

## Self-confidence pada remaja: Adakah peran *fear of negative evaluation*?

Vitaloka Eka Putri Suwandi<sup>1</sup>, Dyan Evita Santi<sup>2</sup>, Aliffia Ananta<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: [aliffia@untag-sby.ac.id](mailto:aliffia@untag-sby.ac.id)

**Published:**  
1 Agustus 2023

### Abstract

*This study was conducted to determine the relationship between fear of negative evaluation and self-confidence in adolescents who are members of the IPPNU organization in Surabaya. The research used is quantitative by using correlational techniques. There were 67 subjects in this study. The sampling technique was purposive random sampling. The data collection method in this study was carried out by distributing questionnaires via the Google form using a Likert scale. The data analysis technique used is product moment analysis. The results obtained in this study showed which means there is no relationship between fear of negative evaluation and self confidence in adolescents. This means that the lower the fear of negative evaluation of peers, the lower the self-confidence*

**Key word:** *Fear of negative evaluation, Self Confidence, adolescents*

### Abstrak

*Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara fear of negative evaluation dengan self confidence pada remaja kecamatan sukolilo Surabaya yang tergabung dalam organisasi IPPNU di Surabaya. Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 67 dengan model, teknik pengambilan sampel purposive sampling. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan penyebaran angket melalui Google form dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis product moment. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara fear of negative evaluation dengan self confidence pada remaja, Dapat diartikan semakin rendah fear of negative evaluation maka akan semakin rendah self confidencenya*

**Kata Kunci :** *Fear of negative evaluation, Self Confidence, Remaja*

**Copyright © 2023. Vitaloka Eka Putri Suwandi, Dyan Evita Santi, Aliffia Ananta**

## Pendahuluan

Remaja adalah tahap perkembangan manusia antara masa anak-anak dan masa dewasa. Secara umum, remaja didefinisikan sebagai periode yang mencakup salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa remaja berkisaran antara 12 - 21 tahun. Sementara menurut Monks (2002), remaja adalah individu yang berusia antara 12 - 21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian usia 12-15 tahun masa remaja awal, usia 15-18 tahun masa remaja pertengahan

---

(madya) dan usia 18-21 tahun masa remaja akhir. Pada masa perkembangan tersebut remaja sering mencari kesempatan untuk proses pembelajaran, pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri. Mereka ingin mengembangkan keterampilan baru, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Remaja merasa bahwa penting untuk memiliki hubungan sosial yang kuat dan koneksi dengan orang lain. Remaja diharuskan bisa Mengatasi tantangan dan menghadapi kegagalan melatih kekuatan.

Pada masa perkembangan tersebut remaja sering mencari kesempatan untuk proses pembelajaran, pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri. Mereka ingin mengembangkan keterampilan baru, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Remaja merasa bahwa penting untuk memiliki hubungan sosial yang kuat dan koneksi dengan orang lain. Remaja diharuskan bisa Mengatasi tantangan dan menghadapi kegagalan melatih kekuatan. Dengan bekal rasa keyakinan pada kemampuan mereka menjadikan remaja akan merasa lebih mampu menghadapi tantangan, termasuk tekanan dan penilaian sosial serta lingkungan pergaulan yang terjadi di sekitar mereka. Salah satu cara yang dapat dilakukan remaja agar dapat mengembangkan kemampuannya adalah dengan bergabung dalam sebuah organisasi.

Organisasi IPPNU menyediakan platform bagi remaja untuk mengembangkan diri mereka. Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama atau disingkat IPPNU adalah organisasi kepelajaran yang berstatus sebagai badan otonom Nahdlatul Ulama. Organisasi ini lahir pada 2 maret 1955 di Malang dengan pendiri sekaligus ketua umum pertamanya bernama Hj. Umroh machfudzoh. Organisasi IPPNU berkonsentrasi pada pembinaan dan pengkaderan pelajar-pelajar putri NU yang berlandaskan ahlussunnah wal jamaah di singkat ASWAJA. Remaja dituntut untuk berperan aktif dalam berbagai aktivitas organisasi IPPNU. Mereka dapat menjadi anggota aktif yang terlibat dalam rapat, pertemuan, diskusi, dan kegiatan majlis sholawat. Remaja juga dapat terlibat dalam perencanaan dan pelaksanaan tanggung jawab program-program organisasi.

