

Pengaruh Rasa Takut Dinilai Orang Lain Terhadap Keraguan Berpendapat pada Mahasiswa Universitas Batam

Daffa Mola Mahdy¹, Nabiil Syaibaan Herman², Maryana³

^{1,2,3} Universitas Batam, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 19/07/2026 Direvisi : 12/08/2026 Dipublikasikan : 22/08/2026 Kata kunci: Rasa Takut Dinilai Orang Lain; Keraguan Berpendapat; Kecemasan Sosial; Mahasiswa.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh rasa takut dinilai orang lain terhadap keraguan berpendapat pada mahasiswa semester 2 Universitas Batam. Fenomena keraguan dalam menyampaikan pendapat sering ditemukan pada situasi diskusi maupun presentasi, yang dapat menghambat partisipasi akademik dan perkembangan berpikir kritis mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan kuesioner skala Likert yang melibatkan 51 responden mahasiswa semester 2. Data dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa rasa takut dinilai orang lain tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keraguan berpendapat, dengan kontribusi varians sebesar 2,5% ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial berupa ketakutan akan evaluasi negatif bukanlah faktor utama yang menghambat mahasiswa dalam mengutarakan argumen. Sebagian besar variasi keraguan berpendapat dipengaruhi oleh faktor internal lain seperti efikasi diri akademik, pola pikir positif, perfekionisme, dan pengelolaan emosi. Implikasi dari penelitian ini menekankan perlunya strategi pembelajaran interaktif yang adaptif dari dosen guna meningkatkan keberanian mahasiswa dalam bersuara di kelas.
Penulis Korespondensi: Nabiil Syaibaan Herman Email: 102225023@univbatam.ac.id	

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok akademik pada fase dewasa awal yang dituntut memiliki kemandirian berpikir dan keterlibatan aktif dalam dinamika pembelajaran di perguruan tinggi. Perguruan tinggi merancang ruang akademik seperti diskusi kelompok, debat, dan presentasi kelas untuk mengasah kemampuan berpikir kritis. Keterlibatan aktif ini berkaitan erat dengan keyakinan diri akademik, di mana *academic self-efficacy* berkontribusi signifikan terhadap *student engagement* mahasiswa dalam perkuliahan (Putri & Alwi, 2023). Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa sanggup memaksimalkan ruang interaktif tersebut. Banyak di antara mereka memilih bersikap pasif dan menunjukkan kecenderungan menghindari situasi yang menuntut keberanian bersuara di hadapan publik. Fenomena kecemasan dalam ruang perkuliahan ini masih menjadi salah satu kendala utama yang dialami oleh mahasiswa di berbagai perguruan tinggi (Nurhasanah *et al.*, 2023).

Hambatan komunikasi tersebut lebih dominan dipengaruhi oleh kondisi psikologis internal ketimbang sekadar keterbatasan penguasaan materi perkuliahan. Rasa khawatir berlebihan terhadap penilaian negatif dari lingkungan sekitar dikenal sebagai *Fear of Negative Evaluation*

(FNE) (Watson & Friend, 1969). Individu dengan FNE tinggi cenderung mengantisipasi respons buruk dari lingkungan sebelum bertindak, sehingga mereka memilih menarik diri secara sosial untuk menjaga citra diri. Di era digital, dinamika ini diperkuat oleh interaksi di media sosial, di mana proses perbandingan sosial daring memicu kecemasan akibat rasa takut dinilai buruk oleh jejaring pertemanan (Akbar & Hakim, 2024). Bahkan dalam konteks kelas interaktif, ketakutan terhadap komentar negatif dari dosen maupun rekan sejawat terbukti menjadi ancaman psikologis yang nyata bagi sebagian besar mahasiswa (Anggraeny *et al.*, 2020).

Konsep Kondisi tertekan akibat evaluasi eksternal tersebut memicu dampak kognitif dan emosional yang berlanjut pada aktivitas akademik harian. Tekanan evaluasi yang terus-menerus berkontribusi pada munculnya kecemasan akademik dan kecemasan ujian pada mahasiswa. Selain itu, kecenderungan *overthinking* atau pola pikir berulang yang berlebihan turut memperparah kecemasan sosial, terutama bagi mahasiswa yang merasa dirinya tidak cukup kompeten di hadapan orang lain (Muslimah & Sahrani, 2025). Dampak psikologis ini berhubungan erat dengan tingkat percaya diri yang rendah. Pada akhirnya, keterbatasan kepercayaan diri tersebut menghambat kesanggupan mahasiswa untuk bersikap asertif dalam menyampaikan gagasan mereka secara terbuka (Firmawati & Sa'adah, 2023).

