



# Hubungan *Fear Of Negative Evaluation* dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang

Akbar Nandio Vinto<sup>1</sup>, Aflah Zakinov Irta<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Correspondence E-mail: akbarnandio@gmail.com

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 67 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *fear of negative evaluation* dan skala kecemasan akademik, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan akademik ( $r = 0,659$ ;  $p = 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ketakutan mahasiswa terhadap penilaian negatif, semakin tinggi pula kecemasan akademik yang dirasakan. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi pada kedua variabel. Dengan demikian, *fear of negative evaluation* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan akademik mahasiswa.

## Informasi Artikel

### Riwayat Artikel:

Diterima 1 Desember 2025  
Direvisi 24 Desember 2025  
Diterbitkan 28 Desember 2025  
Tersedia Online 28 Desember 2025  
Publikasi 28 Desember 2025

### Kata Kunci:

*Fear of Negative Evaluation*,  
Kecemasan Akademik,  
Mahasiswa

## 1. PENDAHULUAN

Masa studi di perguruan tinggi merupakan fase perkembangan yang sarat dengan tuntutan akademik dan sosial. Mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang kompleks, beban akademik yang tinggi, serta situasi sosial yang dinamis. Kondisi tersebut sering kali memunculkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa, salah satunya dalam bentuk kecemasan. Pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang (UNP), tuntutan akademik seperti presentasi, diskusi kelas, ujian, dan praktik lapangan menjadi situasi evaluatif yang berpotensi menimbulkan kecemasan akademik.

Kecemasan merupakan emosi dasar yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang tidak selalu memiliki penyebab yang jelas (Chaplin, 2011). Halgin dan Whitbourne (2010) menjelaskan bahwa kecemasan melibatkan komponen kognitif, afektif, dan fisiologis, seperti kekhawatiran berlebihan, ketegangan fisik, serta perasaan tertekan. Dalam konteks akademik, kecemasan dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan performa kognitif mahasiswa (Sarafino & Smith, 2014; Putwain, 2007). Apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan akademik dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa dalam jangka panjang (Chandra et al., 2020).

Kecemasan akademik merujuk pada perasaan tegang, gelisah, dan takut gagal yang muncul dalam situasi akademik, seperti ujian, presentasi, dan tugas kuliah (Cassady & Johnson, 2002). Pekrun et al. (2002) mengategorikan kecemasan akademik sebagai emosi negatif yang bersifat mengaktifkan (*negative activating emotion*) dalam proses pembelajaran. Gejala kecemasan akademik dapat muncul dalam aspek kognitif, fisiologis, maupun perilaku, seperti kekhawatiran berlebihan, sulit berkonsentrasi, ketegangan otot, serta kecenderungan melakukan kesalahan akademik (Ottens, 1991). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang cukup prevalen pada mahasiswa. Fuady Idham dan Ahmad Ridha (2017) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat kecemasan akademik sedang hingga tinggi. Data internasional juga menunjukkan bahwa lebih dari 65% mahasiswa melaporkan kecemasan berdampak pada performa akademik mereka (Group & Summary, 2022).

Salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik adalah *Fear of Negative Evaluation (FNE)*. Leary (1983) mendefinisikan *fear of evaluation* sebagai kekhawatiran individu terhadap penilaian orang lain, sementara Watson dan Friend (1969) secara khusus menjelaskan FNE sebagai ketakutan individu terhadap penilaian negatif, kritik, dan evaluasi yang tidak menguntungkan dari orang lain. FNE dianggap sebagai inti dari berbagai konseptualisasi kecemasan sosial (Reichenberger et al., 2018). Dalam konteks akademik, mahasiswa kerap berada dalam situasi evaluatif yang melibatkan dosen maupun teman sebaya, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap FNE (Weeks et al., 2005).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara FNE dan kecemasan akademik. Maqsood dan Ijaz (2013) menemukan bahwa evaluasi sosial berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian Hanifanisa (2023) pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area menunjukkan bahwa FNE memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan akademik, dengan kontribusi sebesar 19,6% terhadap varians kecemasan akademik. Temuan serupa juga dilaporkan dalam studi internasional oleh Ugwu (2025), Downing et al. (2020), serta Zorlu dan Seki (2025), yang menegaskan bahwa FNE tidak hanya berkorelasi, tetapi juga berperan

sebagai prediktor signifikan kecemasan akademik, khususnya dalam situasi evaluatif dan pembelajaran aktif.

