar waktu latihan atau pertandingan agar kondisi psikologis peserta lebih netral dan tidak terpengaruh oleh tekanan kompetitif.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Data yang telah diolah dan dianalisis disampaikan dalam bentuk gambar, deskripsi statistik dapat dilihat di Tabel 1.

**Tabel 1. Descriptive Statistics**

Variable	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Evaluasi Negatif	21	44	57	1021	48.62	3.217
Ketangguhan Mental	21	31	55	829	39.48	5.555

Pada Tabel 1 deskriptif Statistik, variable evaluasi negative dan ketangguhan mental. Evaluasi negatif memperoleh skor minimum 78, sedangkan skor maksimum sebesar 109. Dengan total keseluruhan skor untuk variable ini sebesar 1021 dengan rata-rata 48.62 dan standar deviasi 3.217, yang menunjukkan tingkatan variasi data dari nilai rata-rata. Sementara itu pada variable ketangguhan mental, memperoleh skor minimum 31, sedangkan skor maksimum sebesar 55. Dengan total keseluruhan skor untuk variable ini sebesar 829 dengan rata-rata 39.48 dan standar deviasi 5.555, yang menunjukkan seberapa besar penyebaran data terhadap rata-rata. Pada tabel 2 Penulis menyajikan hasil uji normalitas.

**Table 2. Test Of Normality**

Variable	statistic	df	Sig.
Evaluasi Negatif	0.944	21	0.264
Ketangguhan Mental	0.944	21	0.255

Tabel 2 memperlihatkan hasil pengujian normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk variable evaluasi negatif dan ketangguhan mental dengan jumlah sampel 21. Mendapatkan nilai signifikansi (sig) untuk evaluasi negatif 0.264, sedangkan untuk ketangguhan mental sebesar 0.255. Hasil uji hipotesis 1 dapat dilihat di Tabel 3.

**Table 3. Uji Hipotesis 1**

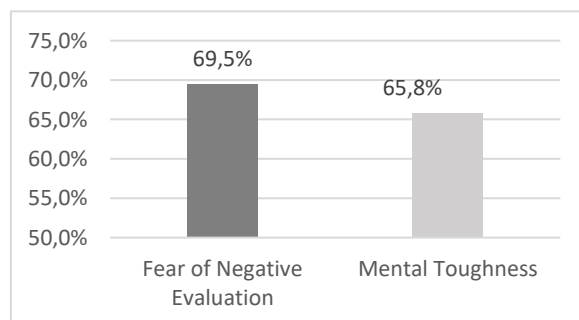
Model	t	Sig.
Constant	0.695	0.495
Evaluasi negatif	3.254	0.004

Tabel 3 menunjukkan hasil uji hipotesis yang menguji pengaruh evaluasi negatif terhadap ketangguhan mental hasil analisis menampilkan nilai t sebesar 3,254 dengan signifikansi sebesar 0,004. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,005, maka evaluasi negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketangguhan mental. Pada tabel 4 menunjukkan hasil hipotesis sebagai berikut.

**Tabel 4. Uji Hipotesis 2**

R	R Square	Adjusted R Square
0.598	0.358	0.324

Tabel 4 menunjukkan hasil hipotesis yang berkaitan dengan kekuatan hubungan antara variable evaluasi negatif dan ketangguhan mental. Hasil analisis nilai R=0.598, sementara itu nilai R square=0.239, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya, nilai Adjusted R Square=0.324.



**Gambar 1. Persentase Evaluasi Negatif dan Ketangguhan Mental**

Gambar 1 menunjukkan persentase evaluasi negatif dan ketangguhan mental pada atlet judo. Berdasarkan grafik yang ditampilkan, persentase evaluasi negatif lebih tinggi, yaitu sebesar 69.5%, dibandingkan dengan persentase ketangguhan mental yang hanya 65.8%. Hal ini menjelaskan bahwa secara umum, atlet judo dalam penelitian ini memiliki tingkat ketakutan akan evaluasi negatif yang lebih tinggi dibandingkan tingkat ketangguhan mental. Hal ini menunjukkan bahwa evaluasi negatif sangat berpengaruh terhadap ketangguhan mental atlet judo.