Korelasi Keterkaitan psikologis ini secara langsung membentuk fenomena keraguan berpendapat di lingkungan akademik. Keraguan berpendapat bukan sekadar bentuk kecemasan berbicara biasa, melainkan suatu perilaku menghindar (*avoidance behavior*) dan keputusan kognitif sadar untuk menahan, menunda, atau membatalkan penyampaian gagasan meskipun mahasiswa memiliki pemikiran yang valid (Hanifanisa, 2023). Mahasiswa yang mendominasi partisipasinya dengan ketakutan akan evaluasi sosial cenderung membatasi keterlibatan aktif di kelas demi memproteksi diri dari umpan balik negatif. Hambatan partisipasi ini memicu disfungsi performa akademik dalam kehidupan kampus (Mar'atussolihah *et al.*, 2024), serta meningkatkan kecemasan akademik secara menyeluruh. Kondisi ini juga rentan dialami oleh individu dengan tingkat penghargaan diri (*self-esteem*) yang rendah (Auliannisa, 2023). Sebaliknya, penguatan kapasitas diri melalui keterlibatan berorganisasi terbukti mampu melatih keterampilan berbicara di depan umum secara bertahap (Rahmawati & Susantiningrum, 2024), yang didukung pula oleh pentingnya pemahaman konsep diri positif dalam menekan kecemasan berbicara (Salsabila *et al.*, 2023).

Permasalahan keraguan berpendapat ini sangat penting untuk diteliti pada mahasiswa semester 2 Universitas Batam. Sebagai mahasiswa baru, mereka sedang berada dalam masa peralihan dari gaya belajar sekolah yang pasif menuju cara belajar di kampus yang menuntut keaktifan bicara, seperti diskusi kelompok dan presentasi kelas. Karakteristik lingkungan kampus Universitas Batam yang beragam serta tuntutan tugas kuliah membuat rasa takut untuk bersuara menjadi masalah nyata yang dapat menghambat rasa percaya diri mahasiswa. Jika kebiasaan menahan diri ini dibiarkan, kemampuan mahasiswa dalam berpikir dan menyampaikan ide tidak akan berkembang dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk membuktikan secara langsung apakah rasa takut dinilai orang lain benar-benar menjadi penyebab utama mahasiswa semester 2 Universitas Batam ragu dalam menyampaikan pendapatnya, sehingga kampus dapat menemukan cara yang tepat untuk membantu mahasiswa lebih berani bersuara.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji pengaruh variabel *Fear of Negative Evaluation* terhadap keraguan berpendapat pada mahasiswa. Desain kuantitatif korelasional dipilih karena efektif untuk mengukur kekuatan hubungan serta arah pengaruh antarvariabel psikologis secara objektif (Vinto & Irta, 2025). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif semester 2 Universitas Batam yang jumlah keseluruhannya tidak diketahui secara pasti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel ditentukan sebanyak 51 mahasiswa semester 2 Universitas Batam berdasarkan kriteria inklusi tertentu, yaitu mahasiswa aktif yang pernah mengikuti serta terlibat langsung dalam situasi pembelajaran interaktif, seperti diskusi kelompok dan presentasi kelas.

Teknik Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei melalui kuesioner daring berbasis platform Google Form. Pengukuran variabel menggunakan Skala Likert lima poin, mulai dari nilai 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Penggunaan Skala Likert lima poin ini sejalan dengan penelitian psikometrik terdahulu yang terbukti efektif menangkap variasi intensitas kekhawatiran dan respons psikologis mahasiswa dalam konteks akademik (Dhema, 2023). Instrumen penelitian ini terbagi menjadi dua bagian utama, yaitu skala pengukur *Fear of Negative Evaluation* dan skala pengukur keraguan berpendapat.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, instrumen pengukuran diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Pengukuran variabel dilakukan dengan instrumen awal yang masing-masing terdiri dari 10 aitem pernyataan. Berdasarkan hasil uji validitas dan eliminasi aitem gugur, diperoleh 5 aitem valid untuk skala *Fear of Negative Evaluation* dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,628 (reliabel). Sementara itu, pada skala keraguan berpendapat diperoleh 6 aitem valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,644 (reliabel). Dengan demikian, kedua variabel tersebut telah memenuhi batas standar reliabilitas psikometri (> 0.60) dan layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya pengaruh antara variabel *Fear of Negative Evaluation* (X) terhadap keraguan berpendapat (Y), digunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Seluruh tahapan pengolahan data statistik dihitung menggunakan perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan terhadap 51 mahasiswa semester 2 dari berbagai fakultas di Universitas Batam yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian dinyatakan reliabel.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Rasa Takut Dinilai (X)	5	0,628	Reliabel
Keraguan Berpendapat (Y)	6	0,644	Reliabel

