

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa seringkali dihadapkan dengan situasi yang dimana mereka harus terbuka, percaya diri, dan dapat menyampaikan pendapat dengan efektif. Kehidupan akademik dan sosial mahasiswa sangat bergantung pada komunikasi interpersonal. Terutama bagi mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi yang secara khusus dalam proses studinya menitikberatkan pada cara penguasaan dan penerapan komunikasi interpersonal. Maka dibutuhkan kemampuan berkolaborasi dalam tim, membangun jaringan, berargumentasi dan menyampaikan pendapat, sebagai persiapan dari rencana untuk menjadi praktisi komunikasi dalam berbagai bidang profesional. Namun dibalik kebutuhan kompetensi tersebut, terdapat fenomena psikologis yang dikenal sebagai *fear of negative evaluation* (FNE) yang dapat menghambat komunikasi yang efektif.

Watson & Friend (1970) menyatakan bahwa *fear of negative evaluation* (FNE) didefinisikan sebagai kekhawatiran yang berlebih terhadap penilaian negatif dari orang lain, ketakutan akan mengalami evaluasi sosial dan *distress* dalam situasi dimana individu akan dinilai. *Fear of negative evaluation* merupakan aspek dari kecemasan yakni suatu kondisi yang disebut sebagai perasaan cemas atau ketegangan ketika seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa seseorang akan membicarakan dirinya (Eka et al., 2023). Individu yang mengalami *fear of negative evaluation* cenderung takut untuk dinilai buruk, dikritik, atau dianggap tidak kompeten oleh orang lain. Akibatnya, mereka memilih diam atau pasif bahkan

menahan diri untuk menyuarakan pendapat mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Azis et al., (2025) yang menemukan bahwa *fear of negative evaluation* berpengaruh negatif pada perilaku asertif mahasiswa, mahasiswa dengan *fear of negative evaluation* tinggi cenderung tidak menyatakan pendapat secara langsung karena kekhawatiran akan penilaian negatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun komunikasi interpersonal sangat penting untuk membangun jaringan sosial dan menumbuhkan rasa percaya diri, dengan adanya *fear of negative evaluation* dapat menjadi faktor penghambat utama.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial biasanya lebih berhati-hati ketika berbicara dengan lawan bicaranya karena takut melakukan kesalahan pada saat berbicara atau mereka merasa tidak cukup baik untuk didengar orang lain. Hal ini sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Humairo et al., (2025) bahwa secara kognitif, orang yang memiliki *fear of negative evaluation* yang tinggi sering kali lebih peka terhadap umpan balik negatif, sehingga mereka cenderung memandang penilaian dari orang lain dengan cara yang lebih negatif. Mahasiswa akan lebih cenderung berkonsentrasi pada kemungkinan kesalahan daripada dengan pesan yang ingin disampaikan. Maka hal tersebut dapat menyebabkan proses komunikasi interpersonal menjadi tidak efektif. Ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain mampu mempengaruhi cara mereka melihat dan memaknai respon dari orang lain. Setelah berinteraksi dengan orang lain, mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial tinggi akan cenderung melakukan *overthinking* seperti mempertimbangkan apakah ucapan mereka salah, apakah mereka meninggalkan kesan yang buruk atau apakah ekspresi lawan bicara menunjukkan ketidaksukaan. Proses berpikir yang

berlebihan ini dapat memperkuat siklus kecemasan mereka, yang mana dapat menghambat mereka untuk dapat berpartisipasi aktif dalam interaksi atau percakapan selanjutnya.

Selain itu, kondisi seperti ini tentunya tak hanya dapat mengganggu komunikasi interpersonal, melainkan dapat membatasi kesempatan mahasiswa dalam menunjukkan dan mencapai potensi terbaik mereka. Pada titik tertentu, akibatnya keadaan ini dapat membuat mereka memilih kata dan mempersiapkan ucapan terlalu lama, bahkan memilih diam untuk menghindari potensi kritik atau evaluasi negatif dari orang lain.

Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of Anxiety Disorders* menyatakan bahwa kecemasan sosial secara signifikan berkorelasi dengan penurunan performa akademik dan rendahnya partisipasi. Hal ini dapat terjadi akibat perhatian kognitif mereka lebih terfokus pada pengelolaan kesan dan kecemasan internal daripada pembelajaran yang disampaikan (Nordahl et al., 2022). Alih - alih mempengaruhi proses belajar, kecenderungan ini juga dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa memandang dirinya di lingkungan kampus. Mereka menjadi lebih waspada dan menahan diri saat berinteraksi dengan orang lain, karena fokus utamanya berpindah dari membangun relasi sosial ke menghindari penilaian atau evaluasi negatif dari orang lain. Pola seperti ini secara bertahap menciptakan suatu kondisi yang mana membuat mahasiswa menjadi semakin sulit untuk mengembangkan kepercayaan terhadap kemampuan komunikasinya sendiri.

