



Asesmen Klinis pada Remaja dengan Ketakutan Terhadap Penilaian Negatif (*Fear Of Negative Evaluation*) dalam Interaksi Sosial

Nabila Tasya Kadir¹, Nabila Nur Ainsya Syaust², Nadya Dinata Thamrin³, Afifa Syahira Stion⁴, Nur Asra Papatungan⁵

¹⁻⁵Program Studi Psikologi, Universitas, Negeri Gorontalo

*Penulis Korespondensi: nabilatasyakadir@gmail.com

Abstract. *Adolescence is a developmental stage that is vulnerable to the emergence of Fear of Negative Evaluation (FNE) in social interactions. This condition may affect adolescents' ability to build social relationships and impact their psychological well-being. This study aims to examine clinical assessment procedures for adolescents with FNE and identify influencing factors as well as intervention strategies. A systematic literature review method was employed using data from Google Scholar with keywords related to adolescent social anxiety and clinical psychological assessment. A total of 24 scientific articles published between 2020–2026 were analyzed using thematic analysis. The findings indicate that FNE is associated with avoidance behavior, low self-esteem, loneliness, and increased risk of social anxiety and depression. Factors such as cyberbullying, social media use, social rejection, and self-image distortion contribute to its development. Integrated assessment using psychometric and projective instruments provides a more comprehensive psychological profile. Cognitive-based interventions, social support, self-compassion, and expressive approaches are effective in improving adolescents' social adaptation.*

Keywords: *Adolescent; Fear of Negative Evaluation (FNE); Social anxiety; Social interaction assessment; Self-esteem*

Abstrak. Masa remaja adalah tahap pertumbuhan yang rentan terhadap munculnya *Fear of Negative Evaluation* (FNE) dalam interaksi sosial. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam membangun hubungan sosial yang berpotensi berdampak pada kesehatan mental. Riset ini berupaya untuk mengkaji prosedur asesmen klinis pada remaja dengan FNE serta mengidentifikasi faktor yang memengaruhi dan strategi intervensi yang digunakan. Pendekatan yang ditetapkan adalah tinjauan literatur sistematis dengan pengumpulan data dari Google Scholar menggunakan kata kunci terkait kecemasan sosial remaja dan asesmen klinis psikologi. Sebanyak 24 artikel ilmiah periode 2020-2026 dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil menunjukkan bahwa FNE berkaitan dengan perilaku menghindar, rendahnya harga diri, kesepian, serta peningkatan risiko kecemasan sosial dan depresi. Faktor seperti cyberbullying, penggunaan media sosial, penolakan sosial, dan distorsi citra diri turut memperkuat kondisi ini. Asesmen terintegrasi melalui instrumen psikometrik dan proyektif memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Intervensi berbasis kognitif, dukungan sosial, self-compassion, dan pendekatan ekspresif terbukti efektif meningkatkan adaptasi sosial remaja.

Kata kunci: Remaja; Ketakutan terhadap Evaluasi Negatif (*Fear of Negative Evaluation*/FNE); Kecemasan Sosial; Asesmen Interaksi Sosial; Harga Diri.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah periode transisi krusial di mana individu menjadi lebih rentan terhadap persepsi orang lain seiring dengan upaya pembentukan identitas diri. Apabila tidak dikelola dengan tepat, yaitu ketakutan akan penilaian buruk, penolakan, atau perlakuan negatif dari orang lain (Rahma, 2022). Umumnya, FNE dapat memicu kecemasan sosial berkepanjangan yang berimbas negatif pada kesehatan mental remaja di kemudian hari (Fredrick & Luebbe, 2022). Situasi ini sering berujung pada penarikan diri dari lingkungan sosial serta menurunnya kesejahteraan psikologis individu (Sari et al., 2020). Perkembangan teknologi digital dan media sosial turut memperkuat FNE

melalui dorongan untuk menampilkan citra diri yang ideal, menjadi sasaran *cyberbullying*, serta mengonsumsi media sosial secara berlebihan, yang semuanya berpotensi memperparah stres dan rasa terasing (Chaniago, 2025; Supriani et al., 2026). Tekanan yang terus-menerus ini bisa menimbulkan rasa kesepian mendalam, memperkokoh kecenderungan FNE dalam jangka panjang (Geukens et al., 2026). Bagian ini penting untuk diperhatikan karena kecemasan sosial tidak dikelola dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berinteraksi dan membangun hubungan. (Aleeya & Suhesty, 2025).