Namun pada kenyataannya masih banyak pula remaja yang merasa bahwa dirinya kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan juga remaja kerap mengalami ketidakmampuan mengatasi kegagalan atau penolakan, Ketika remaja mengalami kegagalan dalam pencapaian atau menghadapi penolakan dari orang lain, mereka mungkin merasa kesulitan untuk mengembangkan rasa rendah diri serta ketidak mampuan untuk mengatasi dan belajar dari kegagalan atau penolakan. *Self Confidence* dapat didefinisikan sebagai suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya Hakim (2002) .

Menurut Lauster dalam Ghufroon & Risnawita (2010) aspek-aspek *self confidence* yaitu optimis, objektif, bertanggung jawab, yakin atas kemampuan diri, serta rasional dan realistis. Fenomena rendahnya *self confidence* adalah Salah satu permasalahan umum terkait Individu sering meragukan kemampuan mereka sendiri, memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri, dan cenderung menghindari pengalaman baru atau tantangan serta tidak mau tampil di depan umum. Menurut Carl Rogers (Suryabrata, 2006), istilah Self dalam psikologi memiliki 2 arti, yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, serta seluruh kehidupan proses psikologis yang mencakup tingkah laku dan pengalaman diri. Self itu melibatkan 4 aspek, yaitu bagaimana orang mengamati dirinya sendiri, bagaimana orang berpikir tentang dirinya sendiri, bagaimana orang menilai dirinya sendiri, dan bagaimana orang berusaha dalam berbagai cara untuk mengembangkan dan mempertahankan diri.

Sebuah studi yang komprehensif, mengenai tingkat *self confidence* dapat dikategorikan menjadi empat, yakni: (1) *self confidence* yang sangat tinggi, di mana seseorang

memiliki keyakinan berlebihan bahwa ia mampu mengatasi dan mengatasi situasi yang sangat sulit. Mereka bahkan merasa mampu menghadapi risiko yang tidak dapat dilakukan oleh orang lain; (2) *self confidence* yang cukup, di mana seseorang memiliki keyakinan pada kemampuan jasmani dan akal budi yang mereka miliki, sehingga mereka merasa mampu menghadapi situasi, mencapai apa pun yang mereka inginkan, dan merencanakan serta mengusahakannya; (3) *self confidence* yang kurang, di mana seseorang merasakan keraguan dalam menghadapi situasi tertentu dan cenderung menghindari situasi yang penuh risiko dan tantangan; dan (4) Rasa rendah diri, di mana seseorang memiliki keyakinan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang berarti atau kurang berharga, yang disebabkan oleh ketidakmampuan psikologis atau kondisi fisik yang kurang sempurna. Madya (2001)

Penyebab lain dari rendahnya *self confidence* adalah Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, terutama dalam lingkungan pergaulannya yang sering menampilkan citra sempurna. Perasaan tidak memadai atau kurang jika dibandingkan dengan orang lain dapat mengurangi kepercayaan diri. Kemudian ketika remaja sering mengalami kesulitan dan merasa tidak mampu mengatasinya. Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang Tohir Suhardinata (2010) hanya sebagian kecil dari remaja yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Penelitian yang terdahulu mengungkap hasil survey terhadap 3000 warga Amerika mengenai hal yang paling ditakuti oleh mereka adalah pada saat berbicara di depan umum dengan jumlah 630 jiwa bersamaan 21%.

Salah satu penyebab kurangnya *self confidence* adalah adanya kecemasan dan pengalaman kecemasan yang diakibatkan dari takut dinilai negatif. Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005), *fear of negative evaluation* merupakan aspek dari kecemasan, yaitu suatu kondisi yang disebut sebagai perasaan cemas atau ketegangan ketika seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa seseorang yang akan membicarakan dirinya. Watson (1969) dan rekan-rekannya mengemukakan bahwa *Fear of Negative Evaluation* disingkat menjadi (FNE) adalah perasaan takut terhadap penilaian negatif dari orang lain, distress yang berlebihan akibat penilaian negatif. Proses terjadinya Faktor Negatif Evaluasi dapat dijelaskan menggunakan perspektif teori kognitif, ketidaknyamanan sosial terjadi akibat distorsi pikiran sehingga terjadi relativitas emosional negatif yang berlebihan, perilaku maladaptif, dan disregulasi afektif Goldin dkk (2009)

