

**Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities
Internasional Conference (UMGCINMATIC)**

**Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Ketakutan Terhadap
Penilaian Negatif (*Fear Of Negative Evaluation*) Pada Kalangan Siswa SMA**

Nazwa Nayya Nanita Rabbani¹, Awang Setiawan Wicaksono²

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: nazwanayya@umg.ac.id , awangwicaksono.psi@umg.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas, di mana siswa sering menghadapi ketakutan terhadap penilaian negatif (*Fear of Negative Evaluation / FNE*). Kegiatan magang ini bertujuan menurunkan FNE pada siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB melalui teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian menggunakan desain *one group pretest–posttest* pada 18 siswa kelas XI yang mengikuti empat sesi pelatihan mencakup pengenalan FNE, identifikasi pikiran negatif, latihan restrukturisasi kognitif, dan refleksi diri. Hasil analisis *Paired Sample T-Test* menunjukkan penurunan skor FNE dari 41,33 menjadi 20,11 ($t(17) = 8,491$; $p < 0,001$) dengan *effect size* 2,001, yang menegaskan bahwa restrukturisasi kognitif efektif mengurangi ketakutan terhadap evaluasi negatif serta meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam situasi sosial dan akademik.

Kata Kunci: *Fear of Negative Evaluation*, restrukturisasi kognitif, kecemasan sosial, siswa SMA.

ABSTRACT

Adolescence is a crucial period for identity formation and social development, during which individuals often face various academic and social demands. One common issue in this phase is the Fear of Negative Evaluation (FNE), the anxiety of being judged negatively by others. This internship project aimed to reduce FNE among students at SMA Muhammadiyah 10 GKB through cognitive restructuring techniques. Using a quantitative approach with a one-group pretest–posttest design, the intervention was conducted on 18 purposively selected eleventh-grade students. The four-session program included an introduction to FNE, identification of negative thoughts, cognitive restructuring exercises, and self-reflection. Analysis using the Paired Sample T-Test showed a significant decrease in FNE, with mean scores dropping from 41.33 to 20.11 ($t(17) = 8.491$; $p < 0.001$) and an effect size of 2.001. These results indicate that cognitive restructuring is effective in reducing fear of negative evaluation and enhancing students' confidence in social and academic situations.

Keywords: Fear of Negative Evaluation, cognitive restructuring, social anxiety, high school students.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang krusial dalam kehidupan individu karena pada fase ini terjadi perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Remaja mulai berusaha membangun identitas diri, memperoleh penerimaan dari lingkungan sosial, serta mengembangkan kemampuan untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri secara positif. Namun, proses perkembangan ini sering kali diiringi oleh munculnya tekanan sosial yang dapat menimbulkan kecemasan, terutama ketika individu merasa dirinya dinilai atau diawasi oleh orang lain. Salah satu bentuk kecemasan sosial yang sering dialami oleh remaja adalah *Fear of Negative Evaluation* (FNE), yaitu ketakutan terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial.

Fenomena FNE sering kali tampak dalam perilaku siswa yang merasa cemas, ragu, atau bahkan menghindari situasi yang melibatkan evaluasi dari orang lain. Di lingkungan sekolah, kondisi ini terlihat pada siswa yang enggan berbicara di depan kelas, takut mengajukan pertanyaan, atau menolak berpartisipasi dalam diskusi kelompok karena khawatir akan dinilai buruk oleh guru maupun teman. Rasa takut ini muncul karena adanya keyakinan bahwa kesalahan kecil dapat menimbulkan penilaian negatif dari orang lain. Individu dengan tingkat FNE tinggi cenderung menafsirkan situasi sosial sebagai ancaman dan berasumsi bahwa orang lain selalu memperhatikan serta menilai dirinya secara negatif. Hal ini sejalan dengan pandangan Watson dan Friend (1969) yang menjelaskan bahwa *Fear of Negative Evaluation* merupakan kekhawatiran individu terhadap evaluasi negatif, rasa tidak nyaman saat menjadi pusat perhatian, serta ekspektasi bahwa orang lain akan memberikan penilaian buruk terhadap dirinya.