Penelitian ini mengindikasikan adanya keterkaitan yang berarti antara evaluasi negatif dengan ketangguhan mental atlet judo. Hasil analisis statistik memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat FNE yang dirasakan atlet, semakin rendah pula ketangguhan mental yang dimilikinya. Nilai signifikansi uji hipotesis sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ) menegaskan bahwa FNE memang memiliki pengaruh nyata terhadap ketangguhan mental. Koefisien R tercatat sebesar 0.598, sedangkan nilai R square mencapai 0.358 menunjukkan bahwa sekitar 35,8% variasi ketangguhan mental dapat dijelaskan oleh FNE, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Ketangguhan mental merupakan elemen vital dalam olahraga judo, di mana setiap keputusan yang diambil atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologisnya, terutama dalam menghadapi tekanan dan ketakutan terhadap evaluasi negatif (Khusna, 2024). Fear of Negative Evaluation (FNE) adalah bentuk kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran akan penilaian buruk dari orang lain, seperti pelatih, rekan, atau penonton (Gabrys & Wontorczyk, 2023). Jika tidak dikelola dengan baik, FNE dapat menurunkan kepercayaan diri, menimbulkan keraguan, dan menghambat performa atlet di atas matras (Zhong et al., 2024). Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi FNE yang dirasakan atlet, semakin rendah tingkat ketangguhan mental yang dimilikinya. Nilai signifikansi uji hipotesis sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien R sebesar 0,598 mengindikasikan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Tekanan dalam pertandingan judo, yang bersifat individual, memperbesar beban psikologis karena tanggung jawab sepenuhnya berada pada atlet itu sendiri.

Implikasi praktis dari temuan ini sangat penting, terutama bagi pelatih dan tim pendukung atlet. Ketangguhan mental adalah fondasi utama bagi atlet untuk menghadapi tekanan kompetisi (Garbin, 2022). Ketangguhan mental membantu atlet tetap konsisten dalam performa meski berada di bawah tekanan ekstrim. Namun, tekanan dari ekspektasi pelatih, rekan tim, dan lingkungan kompetitif sering kali memperburuk FNE, sehingga atlet semakin sulit untuk tampil maksimal (Coulter et al., 2018).

FNE dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres, yang pada akhirnya menghambat performa atlet (Atasoy et al., 2016). Atlet dengan ketangguhan mental tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan mampu mempertahankan fokusnya, sedangkan mereka yang terjebak dalam FNE akan lebih mudah kehilangan kendali atas emosi dan fokusnya (Guszkowska & Wójcik, 2021). Pentingnya strategi coping, seperti mindfulness dan self-compassion, untuk membantu atlet mengurangi dampak negatif dari evaluasi negatif dan kembali fokus pada tujuan utama mereka. Pelatihan terintegrasi yang mencakup aspek mental dan emosional sangat dianjurkan guna meningkatkan kesiapan kompetitif atlet secara menyeluruh. Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan dalam kompetisi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga oleh kapasitas atlet dalam menghadapi dan mengelola tekanan psikologis.

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini, yakni Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) dan Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE), telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur kedua variabel tersebut. Penggunaan instrumen ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang objektif dan akurat terkait hubungan antara FNE dan ketangguhan mental. Proses pengisian kuesioner dilakukan dalam suasana yang tenang dan nyaman agar setiap atlet dapat menjawab dengan jujur tanpa tekanan eksternal, sehingga hasil yang didapatkan benar-benar mencerminkan kondisi psikologis atlet. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa evaluasi negatif memiliki pengaruh yang nyata terhadap ketangguhan mental atlet judo. Nilai signifikansi pada uji hipotesis sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ) menegaskan bahwa hubungan ini bukan sekadar kebetulan statistik, melainkan cerminan dari dinamika psikologis yang terjadi di lapangan. Nilai R sebesar 0,598 menunjukkan kekuatan hubungan yang cukup besar antara kedua variabel, sementara R square sebesar 0,358 menandakan bahwa masih ada faktor lain yang juga berperan dalam membentuk ketangguhan mental atlet.

