

PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI *FEAR OF NEGATIVE EVALUATION* PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 CIBUNGBULANG

Putri Septi Dewi Aryani

Nurodin

Irwan Maulana

Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor

Jl. Mohnoh Nur No. 112, Leuwimekar, Kec. Leuwiliang, Kabupaten Bogor, Jawa
Barat 16640

putri.septi309@gmail.com

ABSTRAK

Ketakutan menerima penilaian negatif atau *fear of negative evaluation* merupakan kondisi yang sering dialami remaja, yang ditandai dengan rasa khawatir dan cemas berlebihan terhadap penilaian orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *fear of negative evaluation* pada siswa SMA. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen *single subject research* (A-B-A). Subjek penelitian berjumlah dua siswa SMA yang dipilih berdasarkan rekomendasi guru BK karena memiliki tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *fear of negative evaluation* dari 95 dan 93 (kategori tinggi) menjadi 61 (kategori rendah) dan 72 (kategori sedang) pada *post-test*. Penurunan terjadi terutama pada indikator kekhawatiran dan stres. Subjek mampu mengganti pikiran negatif menjadi lebih rasional dan positif. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *fear of negative evaluation* pada siswa SMA.

Keywords: *cognitive restructuring, fear of negative evaluation, konseling individu.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh terjadinya perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan sosial. Pada masa ini, individu mengalami berbagai transisi dalam kehidupannya, termasuk perubahan peran dan tanggung jawab, serta peningkatan kebutuhan untuk



mandiri dan diterima secara sosial. Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya, baik di dalam keluarga maupun di luar lingkungan rumah (Hurlock, 2015). Remaja harus mampu menjalin hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya, guru, dan individu lainnya agar proses perkembangannya berjalan optimal.

Kemampuan untuk menyesuaikan diri tidak selalu berkembang secara lancar. Sebagian remaja menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dan merasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan sosial yang baru atau ramai. Mereka merasa tertekan oleh kehadiran orang lain yang dianggap sebagai sumber penilaian atau penghakiman terhadap diri mereka (Riyanti, 2020). Ketidaknyamanan ini sering kali muncul dari rasa takut terhadap evaluasi negatif yang dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya. Ketakutan ini disebut sebagai *fear of negative evaluation* (FNE), yaitu ketakutan terhadap penilaian dari orang lain, kecemasan karena penilaian negatif dari orang lain, penghindaran situasi evaluatif, dan ekspektasi bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif (Umami Mar'atussolihah, 2024).

Fear of negative evaluation merupakan perasaan takut dinilai negatif dimana seseorang menjauhkan diri dari situasi yang berkaitan dengan evaluasi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis kelamin, harga diri, pengalaman, perfeksionis, dan penerimaan diri yang rendah (Damri, 2024). Penelitian oleh Putra menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih peka terhadap evaluasi sosial dibandingkan laki-laki, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan sosial dan tekanan batin saat menghadapi penilaian dari orang lain (Kokoh Dwi Putera, 2020). Selain itu, pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu, seperti ditolak oleh teman, dihina, atau dikritik secara terbuka, akan memperkuat rasa takut individu untuk kembali berada dalam situasi sosial yang serupa.

Ketakutan terhadap penilaian negatif juga menciptakan pengaruh pada cara individu membentuk konsep dirinya. Seseorang yang mengalami FNE akan terlalu



memikirkan persepsi orang lain, sehingga tidak mampu menilai dirinya secara objektif (Fatimah, 2022). Pandangan negatif yang diterima, meskipun tidak sesuai kenyataan, akan ditafsirkan secara berlebihan. Akibatnya, individu tersebut semakin menjauhkan diri dari lingkungan sosial, merasa bahwa dirinya tidak cukup baik, dan berusaha untuk tidak terlihat atau menonjol. Ketika hal ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka akan menghambat perkembangan kepribadian remaja secara menyeluruh.

Kondisi *fear of negative evaluation* apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis dan sosial. individu yang mengalami FNE secara terus-menerus akan cenderung mengalami gangguan kecemasan sosial, kesepian, prokrastinasi, dan stres (Damri, 2024). FNE juga dapat menurunkan kepercayaan diri individu (Vitaloka, 2023). Mereka akan merasa malu ketika berpendapat, khawatir, serta gelisah saat diperhatikan maupun dinilai oleh orang lain. FNE dapat berdampak pada akademis, dimana FNE dapat mencegah siswa memikirkan pelajaran dan fokus pada kemungkinan evaluasi negatif (Carly A. Busch, 2023).