Masa remaja sendiri merupakan periode ketika kebutuhan akan penerimaan sosial berada pada puncaknya. Siswa dengan tingkat FNE tinggi sering kali menilai dirinya secara berlebihan dan terlalu fokus pada pandangan orang lain terhadap dirinya. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis, menurunkan rasa percaya diri, serta menyebabkan perilaku menghindar dari situasi sosial yang menegangkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa FNE berhubungan negatif dengan kepercayaan diri, partisipasi akademik, dan keterlibatan sosial remaja (Putri, 2021). Selain faktor internal seperti harga diri yang rendah dan pola pikir negatif, tekanan dari lingkungan akademik serta pengaruh media sosial juga memperkuat munculnya FNE. Budaya perbandingan sosial yang berkembang di dunia digital membuat remaja semakin sensitif terhadap penilaian, karena mereka cenderung membandingkan diri dengan pencapaian orang lain yang ditampilkan secara ideal di media sosial (Twenge & Campbell, 2018).

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya intervensi psikologis yang dapat membantu remaja mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah *restrukturisasi kognitif*, yaitu teknik dalam terapi kognitif yang berfokus pada upaya mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran irasional dengan cara berpikir yang lebih realistis. Beck (1976) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga mampu mengubah reaksi emosional yang muncul akibat interpretasi negatif terhadap situasi sosial. Dengan demikian, siswa dapat belajar untuk berpikir lebih rasional dan mengembangkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang sebelumnya menimbulkan kecemasan.

Dalam konteks pendidikan, penerapan *restrukturisasi kognitif* memiliki potensi besar untuk membantu siswa mengelola kecemasan sosial di sekolah. Melalui kegiatan psikoedukasi, diskusi, dan latihan reflektif, siswa dapat memahami sumber ketakutan mereka, membangun pola pikir yang lebih positif, serta menumbuhkan keberanian untuk berinteraksi secara terbuka. Dengan demikian, penerapan teknik ini diharapkan mampu menurunkan tingkat *Fear of Negative Evaluation* (FNE) dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini berfokus

pada penerapan *restrukturisasi kognitif* sebagai upaya untuk membantu siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik mengurangi ketakutan terhadap penilaian negatif dan mengembangkan pola pikir yang lebih sehat, adaptif, serta mendukung perkembangan sosial-emosional mereka di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik, ditemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda *Fear of Negative Evaluation* (FNE) dalam kegiatan belajar maupun interaksi sosial di sekolah. Beberapa siswa tampak enggan menyampaikan pendapat saat diskusi, ragu untuk berbicara di depan kelas, serta menunjukkan ekspresi cemas ketika diminta berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan penilaian dari guru atau teman sebaya. Selain itu, terdapat pula siswa yang lebih memilih diam dan pasif karena takut melakukan kesalahan atau dianggap kurang mampu. Pola perilaku tersebut menunjukkan adanya kecenderungan ketakutan terhadap penilaian negatif yang dapat menghambat kepercayaan diri dan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Kondisi ini mencerminkan pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis siswa, khususnya dalam membantu mereka mengelola kecemasan sosial agar mampu berpartisipasi secara optimal dalam lingkungan akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, program magang ini difokuskan pada penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mengurangi tingkat *Fear of Negative Evaluation* (FNE) pada siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik. Intervensi ini bertujuan membantu siswa mengenali pola pikir negatif yang menimbulkan kecemasan, menantanginya dengan cara berpikir yang lebih realistis, serta menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan adaptif. Melalui penerapan teknik ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik, serta membangun pandangan diri yang lebih sehat. Tujuan utama kegiatan ini adalah membantu siswa mengurangi rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain agar mereka mampu berpartisipasi aktif di lingkungan sekolah, berinteraksi dengan percaya diri, dan mengembangkan potensi diri secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design* untuk mengetahui efektivitas teknik *restrukturisasi kognitif* dalam menurunkan *Fear of Negative Evaluation* (FNE) pada siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik. Subjek penelitian berjumlah 18 siswa kelas XI yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan hasil observasi dan skor FNE tinggi pada pengukuran awal. Instrumen yang digunakan adalah skala *Fear of Negative Evaluation* (Watson & Friend, 1969) yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilaksanakan dalam empat sesi, masing-masing berdurasi 30-45 menit setiap sesi. Yang mencakup kegiatan psikoedukasi, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi pikiran, serta refleksi diri. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test melalui program JASP 0.18.3 untuk mengetahui perbedaan signifikan tingkat FNE sebelum dan sesudah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa jumlah peserta penelitian sebanyak 18 siswa yang mengikuti program pelatihan restrukturisasi kognitif untuk mengurangi *Fear of Negative Evaluation* (FNE). Sebelum diberikan intervensi, hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat FNE siswa berada pada kategori cukup tinggi dengan nilai rata-rata pretest sebesar 42,89 (SD = 2,78).

