

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rasa takut ialah bentuk gangguan kecemasan di mana seseorang merespon secara emosional terhadap rangsangan yang nyata (Shah *et al.*, 2014). Terjadinya ketakutan diakibatkan peningkatan metabolisme tubuh akibat ketidak seimbangan neurotransmitter di otak (Putri, 2015). *Fear of negative evaluation* ialah salah satu bentuk jenis kecemasan sosial. Menurut perkiraan *World Health Organization*, kecemasan sosial pernah dialami sekitar 10% dari populasi (Kessler *et al.*, 2010).

Banyak tantangan yang dihadapi pada masa perkuliahan yang sering mengakibatkan stres bagi mahasiswa. Hal tersebut terjadi karena perlunya penyesuaian transisi dari masa sekolah ke perkuliahan (Laksmi *et al.*, 2021). Disebutkan *American College Health Association* bahwa mahasiswa mengalami stres 31.9% dan 25.9% kecemasan, masing-masing. Berdasarkan Fely P, (2018) diketahui mahasiswa sering kali mengkhawatirkan penilaian negatif dari orang lain dan merasa takut bahwa mereka tidak disukai oleh orang lain..

Penelitian yang dilakukan di STIKES Widyagama Husada Malang Sebanyak 53% mahasiswa mengalami tingkat *fear of negative evaluation* tinggi. (Putri, 2015). Fenomena ini terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Mereka mengatakan rasa ketakutan dievaluasi oleh orang sekitar dan mengalami kecemasan saat presentasi (Hanifanisa, 2023).

Menurut hasil survei pra-penelitian yang penulis lakukan melalui platform WhatsApp pada tanggal 26 Oktober 2023, 8 dari 9 mahasiswa yang sedang belajar di Kota Malang memiliki *fear of negative evaluation* cukup tinggi.

Mahasiswi A, KE, dan MD merasa khawatir akan menerima penolakan saat melakukan presentasi di kelas. DF, K, V, NL merasa takut ketika pendapat yang disampaikan mendapat penolakan dari orang lain. DJ merasa takut mendapatkan penolakan dari orang tua. Berdasarkan hasil pra penelitian di atas, sesuai dengan pernyataan Hanifanisa dan Area, (2023) Jika seseorang merasa khawatir akan penilaian negatif, mereka cenderung menanggapi umpan balik dalam interaksi sosial dengan sikap yang lebih negatif.

Berdasarkan teori yang penulis kutip dari Shabani, (2012) seseorang yang merasa takut dinilai orang lain secara negatif, baik atas tindakan yang telah dilakukan maupun yang belum dilakukan, menyebabkan seseorang cenderung menghindari situasi yang dirasa ada tekanan mengarah pada dirinya, Maka ketakutan akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain dapat diidentifikasi sebagai *fear of negative evaluation*. Jenis kecemasan sosial yang terjadi akibat distorsi pikiran mengakibatkan, perilaku maladaptif, disregulasi afektif dan reaktivitas emosional negatif terjadi secara berlebihan disebut dengan *fear of negative evaluation* (Goldin *et al.*, 2009).

Weeks *et al*, (2005) menyatakan bahwa secara keseluruhan, orang yang memiliki tingkat ketakutan akan evaluasi negatif yang tinggi, umumnya merasa cemas terhadap penilaian negatif dari orang lain begitupun sebaliknya, orang yang tidak memiliki kekhawatiran terhadap penilaian orang lain pada dirinya maka orang tersebut dikatakan mengalami *fear of negative evaluation* rendah. Gangguan neurotik yang individu alami, membuat individu tersebut cenderung memiliki tingkat yang rendah dalam kepercayaan diri sehingga, dia memiliki kemampuan bersosialisasi yang kurang. (Lundh & Sperling, 2002). Seperti yang

dikutip dari Putri, (2015), terdapat faktor yang mempengaruhi yaitu, pengalaman, genetika, jenis kelamin, serta kepribadian.