Dalam konteks mahasiswa psikologi, situasi akademik seperti presentasi kelas, diskusi, dan praktik lapangan sering kali menempatkan mahasiswa pada kondisi evaluasi sosial yang intens. Individu dengan tingkat FNE yang tinggi cenderung menghindari situasi akademik yang menuntut partisipasi aktif karena takut melakukan kesalahan dan menerima penilaian negatif, yang pada akhirnya dapat memperburuk kecemasan akademik (Heimberg et al., 1988; Hwang et al., 2019). Hasil wawancara awal dengan beberapa mahasiswa Psikologi UNP menunjukkan adanya kecenderungan serupa, seperti perasaan gugup saat presentasi, ketegangan menjelang ujian, serta keengganan untuk aktif berdiskusi karena takut dinilai negatif oleh dosen maupun teman sebaya.

Meskipun hubungan antara FNE dan kecemasan akademik telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa di luar konteks Universitas Negeri Padang atau pada kelompok mahasiswa baru secara umum. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara Fear of Negative Evaluation dan kecemasan akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang masih terbatas. Padahal, karakteristik mahasiswa psikologi yang sering terlibat dalam aktivitas evaluatif dan interaksi sosial intensif menjadikan kelompok ini menarik untuk diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat Fear of Negative Evaluation dan kecemasan akademik, serta menguji hubungan antara Fear of Negative Evaluation dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi sosial dan pendidikan, khususnya terkait peran evaluasi sosial dalam pembentukan emosi akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak universitas dalam merancang strategi pembelajaran dan program pendukung yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik serta mengurangi dampak negatif Fear of Negative Evaluation.

## **2. METODE**

### **2.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara Fear of Negative Evaluation sebagai variabel independen dan kecemasan akademik sebagai variabel dependen, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Creswell, 2012). Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian dianalisis dalam bentuk numerik untuk menguji hipotesis secara statistik (Sugiyono, 2019).

### **2.2 Partisipan**

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa baru Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa aktif mengikuti kegiatan akademik. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan aplikasi G\*Power versi 3.1.9.7 dengan uji korelasi satu arah (one-tailed), effect size ( $r$ ) sebesar 0,30 (kategori sedang; Cohen, 1988), tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05, dan power ( $1-\beta$ ) sebesar 0,80. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa jumlah sampel minimum yang dibutuhkan adalah 67 responden.

### **2.3 Instrumen Penelitian Fear of Negative Evaluation**

Fear of Negative Evaluation diukur menggunakan Brief Fear of Negative Evaluation Scale yang diadaptasi dari penelitian Hanifanisa (2023) dan disusun berdasarkan indikator Watson dan Friend (1969). Skala ini mengukur kecenderungan individu untuk merasa khawatir terhadap penilaian orang lain, stres akibat evaluasi negatif, penghindaran terhadap situasi evaluatif, serta ekspektasi akan penilaian negatif. Skala disusun dalam bentuk skala Likert dengan aitem favorable dan unfavorable.

### **Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik diukur menggunakan Academic Anxiety Scale (AAS) yang disusun berdasarkan aspek kecemasan akademik menurut Ottens (1991), meliputi pola aktivitas mental yang memicu kecemasan, perhatian yang terarah secara keliru, distress fisiologis, dan perilaku yang kurang adaptif. Skala ini juga disusun dalam format skala Likert.

### **2.4 Validitas dan Reliabilitas**

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan validitas empiris, yaitu korelasi antara skor setiap aitem dengan skor total skala menggunakan teknik Pearson Product Moment. Aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai corrected item–total correlation  $\geq 0,30$  (Azwar, 2018). Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria reliabel apabila nilai alpha  $\geq 0,60$  (Sugiyono, 2013). Berdasarkan penelitian sebelumnya (Hanifanisa, 2023), skala kecemasan akademik memiliki koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,741$  dan skala Fear of Negative Evaluation memiliki koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,872$ , yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang baik.

### **2.5 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui Google Form kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data. Responden mengisi kuesioner secara sukarela dan anonim.