Angka tersebut mencerminkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan sosial yang ditandai dengan rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain, kurang percaya diri saat berinteraksi, serta cenderung menghindari situasi yang mengandung evaluasi sosial.

Descriptives					
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pretest	18	42.889	2.784	0.656	0.065
Posttest	18	22.000	9.101	2.145	0.414

Gambar 1 Statistik Deskriptif

Setelah pelaksanaan program intervensi berupa pelatihan restrukturisasi kognitif, terjadi perubahan signifikan pada hasil pengukuran. Nilai rata-rata posttest menurun menjadi 22,00 (SD = 9,10), yang berarti terdapat penurunan sebesar 20,89 poin dibandingkan sebelum intervensi. Penurunan skor ini menunjukkan bahwa peserta mengalami perbaikan yang signifikan dalam kemampuan mengelola ketakutan terhadap penilaian negatif. Nilai standar deviasi posttest yang lebih tinggi menunjukkan adanya variasi hasil antarindividu, di mana sebagian siswa mengalami penurunan yang sangat besar, sementara lainnya menunjukkan penurunan sedang. Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan peningkatan kondisi psikologis yang lebih baik setelah pelaksanaan program pelatihan restrukturisasi kognitif. Dengan demikian, intervensi ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain, sekaligus meningkatkan kemampuan berpikir rasional dan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik.

Sebelum dilakukan analisis inferensial, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas untuk memastikan bahwa data perbedaan antara skor pretest dan posttest berdistribusi normal. Pengujian normalitas ini penting dilakukan karena menjadi dasar dalam menentukan jenis uji statistik yang tepat, apakah menggunakan uji parametrik atau nonparametrik.

Test of Normality (Shapiro-Wilk)				
			W	p
Pretest	-	Posttest	0.934	0.230

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Gambar 2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk test* karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Berdasarkan hasil uji yang ditampilkan pada gambar uji normalitas diperoleh nilai statistik $W = 0.934$ dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.230. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji Shapiro-Wilk adalah apabila nilai $p > 0.05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal; sebaliknya, apabila $p < 0.05$, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, karena nilai $p = 0.230$ lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Artinya, selisih antara skor pretest dan posttest memenuhi asumsi normalitas yang menjadi syarat penggunaan uji parametrik.

Dengan demikian, analisis selanjutnya dapat dilakukan menggunakan uji *Paired Samples T-Test* untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

Pemenuhan asumsi normalitas ini juga memperkuat validitas hasil penelitian, karena analisis dilakukan pada data yang sesuai dengan asumsi dasar uji statistik parametrik.

Setelah diketahui bahwa data penelitian berdistribusi normal berdasarkan hasil uji *Shapiro–Wilk*, analisis inferensial dilanjutkan menggunakan uji *Paired Samples T-Test* untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada variabel *Fear of Negative Evaluation* (FNE). Uji ini digunakan untuk mengukur efektivitas program pelatihan restrukturisasi kognitif dalam menurunkan tingkat FNE pada siswa.

