

Ketika Penilaian Menjadi Ancaman: Eksperimen Peran *Fear of Negative dan Positive Evaluation* terhadap *Anxiety*
(When Evaluation Becomes A Threat: Role of *Fear of Negative and Positive Evaluation on Anxiety*)

**FELICIA ANGELINE CHRISTIAN¹, JENIFER GUNAWAN¹, KIRANA
RATNA SENDJAJA¹, MARCHELINA FEBE SUMBAGA¹**

¹Universitas Bunda Mulia, Jl. Lodan Raya No.2, RT.12/RW.2, Ancol, Pademangan,
Kota Jakarta Utara, Provinsi Daerah Khusus Jakarta, Indonesia

Email: S13240123@student.ubm.ac.id

Abstrak: Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu tantangan umum yang dapat menimbulkan kecemasan di kalangan mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan hal ini adalah ketakutan akan penilaian secara negatif (*fear of negative evaluation* / FNE) dan positif (*fear of positive evaluation* / FPE). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *state anxiety* sebelum dan sesudah partisipan menerima evaluasi positif dan negatif dalam pidato mendadak. Partisipan merupakan 30 orang mahasiswa S1 di Jakarta. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode eksperimen *one-group pretest posttest design*. Data dikumpulkan melalui *State-Trait Anxiety Inventory-State* (STAI-S), *Brief Fear of Negative Evaluation-II* (BFNE-II), dan *Fear of Positive Evaluation Scale* (FPES). Analisis data dilakukan dengan uji reliabilitas dan validitas untuk semua alat ukur, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Analisis data menunjukkan bahwa semua alat ukur sangat reliabel, valid untuk digunakan, berdistribusi normal, dan homogen. Hasil uji beda menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat *state anxiety* sebelum dan sesudah perlakuan, meskipun terjadi perubahan rata-rata kecemasan setelah menerima evaluasi. Terjadi peningkatan *state anxiety* pada kelompok partisipan perempuan, sementara penurunan *state anxiety* diobservasi terjadi pada kelompok laki-laki. Temuan ini menyimpulkan bahwa terdapat faktor lain selain jenis evaluasi yang dapat memengaruhi perubahan tingkat *state anxiety* secara signifikan, seperti faktor biologis dan sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai hubungan antara FNE dan FPE terhadap *state anxiety* di Indonesia.

Kata kunci: experimental design; fear of negative evaluation; fear of positive evaluation; state anxiety

Abstract: Public speaking anxiety is a common challenge that may trigger anxiety among university students. One of the factors that cause this anxiety is fear of negative evaluation (FNE) and fear of positive evaluation (FPE). This study aims to examine the difference between state anxiety before and after participants received positive and negative evaluation in an impromptu speech. The participants consisted of 30 undergraduate university students in Jakarta. This study was conducted using a quantitative approach using one-group pretest posttest experimental design. The data were collected through State-Trait Anxiety Inventory-State (STAI-S), Brief Fear of Negative Evaluation-II (BFNE-II), and Fear of Positive Evaluation Scale (FPES). The data were analyzed through reliability and validity testing for all instruments, normality test, homogeneity test, and t-test. The data analysis shows that all measurement instruments are highly reliable, valid for use, normally distributed, and homogeneous. The t-test result shows that there are no significant differences between state anxiety before and after receiving evaluations, although changes in the average score of state anxiety are observed. There is an increase in state anxiety in women participants, whereas a decrease is observed in men participants. These findings suggest that factors other than type of evaluation may influence significant changes in state anxiety levels, such as biological and social factors. This study is expected to enrich literature on the relationship between FNE and FPE and state anxiety in Indonesia

Keywords: *experimental design; fear of negative evaluation; fear of positive evaluation; state anxiety*

PENDAHULUAN

Public speaking adalah proses berbicara di depan umum untuk menyampaikan informasi, menghibur, dan mempengaruhi audiens (Zainal, 2022). Rahmayanti dkk. (2024) menyebutkan beberapa fungsi *public speaking* pada mahasiswa, yaitu: menyampaikan ide secara sistematis dan runtun, menyampaikan serta mempertahankan pendapat, mengikuti diskusi dan rapat dengan baik, berpidato di depan umum, serta menyampaikan sebuah presentasi. Kemampuan berbicara di depan umum penting untuk dimiliki, khususnya oleh mahasiswa yang dianggap sebagai kaum terpelajar dan *agent of change* untuk mengungkapkan ide serta pendapat secara lugas di berbagai acara (Puspitasari, 2023). Kenyataannya, kondisi tersebut masih menjadi tantangan bagi beberapa mahasiswa.