### **2.6 Teknik Analisis Data**

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik variabel penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara Fear of Negative Evaluation dan kecemasan akademik. Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, digunakan uji alternatif Spearman's Rank Correlation (Ghozali, 2021). Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

## **3. HASIL DAN DISKUSI**

### **3.1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang dengan jumlah responden sebanyak 67 orang. Subjek penelitian memiliki karakteristik berdasarkan angkatan dan usia sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan Mahasiswa

Angkatan	F	%
2021	9	13,4
2022	11	16,4
2023	8	12
2024	18	26,9
2025	21	31,3
<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi responden menurut angkatan, diketahui bahwa jumlah responden terbanyak berasal dari angkatan 2025 yaitu sebanyak 21 mahasiswa (31,3%). Selanjutnya diikuti oleh angkatan 2024 dengan 18 mahasiswa (26,9%). Responden dari angkatan 2022 berjumlah 11 mahasiswa (16,4%), angkatan 2021 sebanyak 9 mahasiswa (13,4%), dan jumlah responden paling sedikit berasal dari angkatan 2023 yaitu 8 mahasiswa (12%). Secara keseluruhan, total responden dalam penelitian ini berjumlah 67 mahasiswa (100%).

Tabel 2 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	F	%
18 Tahun	15	22,3
19 Tahun	15	22,3
20 Tahun	17	25,4
21 Tahun	10	15
22 Tahun	10	15
<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi responden berdasarkan usia, diketahui bahwa responden terbanyak berusia 20 tahun yaitu sebanyak 17 mahasiswa (25,4%). Responden berusia 18 tahun dan 19 tahun masing-masing berjumlah 15 mahasiswa (22,3%). Selanjutnya, responden berusia 21 tahun dan 22 tahun masing-masing berjumlah 10 mahasiswa (15%).

### 3.2 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data bertujuan untuk menjelaskan hal hal penting yang ditemukan dari data relevan dengan penelitian. Untuk mendeskripsikan data pada penelitian ini, digunakan skor hipotetik dan skor empirik dalam penelitian. Dalam penelitian variabel yang digunakan yaitu *Fear of Negatif* dan kusioner Kecemasan Akademi. Perhitungan skor hipotetik diperoleh secara manual dan perhitungan skor empirik diperoleh dengan bantuan IBM SPSS.

#### 1. Deskripsi Data *Fear Of Negative*

*Fear of Negative Evaluation* merupakan ketakutan individu terhadap penilaian negatif dari orang lain. Pada konteks akademik, mahasiswa dengan FNE tinggi cenderung merasa cemas saat harus tampil, dinilai, atau berinteraksi dalam situasi evaluatif.

Tabel 3 Skor Hipotetik dan Skor Empirik Fear Of Negative

Aspek	Skor Hipotetik			Skor Empirik		
	Min	Max	Mean	Min	Max	Mean
<i>Fear Of Negative</i>	12	60	36	12	59	37,03

Berdasarkan tabel skor hipotetik dan skor empirik pada variabel *Fear of Negative Evaluation*, diketahui bahwa skor hipotetik memiliki rentang antara 12 hingga 60 dengan nilai mean sebesar 36. Sementara itu, skor empirik menunjukkan rentang skor antara 12 hingga 59 dengan nilai mean sebesar 37,03. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat *Fear of Negative Evaluation* pada responden berada sedikit di atas nilai rata-rata hipotetik, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat ketakutan terhadap penilaian negatif yang relatif sedang hingga cukup tinggi.

kategorisasi variabel *Fear of Negative Evaluation* diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 20 mahasiswa (29,9%). Selanjutnya, kategori tinggi juga mencakup 20 mahasiswa (20,9%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 14 mahasiswa (20,9%). Responden yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 7 mahasiswa (10,4%), sedangkan kategori sangat tinggi merupakan kategori dengan jumlah responden paling sedikit yaitu 6 mahasiswa (9%). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *Fear of Negative Evaluation* pada mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang.

## 2. Deskripsi Data Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan bentuk kecemasan yang muncul akibat tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan presentasi. Kecemasan ini dapat memengaruhi performa belajar, motivasi, dan kepercayaan diri mahasiswa.