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df	p	Effect Size	SE Effect Size
Pretest	- Posttest	Student	8.491		17	< .001	2.001	0.674
		Wilcoxon	171.000	3.724		< .001	1.000	0.262

Note. For the Student t-test, effect size is given by Cohen's *d*. For the Wilcoxon test, effect size is given by the matched rank biserial correlation.

Gambar 3 Paired Samples T-Test

Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan pada Gambar 3 *Paired Samples T-Test*, diperoleh nilai $t = 8.491$ dengan derajat kebebasan ($df = 17$) dan nilai signifikansi $p < 0.001$. Karena nilai p lebih kecil dari 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan restrukturisasi kognitif yang diberikan berhasil menurunkan tingkat FNE secara signifikan pada siswa. Nilai *effect size* (Cohen's $d = 2.001$) juga menunjukkan efek yang sangat besar, yang berarti bahwa perubahan yang terjadi bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna psikologis yang kuat. Dengan kata lain, intervensi ini memberikan dampak nyata terhadap perubahan pola pikir dan perasaan siswa dalam menghadapi situasi yang melibatkan evaluasi sosial.

Sebagai uji pelengkap, dilakukan pula analisis nonparametrik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk memastikan konsistensi hasil, terutama apabila terdapat penyimpangan ringan pada data. Hasil uji menunjukkan nilai $z = 3.724$ dengan $p < 0.001$, yang kembali menegaskan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest. Nilai *effect size* sebesar 1.000 dari uji Wilcoxon juga menunjukkan pengaruh yang sangat kuat dari intervensi terhadap penurunan tingkat FNE.

Dengan demikian, hasil kedua uji tersebut—baik *Paired Samples T-Test* maupun *Wilcoxon Signed Rank Test*—secara konsisten menunjukkan bahwa pelatihan restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan *Fear of Negative Evaluation* pada siswa. Hal ini memperkuat bukti empiris bahwa pendekatan restrukturisasi kognitif mampu membantu peserta dalam mengubah pola pikir irasional, mengurangi kecemasan sosial, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang mengandung evaluasi sosial.

PEMBAHASAN

Banyak siswa dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan perilaku pasif, seperti menghindari keterlibatan dalam diskusi kelas, menahan pertanyaan karena takut dianggap mengganggu, atau memilih diam meskipun memiliki pendapat berbeda. Hambatan tersebut umumnya berakar pada ketakutan terhadap penilaian negatif, seperti takut diremehkan, dikritik, atau dipandang tidak kompeten oleh teman sebaya. Berdasarkan hasil observasi awal dan skor pretest BFNE-II, sebagian besar siswa memiliki tingkatan kecemasan evaluatif yang tinggi. Nilai budaya sekolah yang menjunjung harmoni interpersonal juga membuat siswa lebih memilih diam daripada mengekspresikan pendapat secara terbuka.

Remaja di fase ini cenderung sensitif terhadap persepsi sosial, sehingga mereka menghindari situasi yang dapat memicu evaluasi negatif. Kondisi ini menyebabkan munculnya konflik batin antara keinginan untuk mengekspresikan diri dengan kebutuhan diterima secara sosial, yang pada akhirnya menghambat kepercayaan diri dan efektivitas komunikasi mereka.

Pelaksanaan intervensi restrukturisasi kognitif menunjukkan perubahan positif yang signifikan pada sebagian besar peserta. Setelah mengikuti empat sesi latihan, siswa mulai mampu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, menantanginya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif. Perubahan ini terlihat jelas pada siswa seperti AKF, FR, dan IS yang pada awalnya sering merasa takut salah atau takut ditertawakan di kelas. Mereka kemudian mulai mampu mengembangkan pikiran alternatif seperti "*Tidak semua orang memperhatikan kesalahanku*" atau "*Aku boleh mencoba dan belajar meskipun tidak sempurna.*" Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil menurunkan kecemasan sosial sekaligus meningkatkan kesadaran siswa terhadap kendali pikiran dan reaksinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Carleton et al. (2006) dan Atasoy et al. (2016) yang menyatakan bahwa modifikasi pikiran irasional terbukti efektif dalam mengurangi FNE secara signifikan.