Faktor seperti ketidakpuasan tubuh, pengalaman traumatis, penolakan teman sebaya, serta *Fear of Positive Evaluation* (FPE) berkontribusi terhadap munculnya FNE pada remaja, di mana FPE sendiri membuat individu merasa tertekan saat menerima pujian karena tuntutan untuk mempertahankan ekspektasi orang lain (Christian et al., 2025; Putri & Aprianty, 2023; Wu et al., 2021). Kurangnya keterampilan asertif juga mendorong remaja untuk menghindari situasi sosial sebagai bentuk perlindungan diri (Fitria, 2024). Oleh karena itu, intervensi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) penting untuk membantu mengubah pola pikir irasional, sementara self-compassion berperan sebagai faktor pelindung dalam menerima kegagalan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan (Hartanti & Purwoko, 2024; Hizbullah & Ariani, 2025; Liu et al., 2020). Meskipun penelitian terkait kecemasan sosial telah berkembang, masih terbatas kajian yang mengintegrasikan metode asesmen klinis secara komprehensif, sehingga penelitian ini menawarkan kebaruan melalui evaluasi berbagai instrumen seperti BFNE-II dan SSCT untuk memahami distorsi kognitif secara lebih menyeluruh, sekaligus memberikan dasar teoritis dan praktis dalam pengembangan strategi intervensi yang holistik bagi remaja (Botkin et al., 2021; Rahma, 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

Asesmen klinis merupakan prosedur sistematis yang mengumpulkan dan mengintegrasikan data untuk memahami kondisi psikologis, perilaku, emosi, serta fungsi sosial individu melalui berbagai metode seperti wawancara, observasi, tes psikologis, dan telaah dokumen. Prosedur ini menjadi dasar untuk mengidentifikasi masalah, menetapkan diagnosis, dan merencanakan penanganan yang tepat (Groth-Marnat & Wright, 2016). Pada konteks psikologi klinis, asesmen menjadi tahap penting untuk memahami dinamika psikologis individu dalam menghadapi situasi tertentu, termasuk dalam interaksi sosial. Melalui proses asesmen, psikolog dapat mengetahui bentuk perasaan, pikiran, serta respons perilaku individu terhadap lingkungan sosialnya (Haynes et al., 2019).

Konsep *Fear of Negative Evaluation* (FNE)

FNE adalah komponen kognitif sentral dalam kecemasan sosial, yang dicirikan oleh ketakutan terus-menerus terhadap pandangan buruk orang lain, rasa malu, dan keyakinan akan kemungkinan ditolak oleh masyarakat (Rahma, 2022). Remaja dengan tingkat FNE yang tinggi cenderung lebih sensitif terhadap berbagai sinyal sosial dan memiliki kecenderungan untuk menginterpretasikan situasi yang sebenarnya biasa saja sebagai ancaman terhadap harga diri mereka (Wu et al., 2021). Mereka juga bisa mengalami kekhawatiran akan penilaian positif, yaitu dorongan untuk menjaga citra diri ketika menerima pujian (Christian et al., 2025; Fredrick & Luebbe, 2022).

Dinamika Kecemasan Sosial di Era Digital

Kemajuan teknologi dan munculnya media sosial justru memperparah kecemasan sosial karena menciptakan standar ideal yang tidak realistis mengenai kebahagiaan dan penampilan, yang memicu perbandingan sosial dan memperluas area FNE karena individu merasa selalu teramati (Chaniago, 2025). Selain itu, cyberbullying juga menjadi faktor risiko yang dapat meningkatkan kecemasan sosial, di mana tekanan konstan dari dunia maya bisa menimbulkan perasaan terasing dan menurunkan daya tahan psikologis remaja (Supriani et al., 2026). Dalam jangka panjang, tekanan dari dunia digital ini dapat menyebabkan rasa kesepian yang terus berlanjut, yang kemudian melemahkan ketahanan psikologis remaja (Geukens et al., 2026).

Faktor Protektif (*Self-Compassion* dan Dukungan Sosial)

Self-compassion atau belas kasih diri berperan sebagai mekanisme pertahanan yang membantu individu menerima kegagalan tanpa menghakimi diri secara berlebihan, sekaligus mengurangi kaitan antara kesepian dan kecemasan sosial (Liu et al., 2020). Bantuan dari jejaring sosial, baik dari orang tua maupun rekan sebaya, memegang peranan vital sebagai benteng pertahanan yang menghadirkan perasaan aman. Lingkungan sosial yang suportif terbukti ampuh mengurangi rasa gugup saat berbicara di hadapan publik dan meningkatkan keyakinan diri pada remaja saat bersosialisasi. (Aleeya & Suhesty, 2025; Sari et al., 2020).

Landasan Intervensi dan Asesmen Klinis

Penanganan *Fear of Negative Evaluation* (FNE) umumnya didasarkan pada teori kognitif-perilaku yang berfokus pada perubahan pola pikir yang tidak adaptif. Pendekatan seperti CBT dan REBT, yang bertumpu pada perubahan pemikiran tidak logis lewat restrukturisasi kognitif, terbukti ampuh meredakan FNE (Hartanti & Purwoko, 2024; Hizbullah & Ariani, 2025). Metode restrukturisasi kognitif terbukti efektif