Dengan demikian, memahami fenomena *fear of negative evaluation* dari sudut pandang pengalaman langsung mahasiswa melalui penelitian kualitatif sangat penting untuk memahami terkait apa yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, adanya kesenjangan penelitian, banyak penelitian terdahulu yang menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur korelasi. Akan tetapi, masih sedikit yang meneliti secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai dan mengalami fenomena *fear of negative evaluation* tersebut. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif khususnya secara fenomenologi dibutuhkan.

Secara fenomenologis, pengalaman-pengalaman ini tidak hanya dianggap sebagai gejala perilaku. Mereka dianggap sebagai bagian dari kesadaran mahasiswa, termasuk cara mereka memahami situasi, merasakan ketidaknyamanan, dan membentuk arti dari setiap interaksi sosial yang mereka alami. Sejalan dengan hal tersebut, peneliti melakukan pra-penelitian melalui pengamatan dan wawancara awal guna memperoleh gambaran awal mengenai fenomena *fear of negative evaluation*.

Hasil pra-penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengaku pernah mengalami rasa takut untuk berbicara atau menyampaikan pendapat karena khawatir akan dinilai negatif. Mereka sebenarnya memiliki ide atau opini tertentu, tetapi ketakutan akan kritik atau dianggap tidak kompeten membuat mereka lebih memilih diam. Hal ini menunjukkan bahwa proses komunikasi interpersonal tidak hanya bergantung pada kemampuan berbicara, melainkan juga pada kondisi psikologis yang melatar belakangnya.

Selain itu, beberapa responden menyatakan bahwa mereka sering kali menahan diri untuk berbicara terutama ketika berada dalam situasi yang dianggap tidak nyaman, seperti berada dalam kelompok baru atau berbicara dengan orang yang belum dikenal. Kekhawatiran dianggap aneh, salah berbicara, atau tidak dipahami membuat mereka cenderung menarik diri dari percakapan, rasa takut tersebut berdampak pada cara mereka memilih kata, menyusun kalimat, hingga menentukan kapan mereka merasa aman untuk berbicara. Bahkan ada responden yang mengatakan bahwa mereka lebih memilih diam sepenuhnya dibandingkan mengambil risiko untuk disalahpahami atau dinilai negatif.

Beberapa responden lainnya mengungkapkan bahwa menjalin komunikasi yang terbuka merupakan tantangan tersendiri, terutama ketika berhadapan dengan orang yang memiliki otoritas seperti dosen, asisten dosen, atau senior, serta dengan individu yang dianggap memiliki wawasan lebih luas. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa cenderung merasa kecil, tidak cukup kompeten atau tidak layak untuk didengar. Hal ini memperkuat indikasi bahwa *fear of negative evaluation* tidak hanya hadir dalam interaksi horizontal (sesama mahasiswa) tetapi juga dalam interaksi vertikal yang melibatkan relasi kuasa atau otoritas.

Fenomena ini menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* merupakan kondisi psikologis yang nyata dan memiliki dampak langsung terhadap kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa. Tidak hanya menghambat keberanian mereka untuk berbicara, tetapi juga memengaruhi proses berpikir, cara mereka membangun persepsi terhadap diri sendiri, hingga bagaimana mereka membentuk hubungan dengan orang lain. Jika dibiarkan berlarut-larut, kondisi ini berpotensi

menurunkan kualitas partisipasi akademik, membentuk rasa rendah diri yang persisten, dan mengganggu kesejahteraan emosional mahasiswa.

Dalam pandangan fenomenologi yang dikemukakan oleh Alfred Schutz, cara individu berinteraksi itu dipahami melalui hubungan antara motif, tindakan dan makna yang ditentukan secara pribadi. Menurut Alfred Schutz, pemaknaan tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses kesadaran yang dimulai dari pengalaman indrawi manusia. Arus pengalaman tersebut pada awalnya tidak memiliki suatu makna, lalu dapat diperoleh makna ketika dikaitkan dengan pengalaman sebelumnya dan melalui interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, makna suatu fenomena dapat terbentuk baik secara subjektif maupun secara intersubjektif. Selain itu, motif yang dimaksud oleh Alfred Schutz mengacu kepada motivasi internal yang mendorong individu dalam bertindak, baik yang berasal dari pengalaman sebelumnya (dikenal sebagai "*because motive*") maupun yang berhubungan dengan tujuan tertentu yang ingin dicapai (disebut "*in-order-to motive*").