Selain itu, beberapa siswa seperti NRA, NAA, KAA, dan MRA memperlihatkan peningkatan kemampuan dalam mengelola kecemasan di situasi sosial. Pada awal intervensi, mereka menunjukkan kecenderungan menghindar, terutama ketika diminta memberikan pendapat. Namun setelah diberikan latihan identifikasi pikiran dan reattribution, mereka mulai berani untuk mengevaluasi ulang skenario terburuk yang selalu mereka bayangkan. Misalnya, NAA yang sebelumnya menuliskan pikiran "*Aku pasti dianggap bodoh kalau salah*" kemudian mampu mengubahnya menjadi "*Semua orang pernah salah, kesalahan tidak menentukan harga diriku.*" Proses internalisasi ini menunjukkan keberhasilan latihan dalam membantu siswa mengurangi pikiran perfeksionis yang maladaptif.

Perubahan positif tidak hanya terjadi pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek emosional dan perilaku. Siswa seperti MAAA, MIAA, dan RA menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi situasi yang sebelumnya dianggap mengancam. Mereka mulai lebih nyaman berbicara, lebih tenang dalam menyampaikan pendapat, dan tidak lagi menunjukkan reaksi fisik intens seperti gemetar atau menghindari kontak mata. Hasil ini konsisten dengan model kognitif Beck yang menyatakan bahwa perubahan pada pikiran otomatis berpengaruh langsung pada regulasi emosi serta perilaku sosial.

Dari sudut pandang nonverbal, beberapa siswa seperti ST, TVZ, dan RND menunjukkan perkembangan signifikan. Mereka menjadi lebih mantap dalam kontak mata, postur tubuh lebih terbuka, dan ekspresi wajah lebih sesuai dengan konteks pembicaraan. Perubahan ini mengindikasikan peningkatan rasa percaya diri serta penurunan rasa takut terhadap evaluasi sosial. Respons nonverbal yang lebih positif memperkuat hasil kognitif dan emosional yang telah dicapai selama latihan.

Analisis terhadap nilai pretest dan posttest *BFNE-II* menunjukkan penurunan yang konsisten pada seluruh peserta. Siswa seperti KAA, MRA, RND, dan NAA bahkan menunjukkan penurunan skor terbesar, mencapai 29–36 poin, menandakan perubahan yang sangat kuat. Meskipun terdapat beberapa siswa seperti SAZ dan NA yang mengalami penurunan skor lebih kecil, perubahan tersebut tetap menunjukkan adanya progres dan respons positif terhadap intervensi. Rata-rata skor kelompok yang semula berada pada kategori tinggi mengalami penurunan drastis dan bergeser ke kategori rendah hingga sedang setelah perlakuan diberikan.

Temuan ini selaras dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan keberanian siswa dalam situasi evaluatif.

Setiap sesi intervensi dirancang secara sistematis dan aplikatif. Pada sesi pertama, siswa diperkenalkan dengan konsep hubungan pikiran–perasaan–perilaku dan dilatih mengidentifikasi pikiran otomatis. Sesi kedua difokuskan pada penantangan pikiran irasional, sementara sesi ketiga dan keempat memperkuat keterampilan melalui latihan role-play, diskusi kelompok, dan penulisan afirmasi diri. Proses repetisi ini membantu siswa menginternalisasi keterampilan baru, sebagaimana ditegaskan oleh teori Meichenbaum bahwa perubahan kognitif memerlukan latihan berulang agar tertanam secara konsisten.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mampu mengaplikasikan keterampilan restrukturisasi kognitif dalam situasi nyata, seperti saat berinteraksi di kelas dan berdiskusi dengan teman. Mereka tidak lagi langsung berasumsi negatif terhadap respons orang lain dan menjadi lebih toleran terhadap ketidaksempurnaan diri. Selain itu, mereka belajar memvalidasi perasaan sendiri serta menghargai pengalaman emosional teman lain, mencerminkan perkembangan empati dan pemahaman interpersonal yang lebih matang.