Sejumlah mahasiswa yang masih merasa cemas dan tidak dapat berbicara dengan baik di depan umum karena mereka diharuskan untuk berdiri sendirian di hadapan orang banyak, sehingga pandangan semua orang berfokus kepadanya (Dewi, 2022). Dewi (2022) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa program studi Manajemen Pemasaran Industri Elektronika Angkatan 2021 di suatu perguruan tinggi masih memiliki kecemasan ketika berbicara di depan umum, beberapa di antaranya karena ketakutan bahwa audiens akan memberikan

reaksi negatif dan kurangnya pengalaman.

Chairunnisa dkk. (2023) juga menyebutkan bahwa pengalaman negatif dan tekanan audiens berkontribusi pada kecemasan mahasiswa ketika melakukan *public speaking*. Harini & Ivada (2025), dalam jurnalnya, menyebutkan beberapa alasan atas kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan umum, seperti *overthinking* terhadap pandangan orang lain, tekanan dari diri sendiri, dan ketakutan akan salah berbicara. Fenomena-fenomena ini mengindikasikan bahwa mahasiswa di Indonesia mempersepsikan dirinya menghadapi audiens yang penuh ekspektasi, sehingga berkontribusi terhadap kecemasannya.

Menurut Spielberger (1966), kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan subjektif yang bersifat tegang, khawatir, dan gelisah. Spielberger (1966) mengusulkan konsep kecemasan situasional (*state anxiety*) sebagai aspek dari kecemasan selain *trait anxiety*, yaitu reaksi emosional yang bersifat provisional dan ditandai oleh aktivasi fisiologis serta kesadaran individu terhadap kecemasan, ketakutan, dan ketegangan.

State anxiety dapat berpengaruh buruk pada pekerjaan bahkan kehidupan individu secara keseluruhan (Spielberger, 1966). Kecemasan diketahui dapat berdampak pada berbagai aspek, mulai dari fisiologis (Simanjuntak & Amir, 2024), kognitif dan

emosional (Angellim dkk., 2020), hingga perilaku (Safitri & Khoirunnisa, 2024). Tingkat kecemasan situasional (*state anxiety*) individu dapat diketahui dengan alat ukur *State-Trait Anxiety Inventory-State* (Stojanović dkk., 2020; Stinson dkk., 2020).

Studi dari Lipton dkk. (2020) yang menggunakan metode eksperimen pidato dadakan di depan kamera menunjukkan bahwa tingkat kecemasan seseorang berhubungan dengan *fear of evaluation*, yang didefinisikan sebagai fenomena di mana individu merasa khawatir tentang opini orang lain terhadap dirinya (Huang & Wang, 2024). Weeks & Howell (2012) menyatakan bahwa dalam *fear of evaluation*, terdapat *bivalent fear of evaluation*. *Bivalent fear of evaluation* mencakup dua jenis kecemasan, yaitu *fear of negative evaluation* (FNE) dan *fear of positive evaluation* (FPE).

FNE mengakibatkan seseorang meyakini bahwa orang-orang yang berinteraksi dengannya sedang dinilai secara negatif, misalnya diejek atau dikritik (Lipton dkk., 2020). Kondisi tersebut dapat memicu kecemasan, ketidaknyamanan, serta ketakutan berlebih terhadap pandangan orang lain. Tingkat kecenderungan individu dalam FNE dapat diketahui melalui alat ukur *Brief Fear of Negative Evaluation Scale-II* (BFNE-II) yang dibuat oleh Carleton dkk. (2006).

FPE adalah perasaan tidak nyaman yang muncul saat individu menerima penilaian positif, disertai kecenderungan untuk menghindari situasi tersebut (Reichenberger dkk., 2018). Individu dengan tingkat FPE yang tinggi sering merasa tidak

nyaman atas pujian yang diberikan, pengakuan, dan perhatian di orang-orang sekitar (Lipton dkk., 2020). Tingkat kecenderungan individu dalam FPE dapat diketahui melalui alat ukur *Fear of Positive Evaluation Scale* (FPES) yang dibuat oleh Weeks dkk. (2008). Reichenberger dkk. (2019) menyimpulkan keduanya sebagai berikut: FNE muncul karena kekhawatiran akan penolakan sosial, sedangkan FPE muncul karena kekhawatiran atas konsekuensi negatif yang mungkin timbul dari peningkatan status sosial melalui pujian, seperti konflik status. Beberapa studi menunjukkan bahwa FNE dan FPE memiliki kontribusi yang cukup signifikan dan kompleks terhadap munculnya kecemasan individu (Lipton dkk., 2020; Reichenberger dkk., 2018). Hal ini penting untuk memahami bagaimana jenis evaluasi yang berbeda memengaruhi respons *anxiety* individu.