dalam mengurangi tingkat FNE pada siswa dengan merubah pola pikir otomatis yang negatif menjadi lebih logis dan realistis (Rabbani & Wicaksono, 2023). Selain pendekatan kognitif, terdapat pula pendekatan lain dalam literatur yang menekankan terapi ekspresif dan emosional. Teknik seperti *expressive writing* dan terapi seni (*art therapy*) memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan serta mengelola emosi dan pengalaman traumatis melalui cara non-verbal (Apriani, 2024; Lianawati et al., 2024). Keberhasilan penanganan sangat bergantung pada evaluasi kompherensif menggunakan alat ukur psikometrik seperti BFNE-II dan SAS-A, serta teknik proyektif seperti SSCT untuk memperoleh gambaran psikologis yang lebih menyeluruh (Botkin et al., 2021; Rahma, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Studi ini melakukan tinjauan literatur sistematis guna merangkum berbagai temuan ilmiah terkait prosedur asesmen klinis pada remaja dengan FNE. Prosesnya melibatkan identifikasi, seleksi awal, dan peninjauan kecocokan artikel-artikel ilmiah yang relevan. Artikel-artikel tersebut diambil dari Google Scholar dengan memakai istilah pencarian seperti “fear of negative evaluation”, “kecemasan sosial remaja”, “asesmen klinis psikologi”, dan “interaksi sosial remaja”. Kriteria untuk memilih artikel adalah publikasi dalam bentuk bahasa Indonesiaq dan bahasa Inggris dari tahun 2020 sampai 2026, yang secara spesifik membahas remaja dan asesmen psikologis. Melalui tahapan ini, terkumpul 24 artikel yang terdiri dari riset kuantitatif, kualitatif, eksperimental, dan laporan kasus.

Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat instrumen asesmen yang sering digunakan dalam literatur, seperti FNE, *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A), dan *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS). Data tersebut lalu diolah melalui analisis tematik untuk mengelompokan akar penyebab, tipe-tipe pengukuran, dan dampak psikologis dari FNE. Hal ini dilakukan agar pemahaman mengenai evaluasi klinis pada remaja menjadi lebih kompherensif (Botkin et al., 2021).

Tabel 1. Daftar Literatur Utama yang Menjadi Objek Kajian (2020-2026).

No.	Penulis	Tahun	Judul Artikel
1	Septiani, A. A., & Alfian, I. N.	2025	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial (<i>Performance only</i>) pada Remaja.
2	Supriani, A., Rosyidah, N. N., & Chasanah, N.	2026	Studi Korelasi Perilaku Cyberbullying Dengan Terjadinya Kecemasan Sosial Pada Remaja.

3	Hizbullah, K., & Ariani, D.	2025	Efektifitas <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Social Pada Remaja.
4	Apriani, P.	2024	<i>Expressive Writing Therapy</i> dan <i>Exposure Therapy</i> untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying.
5	Bahri, M., & Kholidin, F. I.	2024	Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja.
6	Lestari, M. D. T., Ahmad, H., Sarilah, & Mustakim.	2026	Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa SMAN 1 Keruak.
7	Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023).	2023	<i>Body dissatisfaction</i> dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan.
8	Aleeya, A., & Suhesty, A.	2025	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja Korban Bullying.
9	Christian, F. A., Gunawan, J., Sendjaja, K. R., & Sumbaga, M. F.	2025	Ketika Penilaian Menjadi Ancaman: Eksperimen Peran <i>Fear of Negative</i> dan <i>Positive Evaluation</i> terhadap Anxiety.
10	Rabbani, N. N. N., Wicaksono, A. S., & Rabbani, N. N. N.	2025	Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Ketakutan Terhadap Penilaian Negatif (<i>Fear Of Negative Evaluation</i>) Pada Kalangan Siswa SMA.
11	Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V	2020	Penggunaan Asesment dalam Mengidentifikasi Kecemasan Sosial Remaja di Panti Asuhan Bengkulu
12	Rahma, F.T.	2022	Terapi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Mendapat Penilaian Negatif Pada Individu Dewasa.
13	Chaniago, S. N.	2025	Kesehatan mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial.
14	Aris, R. A., Harum, A., Aswar, A., & Fitri, Q	2026	Peran Intervensi Psikoedukasi dalam Meningkatkan <i>Empathic Concern</i> pada Remaja Awal.
15	Hartanti, N. A. V., & Purwoko, B.	2025	Analisis Bibliometrik dan <i>Systematic Narrative Review</i> : Perkembangan Penelitian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Terhadap Kecemasan Sosial Tahun 2019-2024.
16	Fitria, Y.	2024	Studi Korelasi Kemampuan Asertif pada Remaja dalam Mereduksi Kecemasan Sosial.
17	Wu, X., Qi, J., & Zhen, R.	2021	Bullying Victimization and Adolescents' Social Anxiety: Roles of Shame and self-esteem.
18	Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L.	2022	The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model.
19	Fredrick, J. W., & Luebbe, A. M.	2024	Prospective associations between fears of negative evaluation, fears of positive evaluation, and social anxiety symptoms in adolescence.
20	Botkin, T. N., Makol, B. A., Racz, S. J., & De Los Reyes, A.	2021	Multi-informant assessments of adolescents' fears of negative and positive evaluation: Criterion and incremental validity in relation to observed behavior.
21	Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L.,	2022	Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem.