Fear of negative evaluation tidak hanya dialami remaja melainkan orang dewasa juga dapat mengalaminya. Berdasarkan Wardani (2022) remaja yang cenderung menyalahkan dirinya sendiri karena kekurangan yang dimiliki maka sudah termasuk *fear of negative evaluation*, maka dari itu *diperlukan self compassion* agar mampu melihat permasalahannya secara objektif tanpa menyalahkan dirinya. Dewasa muda juga memiliki kemiripan perilaku dengan remaja sesuai dengan tahap perkembangannya sehingga dewasa muda juga mengalami *fear of negative evaluation* sebesar 53% (Putri, 2015).

Menurut Vassiolopoulos (dalam Putri, 2015), seseorang dengan *fear of negative evaluation* tidak punya rasa percaya diri yang sebenarnya dalam menampilkan sosok dirinya sehingga, penilaian tentang dirinya memiliki bias yang besar. Kemampuan seseorang untuk memahami kepribadiannya akan semakin tinggi jika perbedaan penilaian antara dirinya dan orang lain semakin kecil. Dengan memahami kepribadian, individu dapat mengenali baik kelebihan ataupun kekurangannya.

Salah satu ciri *self compassion* rendah ialah, perilaku mengevaluasi diri secara negatif serta melakukan kritik pada diri sendiri (Pebriani & Kusuma W, 2021). *Self compassion* berkaitan dengan kecerdasan emosional dan merupakan salah satu aspek kematangan kepribadian (Neff dan Vonk, 2009). *Self compassion* memiliki potensi untuk penghayatan positif diri, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, rasa keterhubungan dengan orang lain, serta pemecahan masalah (Neff, 2003a). Dalam penelitiannya Neff *et al.* (2007) menyebutkan individu merasakan kenyamanan yang tinggi dalam kehidupan

sosial apabila memiliki *self compassion* tinggi. Individu mampu membangun dan menerima dirinya, serta meningkatkan kecerdasan emosional individu.

Pentingnya dilakukan penelitian guna meminimalisir dan mengetahui mahasiswa yang mengalami kekhawatiran dinilai negatif oleh orang lain dalam melakukan suatu tindakan. Beberapa dampak buruk dari *fear of negative evaluation* antara lain, mempengaruhi performa, dapat mengganggu komunikasi, rusaknya hubungan sosial, dan dapat membuat seseorang tidak mempunyai rasa percaya diri dalam menampilkan sosok diri yang sesungguhnya sehingga memiliki bias terhadap penilaian dirinya (Putri, 2015). Rusaknya hubungan sosial dapat menghambat proses perkembangan interaksi sosial yang mengakibatkan mereka akan mencoba menghindari situasi sosial yang dianggap dapat menimbulkan kecemasan (Canu, 2011).

Berdasarkan uraian masalah yang telah dikemukakan pada latar belakang penulis bermaksud melakukan penelitian berjudul, “pengaruh *self compassion* terhadap *fear of negative evaluation* pada mahasiswa di Malang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dan analisis terkait konteks masalah dalam penelitian ini dirumuskan, masalah penelitian, yaitu, apakah terdapat pengaruh antara *self compassion* dengan *fear of negative evaluation* pada mahasiswa di Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dilakukan guna mengetahui pengaruh antara *self compassion* dengan *fear of negative evaluation* mahasiswa di Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. 9Teoritis : penulis menginginkan bahwa hasil penelitian dapat memberikan dasar yang yang bermanfaat bagi peneliti lain yang sedang menjalankan studi serupa, bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan pengetahuan, menyediakan data untuk peneliti di masa mendatang dan hasil dari penelitian ini dapat berfungsi sebagai tambahan informasi yang baru.
2. Praktis : penulis menginginkan penelitian ini dapat memberikan ide-ide bermanfaat bagi pihak kampus dalam rangka memberikan bantuan untuk mengatasi permasalahan *fear of negative evaluation* pada mahasiswa. Untuk mahasiswa dapat meminimalisir dan mendeteksi *fear of negative evaluation*