Apabila dikaji secara lebih mendalam pada dasarnya seseorang dengan *self confidence* yang rendah salah satunya diakibatkan oleh *fear of Negative Evaluation*. Faktanya Ini berarti bahwa mereka cenderung akan merasa malu ketika mengutarakan pendapat, kurang mampu bertanggung jawab, khawatir dan gelisah saat diperhatikan, dinilai, atau dievaluasi oleh orang lain. Perasaan ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial, berkomunikasi dengan *self confidence*, dan mengungkapkan diri dengan bebas. Serta takut dinilai negatif oleh orang lain. Kurangnya kepercayaan diri sering kali berakar pada pengalaman negatif sebelumnya, seperti pengalaman penolakan, penghinaan, atau pengabaian. Melihat karakteristik yang dimiliki seorang remaja dengan *self confidence* yang baik, maka dirinya akan meyakini bahwa remaja mampu menghadapi bentuk perasaan *fear of negative evaluation*. *fear of Negative Evaluation* Ini terkait erat dengan kecemasan sifat dan penghindaran sosial Stein dkk (2002) .

Kesulitan remaja dalam meningkatkan *self confidence*nya diakibatkan oleh *fear of negative evaluation* , remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah karena takut dinilai negatif biasanya kesulitan dalam proses perkembangannya hal tersebut dapat memengaruhi dalam segala aspek dalam kehidupan remaja salah satunya adalah aspek keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya. Apabila remaja merasa takut dinilai negatif, remaja akan

memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi sosial dan situasi yang menyebabkan remaja akan merasa takut dinilai negatif misalnya, berbicara di depan umum, menyampaikan pendapat dan menampilkan kemampuannya di depan orang lain.

Penelitian ini akan fokus mengetahui hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *self confidence* pada remaja kecamatan Sukolilo Surabaya. Penelitian sebelumnya banyak memfokuskan pada variabel kecemasan sosial dengan kepercayaan diri, untuk itu untuk melihat hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *self confidence* pada remaja kecamatan Sukolilo Surabaya akan memberikan sumbangan yang berarti.

Berdasarkan uraian di atas, maka diajukan hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *self confidence* pada remaja kecamatan Sukolilo Surabaya. Asumsinya apabila semakin tinggi *fear of negative* yang maka semakin rendah *self confidence*. Sebaliknya semakin rendah *fear of negative evaluation* maka akan di ikuti dengan semakin tinggi *self confidence*.

## Metode

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menemukan hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, penambahan, atau manipulasi terhadap data yang sudah. Penelitian ini menggunakan analisis data menggunakan Teknik Uji non parametrik yang bertujuan menguji hubungan antara dua atau lebih kelompok variabel. Dalam penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *self confidence* pada remaja dengan bantuan SPSS.

### **Partisipan Penelitian**

Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik purposive sampling dengan bantuan google forms purposive sampling merupakan teknik yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*, *puporsive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas suatu pertimbangan, seperti ciri-ciri atau sifat-sifat populasi Notoatmodjo (2010).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 02, juni 2023 dengan sampel yang dibutuhkan 67 remaja anggota organisasi IPPNU dengan karakteristik sampel dalam populasi ini adalah remaja IPPNU yang berusia 12-22 tahun, Aktif dalam organisasi Nahdlatul Ulama kecamatan Sukolilo, Surabaya, Periode 1 tahun masa jabatan serta berjenis kelamin perempuan.

### **Instrumen**

Pengumpulan data dalam penelitian tentang kematangan emosi, penyesuaian diri dan keharmonisan keluarga menggunakan skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*. Prosedur dalam penelitian ini berupa pembagian skala *fear of negative evaluation* dan *self confidence* dan diberikan kepada subjek yang diteliti yaitu anggota organisasi IPPNU. Penyusunan skala pada variabel *fear of negative evaluation* dan *self confidence* disusun berdasarkan skala *Likert* yang telah dimodifikasi dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) Sesuai (S) Tidak Sesuai (TS) Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala *self confidence* yang telah diuji coba hasil uji reliabilitas, skala *self confidence* dari 18 aitem valid yang telah diuji reliabilitasnya menunjukkan hasil yang reliabel. Koefisien reliabilitas  $r$  adalah sebesar 0.904. Contoh favorable (mendukung) seperti "Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik sesuai dengan kemampuan saya" dan contoh unfavorable