Tabel 5 Skor Hipotetik dan Skor Empirik Kecemasan Akademik

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan Akademik	18	72	45	9	22	64	47,21	8,84

Berdasarkan tabel skor hipotetik dan skor empirik pada variabel kecemasan akademik, diketahui bahwa skor hipotetik memiliki rentang antara 18 hingga 72 dengan nilai mean sebesar 45 dan standar deviasi sebesar 9. Sementara itu, skor empirik menunjukkan rentang skor antara 22 hingga 64 dengan nilai mean sebesar 47,21 dan standar deviasi sebesar 8,84. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan akademik responden berada sedikit di atas nilai mean hipotetik, yang mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang.

kategorisasi kecemasan akademik diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 25 mahasiswa (37,3%). Selanjutnya, responden pada kategori tinggi berjumlah 21 mahasiswa (31,3%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 11 mahasiswa (16,4%). Responden yang berada pada kategori sangat tinggi berjumlah 7 mahasiswa (10,4%),

sedangkan kategori sangat rendah merupakan kategori dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 3 mahasiswa (4,5%). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang.

### 3.3 Uji Asumsi

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel *Fear of Negatif* dan Kecemasan Akademik berdistribusi normal. Uji normalitas ini penting dilakukan untuk menentukan jenis analisis statistik yang sesuai. Berdasarkan hasil uji menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,200. Karena nilai  $p$  lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

#### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan linier antara variabel bebas dan terikat. Uji ini dilakukan menggunakan IBM SPSS dengan ketentuan bahwa hubungan dianggap linier jika nilai *Deviation from Linearity* > 0,05. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan antara *fear of negatif* dan tiga dimensi kecemasan akademik. Hasil uji ini menentukan apakah analisis dapat dilanjutkan dengan metode statistik parametrik.

Tabel 7 Uji Linearitas

Variabel	<i>Dev. From Linearity</i>	<i>Linearity</i>
<i>Fear of negatif evaluation</i> <i>Kecemasan akademik</i>	0,945	0,001

### 3.4 Uji Hipotesis

Untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel *fear of negatif* dan kecemasan akademik, dilakukan uji korelasi *Pearson* menggunakan program IBM SPSS. Uji ini digunakan karena data telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Berdasarkan ketentuan, hubungan dikatakan signifikan apabila nilai signifikansi ( $p$ ) < 0,05.

Tabel 8 Uji Korelasi Pearson

Variabel	Nilai Korelasi ( $r$ )	Sig. (2-tailed)
<i>Fear of Negatif</i> Kecemasan Akademik	0,659	0,001

Nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat signifikan. Korelasi sebesar 0,659 termasuk dalam kategori kuat, dan hubungan yang

terbentuk adalah positif, yang berarti: Semakin tinggi *fear of negative evaluation*, semakin tinggi pula kecemasan akademik mahasiswa.

### 3.5 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *fear of negative evaluation* (FNE) dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang. Nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,659$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$  menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tergolong kuat dan searah. Artinya, semakin tinggi ketakutan mahasiswa terhadap penilaian negatif dari orang lain, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik yang dialami. Temuan ini sejalan dengan konsep dasar *fear of negative evaluation* yang diperkenalkan oleh Watson dan Friend (1969), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat FNE tinggi cenderung mengalami kecemasan yang meningkat ketika berada dalam situasi yang melibatkan evaluasi sosial, termasuk konteks akademik.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menemukan bahwa FNE merupakan faktor penting dalam memunculkan kecemasan akademik. Penelitian oleh Hanifanisa (2023) pada mahasiswa psikologi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan kecemasan akademik, di mana mahasiswa dengan FNE tinggi cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar dalam menghadapi tugas, ujian, dan presentasi akademik. Selain itu, penelitian oleh Ugwu (2025) juga menunjukkan bahwa FNE berperan sebagai prediktor signifikan kecemasan akademik dan stres akademik pada mahasiswa, khususnya dalam lingkungan pendidikan tinggi yang kompetitif dan sarat evaluasi. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara FNE dan kecemasan akademik bersifat stabil dan dapat ditemukan pada berbagai konteks budaya dan institusi pendidikan.

Dalam konteks mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang yang berasal dari berbagai angkatan (2021–2025), hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya dialami oleh mahasiswa tingkat awal, tetapi juga oleh mahasiswa tingkat menengah dan akhir. Hal ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap evaluasi negatif tidak semata-mata muncul pada fase adaptasi awal terhadap perkuliahan, tetapi dapat bertahan bahkan meningkat seiring bertambahnya tuntutan akademik. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti peningkatan beban tugas, tuntutan performa, serta ekspektasi dosen dan lingkungan akademik, dapat memperkuat kecemasan evaluatif pada mahasiswa (Putwain & Daly, 2014).