Selanjutnya, hasil analisis regresi linear sederhana disajikan pada **Tabel 2** di bawah. Berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,025. Angka ini mengindikasikan bahwa variabel Rasa Takut Dinilai hanya memberikan kontribusi sebesar 2,5% terhadap varians Keraguan Berpendapat, sementara 97,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Sebagaimana tertera pada kolom *Sig.* di **Tabel 2**, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,271. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, maka hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh rasa takut dinilai terhadap keraguan berpendapat pada mahasiswa semester 2 dinyatakan ditolak.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Unstandardized B	<i>R Square</i>	<i>Sig.</i>
X	0,158	0,025	0,271

Temuan ini sejalan dengan landasan teori *Fear of Negative Evaluation* yang dirumuskan oleh Watson dan Friend (1969), di mana tingginya kecemasan terhadap evaluasi sosial tidak selalu berdampak langsung pada respon perilaku penarikan diri individu dalam situasi publik secara seragam (Bozdağ, 2021). Tidak signifikannya pengaruh FNE ini mengindikasikan bahwa persepsi kekhawatiran dinilai buruk oleh lingkungan sosial bukanlah faktor utama yang

menentukan apakah seorang mahasiswa memutuskan untuk berbicara atau menahan gagasannya di dalam kelas.

Besarnya proporsi varians sisa yaitu 97,5% menunjukkan bahwa keraguan berpendapat sebagai bentuk perilaku menghindar lebih banyak ditentukan oleh dinamika faktor psikologis internal lainnya. Salah satu contoh faktor kunci yang diduga lebih dominan adalah kombinasi antara efikasi diri dan pola pikir positif individu. Pola pikir positif serta tingginya keyakinan atas kemampuan diri terbukti memberikan kontribusi yang jauh lebih kuat dalam meredam kecemasan berbicara di depan umum jika dibandingkan dengan sekadar rasa takut akan penilaian eksternal (Solikhah, 2024). Hal ini turut diperkuat oleh temuan bahwa faktor kognitif internal seperti tekanan akademik dan regulasi emosi diri memegang peranan yang lebih utama dalam membentuk respon kecemasan mahasiswa saat menghadapi tuntutan di kelas (Zhang *et al.*, 2025).