	Danneel, S., Cillessen, A. H., ... & Goossens, L.		
22	Lianawati, A., Setiawati, D., & Wirastania, A..	2024	Terapi seni dalam Mendukung Perubahan Psikososial pada Anak dan Remaja.
23	Larbona, Y., & Wahyuni, E.	2023	Intervensi <i>Mindfulness Behavior Cognitive Therapy</i> (MBCT) dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Remaja: Literature Review.
24	Irawan, M. R.	2023	A review of borderline personality disorder in adolescence.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinamika *Fear of Negative Evaluation* dan Manifestasi Kecemasan Sosial pada Remaja

Hasil tinjauan dari 24 artikel ilmiah menunjukkan bahwa *Fear of Negative Evaluation* (FNE) merupakan indikator klinis penting yang sangat krusial dalam potogenesis kecemasan sosial pada kalangan remaja. Tingkat sensitivitas yang tinggi terhadap persepsi orang lain membuat mereka memandang interaksi sosial sebagai ancaman, yang kemudian memicu perilaku penghindaran dan berpotensi berkembang menjadi kecemasan kronis (Rahma, 2022; Wu et al., 2021). Distorsi kognitif ini juga dapat memicu konsekuensi yang lebih luas, seperti peningkatan perasaan terisolasi, rendahnya penghargaan diri, serta resiko depresi yang lebih besar (Geukens et al., 2026; Liu et al., 2020; Sari et al., 2020). Kondisi ini menjadi lebih kompleks dengan adanya konsep *Fear of Positive Evaluation* (FPE), yaitu keadaan ketika remaja justru merasa terbebani oleh pujian karena tuntutan untuk mempertahankan citra yang sempurna (Christian et al., 2025; Fredrick & Luebbe, 2022). Oleh karena itu, diperlukan evaluasi yang akurat dan intervensi berbasis kognitif seperti CBT DAN REBT guna membantu mengurangi pola pikir irasional pada remaja (Hartanti & Purwoko, 2024; Hizbullah & Ariani, 2025; Septiani & Alfian, 2025).

Peran *Self-Compassion* dan Dukungan Psikososial sebagai Faktor Protektif

Beragam elemen, baik dari dalam diri maupun luar diri, bertindak sebagai pelindung yang mampu meredam dampak buruk dari FNE. *Self-compassion* memberdayakan remaja untuk menghadapi penolakan sosial tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, sehingga meningkatkan ketahanan psikologis mereka (Larbona et al., 2023; Liu et al., 2020). Kemampuan ini semakin kuat apabila didukung oleh lingkungan sosial yang positif, seperti keluarga maupun lingkungan pengasuhan seperti panti asuhan, yang dapat memberikan rasa aman dalam berinteraksi sosial (Aleeya & Suhesty, 2025; Sari et al., 2020). Selain itu, pengembangan kecakapan asertif dan empati melalui psikoedukasi dapat

meningkatkan kualitas hubungan interpersonal remaja (Aris et al., 2026; Fitria, 2024). Secara klinis, gabungan antara asesmen komprehensif dan strategi koping yang adaptif menjadi pendekatan pencegahan yang efektif untuk memelihara kesehatan mental remaja. Dari sudut pandang klinis, kombinasi antara asesmen yang komprehensif dan strategi koping yang adaptif menjadi pendekatan preventif yang efektif dalam menjaga kesehatan psikologis remaja (Botkin et al., 2021).

Tabel 2. Ringkasan Temuan Inti Berdasarkan Variabel dan Hasil Penelitian.

NO.	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Hasil Utama/Temuan Inti
1	Septiani & Alfian (2025)	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial (<i>Performance only</i>) pada Remaja.	Melalui desain <i>pre-post test</i> , intervensi CBGT terbukti efektif menurunkan kecemasan sosial melalui teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi yang mengurangi pikiran maladaptif remaja.
2	Supriani et al. (2026)	Studi Korelasi Perilaku Cyberbullying Dengan Terjadinya Kecemasan Sosial Pada Remaja.	Studi <i>cross-sectional</i> menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p = 0,035$) antara perilaku <i>cyberbullying</i> dengan tingkat kecemasan sosial remaja yang mayoritas berada pada kategori sedang.
3	Hizbullah & Ariani (2025)	<i>Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Remaja.	Pendekatan <i>single-case experiment</i> membuktikan CBT efektif menurunkan kecemasan sosial melalui <i>cognitive restructuring</i> yang mengubah pikiran otomatis negatif menjadi pola pikir adaptif.
4	Apriani (2024)	<i>Expressive Writing Therapy</i> dan <i>Exposure Therapy</i> untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying.	Desain <i>quasi-experimental</i> menunjukkan bahwa kombinasi <i>expressive writing</i> dan <i>exposure therapy</i> efektif menurunkan rasa takut serta cemas remaja saat berinteraksi sosial.
5	Bahri & Kholidin (2024)	Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja.	Tinjauan sistematis mengungkapkan bahwa gadis remaja cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih besar, faktor utamanya adalah keterlibatan mereka di media sosial serta tingkat kepercayaan diri.
6	Lestari et al. (2026)	Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa SMAN 1 Keruak.	Pendekatan kuantitatif eksperimen semu membuktikan teknik identifikasi pikiran negatif berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa.
7	Putri & Aprianty (2023)	<i>Body Dissatisfaction</i> dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan.	Analisis kuantitatif menemukan korelasi positif di mana semakin tinggi ketidakpuasan terhadap tubuh (<i>body dissatisfaction</i>), peningkatan kecemasan sosial di antara remaja perempuan.
8	Aleeya & Suhesty (2025)	Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja Korban Bullying.	Adanya hubungan negatif yang nyata; semakin besar sokongan yang diterima oleh para remaja, semakin berkurang pula kegelisahan yang mereka rasakan saat harus berbicara di hadapan banyak orang.