Fenomena ini menjadi relevan dengan kehidupan mahasiswa, di mana mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru sekaligus menunjukkan performa yang baik karena adanya tuntutan akademik dan sosial (Mar'atussolihah dkk., 2024). Aktivitas akademik seperti presentasi kelas, diskusi kelompok, ujian lisan, hingga menjawab pertanyaan dari dosen merupakan contoh nyata dari situasi evaluatif yang umum ditemui (Novitria & Khoirunnisa, 2022).

Penelitian mengenai FNE yang berfokus pada populasi umum, mahasiswa, atau kelompok klinis sudah cukup banyak dilakukan (GeetaSunkarapalli & TrishiAgarwal, 2017; Downing dkk., 2020;

Trompeter dkk., 2019). Fenomena serupa ditemukan pada FPE (Carter dkk., 2012; Jia & Yue, 2023; Cook dkk., 2022). Sebagian besar penelitian-penelitian tersebut dilakukan di luar konteks negara Indonesia.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan melakukan kajian hubungan antara FNE dan FPE dengan kecemasan mahasiswa di Jakarta melalui pendekatan eksperimen, berdasarkan kondisi yang telah dipaparkan sebelumnya. Hal ini sejalan dengan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat perbedaan tingkat *state anxiety* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah melakukan pidato dadakan, serta menerima evaluasi positif dan negatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap kajian FNE dan FPE di Indonesia, serta mengetahui pengaruh FNE dan FPE terhadap kecemasan mahasiswa, para pendidik, dan masyarakat sehingga diharapkan dapat membantu memberikan kontribusi praktis dalam mengatasi tingkat kecemasan mahasiswa di Indonesia.

METODE

Partisipan penelitian. Penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa S1 di Jakarta, yang dipilih karena berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal (Damri, 2024). Menurut Santrock (2012), fase awal dewasa ditandai dengan perubahan sosial-emosional dan identitas yang belum stabil sehingga ketika mendapatkan kritikan atau evaluasi sosial dapat menimbulkan kecemasan. Emosi

pada masa ini menjadi labil sehingga kecemasan sosial dapat muncul ketika mendapatkan kritikan atau evaluasi dari lingkungan sekitar. Lokasi pemilihan partisipan berada di DKI Jakarta karena berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, Jakarta merupakan salah satu kawasan yang memuat mahasiswa paling banyak di Indonesia.

Desain penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimental. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa desain penelitian eksperimental merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu dalam kondisi yang dimanipulasi. Desain penelitian eksperimental yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini, penelitian dilakukan hanya pada satu kelompok, di mana seluruh subjek memperoleh perlakuan yang sama tanpa pemilihan acak.

Instrumen penelitian. Data kuantitatif diperoleh melalui tiga instrumen yaitu, *State-Trait Anxiety Inventory-State* (STAI-S), *Brief Fear of Negative Evaluation-II* (BFNE-II) dan *Fear of Positive Evaluation Scale* (FPES) yang telah melalui proses adaptasi alat ukur dan validasi bahasa. Proses adaptasi dilakukan dengan menerjemahkan alat ukur yang menggunakan bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia. Tahap validasi bahasa kemudian dilakukan oleh ahli yang kompeten di bidangnya untuk memastikan kesetaraan makna dan keterbacaan pada setiap aitem.

Pertama, *State-Trait Anxiety Inventory-State* (STAI-S) yang dikembangkan oleh Spielberger (1983) digunakan untuk mengukur *state anxiety*, yaitu kecemasan yang bersifat sementara dan situasional, yang dapat berubah tergantung pada kondisi eksternal maupun keadaan psikologis individu. *Anxiety* adalah respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dinilai dapat menimbulkan tekanan atau ancaman, dan ditandai dengan perasaan takut, tegang, serta khawatir terhadap kemungkinan konsekuensi yang tidak diinginkan. STAI-S terdiri dari 20 aitem dengan skala Likert 1–4, dari “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”. Instrumen ini diberikan dua kali, sebelum dan sesudah perlakuan (*pretest* dan *posttest*), untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan setelah partisipan menerima evaluasi positif dan negatif.

Kedua, BFNE-II dikembangkan oleh Carleton dkk. (2006) berdasarkan hasil revisi dari alat ukur yang disusun oleh Leary (1983). *Fear of negative evaluation* merupakan kecenderungan individu mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan ketika berada dalam situasi yang berpotensi dinilai oleh orang lain, yang kemudian munculnya dorongan untuk menghindari situasi sosial karena kekhawatiran akan penilaian negatif yang diberikan terhadap individu. Instrumen ini mengukur tingkat ketakutan atau kecemasan individu terhadap penilaian negatif dari orang lain. Instrumen ini terdiri dari 12 aitem dengan skala Likert 0–4 dari “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”.

Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *fear of negative evaluation* yang lebih besar.

Ketiga, *Fear of Positive Evaluation Scale* (FPES) yang dikembangkan oleh Weeks dkk. (2008) untuk menilai sejauh mana individu merasa takut dan cemas terhadap penilaian positif dari orang lain. *Fear of positive evaluation* adalah kecenderungan individu yang merasa cemas atau tidak nyaman ketika mendapatkan penilaian positif dari orang lain karena individu meyakini bahwa apresiasi atau pujian tersebut dapat mendatangkan tekanan, ekspektasi, atau reaksi negatif di masa depan. Instrumen ini terdiri dari 10 aitem dengan skala Likert 0–9, dari “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”, namun hanya 8 aitem yang diolah dalam penelitian ini. Dua aitem lainnya tidak termasuk karena hanya berfungsi sebagai pengelabuan. Skor yang tinggi dalam instrumen ini menunjukkan individu memiliki tingkat *fear of positive evaluation* yang tinggi.

Prosedur penelitian. Sebanyak 30 peserta setuju mengikuti eksperimen dan mengisi Google Form untuk data diri serta konfirmasi kehadiran. Di hari pelaksanaan, mereka menandatangani *informed consent* dan menunggu giliran untuk dilakukan eksperimen. Setiap partisipan akan diminta masuk satu per satu ke ruang eksperimen dan mengisi *pretest* berdasarkan aitem yang terdapat pada STAI-S (Spielberger, 1983). Partisipan lalu diberikan *briefing* mengenai apa yang akan dilakukan dalam ruang eksperimen tersebut: partisipan diminta untuk berpidato selama dua menit, dengan persiapan satu menit sebelumnya. Pidato ini dilakukan

di depan kamera yang merekam seluruh jalannya prosedur ini. Partisipan juga diinformasikan bahwa kamera ini terhubung dengan panelis yang sedang menonton dan nantinya akan mengevaluasi mereka, meskipun sebenarnya ini hanya tipuan. Setelah prosedur ini selesai, partisipan akan menerima evaluasi positif dan negatif secara berurutan (diacak urutannya), yang sebenarnya telah disiapkan sebelumnya agar semua menerima evaluasi serupa.

Untuk prosedur yang berikutnya, partisipan diminta untuk mengisi kuesioner BFNE-II milik Carleton dkk. (2006), FPES milik Weeks dkk. (2008), dan *Manipulation Check* (Lipton dkk., 2020), lalu diberikan jeda selama lima menit. Selama jeda tersebut, para partisipan diinformasikan akan melakukan pidato untuk kedua kalinya dengan prosedur yang sama. Setelah jeda tersebut, partisipan diminta untuk mengisi STAI-S kedua (*posttest*), sebelum diinformasikan bahwa pidato kedua dibatalkan dan eksperimen telah berakhir.

Analisis data. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan variabel dependen sebelum dan sesudah perlakuan eksperimen dengan bantuan program SPSS versi 26 for Windows. Tahapan analisis meliputi beberapa uji statistik.

Pertama, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi alat ukur dengan melihat nilai Cronbach's alpha (Azwar, 2012; Yusup, 2018).

Kedua, uji validitas bertujuan memastikan bahwa instrumen dapat digunakan untuk

memperoleh data yang sesuai dan berkaitan dengan tujuan pengukuran yang ingin dicapai, dengan acuan nilai korelasi minimal 0,30 (Azwar, 2012; Sugiyono, 2013).

Ketiga, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, di mana data dianggap normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Keempat, uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa varians antar kelompok data bersifat seragam (Setyawan, 2021).

Terakhir, uji beda (t-test) yang digunakan ada dua jenis, yaitu *Paired Sample t-test* dan *Independent Sample t-test*. Uji *Paired Sample t-test* digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat *state anxiety* sebelum dan sesudah perlakuan eksperimen evaluasi, sedangkan *Independent Sample t-test* digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata tingkat *state anxiety* antara partisipan laki-laki dan perempuan. Seluruh proses analisis ini dilakukan guna membuktikan hipotesis penelitian serta memastikan keandalan dan keabsahan data yang diperoleh.

HASIL

Data dikumpulkan dengan melakukan eksperimen terhadap 30 partisipan. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 26 untuk mengetahui tingkat perbedaan *state anxiety* setelah menerima evaluasi negatif dan positif. Hasil penelitian ini diperoleh setelah melakukan serangkaian uji

statistik yakni uji reliabilitas, uji validitas, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji beda.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, tercatat nilai Cronbach's alpha pada *State-Trait Anxiety Inventory-State* (STAI-S) sebesar 0,882 setelah menggugurkan 4 aitem. Pada *Brief Fear of Negative Evaluation-II* (BFNE-II), didapatkan nilai sebesar 0,881 setelah menggugurkan 5 aitem, sedangkan *Fear of Positive Evaluation Scale* (FPES) mendapatkan nilai sebesar 0,861 setelah menggugurkan 2 aitem. Hasil uji reliabilitas menunjukkan semua alat ukur yang digunakan berada dalam kategori sangat reliabel (Guilford, 1973).