Implikasi dari temuan ini sangat penting bagi pelatih dan organisasi olahraga. Penanganan FNE tidak hanya penting untuk meningkatkan performa atlet, tetapi juga untuk mencegah risiko burnout dan penurunan motivasi yang dapat terjadi jika masalah ini diabaikan (Kang & Gong, 2024). Oleh karena itu, program pelatihan yang terintegrasi, yang mencakup pengembangan aspek psikologis seperti ketangguhan mental dan pengelolaan FNE, sangat dianjurkan untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi. Penelitian juga menunjukkan bahwa atlet yang berhasil dalam kompetisi nasional cenderung memiliki skor FNE yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang kurang berhasil. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan di kompetisi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga oleh kemampuan mengelola tekanan psikologis dan ketakutan terhadap evaluasi negatif. Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan perhatian lebih pada aspek psikologis atlet, termasuk melalui pelatihan coping, penguatan self-compassion, dan membangun komunikasi yang efektif dengan atlet (Zhang et al., 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya memperhatikan aspek psikologis dalam pembinaan atlet judo. Dengan memahami dan mengelola FNE, serta mengembangkan ketangguhan mental melalui strategi coping yang efektif, atlet dapat tampil lebih optimal dan siap menghadapi berbagai tantangan di arena pertandingan. Ketangguhan mental bukanlah sesuatu yang lahir begitu saja, melainkan hasil dari proses panjang dalam menghadapi, menerima, dan mengelola setiap evaluasi baik positif maupun negatif yang datang dalam perjalanan seorang atlet (Yazici, 2022).

#### **4. Simpulan**

Temuan ini menyoroti pentingnya aspek psikologis, khususnya kecemasan terhadap penilaian negatif, sebagai faktor yang harus dikelola dalam pembinaan atlet judo. Ketangguhan mental tidak hanya terbentuk melalui latihan fisik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan psikologis. Oleh sebab itu, intervensi psikologis seperti pelatihan coping, mindfulness, dan penguatan self-compassion sangat dibutuhkan untuk membantu atlet mengelola tekanan selama kompetisi.

Selain itu, penelitian ini juga merekomendasikan agar pelatih dan organisasi olahraga memberikan perhatian lebih pada kondisi psikologis atlet, serta mengintegrasikan program pengembangan mental ke dalam pelatihan rutin.

Temuan ini menyoroti pentingnya aspek psikologis, khususnya kecemasan terhadap penilaian negatif (Fear of Negative Evaluation/FNE), sebagai faktor yang harus dikelola secara serius dalam proses pembinaan atlet judo. Ketangguhan mental tidak hanya dibentuk melalui latihan fisik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan atlet dalam merespons tekanan psikologis selama latihan maupun kompetisi. Oleh karena itu, intervensi psikologis seperti pelatihan coping, mindfulness, dan penguatan self-compassion sangat diperlukan untuk membantu atlet dalam mengelola stres dan meningkatkan performa secara menyeluruh.

Untuk memperkuat upaya tersebut, disarankan agar pelatih mengintegrasikan strategi pengelolaan FNE ke dalam rutinitas pelatihan, misalnya dengan menyediakan sesi refleksi emosional, latihan visualisasi kompetitif, dan simulasi tekanan kompetitif dalam latihan. Atlet juga dapat dilatih untuk mengenali dan meregulasi pikiran negatif melalui pendekatan seperti cognitive restructuring atau journaling. Selain itu, organisasi olahraga diharapkan dapat menyediakan dukungan psikologis yang berkelanjutan, seperti pendampingan psikolog olahraga atau workshop penguatan mental.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal ukuran sampel dan pendekatan kuantitatif yang digunakan, yang mungkin belum mampu menangkap dinamika psikologis secara mendalam. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan metode campuran (mixed methods) atau pendekatan longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai interaksi antara FNE dan ketangguhan mental dalam jangka panjang. Penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi perbedaan efek FNE pada berbagai level pengalaman atau kelompok usia dalam olahraga judo.