9	Christian et al. (2025)	Ketika Penilaian Menjadi Ancaman: Eksperimen Peran <i>Fear of Negative dan Positive Evaluation</i> terhadap Anxiety.	Melalui metode eksperimen, ditemukan bahwa perubahan <i>state anxiety</i> remaja tidak hanya dipengaruhi oleh jenis evaluasi (FNE/FPE) tetapi juga oleh interaksi faktor biologis dan sosial.
10	Rabbani & Wicaksono (2025)	Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Ketakutan Terhadap Penilaian Negatif (<i>Fear Of Negative Evaluation</i>) Pada Kalangan Siswa SMA.	Intervensi restrukturisasi kognitif secara nyata membuat siswa menjadi lebih berani, tenang, dan mampu menghadapi situasi interaksi sosial tanpa dibayangi ketakutan dievaluasi.
11	Sari et al. (2020)	Penggunaan Asesment dalam Mengidentifikasi Kecemasan Sosial Remaja di Panti Asuhan Kota Bengkulu.	Studi deskriptif menunjukkan remaja dengan kecemasan sosial tinggi memiliki bias kognitif berupa persepsi yang berkembang bahwa orang lain senantiasa mengamati dan memiliki pandangan negatif tentang diri mereka.
12	Rahma (2022)	Terapi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Mendapat Penilaian Negatif Pada Individu Dewasa..	Integrasi asesmen klinis (SSCT dan tes grafis DAP, HTP, BAUM) dan intervensi restrukturisasi kognitif terbukti mampu menurunkan tingkat FNE secara signifikan pada individu.
13	Chaniago (2025)	Kesehatan mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial.	Studi kasus kualitatif menyimpulkan adanya saling pengaruh antara kegelisahan sosial dan ketergantungan pada platform daring juga memperburuk kondisi kesehatan mental Generasi Z.
14	Aris et al. (2026)	Peran Intervensi Psikoedukasi dalam Meningkatkan <i>Empathic Concern</i> pada Remaja Awal.	Tinjauan literatur menunjukkan intervensi psikoedukasi berperan signifikan meningkatkan kepedulian empatik dan membantu remaja merespons perasaan orang lain secara adaptif.
15	Hartanti & Purwoko (2025)	Analisis Bibliometrik dan <i>Systematic Narrative Review</i> : Perkembangan Penelitian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Terhadap Kecemasan Sosial Tahun 2019-2024.	Pendekatan <i>mixed methods</i> menegaskan bahwa REBT sangat relevan dan efektif untuk mendebat keyakinan irasional remaja yang terlalu sensitif terhadap penilaian sosial lingkungan.
16	Fitria (2024)	Studi Korelasi Kemampuan Asertif pada Remaja dalam Mereduksi Kecemasan Sosial.	Studi yang menggunakan pendekatan kuantitatif mendapati kemampuan asertif memegang peranan penting sebesar 46,1% dalam meredakan kecemasan sosial pada kelompok remaja.
17	Wu et al. (2021)	Bullying Victimization and Adolescents' Social Anxiety: Roles of Shame and self-esteem.	Studi kuantitatif membuktikan bahwa tingginya rasa malu akibat menjadi korban <i>bullying</i> akan menurunkan harga diri (<i>self-esteem</i>) remaja, yang memicu kecemasan sosial.
18	Liu et al. (2022)	The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model.	Kapasitas <i>self-compassion</i> yang tinggi membantu remaja memitigasi rasa kesepian, sehingga menurunkan tingkat FNE dan kecemasan sosial secara simultan.