Pada hasil uji validitas, seluruh aitem pada *State-Trait Anxiety Inventory-State* (STAI-S) memiliki nilai korelasi lebih dari 0,3 setelah menggugurkan 4 aitem (nomor 4, 10, 13, 18). Seluruh aitem pada instrumen *Brief Fear Of Negative Evaluation-II* (BFNE-II) juga memiliki nilai korelasi lebih dari 0,3 setelah menggugurkan 5 aitem (nomor 2, 4, 5, 7, 10). Hal yang sama juga terjadi pada instrumen *Fear of Positive Evaluation Scale* (FPES) yang memiliki nilai korelasi lebih dari 0,3 setelah menggugurkan 2 aitem (aitem nomor 3 dan 7). Setelah digugurkan, semua alat ukur dalam penelitian ini valid untuk digunakan.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai signifikansi pada *State-Trait Anxiety Inventory-State* (STAI-S) sebesar 0,200, pada *Brief Fear Of Negative Evaluation-II* (BFNE-II) sebesar 0,061, dan pada *Fear of Positive Evaluation Scale*

(FPES) sebesar 0,117. Jadi, ketiga alat ukur dalam penelitian ini memiliki data yang berdistribusi normal karena nilai signifikansinya yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Selanjutnya hasil uji homogenitas menggunakan *One-Way ANOVA* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,247 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok perlakuan adalah homogen, yang artinya data memenuhi syarat untuk dilakukan uji beda.

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *paired sample t-test*, diketahui bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat *state anxiety* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan evaluasi negatif maupun positif ($p > 0,05$).

Tabel 1. Hasil Uji Beda Tingkat State Anxiety Sebelum dan Sesudah Treatment

Variabel	Mean	Responden
STAI 1	51,53	30
STAI 2	50,50	30

Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian evaluasi dalam konteks eksperimen ini tidak cukup memunculkan perubahan signifikan terhadap tingkat kecemasan sementara pada partisipan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2022) menjelaskan beberapa hal yang dapat menjadi penyebab kecemasan mahasiswa dalam *public speaking*, di antaranya adalah kepercayaan diri dan pengalaman *public speaking*.

Pertama, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya yang membuatnya tidak mudah cemas, dapat bertindak sesuai keinginan, dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan. Individu yang memiliki kepercayaan diri juga mampu berinteraksi dengan baik, memiliki motivasi untuk berprestasi, serta memahami kelebihan dan kekurangan dirinya (Lauster, 2003). Kepercayaan diri terbentuk melalui proses belajar dari pengalaman dan interaksi dengan sekitarnya, serta memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap kemampuan *public speaking* mahasiswa. Semakin tinggi rasa percaya diri yang dimiliki mahasiswa, semakin baik kemampuan mereka dalam *public speaking* (Indraswati dkk., 2020).

Kedua, pengalaman *public speaking* menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan. Burgoon & Ruffner (1978) menyatakan bahwa pengalaman individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Individu yang memiliki pengalaman *public speaking* lebih banyak cenderung telah terbiasa dengan situasi berbicara di depan umum, sehingga tingkat kecemasan yang muncul berpotensi lebih rendah.

Dalam penelitian ini, tim peneliti tidak melakukan *screening* terhadap tingkat kepercayaan diri dan pengalaman *public speaking* partisipan eksperimen. Hal ini membuka peluang adanya partisipan yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan telah memiliki banyak pengalaman, sehingga berpotensi menyebabkan tidak ada perbedaan

signifikan dari tingkat *state anxiety* sebelum dan sesudah *treatment*.

Terlepas dari faktor kepercayaan diri dan pengalaman, suasana hati (*mood*) partisipan pada saat pengambilan data juga berpotensi memengaruhi respons kecemasan. Menurut Forgas (2008), suasana hati seseorang dapat memengaruhi proses kognitif, persepsi ancaman, serta respons emosional. Individu dengan suasana hati yang baik cenderung kurang responsif terhadap stimulus negatif, sebaliknya, individu dengan suasana hati yang buruk cenderung responsif terhadap stimulus, terlepas dari evaluasi yang diberikan (positif atau negatif). Faktor ini sulit dikontrol sehingga berpotensi memengaruhi hasil uji beda yang tidak signifikan.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang tidak dapat dikontrol seperti kepercayaan diri, pengalaman *public speaking*, maupun suasana hati partisipan berpotensi memengaruhi hasil penelitian sehingga tidak tampak adanya perubahan tingkat *state anxiety* yang signifikan setelah pemberian *treatment*.