Selain aspek efikasi diri, faktor kecenderungan perfeksionisme juga berkontribusi terhadap munculnya rasa ragu dalam berpendapat. Mahasiswa yang menetapkan standar performa yang tinggi bagi dirinya sendiri cenderung mengalami hambatan untuk mengekspresikan pemikiran secara spontan karena adanya dorongan internal untuk selalu tampil sempurna sebelum berani bersuara (Matina & Sakdah, 2025). Di samping itu, kemampuan individu dalam mengaplikasikan strategi penanganan masalah (*coping strategy*) yang adaptif berperan penting dalam menetralkan dampak tekanan psikologis dalam situasi akademik (Pusvitasari & Jayanti, 2021). Mahasiswa yang mampu menerapkan mekanisme *coping* secara tepat dapat tetap menyampaikan gagasannya secara efektif meskipun berada dalam situasi sosial yang menekan (Pinasti & Hertinjung, 2025). Dengan demikian, keraguan berpendapat pada mahasiswa semester 2 Universitas Batam merupakan fenomena kompleks yang lebih dipengaruhi oleh interaksi efikasi diri, standar pribadi, serta strategi pengelolaan emosi internal daripada hanya berdasarkan penilaian orang lain semata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa rasa takut dinilai tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya keraguan mahasiswa dalam mengutarakan pendapat di kelas. Hasil statistik menunjukkan bahwa variabel rasa takut dinilai hanya memberikan kontribusi sebesar 2,5% terhadap varians keraguan berpendapat, sedangkan 97,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis internal lain di luar model penelitian ini, seperti efikasi diri akademik, pola pikir positif, kecenderungan perfeksionisme, dan pengelolaan emosi. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh rasa takut dinilai terhadap keraguan berpendapat dinyatakan ditolak. Temuan ini menegaskan bahwa pada lingkungan akademik yang sudah terbiasa dengan diskusi kelompok, rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain bukanlah faktor dominan yang menghambat mahasiswa dalam menyampaikan argumennya. Berdasarkan temuan tersebut, pihak dosen disarankan menekan perilaku menghindar mahasiswa dengan menerapkan diskusi berpasangan sebelum diskusi kelas, serta menyediakan tautan Google Form anonim di akhir sesi untuk menampung gagasan dari mahasiswa yang belum berani bicara. Dosen juga perlu langsung memuji keberanian mahasiswa yang berpendapat, tanpa memotong atau menyalahkan kesalahan mereka di depan umum. Sementara itu, mahasiswa disarankan untuk lebih fokus memahami materi daripada memikirkan penilaian orang lain, sekaligus melatih keberanian berbicara melalui organisasi kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. S. M., & Hakim, Moh. A. (2024). Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 31–40. <https://doi.org/10.7454/jps.2024.05>
- Anggraeny, D., Said, I., & Febriani, R. B. (2020). The EFL students' perception of their Foreign language anxiety in Speaking class. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 29. <https://doi.org/10.25157/wa.v7i1.3123>

- Auliannisa, S. H. (2023). *Pengaruh self-esteem terhadap fear of negative evaluation pada mahasiswa* [Thesis, Universitas Negeri Makassar]. Repository Universitas Negeri Makassar (S1 Psikologi).
- Bozdağ, B. (2021). Examination of University Students' Fear of Negative Evaluation and Academic Dishonesty Tendencies. *Participatory Educational Research*, 8(3), 176–187. <https://doi.org/10.17275/per.21.60.8.3>
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 298–309. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.21072>
- Firmawati, & Sa'adah, N. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Asertif pada Mahasiswa Prodi Psikologi di Kota Aceh. *Psyche 165 Journal*, 168–174. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.253>
- Hanifanisa, G. I. (2023). *Hubungan antara Fear of Negative Evaluation dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Psikologi Univerisitas Medan Area* [Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/21308>
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Izzati, I. D. C. (2024). Fear of Negative Evaluation (FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 96–102. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.54954>
- Matina, & Sakdah. (2025). Hubungan fear of negative evaluation dengan perfeksionisme pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Inovasi Kesehatan Global*, 2(4), 46–57.
- Muslimah, N. N., & Sahrani, R. (2025). Peranan Overthinking terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa yang Mengalami Impostor Syndrome. *YASIN*, 5(6), 6868–6886. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.8389>
- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.24815/skjp.v1i2.28436>
- Pinasti, E. S., & Hertinjung, W. S. (2025). Factors affecting psychological well-being of college students in the solo raya region: The influence of helicopter parenting and fear of negative evaluation. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 20(1), 28–40. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v20i1.18647>
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 1(2), 21–30.
- Putri, & Alwi. (2023). Pengaruh academic self-efficacy terhadap student engagement pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11), 159–160.
- Rahmawati, & Susantiningrum. (2024). Pengaruh kepercayaan diri dan keaktifan berorganisasi terhadap kemampuan public speaking mahasiswa PAP FKIP UNS angkatan 2021 dan 2022. *JKAP: Jurnal Informasi Dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 8(6).
- Salsabila, A. A. F., Hayati, S., & Aditya, A. M. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 533–539. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2345>
- Solikhah. (2024). Peranan berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*.

- Vinto, A. N., & Irta, A. Z. (2025). Hubungan Fear Of Negative Evaluation dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. *Indonesian Journal of Digital Business*, 5(4), 1262–1273. <https://doi.org/10.17509/ijdb.v5i4.95082>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Zhang, H., Zhu, X., Zhang, H., Xie, X., Wei, E., & Huang, W. (2025). The Relationship Between Childhood Trauma and Social Anxiety In College Students: The Mediating Role Of Evaluation Fear. *BMC Psychiatry*, 25(1), 280. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06668-9>