Mahasiswa tingkat awal umumnya menghadapi kecemasan akademik yang berkaitan dengan proses penyesuaian diri terhadap sistem pembelajaran perguruan tinggi, metode evaluasi yang berbeda, serta tuntutan kemandirian akademik. Sementara itu, mahasiswa tingkat menengah dan akhir dihadapkan pada tuntutan yang lebih kompleks seperti praktik lapangan, presentasi ilmiah, seminar proposal, penelitian, dan penyusunan skripsi. Situasi-situasi ini merupakan kondisi evaluatif yang berpotensi memicu *fear of negative evaluation*, karena mahasiswa merasa bahwa performa akademik mereka akan dinilai secara lebih formal dan menentukan masa depan akademiknya (Zeidner, 1998).

Mahasiswa dengan tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi cenderung mengalami pola pikir negatif terkait performa akademik mereka. Individu sering kali memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan melakukan kesalahan, takut dianggap tidak kompeten, serta takut mendapatkan kritik atau penilaian negatif dari dosen maupun teman

sebagai. Kondisi ini sejalan dengan aspek *pattern of anxiety-engendering mental activity* dalam teori kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Ottens (1991), yang menjelaskan bahwa kecemasan akademik ditandai oleh munculnya pikiran irasional, keyakinan keliru, dan fokus berlebihan pada kegagalan. Pikiran-pikiran negatif ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, serta menghambat mahasiswa dalam mengoptimalkan kemampuan akademiknya.

Selain memengaruhi aspek kognitif, *fear of negative evaluation* juga berdampak pada respon fisiologis mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat FNE yang tinggi sering mengalami gejala fisiologis seperti jantung berdebar, ketegangan otot, sulit tidur, sakit kepala, serta perasaan gelisah ketika menghadapi ujian, presentasi, atau situasi evaluatif lainnya. Respon fisiologis ini sesuai dengan aspek *physiological distress* dalam teori Ottens (1991), yang menyatakan bahwa kecemasan akademik tidak hanya muncul dalam bentuk pikiran negatif, tetapi juga termanifestasi secara fisik sebagai respon tubuh terhadap stres akademik. Kondisi fisiologis yang tidak nyaman ini dapat memperburuk pengalaman belajar mahasiswa dan menurunkan kesiapan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik.

Lebih lanjut, *fear of negative evaluation* juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku menghindar dalam konteks akademik. Mahasiswa dengan FNE tinggi cenderung menghindari presentasi, enggan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, menunda pengerjaan tugas, atau menghindari situasi yang berpotensi menempatkan diri mereka pada penilaian orang lain. Perilaku ini sesuai dengan aspek *inappropriate behaviors* dalam teori kecemasan akademik Ottens (1991). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kecemasan evaluatif dapat mendorong mahasiswa untuk menggunakan strategi coping yang maladaptif, seperti penghindaran, yang dalam jangka panjang dapat berdampak negatif terhadap prestasi dan keterlibatan akademik (Cassady & Johnson, 2002).

Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi baik pada variabel *fear of negative evaluation* maupun kecemasan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketakutan terhadap evaluasi negatif dan kecemasan akademik merupakan fenomena yang cukup umum dialami oleh mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang dari berbagai angkatan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi memiliki kerentanan terhadap kecemasan akademik karena tingginya tuntutan akademik, evaluasi performa, serta ekspektasi terhadap kemampuan interpersonal dan profesional mereka (Beiter et al., 2015).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *fear of negative evaluation* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kecemasan akademik mahasiswa. Ketakutan terhadap penilaian negatif dapat muncul pada setiap tahap pendidikan tinggi dan diperkuat oleh meningkatnya tuntutan akademik di setiap jenjang perkuliahan. Oleh karena itu, institusi pendidikan memiliki peran penting dalam menyediakan lingkungan akademik yang suportif, termasuk layanan konseling, pendampingan akademik, serta program pengembangan keterampilan seperti pelatihan regulasi emosi, manajemen kecemasan, dan peningkatan kepercayaan diri. Upaya-upaya ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola *fear of negative evaluation* secara adaptif sehingga kecemasan akademik dapat diminimalkan dan proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal (Putwain & Symes, 2011).