Analisis lanjutan tetap dilakukan untuk melihat apakah terdapat pola yang berbeda pada kelompok partisipan. Oleh karena itu, tim peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui apakah respons kecemasan pada laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan setelah pemberian *treatment*.

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *Independent Sample t-test*, ditemukan bahwa perempuan mengalami peningkatan rata-rata tingkat *state anxiety*

setelah menerima evaluasi positif maupun negatif, sedangkan laki-laki menunjukkan penurunan. Walaupun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik, data ini menunjukkan arah perubahan yang berbeda antara dua kelompok gender.

Tabel 2. Hasil Uji Beda Tingkat State Antara Kelompok Gender

Jenis Kelamin	Jumlah	STAI 1	STAI 2
Laki-Laki	9	55,33	51,22
Perempuan	21	49,90	50,19

Hasil ini mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang lebih memengaruhi tingkat kecemasan tersebut, salah satunya adalah perbedaan gender. Dari sisi biologis, perempuan diketahui cenderung menunjukkan reaksi emosional yang lebih kuat dan rentan terhadap rasa takut, stress, cemas, dan depresi (Nendra dkk., 2022). Hal ini didukung dengan pernyataan dari Stevens & Hamann (2012) yang menyatakan bahwa bagian kiri amigdala perempuan menunjukkan tingkat keaktifan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga memungkinkan perempuan menjadi lebih sensitif terhadap emosi dan stimulus negatif.

Dari sisi budaya, khususnya di Indonesia, perempuan ditempatkan sebagai objek perhatian di masyarakat dan diharapkan untuk dapat tampil sempurna dari sisi penampilan dan prestasi (Hz, 2022). Perempuan juga sering dituntut untuk bersikap lemah lembut dan emosional, sedangkan laki-laki dipandang kuat, rasional, perkasa, dan otoritas (Putera dkk., 2020).

Tekanan ini kemudian dapat meningkatkan kepekaan perempuan terhadap penilaian orang lain dan perasaan cemas. Selain kedua faktor tersebut, jumlah partisipan antar dua kelompok gender yang kurang seimbang juga dapat memengaruhi hasil uji beda.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat *state anxiety* setelah menerima evaluasi negatif dan positif. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan setelah menerima evaluasi negatif dan positif. Perbedaan tingkat kepercayaan diri, pengalaman *public speaking*, serta suasana hati partisipan pada saat pengambilan data turut berpotensi memengaruhi respons partisipan terhadap perlakuan eksperimen.

Di sisi lain, ditemukan peningkatan rata-rata skor *state anxiety* pada perempuan dan penurunan skor *state anxiety* pada laki-laki. Temuan ini mengindikasikan bahwa reaksi kecemasan dapat dipengaruhi tidak hanya dari jenis evaluasi yang diberikan, tetapi juga faktor lain seperti faktor biologis dan sosial. Penting untuk memahami perbedaan respons evaluatif pada individu untuk merancang strategi pemberian umpan balik yang lebih efektif terhadap karakteristik partisipan. Selanjutnya, disarankan dapat memperluas cakupan wilayah penelitian sehingga dapat menambah jumlah partisipan.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan namun penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi bagi partisipan agar dapat memahami bagaimana mereka merespons bentuk evaluasi. Partisipan diharapkan mampu mengatur tingkat *state anxiety* dengan lebih baik ketika mendapatkan penilaian dari orang lain. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat *state anxiety* adalah mencari seseorang yang dapat dipercaya untuk menceritakan hal-hal yang menjadi sumber kekhawatirannya dan melakukan teknik pernapasan yang dapat membantu partisipan agar menjadi lebih tenang dan rileks (*mindfulness*).

Selain itu, analisis terhadap hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menjelaskan mengapa manipulasi evaluasi dalam eksperimen ini tidak menghasilkan efek signifikan terhadap perubahan *state anxiety*. Perbedaan karakteristik individu seperti kepercayaan diri, pengalaman *public speaking*, dan suasana hati saat pengambilan data dapat memengaruhi respons partisipan terhadap perlakuan yang diberikan. Faktor-faktor yang tidak dapat dikontrol ini berpotensi melemahkan efek manipulasi, sehingga respons partisipan tidak muncul sebagaimana yang diduga secara teoritis.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah topik yang jarang dieksplorasi dan belum pernah dilakukan di Indonesia, sehingga kriteria partisipan yang dibutuhkan

menjadi lebih spesifik. Hal ini membuat jumlah partisipan yang memenuhi kriteria menjadi terbatas. Keterbatasan sitasi menyebabkan peneliti menggunakan acuan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Amerika Serikat sehingga bisa mempengaruhi hasil dalam penelitian ini karena terdapat perbedaan budaya. Selain itu, penelitian juga dilakukan dengan metode eksperimen, berbeda dengan pendekatan yang digunakan oleh para peneliti sebelumnya. Meskipun hasil penelitian tidak menunjukkan perbedaan *state anxiety* yang signifikan, penelitian ini tetap diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