Secara keseluruhan, intervensi ini tidak hanya menurunkan FNE siswa tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam melihat situasi sosial secara lebih objektif, mengekspresikan diri dengan lebih percaya diri, serta mengembangkan pola pikir lebih sehat terhadap penilaian sosial. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan salah satu pendekatan paling efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja dan relevan diterapkan dalam konteks pendidikan sekolah menengah.

Dengan demikian, hasil penelitian membuktikan bahwa intervensi restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan regulasi emosi, memperbaiki pola pikir, dan menurunkan Fear of Negative Evaluation pada siswa. Perubahan ini tidak hanya tampak dalam data numerik, tetapi juga dalam perilaku nyata siswa, yang lebih berani, lebih tenang, dan lebih mampu menghadapi situasi sosial tanpa dibayangi ketakutan berlebihan.

KESIMPULAN

Program restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam menurunkan *Fear of Negative Evaluation* (FNE) pada siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB. Efektivitas ini terlihat dari penurunan rata-rata skor FNE dari 41,33 pada pretest menjadi 20,11 pada posttest, disertai hasil uji *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan perbedaan signifikan ($t = 8,491$; $p < 0,001$) serta *effect size* sebesar 2,001 yang menandakan pengaruh intervensi sangat besar. Melalui proses identifikasi pikiran negatif, penantangan pikiran irasional, dan penggantian dengan pikiran alternatif yang lebih realistis, siswa mampu mengelola kecemasan sosial secara lebih adaptif. Intervensi ini tidak hanya menurunkan tingkat FNE secara statistik, tetapi juga memberikan perubahan perilaku nyata, seperti meningkatnya keberanian berbicara, kemampuan mengendalikan kekhawatiran berlebih, serta munculnya sikap percaya diri dalam situasi evaluatif. Dengan demikian, restrukturisasi kognitif menjadi pendekatan yang efektif dan relevan untuk membantu siswa menghadapi tekanan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka

SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ketidakhadiran peserta yang tidak konsisten karena adanya kegiatan sekolah lain serta penggunaan ruangan yang tidak stabil sehingga sesi intervensi harus berpindah tempat, ditambah desain penelitian yang hanya

menggunakan one group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol dan durasi intervensi yang relatif singkat sehingga efek jangka panjang belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, disarankan agar siswa terus menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dalam kehidupan sehari-hari, dan peneliti selanjutnya dapat memperluas jumlah peserta, memperpanjang durasi intervensi, menambahkan evaluasi lanjutan (follow-up), serta menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol agar efektivitas intervensi dapat diuji secara lebih kuat dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda Pratiwi, D., & Pradna Paramita, P. (n.d.). *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.32871/ljpbk.v1i1.325>
- Atasoy, R., Donnelly, J., & Pearson, J. (2016). The impact of fear of negative evaluation on communication apprehension. *Journal of Communication Research*, 12(3), 45–60.
- Carleton, R. N., McCreary, D. R., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. (2006). Brief Fear of Negative Evaluation Scale—Revised. *Depression and Anxiety*, 23(5), 297–303.
- Chen, Y., Zhang, Y., & Wang, L. (2018). The relationship between fear of negative evaluation and social anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 67, 1–10.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 219–232.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Revised and updated ed.). New York: Birch Lane Press.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371–375.
- Lestari, R. D. (2018). *Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester pada siswa kelas XI di MAN 3 Medan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Moonti, M. A. (2020). Pengaruh terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan terhadap orang dengan HIV-AIDS (ODHA) di Kota Gorontalo. *Journal of Nursing Practice and Education*.
- Noviandari, H. (2016). Teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-efficacy belajar siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 78–85.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.

Rusdayanti, I. G. D., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Konseling lintas budaya dalam pendidikan dengan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi distorsi kognitif siswa.

G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(3). journal.upy.ac.id

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). The age of anxiety: The impact of social media on mental health. *Psychological Science*, 29(5), 789–797