#### **Daftar Rujukan**

- Atasoy, M., Karabulut, E. O., & Yalçinkaya, A. Y. (2016). Study on fear of negative evaluation, and social appearance anxiety of university students engaged in futsal. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 7(September), 50–55. <https://doi.org/10.5897/JPEM2016.0268>
- Bayani, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 84–97. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.24739>
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2018). A Three-Domain Personality Analysis of a Mentally Tough Athlete. *European Journal of Personality*, 32(1), 6–29. <https://doi.org/10.1002/per.2129>
- Dišlere, B. E., Mārtinsone, K., & Koļesņikova, J. (2025). A scoping review of longitudinal studies of athlete burnout. *Frontiers in Psychology*, 16(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1502174>
- 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>
- Garbin, J. V. (2022). Athletes' Mental Toughness and Sports Competition Anxiety: Basis for an Enhanced Mental Toughness Program. 46–68.
- 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>
- Indriana, P., Meiza, A., & Kurniadewi, E. (2023). The Relationship Between Social Support and Mental Toughness in Athletes with Disabilities in Bandung City. *European Journal of Psychological Research*, 10(2), 50–67.
- Kang, W., & Gong, C. (2024). Exploring potential mediating mechanisms between maladaptive perfectionism and athlete burnout based on multi-theory perspectives. *Frontiers in Psychology*, 15(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1416281>

- Khusna, N. A. (2024). 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. 5(3), 490–496.
- Miçooğulları, B. O. (2017). The Sports mental toughness questionnaire (SMTQ): A psychometric evaluation of the Turkish version Dotazník sportovní psychické odolnosti (SMTQ): psychometrické hodnocení turecké verze. *Studia Sportiva*, 11(2), 90–98.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Nasioudis, C., Xronopoulos, A., Panayiotou, G., Lailoglou, A., & Sotiropoulos, K. (2025). The effect of physiological, psychological and technical parameters on the final ranking of judo athletes in the game. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), 319–328. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.02036>
- Nobre, G. C., Valentini, N. C., & Fernandes, R. A. (2022). Validity evidence of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale for children and adolescents adapted for physical activity and sports settings. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 28. <https://doi.org/10.1590/S1980-657420210010321>
- Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5(November). <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Nursaba, S., Sidik, D. Z., Tafaqur, M., & Mulyana. (2024). The Effect of Imagery Training on Increasing the Confidence of Hockey Athletes. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i4.11615>
- Salazar-Ayala, C. M., Gastélum-Cuadras, G., Huéscar Hernández, E., Núñez Enríquez, O., Barrón Luján, J. C., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Individualism, Competitiveness, and Fear of Negative Evaluation in Pre-adolescents: Does the Teacher's Controlling Style Matter? *Frontiers in Psychology*, 12(April), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626786>
- Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2018). Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes. / Atributos de fuerza mental en el Judo: percepciones de los atletas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 18(3), 96–101.
- Study, A., The, O. F., Between, R., & Toughness, M. (2023). Analytical Study Of The Relationship Between Mental Toughness And Judo Performance Review of Related Literature. 12, 94–97.
- Subarjah, H., & Williyanto, S. (2025). Hubungan Fear of Negative Evaluation dan Self Efficacy dengan Mental Toughness pada Atlet Bola Tangan. 10(02), 30–40.
- Sugiarta, R. D., Arofiati, F., & Rosa, E. M. (2023). Validity and Reliability of Research Instruments on the Effect of Motivation on Nurse Performance in Moderation with Nurse Credentials. *JMMR (Jurnal Medicoeticolegal Dan Manajemen Rumah Sakit)*, 12(1), 46–55. <https://doi.org/10.18196/jmmr.v12i1.6>
- Yazici. (2022). Mental Toughness in Athlete Students: The Predictive Role of Psychological Skills and The Investigation of the Relationship Between Them According to Some Variables. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 41(2), 639–658.
- Zhang, N., Huang, J., & Yao, J. (2023). Athletes' self-compassion and emotional resilience to failure: the mediating role of vagal reactivity. *Frontiers in Psychology*, 14(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1192265>
- Zhong, Z., Jiang, H., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Mindfulness, social evaluation anxiety, and self-regulation: exploring their association on impulsive behavior among athletes. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1404680.