19	Fredrick & Luebbe (2024)	Prospective associations between fears of negative evaluation, fears of positive evaluation, and social anxiety symptoms in adolescence.	Studi longitudinal menunjukkan bahwa kombinasi FNE, rendahnya kepercayaan diri, dan pengalaman sosial buruk memiliki hubungan prediktif yang kuat dengan kecemasan sosial.
20	Botkin et al. (2021)	Multi-informant assessments of adolescents' fears of negative and positive evaluation: Criterion and incremental validity in relation to observed behavior.	Remaja dengan FNE tinggi menunjukkan kegugupan nyata saat interaksi. Studi menekankan validitas pengukuran FNE dan FPE menjadi lebih akurat melalui penilaian multi-informan.
21	Geukens et al. (2022)	Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem.	Analisis longitudinal menemukan bahwa peningkatan rasa kesepian pada remaja berjalan beriringan dengan peningkatan level FNE serta penurunan harga diri (<i>self-esteem</i>).
22	Lianawati et al. (2024)	Terapi seni dalam Mendukung Perubahan Psikososial pada Anak dan Remaja.	Melalui metode SLR, terapi seni (<i>art therapy</i>) terbukti efektif meningkatkan harga diri serta menjadi media katarsis ekspresi emosi yang sulit diungkapkan secara verbal.
23	Larbona et al. (2023)	Intervensi <i>Mindfulness Behavior Cognitive Therapy</i> (MBCT) dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Remaja: Literature Review.	Pendekatan MBCT efektif meningkatkan harga diri, mengelola emosi negatif, serta membantu remaja menerima kondisi dirinya secara penuh (<i>mindful</i>).
24	Irawan et al. (2023)	A review of borderline personality disorder in adolescence.	Tinjauan klinis menunjukkan efektivitas intervensi berbasis <i>Mentalization-Based Treatment</i> (MBT), TFP, dan SFT dalam merestrukturisasi emosi dan trauma masa lalu remaja.

Tabel 3. Kategorisasi Tema Utama Kajian dan Distribusi Sumber Literatur.

NO.	Tema Utama Kajian	Muncul pada Artikel Nomor*
1	Dinamika Ketakutan terhadap Penilaian Negatif (FNE): Faktor penyebab, kerentanan gender, ketidakpuasan citra tubuh, penarikan diri, dan manifestasi ketakutan evaluasi sosial	2, 5, 7, 8, 11, 12, 17, 20, 21
2	Faktor Protektif Internal dan Eksternal (Peran self-compassion, peningkatan self-esteem/harga diri, kemampuan asertif, kepedulian empatik, serta penguatan dukungan sosial/keluarga)	7, 8, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 23
3	Distorsi Kognitif dan Dampak Era Digital (Disregulasi kognitif, kegagalan coping adaptif, adiksi media sosial, paparan cyberbullying, rasa kesepian, dan hambatan akademik)	2, 5, 11, 13, 18, 19, 21
4	Metode Asesmen Klinis Terintegrasi (Akurasi pengukuran kuantitatif psikometrik menggunakan BFNE-II, SAS-A, LSAS, serta eksplorasi dinamika bawah sadar lewat tes proyektif SSCT dan grafis)	1, 3, 4, 9, 11, 12, 20
5	Intervensi Klinis dan Strategi Reduksi Risiko Holistik (Restrukturisasi pola pikir irasional melalui CBT/CBGT/REBT, katarsis emosi lewat terapi seni dan menulis ekspresif, serta pelatihan mindfulness)	1, 3, 4, 6, 10, 12, 14, 15, 22, 23, 24

Analisis yang melibatkan 24 literatur terpilih ini mengungkap adanya hubungan antar perkembangan psikologis pada masa remaja. Inti permasalahannya *Fear of Negative Evaluation* (FNE) akibat disonansi kognitif, yang dipicu terutama oleh ketidakpuasan citra diri serta insiden perundungan (Putri & Aprianty, 2023; Wu et al., 2021). Kondisi ini diperparah oleh perundungan siber dan ketergantungan pada platform media sosial, yang berujung pada rasa terisolasi (Chaniago, 2025; Supriani et al., 2026). Konsekuensi dari penumpukan masalah ini berdampak negatif secara substantial terhadap fungsi sosial dan pencapaian akademis remaja (Bahri & Kholidin, 2024; Sari et al., 2020). Namun, menegaskan peran *self-compassion* dan kemampuan asertif sebagai faktor protektif yang efektif memitigasi tekanan tersebut (Fitria, 2024; Liu et al., 2020). Dengan asesmen klinis yang komprehensif serta intervensi yang berfokus pada kognitif maupun ekspresif, lingkaran pola pikir disfungsional ini dapat dipecahkan demi peningkatan kesejahteraan psikologis remaja (Hizbullah & Ariani, 2025; Rahma, 2022)

Analisis Tematik Hasil Kajian Literatur

Dinamika Ketakutan terhadap Penilaian Negatif (FNE)

Isu ini menggarisbawahi bahwa rasa takut akan penilaian buruk tidak hanya termanifestasi dalam bentuk pengelakan semata, melainkan juga dapat diartikan sebagai manifestasi terselubung dari berbagai tekanan psikologis yang kompleks. Penyebabnya berasal dari berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti tekanan dari lingkungan sosial, pengalaman menjadi korban perundungan, serta adanya distorsi dalam persepsi citra tubuh (Putri & Aprianty, 2023; Wu et al., 2021). Dalam praktiknya, kondisi ini sering tampak melalui perilaku menarik diri dari interaksi sosial serta rasa cemas saat berbicara di depan umum (Aleeya & Suhesty, 2025). Berbagai literatur juga menunjukkan bahwa tingginya intensitas ketakutan ini dapat menjadi indikator kuat yang berhubungan dengan risiko berkembangnya gangguan kepribadian dan depresi di masa mendatang (Irawan et al., 2023; Lestari et al., 2026; Sari et al., 2020).