(tidak mendukung) seperti “Saya ragu dapat menghadapi masalah yang menimpa saya silih berganti”. Sedangkan skala *fear of negative evaluation* dari 8 aitem valid yang telah diuji reliabilitasnya menunjukkan hasil yang reliabel. Koefisien reliabilitas  $r$  adalah sebesar 0.775, contoh favorable (mendukung) seperti “Saya merasa khawatir saat ada seseorang yang menilai diri saya” dan contoh unfavorable (tidak mendukung) seperti “Saya tidak peduli bahkan jika saya tahu orang lain membicarakan saya”. Maka dapat disimpulkan bahwa Jika hasil perhitungannya lebih dari 0,300, maka item tersebut dianggap valid. Namun, jika hasil perhitungannya kurang dari 0,300, maka item tersebut dianggap tidak valid dan tidak digunakan dalam analisis selanjutnya.

### **Teknik Analisis Data**

Hasil analisis data, digunakan metode uji non parametrik dengan bantuan program komputer SPSS. Jika hasilnya adalah ( $p > 0.05$ ), maka tidak terdapat hubungan antara variabel X terhadap variabel Y. sebaliknya Jika hasilnya adalah ( $p < 0.05$ ), maka terdapat hubungan antara variabel X terhadap variabel Y. tinggi rendahnya hubungan dilihat dari signifikansi.

## **Hasil**

### **Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah sebuah teknik statistik yang digunakan untuk menguji apakah data yang diamati mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik analisis satu sampel, yaitu uji Shapiro-Wilk. Apabila nilai  $p$  (signifikansi) dengan tingkat signifikansi 5% ( $p < 0,05$ ), maka distribusi data dianggap tidak normal. Namun, jika nilai  $p > 0,05$ , maka distribusi data dianggap normal. Hasil Uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran variabel FNE (Fear of Negative Evaluation) dengan variabel Self Confidence menggunakan metode Shapiro-Wilk, dengan signifikansi  $p=0.006 < 0.05$ . Artinya, sebaran data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 1**

**Uji normalitas**

	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Self_confidence	0.947	67	0.006	Tidak Normal

### **Uji Linieritas**

Uji linearitas digunakan untuk melihat adanya hubungan antara variabel independen yang memiliki pola hubungan linear dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel yang diuji adalah Faktor Negatif Evaluasi (X) sebagai variabel independen, sedangkan Self Confidence (Y) sebagai variabel dependen. Uji linearitas menggunakan kriteria nilai  $F$  dan ( $p > 0,05$ ) untuk menentukan apakah hubungan tersebut terbentuk secara linear atau tidak.

Hasil Uji linearitas menunjukkan hubungan antara variabel Fear of Negative Evaluation dan Self Confidence dengan signifikansi sebesar 0,362 ( $p > 0,05$ ). Artinya, terdapat hubungan yang liner antara variabel Fear of Negative Evaluation dan variabel Self Confidence.

**Tabel 2**  
**Uji Linieritas)**

Variabel	F	SIG.	Keterangan
<i>Fear of negative evaluation - Self Confidence</i>	1,142	0,362	LINIEIR

**Sumber: output Analisis SPSS versi 26.0**

### Analisis data

Analisis data melibatkan langkah-langkah untuk mempersiapkan data mentah agar dapat diproses dan dianalisis secara lebih lanjut Sugiyono (2011). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara variabel X, yaitu *Fear of Negative Evaluation*, dengan variabel Y, yaitu *Self Confidence*. Hasil uji asumsi, seperti uji normalitas, menunjukkan bahwa sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji linearitas yang menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel *Fear of Negative Evaluation* dan variabel *Self Confidence*, sehingga data tergolong sebagai data statistik non-parametrik. Oleh karena itu, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman's Rank Correlation* yang diproses menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 26.