Dalam situasi *fear of negative evaluation*, pengalaman mahasiswa terkait penilaian buruk di masa lalu bisa membentuk motif tertentu yang mendorong mereka untuk menghindari atau membatasi komunikasi dengan orang lain. Motif tersebut kemudian terwujud dalam cara komunikasi yang dilakukan, seperti memilih untuk diam atau pasif, berbicara sedikit ataupun menahan diri untuk menyampaikan pendapat mereka. Lebih dari itu, tindakan-tindakan tersebut ditafsirkan atau dimaknai oleh mahasiswa secara pribadi sebagai suatu cara untuk melindungi diri dari penilaian yang negatif. Maka, pendekatan fenomenologi yang

dikemukakan oleh Alfred Schutz relevan dengan penelitian ini, untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa memahami pengalaman *fear of negative evaluation* dalam konteks interaksi sosial berdasarkan kesadaran dan kenyataan hidup yang mereka alami.

Berdasarkan latar belakang diatas, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “ Analisis *Fear of Negative Evaluation* dalam Komunikasi Interpersonal (Studi Fenomenologi *Fear of Negative Evaluation* dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan Angkatan 2022)”

1.2 Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian diatas, maka penelitian berfokus pada pengalaman dan pemaknaan *fear of negative evaluation* dalam komunikasi interpersonal mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan Angkatan 2022. Penelitian ini berfokus pada bagaimana mahasiswa mengalami dan juga memaknai *fear of negative evaluation* dalam berinteraksi di lingkup akademik maupun sosial. Dalam konteks mahasiswa, komunikasi interpersonal disebut sebagai proses utama karena menjadi suatu fondasi interaksi sosial untuk membangun relasi, menyampaikan pendapat, berargumentasi dan mengekspresikan diri. Namun, dengan adanya *fear of negative evaluation* dapat memengaruhi cara berkomunikasi, seperti timbulnya rasa cemas, menarik diri, dan membatasi diri dalam keterlibatan partisipasi interaksi sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menjadikan *fear of negative evaluation* sebagai fenomena subjektif yang berdampak pada dinamika komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan teori fenomenologi Alfred Schutz, penelitian ini berfokus pada pemahaman hubungan antara motif, tindakan, dan makna dalam komunikasi interpersonal mahasiswa. Penelitian ini meneliti bagaimana motif yang berasal dari pengalaman sebelumnya (*because motive*), seperti pengalaman kritik atau penilaian negatif, serta motif yang berorientasi pada tujuan tertentu (*in-order-to motive*), seperti keinginan untuk menghindari rasa malu atau mempertahankan citra diri, mendorong mahasiswa untuk melakukan tindakan komunikasi tertentu. Mahasiswa kemudian menginterpretasikan tindakan tersebut secara subjektif sebagai strategi untuk melindungi diri, beradaptasi dengan situasi sosial, atau mengelola kecemasan yang mereka alami.

1.2.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana motif mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan Angkatan 2022 dalam berkomunikasi interpersonal ketika mengalami *fear of negative evaluation*?
2. Bagaimana tindakan komunikasi interpersonal mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan Angkatan 2022 saat mengalami *fear of negative evaluation* ?
3. Bagaimana makna *fear of negative evaluation* bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan Angkatan 2022 dalam komunikasi interpersonal?

1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian diatas maka peneliti mempunyai tujuan penelitian yang ingin dicapai yakni sebagai berikut :

1. Untuk mengidentifikasi motif mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan Angkatan 2022 dalam berkomunikasi interpersonal ketika mengalami *fear of negative evaluation*.
2. Untuk mendeskripsikan tindakan komunikasi interpersonal mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan Angkatan 2022 saat mengalami *fear of negative evaluation*.
3. Untuk mengungkapkan makna *fear of negative evaluation* bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan Angkatan 2022 dalam komunikasi interpersonal.

1.3.2 Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan suatu ilmu. Sesuai dengan tema yang diangkat, maka kegunaan penelitian ini secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1.3.2.1 Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya kajian dalam bidang ilmu komunikasi, khususnya dalam aspek komunikasi interpersonal, dengan memberikan analisis yang lebih komprehensif mengenai fenomena *fear of negative evaluation* dari perspektif pengalaman subjektif mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz, terutama terkait pemahaman interaksi antara motif, tindakan dan makna dalam komunikasi interpersonal.

1.3.2.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa dalam memahami aspek psikologis yang berpengaruh pada interaksi komunikasi interpersonal, serta berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran terkait dibutuhkannya pengelolaan kecemasan sosial di lingkungan akademis. Selain itu, temuan dari penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan bagi pihak fakultas dan lembaga pendidikan untuk menyusun strategi pendampingan serta menciptakan lingkungan akademik yang lebih inklusif dan mendukung bagi mahasiswa.