Distorsi Kognitif dan Dampak Era Digital

Disregulasi kognitif dipandang sebagai salah satu faktor utama yang mendorong remaja masuk ke dalam spektrum kecemasan sosial. Ketidakmampuan dalam melakukan *cognitive reappraisal* membuat remaja cenderung mencari validasi melalui penggunaan media sosial yang berlebihan, namun hal ini justru dapat meningkatkan tingkat FNE akibat paparan cyberbullying (Chaniago, 2025; Supriani et al., 2026). Penumpukan pengalaman evaluasi negatif tersebut kemudian membentuk siklus yang merugikan, yang pada akhirnya berdampak

pada penurunan prestasi akademik, kesulitan dalam hubungan dengan teman sebaya, serta gangguan dalam fungsi peran sosial (Bahri & Kholidin, 2024; Sari et al., 2020).

Metode Asesmen Klinis Terintegrasi

Tema ini menekankan bahwa ketepatan alat ukur sangat penting dalam proses identifikasi FNE. Penggunaan instrumen psikometrik seperti *Brief Fear of Negative Evaluation Scale* (BFNE-II), SAS-A, dan *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS) mampu memberikan gambaran kuantitatif yang lebih objektif mengenai tingkat FNE (Botkin et al., 2021; Hizbullah & Ariani, 2025). Di sisi lain, beberapa literatur juga menunjukkan pentingnya asesmen proyektif seperti *Sack's Sentence Completion Test* (SSCT) beserta evaluasi visual (DAP, HTP) yang dapat menggali aspek bawah sadar yang tidak selalu terdeteksi melalui instrumen kuesioner (Rahma, 2022). Kombinasi dari berbagai pendekatan asesmen tersebut memungkinkan perancangan intervensi yang lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing remaja.

Intervensi dan Strategi Reduksi Risiko yang Holistik

Sebagai bentuk penanganan, sejumlah pendekatan terapeutik telah dikembangkan untuk mengatasi kondisi ini. Intervensi yang berbasis kognitif seperti CBT, CBGT, dan REBT terbukti secara empiris efektif dalam membantu mengubah pola pikir yang tidak adaptif menjadi lebih realistis dan rasional (Hartanti & Purwoko, 2024; Septiani & Alfian, 2025). Selain itu, pendekatan ekspresif seperti *art therapy* dan *expressive writing* juga memberikan kesempatan bagi remaja yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri secara verbal untuk menyalurkan emosi yang mereka rasakan (Lianawati et al., 2024)(Apriani, 2024). Di samping itu, penguatan faktor internal melalui latihan mindfulness serta peningkatan keterampilan asertif menjadi komponen penting yang mendukung peningkatan kualitas hidup remaja secara lebih menyeluruh (Fitria, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Fear of Negative Evaluation (FNE) merupakan komponen krusial dalam kecemasan sosial remaja. Hal ini terlihat dari kecenderungan mereka untuk menjauhi situasi tertentu, rasa kurang berharga pada diri sendiri, kesulitan dalam bersosialisasi, serta rentan mengalami kesendirian dan tekanan secara mental. Dengan memanfaatkan instrumen psikometri seperti BFNE-II, SAS-A, dan LSAS, ditambah asesmen proyektif seperti SSCT, dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keadaan psikologis remaja. Terapi berlandaskan pandangan kognitif, misalnya CBT dan REBT, yang ditopang oleh *self-compassion*, kemampuan asertif, dan dukungan sosial, terbukti membantu mengurangi