Selain itu, peneliti juga berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu pertimbangan dalam pelatihan komunikasi maupun proses pembelajaran dalam memberikan evaluasi yang tepat dan bijaksana agar diterima dengan baik oleh individu. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk menggunakan sampel penelitian yang lebih besar dan seimbang agar lebih mampu merepresentasikan perbedaan respons *state anxiety* akibat kedua jenis *fear of evaluation*. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan tahapan eksperimen yang kompleks dan total waktu yang diperlukan dalam melakukan eksperimen, serta mengeksplorasi faktor kontrol lainnya seperti faktor cuaca, budaya, jenis kelamin dan juga pemilihan lokasi. Selain itu dapat juga menambahkan variabel lain seperti *mindfulness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Angellim, C., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2020). Gambaran kecemasan evaluatif pada mahasiswa. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 289-295. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.7536.2021>
- Azwar, S. (2012). *Reliability and Validity*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2025, Februari 19). *Jumlah perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa (negeri dan swasta) di bawah kementerian pendidikan tinggi, sains, dan teknologi menurut provinsi, 2024*. <https://www.bps.go.id>.
- Burgoon, M., & Ruffner, M. (1978). *Human Communication*. Holt, Rinehart and Winston.
- Carleton, R. N., McCreary, D. R., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. (2006). Brief fear of negative evaluation scale—revised. *Depression and Anxiety*, 23(5), 297-303. <https://doi.org/10.1002/da.20142>
- Carter, M. M., Sbrocco, T., Riley, S., & Mitchell, F. E. (2012). Comparing fear of positive evaluation to fear of negative evaluation in predicting anxiety from a social challenge. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(5), 782-793. <https://doi.org/10.5127/jep.022211>
- Cook, S. I., Moore, S., Bryant, C., & Phillips, L. J. (2022). The role of fear of positive evaluation in social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 29(4), 352-369. <https://doi.org/10.1037/cps0000082>
- Chairunnisa, N. L. R., Hariyanto, S. D. D., Fauzi, N., Hanna, R. H., Hassan, R. A. R., & Rizkyanfi, M. W. (2025). Kemampuan meningkatkan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 18583–18593. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.29003>
- Damri, R. (2024). Penerimaan diri sebagai prediktor fear of negative evaluation pada emerging adulthood di Indonesia. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 24(1), 79-88. <https://doi.org/10.31599/89tz4250>
- Dewi, E. K. (2022). Kecemasan mahasiswa dalam praktik public speaking (studi kasus mahasiswa Manajemen Pemasaran Industri Elektronika angkatan 2021). *Nusantara Hasana Journal*, 2(4), 252-260. <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i4.833>
- Downing, V. R., Cooper, K. M., Cala, J. M., Gin, L. E., & Brownell, S. E. (2020). Fear of negative evaluation and student anxiety in community college active-learning science courses. *CBE—Life Sciences Education*, 19(2), 1-16. <https://doi.org/10.1187/cbe.19-09-0186>
- Forgas, J. P. (2008). Affect, cognition, and social behavior: The effects of mood on memory, social judgments, and social interaction. In M. A. Gluck, J. R. Anderson, & S. M. Kosslyn (Eds.), *Memory and mind: A festschrift for Gordon H. Bower* (pp. 261–279). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- GeetaSunkarapalli, & TrishiAgarwal (2017). Fear of negative evaluation and perfectionism in young adults. *Journal of Humanities and Social Science*, 22(5), 53-60. <https://doi.org/10.9790/0837-2205085360>
- Guilford, J. P. (1973). *Fundamental Statistics in Psychology and Education* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Harini, M. K., & Ivada, E. (2025). Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS dalam pandangan teori trait-state anxiety. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, 8(9), 13-25.
- Huang, T., & Wang, W. (2024). Relationship between fear of evaluation, ambivalence over emotional expression, and self-