### Hipotesis

**Tabel 3**

#### Hasil Korelasi

Variabel	Person corellation	Sig.	keterangan
FNE - Self Confidence	-0.015	0,902	Tdak Signifikan (p> 0.05)

**Sumber: output Analisis SPSS versi 26.0**

Dari hasil analisis data menggunakan teknik korelasi non-parametrik, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.902 > 0.05$ , yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Fear of Negative Evaluation* dan variabel *Self Confidence*. Maka kesimpulan dari temuan di atas adalah bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara variabel *Fear of Negative Evaluation* dan variabel *Self Confidence* pada remaja IPPNU di Surabaya. Oleh karena itu, hipotesis ( $H_0$ ) ditolak. Asumsi yang dapat diambil dari hasil ini adalah semakin rendah tingkat *Fear of Negative Evaluation*, semakin rendah pula tingkat *Self Confidence*.

## Pembahasan

*Self confidence* pada remaja yang cukup akan membantu remaja merasa memiliki tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuatnya. Remaja mampu mengoreksi apapun kesalahan selesai dengan tugas perkembangan psikologisnya sampai dengan memikirkan bagaimana cara mengembangkan identitas seorang remaja, beradaptasi dengan lingkungan, mengembangkan kompetensi, dan berkomitmen pada tujuan. Kurangnya *self confidence* menyebabkan seseorang mengalami hambatan dalam kepribadian. Akibatnya, individu menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan, kesulitan dalam menyampaikan pendapat, ragu-ragu dalam memilih, dan sulit membandingkan dirinya dengan orang lain

---

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Putra, Yuniardi, dan Masturah (2020) menyatakan bahwa *Fear of Negative Evaluation* (FNE) berperan signifikan dalam menjelaskan tinggi rendahnya *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Mutahari (2016) tidak menemukan hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Elkajaya (2019) juga tidak menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial.

*Self Confidence* merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku dalam keseharian serta bagaimana seorang individu mampu menilai diri dan lingkungannya secara positif. Adapun faktor dari *self confidence* antara lain, keyakinan akan kemampuan diri, optimis objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Dalam hasil penelitian ini, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *Fear of Negative Evaluation* dengan *Self Confidence* pada remaja di kecamatan Sukolilo Surabaya. Hal ini dapat diasumsikan bahwa responden yang merupakan anggota organisasi IPPNU di kecamatan Sukolilo sudah mengalami *Fear of Negative Evaluation* pada lingkungan organisasi tertentu, namun hal tersebut tidak berhubungan dengan *Self Confidence* pada remaja tersebut.

Salah satu kemungkinan lain yang dapat menjadi faktor penyebab tidak adanya hubungan antara *fear of negative evaluation* dan *self confidence* pada remaja adalah karena setiap anggota organisasi sudah melalui masa kesetiaan anggota sebagai syarat utama menjadi anggota. Setelah mengikuti berbagai kegiatan tertentu, para anggota telah memperoleh pemahaman materi yang meliputi pendidikan kepemimpinan, pendidikan berorganisasi, *problem solving* dan materi *public speaking*. Sehingga dalam berorganisasi, para anggota hanya melaksanakan tanggung jawab mereka sebagai anggota organisasi masyarakat dan mengandalkan ikhtiar mereka kepada Allah SWT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *fear of negative evaluation* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *self confidence* pada remaja di kecamatan Sukolilo Surabaya.

Penyebab tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel *Fear of Negative Evaluation* (FNE) dan *self confidence* pada remaja dapat melibatkan beberapa faktor yang mungkin terjadi dalam konteks penelitian tersebut. Berikut ini adalah beberapa penyebab yang mungkin terjadi dikarenakan subjek yang merupakan anggota organisasi IPPNU memiliki norma yang bersifat positif, memiliki rasa solidaritas, dan saling menghargai orang lain serta individunya memiliki peran terhadap tanggung jawabnya pada organisasi dan tanggung jawab pada dirinya sendiri dalam mengelola *self confidence*-nya sehingga dapat mempengaruhi kemampuan remaja secara individu.

Adapun seseorang remaja yang memiliki *self confidence* yang rendah diakibatkan oleh Pengalaman negatif seperti penolakan, penghinaan, atau kegagalan dalam mencapai tujuan dapat merusak kepercayaan diri remaja. Hal ini bisa terjadi di lingkungan sekolah, keluarga, atau sosial mereka. Pengalaman-pengalaman ini dapat memicu perasaan tidak berharga, rendah diri, atau malu. Namun sebaliknya remaja yang masih memiliki kontrol diri Dalam pengalaman yang dievaluasi secara negatif, sebaiknya kita mengambilnya sebagai pembelajaran atas nikmat yang telah Allah berikan, dan melihat orang lain sebagai ladang pahala yang melimpah. akan merasa bahwa memiliki rasa syukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi dan bereaksi terhadap sesuatu atau situasi termasuk kurangnya kepercayaan diri yang diakibatkan oleh evaluasi negatif orang lain. Remaja dapat mengembangkan kepercayaan dirinya dengan mempelajari kemampuan baru.

## Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara fear of negative evaluation dan self confidence pada remaja IPPNU kecamatan sukolilo Surabaya. Penelitian ini akan menggunakan metode analisis korelasi Spearman agar dapat menganalisis data dengan baik. Diharapkan penelitian ini dapat mengungkap apakah terdapat hubungan antara variabel *fear of negative evaluation* dan *self confidence* pada remaja kecamatan Sukolilo Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *fear of negative evaluation* dan *self confidence*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat fear of negative evaluation, maka semakin rendah pula tingkat self confidence. Dengan kata lain, jika seseorang memiliki tingkat kekhawatiran yang rendah terhadap penilaian negatif, maka tingkat kepercayaan dirinya juga cenderung rendah

Untuk membangun kepercayaan diri yang kuat, ada beberapa langkah yang dapat diambil. Pertama, kenali dan hargai diri sendiri dengan mengenal kelebihan dan keunikan diri serta fokus pada hal-hal baik tentang diri sendiri. Selanjutnya, tetapkan tujuan yang realistis dan dapat dicapai, karena mencapai tujuan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, penting untuk mengelola pikiran negatif dengan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan membangun melalui afirmasi positif. Terlibat dalam aktivitas yang diminati juga akan membantu membangun rasa percaya diri dan memberikan kesempatan untuk berkembang dalam bidang yang disukai. Selain itu, penting untuk menjalin hubungan sosial yang sehat dengan orang-orang yang mendukung dan positif, dan menghindari lingkungan atau hubungan yang merendahkan atau memicu perasaan tidak aman. Terakhir, hindari memikirkan kritik yang tidak konstruktif dan fokuslah pada pengembangan pribadi yang positif. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, seseorang dapat membangun kepercayaan diri yang kuat dan positif.

## Referensi

- Carleton, R. Nicholas, Collimore, Kelsey C., & Asmundson, Gordon J. G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 131–141.
- Elkajaya, E. (2019). No Significant Negative Relationship between Self-Confidence and Social Anxiety: Evidence from a Cross-sectional Study. *Journal of Social Psychology*, 25(4), 112-130.
- Goldin, Philippe R., Manber-Ball, Tali, Werner, Kelly, Heimberg, Richard, & Gross, James J. (2009). Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self-beliefs in social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 66(12), 1091–1099.
- Hakim, Thursan. (2002). Mengatasi rasa tidak percaya diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Lauster, Peter. (2012). Tes kepribadian (alih bahasa: DH Gulo). Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara..
- Madya, W. G. (2001). Kiat jitu melawan rasa takut. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, Siti Rahayu. (2002). Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press..
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene, Beverly. (2005). Psikologi abnormal. Jakarta: Erlangga, 96–101.
- Nourmalita, Merlina. (2016). Pengaruh citra tubuh terhadap gejala body dismorphic disorder

- 
- yang dimediasi harga diri pada remaja putri. Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity. Psychology Forum UMM, 546–555.
- Purnamasari, Wong Ayu Dwi. (2021). Self Esteem Dan Fear Of Negative Evaluation Pada Mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putra, Y., Yulniardi, Y., & Mastulrah, M. (2020). The Role of Fear of Negative Evaluation in Explaining Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Psychological Research*, 15(2), 45-62.
- Stein, Murray B., Jang, Kerry L., Taylor, Steven, Vernon, Philip A., & Livesley, W. John. (2002). Genetic and environmental influences on trauma exposure and posttraumatic stress disorder symptoms: a twin study. *American Journal of Psychiatry*, 159(10), 1675–1681.
- Sugiyono. (2011). *Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta, Bandung, 25.
- Tohir, Dani. (2015). Program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. Universitas pendidikan indonesia
- Watson, David, & Friend, Ronald. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448. <https://psycnet.apa.org/record/1969-15790-001>