ketakutan terhadap penilaian negatif. Meski begitu, temuan ini masih sebatas tinjauan literatur, sehingga perlu ada penelitian lapangan lebih lanjut agar bisa mendalami isu ini pada populasi remaja. Saran dari penelitian ini adalah perlunya peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental remaja melalui asesmen klinis yang lebih dini dan komprehensif, khususnya pada remaja yang menunjukkan gejala kecemasan sosial. Selain itu, sekolah, keluarga, dan tenaga profesional diharapkan dapat memberikan dukungan psikologis dan juga membangun suasana sosial yang lebih aman. Hal ini membekali para remaja untuk memperkuat keyakinan diri dan kemampuan berkomunikasi mereka. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan model intervensi yang lebih inovatif dan sesuai dengan perkembangan era digital, mengingat media sosial termasuk salah satu pemantik yang bisa mendorong munculnya kekhawatiran akan penilaian negatif di kalangan remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Aleeya, A., & Suhesty, A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5(02), 406-417. DOI: <https://doi.org/10.57008/jjp.v5i02.1394>.
- Apriani, P. (2024). Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang*). URI: <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/12870>.
- Aris, R. A., Harum, A., Aswar, A., & Fitri, Q. (2026). Peran Intervensi Psikoedukasi dalam Meningkatkan Empathic Concern pada Remaja Awal: Systematic Literature Review. *Paedagogie*, 21(1), 1595-1602. <https://doi.org/10.31603/paedagogie.v21i1.16403>
- Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 98-110. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1750>.
- Botkin, T. N., Makol, B. A., Racz, S. J., & De Los Reyes, A. (2021). Multi-informant assessments of adolescents' fears of negative and positive evaluation: Criterion and incremental validity in relation to observed behavior. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 43(1), 58-69. <https://doi.org/10.1007/s10862-020-09855-y>.
- Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan mental Generasi Z dalam era digital: Studi psikologis tentang kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial. *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin*, 1(1), 14-27. DOI: <https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35>.
- Christian, F. A., Gunawan, J., Sendjaja, K. R., & Sumbaga, M. F. (2025). Ketika Penilaian Menjadi Ancaman: Eksperimen Peran Fear of Negative dan Positive Evaluation terhadap Anxiety. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TIN)*, 3(01), 372-385.
- Fitria, Y. (2024). Studi Korelasi Kemampuan Asertif pada Remaja dalam Mereduksi Kecemasan Sosial. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 217-224. DOI: <https://doi.org/10.54082/jupin.291>.
- Fredrick, J. W., & Luebbe, A. M. (2024). Prospective associations between fears of negative

- evaluation, fears of positive evaluation, and social anxiety symptoms in adolescence. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(1), 195-205. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01396-7>
- Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H., ... & Goossens, L. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 10-17. <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>
- Groth-Marnat, G. (2009). *Handbook of psychological assessment*. John Wiley & Sons.
- Hartanti, N. A. V., & Purwoko, B. (2025). Analisis Bibliometrik dan Systematic Narrative Review: Perkembangan Penelitian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Sosial Tahun 2019-2024. *Jurnal BK UNESA*, 15(3), 73-84.
- Haynes, S. N., Smith, G. T., & Hunsley, J. D. (2011). *Scientific foundations of clinical assessment*. Routledge.
- Hizbullah, K., & Ariani, D. (2025). Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Jambi*, 10(2). DOI: <https://doi.org/10.22437/jpj.v10i2.47451>.
- Irawan, M. R. (2023). A review of borderline personality disorder in adolescence. *Lombok Medical Journal*, 2(2), 25-33. DOI: <https://doi.org/10.29303/lmj.v2i1.2507>.
- Labona, Y., & Wahyuni, E. (2023). Intervensi Mindfulness Behavior Cognitive Therapy (MBCT) dalam Meningkatkan Self Esteem pada Remaja: Literature Review. *JIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 9662-9668. DOI: <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3296>
- Lestari, M. D. T., & Ahmad, H. (2026). PENGARUH TEKNIK IDENTIFIKASI PIKIRAN NEGATIF TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMAN 1 KERUAK. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 263-276. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v11i1.19988>.
- Lianawati, A., Setiawati, D., & Wirastania, A. (2024). Systematic Literature Review (SLR): Terapi seni dalam Mendukung Perubahan Psikososial pada Anak dan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 207-238. DOI: <https://doi.org/10.22373/je.v10i2.27043>.
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2022). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology*, 41(8), 5249-5257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>.
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body Dissatisfaction, Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(2), 57-65. DOI: <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i2.105>
- Rabbani, N. N. N., Wicaksono, A. S., & Rabbani, N. N. N. (2025, December). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Ketakutan Terhadap Penilaian Negatif (Fear Of Negative Evaluation) Pada Kalangan Siswa SMA. *In Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHIC)* (Vol. 2, No. 2). DOI: <https://doi.org/10.30587/umgeshic.v2i2.10935>.
- Rahma, F. T. (2022). Terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan mendapat penilaian negatif

pada individu dewasa. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 77-82..
<https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.1927>

- Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2020, December). Penggunaan Asesment dalam Mengidentifikasi Kecemasan Sosial Remaja di Panti Asuhan Kota Bengkulu. *In Seminar Nasional Daring IIBKIN 2020* (pp. 19-22).
- Septiani, A. A., & Alfian, I. N. (2025). Cognitive Behavioral Group Therapy untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial (Performance only) pada Remaja. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 6(4), 1114-1121. DOI: <https://doi.org/10.54543/syntaximperatif.v6i4.784>.
- Supriani, A., Rosyidah, N. N., & Chasanah, N. (2026). STUDI KORELASI PERILAKU CYBERBULLYING DENGAN TERJADINYA KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 18(1), 16-32. DOI: <https://doi.org/10.56586/jkk.v18i1.657>.
- Wu, X., Qi, J., & Zhen, R. (2021). Bullying victimization and adolescents' social anxiety: Roles of shame and self-esteem. *Child Indicators Research*, 14(2), 769-781. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09777-x>