- compassion among university students. *BMC Psychology*, 12(128), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01629-5>
- Hz, B. I. R. (2022). Exploring gender differences in public speaking anxiety. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 17(2), 247-266. <https://doi.org/10.21580/sa.v17i2.14295>
- Indraswati, D., Husniati, H., Ermiana, I., Widodo, A., & Maulyda, M. A. (2020). Pengaruh kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi terhadap kemampuan public speaking mahasiswa PGSD. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 19(1), 1-15. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v19i1.3342>
- Jia, Y., & Yue, Y. (2023). Fear of positive evaluation mediates the relationship between self-efficacy and fear of negative evaluation in nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Professional Nursing*, 47(2), 88-94. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.04.007>
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian* (D. H. Gulo, Trans.). PT Bumi Aksara. (Original work published 1976).
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>
- Lipton, M. F., Qasmieh, N., Racz, S. J., Weeks, J. W., & De Los Reyes, A. (2020). The fears of evaluation about performance (FEAP) task: Inducing anxiety-related responses to direct exposure to negative and positive evaluations. *Behavior Therapy*, 51(6), 843-855. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.01.004>
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Izzati, I. D. C. (2024). Fear of negative evaluation (FNE), parent attachment, dan kecemasan sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam kehidupan mahasiswa. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 96-102. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.54954>
- Mind. (2021, February). *Self-care for anxiety*. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/self-care/>
- Nendra, K. B. K., Wongkar, D., & Pasiak, T. (2022). Gangguan sistem limbik dengan manifestasi rasa takut pada masa pandemi COVID-19. *eBiomedik*, 10(1), 1-7. <https://doi.org/10.35790/ebm.v10i1.37474>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan Psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44550>
- Puspitasari, N. (2023). Peningkatan kapasitas mahasiswa melalui pelatihan public speaking. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi*, 2(2), 89-96. <https://doi.org/10.54099/jpma.v2i2.622>
- Putera, K. D., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2020). Apa saya khawatir karena fear of negative evaluation? Sebuah studi pada remaja. *MEDIAPSI*, 6(1), 17-25. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.06.01.3>
- Rahmayanti, S., Asbari, M., & Fajrin, S. F. (2024). Pentingnya public speaking guna meningkatkan kompetensi komunikasi mahasiswa. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3), 11-14. <https://doi.org/10.4444/jisma.v3i3.981>
- Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Malaise with praise: A narrative review of 10 years of research on the concept of fear of positive evaluation in social anxiety. *Depression and Anxiety*, 35(12),

- 1228-1238.
<https://doi.org/10.1002/da.22808>
- Reichenberger, J., Wiggert, N., Wilhelm, F. H., Liedlgruber, M., Voderholzer, U., Hillert, A., Timmer, B., & Blechert, J. (2019). Fear of negative and positive evaluation and reactivity to social-evaluative videos in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *116*, 140-148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.03.009>
- Reichenberger, J., Smyth, J. M., & Blechert, J. (2018). Fear of evaluation unpacked: day-to-day correlates of fear of negative and positive evaluation. *Anxiety, Stress, & Coping*, *31*(2), 159-174. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1396826>
- Safitri, A. D., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Perbedaan tingkat kecemasan ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *11*(3), 1383-1399. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1383-1399>
- Santrock, J. W. (2012). *Essentials of Life-Span Development* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Setyawan, D. A. (2021). *Petunjuk Praktikum Uji Normalitas & Homogenitas Data dengan SPSS*. Tahta Media Group.
- Simanjuntak, H., & Amir, A. (2024). Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa baru dalam penyesuaian perkuliahan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *4*(3), 1330-1339. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i3.1547>
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (Form Y)*. Mind Garden.
- Stevens, J. S., & Hamann, S. (2012). Sex differences in brain activation to emotional stimuli: A meta-analysis of neuroimaging studies. *Neuropsychologia*, *50*(7), 1578-1593. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2012.03.011>
- Stinson, C., Curl, E. D., Hale, G., Knight, S., Pipkins, C., Hall, I., White, K., Thompson, N., & Wright, C. (2020). Mindfulness meditation and anxiety in nursing students. *Nursing Education Perspectives*, *41*(4), 244-245. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000635>
- Stojanović, N. M., Randelović, P. J., Nikolić, G., Stojiljković, N., Ilić, S., Stoiljković, B., & Radulović, N. S. (2020). Reliability and validity of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) in Serbian university student and psychiatric non-psychotic outpatient populations. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, *37*(2), 149-159. <https://doi.org/10.5937/afmnai37-25011>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Trompeter, N., Bussey, K., Hay, P., Griffiths, S., Murray, S. B., Mond, J., Lonergan, A., Pike, K. M., & Mitchison, D. (2019). Fear of negative evaluation among eating disorders: Examining the association with weight/shape concerns in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, *52*(3), 261-269. <https://doi.org/10.1002/eat.23018>
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, *41*(2), 83-95. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.661452>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*(1), 44-55.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>.

Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17-23.

<https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>.

Zainal, A. G. (2022). *Public Speaking: Cerdas Saat Berbicara di Depan Umum*. Eureka Media Aksara.