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *fear of negative evaluation* dan kecemasan akademik pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *fear of negative evaluation* dan kecemasan akademik mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa situasi evaluatif dalam konteks akademik, seperti ujian, presentasi, dan diskusi kelas, merupakan sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa (Putwain, 2007; Pekrun et al., 2002). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *fear of negative evaluation* dan kecemasan akademik ( $r = 0,659$ ;  $p < 0,05$ ) dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat. Temuan ini sejalan dengan teori *fear of negative evaluation* yang dikemukakan oleh Watson dan Friend (1969), yang menyatakan bahwa individu dengan ketakutan tinggi terhadap penilaian negatif cenderung mengalami peningkatan kecemasan dalam situasi yang melibatkan evaluasi sosial. Dalam konteks akademik, kondisi ini dapat muncul ketika mahasiswa merasa performa akademiknya akan dinilai oleh dosen maupun teman sebaya.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* memiliki hubungan positif dengan kecemasan akademik pada mahasiswa (Hanifanisa, 2023; Ugwu et al., 2025). Mahasiswa dengan tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi cenderung mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan melakukan kesalahan, takut menerima kritik, serta merasa tertekan dalam situasi akademik yang menuntut partisipasi aktif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan akademik (Cassady & Johnson, 2002; Ottens, 1991). Dengan demikian, *fear of negative evaluation* dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam munculnya kecemasan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kecemasan akademik tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik itu sendiri, tetapi juga dengan aspek evaluasi sosial yang melekat dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi (Leary, 1983; Reichenberger et al., 2018).

#### 5. REFERENSI

- Basudan, S., Binanzan, N., & Alhassan, A. (2017). Depression, anxiety and stress in dental students. *International Journal of Medical Education*, 8, 179–186. <https://doi.org/10.5116/ijme.5910.b961>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- 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>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Chandra, V., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2020). Studi Deskriptif-Komparatif Simtom Kecemasan dan Depresi Pada Mahasiswa/I Di Universitas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 275-280.

- Fahri, A. A., & Daud, M. (2023). Pengaruh penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar. : : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora, 3(1), 292–299.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2017). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 1(1), 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959>
- Fuady Idham, A., & Ahmad Ridha, A. (2017). Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa? Jurnal Intervensi Psikologi (JIP), 9(2), 141–154. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1>
- Hanifanisa, G. I. (2023). Hubungan Antara Fear Of Negative Evaluation Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Leary, M. R. (1983a). 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>
- Leary, M. R. (1983b). Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. Journal of Personality Assessment, 47(1), 66–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8)
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. Psimphoni, 1(2), 99. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Maqsood, A., & Ijaz, T. (2013). Development and validation of study anxiety scale for school students. Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology, 11(1), 29–35. <https://gcu.edu.pk/pages/gcupress/pjscp/volumes/pjscp20131-5.pdf>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. Emotions in Education, 37, 91–106. <https://doi.org/10.4324/9781410608628-4>
- Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. British Journal of Educational Psychology, 77(3), 579–593. <https://doi.org/10.1348/000709906X161704>
- Rahmawati, Ahman, Setiawati, Zeed Hamdy Rukman, & Dina Dwi Rahayu. (2024). Academic Anxiety Among College Students Reviewed From Gender, Age, and Academic Year Perspective. G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 9(1), 603–618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6124>
- 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 and Coping, 31(2), 159–174. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1396826>
- Sanitiara, S., Nazriati, E., & Firdaus, F. (2014). Hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau tahun 2013/2014. Riau University.
- Biopsychosocial i Shim, J., Park, C., Kim, J., & Hwang, H. S. (2021). Identification of cosmic voids as massive cluster counterparts. The Astrophysical Journal, 908(2), 211. nteractions. John Wiley & Sons.
- ugwu, Gloria, C., Chukwudi, J., & Ufuoma, D. J. (2025). The Relationship Between Fear of Negative Evaluation and Academic Anxiety Among Undergraduate Students. 9(5), 46–55. <https://doi.org/10.56201/ijmepr.v9.no5.2025.pg46.55>
- Valiante, G., & Pajares, F. (2022). The Inviting/Disinviting Index: Instrument Validation and Relation to Motivation and Achievement. Journal of Invitational Theory and Practice, 6(1), 28–47. <https://doi.org/10.26522/jitp.v6i1.3852>

- Watson, D., & Friend, R. (1969a). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448.
- Watson, D., & Friend, R. (1969b). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179.
- Zorlu, M. N., & Seki, T. (2025). Predictors of Test Anxiety in Students Preparing for University Examination: Helicopter Parental Attitude, Fear of Negative Evaluation and Competence Expectancy. *Adiyaman University Journal of Educational Sciences*, 15(1), 327-345.