Individu dengan masalah FNE perlu mendapatkan perhatian serta bantuan dari konselor yakni konseling. Konseling individu yaitu interaksi konselor dengan konseli secara individu, yang mana berlangsung hubungan konseling yang saling memahami perasaan satu sama lain, serta konselor berusaha memberikan bantuan guna pengembangan diri konseli sehingga konseli mampu mengatasi masalah yang dihadapinya (Willis, 2019). Ada banyak pendekatan serta teknik yang digunakan dalam proses konseling, salah satunya yaitu teknik *cognitive restructuring*.

Cognitive restructuring merupakan upaya mengidentifikasi juga merubah pikiran, pernyataan, serta keyakinan konseli yang negatif juga irasional menjadi pemikiran yang positif juga rasional (Uyun Ni'mah, 2023). Melalui teknik ini, remaja diajak untuk mengidentifikasi pola pikir yang menyimpang dan



mengubahnya agar mampu melihat situasi sosial dengan cara yang lebih realistis dan adaptif. Burns menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk mengubah kepercayaan irasional menjadi rasional, mengurangi pikiran negatif, serta mengubah proses berpikir yang tidak efektif (Yenti Arsini, 2024).

Mengatasi ketakutan terhadap evaluasi negatif dapat dicapai dengan menggunakan *cognitive restructuring*. Orang-orang yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan juga kecemasan dalam situasi tertentu, serta bereaksi berlebihan terhadap masalah sehari-hari biasanya menggunakan teknik ini (Erford, 2016). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Frida menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang tepat dalam mengatasi masalah kecemasan yang dialami individu (Rahma, 2022). Individu mampu mengurangi keemasannya dengan tidak terlalu memikirkan penilaian negatif dari orang lain. Penerapan teknik *cognitive restructuring* pada individu dengan masalah FNE diharapkan mampu mengurangi ketakutannya mengenai penilaian dari orang lain, mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran yang positif sehingga individu merasa lebih tenang, serta mampu menghadapi situasi sosial.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Cibungbulang melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami ketakutan ketika berada dalam kelompok sosial. Mereka enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelas, menolak berbicara di depan umum, bahkan cenderung menutup diri dari teman-temannya. Mereka mengungkapkan rasa takut terhadap penilaian negatif, merasa tidak cukup baik, dan khawatir menjadi bahan pembicaraan atau tertawaan. Padahal dalam kenyataannya, penilaian negatif dari lingkungan tidak selalu terjadi.

Guru BK telah berupaya melakukan pendekatan melalui komunikasi informal untuk membangun kepercayaan dengan siswa. Salah satu metode yang digunakan adalah dengan mengajak siswa mengobrol di tempat yang nyaman,



seperti kantin atau taman sekolah. Tujuannya adalah menciptakan hubungan yang hangat agar siswa bersedia menceritakan masalahnya secara terbuka. Namun, pendekatan ini masih bersifat umum dan belum menggunakan pendekatan atau teknik konseling yang sistematis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih terstruktur untuk membantu siswa yang mengalami FNE.

Penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling individu pada remaja yang mengalami FNE diharapkan dapat menghasilkan perubahan positif, seperti (1) mengubah keyakinan-keyakinan irasional menjadi rasional, (2) mengurangi pikiran-pikiran negatif, (3) dan mengubah proses berpikir yang disfungsional (Uyun Ni'mah, 2023). Dengan demikian, teknik ini berpotensi menjadi intervensi yang efektif dalam membantu remaja menghadapi tantangan psikologis pada masa perkembangan sosialnya.

Penelitian tentang *fear of negative evaluation* khususnya di kalangan remaja Indonesia masih jarang dilakukan (Siti Hajar Auliannisa, 2024). Padahal, fenomena ini sering ditemukan di sekolah dan menjadi salah satu hambatan besar dalam pengembangan potensi siswa. Kurangnya literatur dan kajian mendalam mengenai teknik-teknik yang efektif dalam menangani FNE menjadi alasan perlunya penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani masalah FNE pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap *fear of negative evaluation* pada siswa di SMA Negeri 1 Cibungbulang. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan praktis bagi guru BK dalam menangani permasalahan FNE serta menambah wawasan bagi para praktisi pendidikan dan konselor mengenai pentingnya penanganan kecemasan sosial secara tepat pada masa remaja.



METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cibungbulang pada bulan Maret sampai dengan bulan April tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi *fear of negative evaluation* pada siswa. Jenis eksperimen yang digunakan adalah *Single Subject Research* (SSR), yaitu desain eksperimen yang digunakan untuk mengevaluasi suatu intervensi yang dilakukan pada objek atau individu tunggal (Prahmana, 2021). Fokus utama dari SSR bukanlah membandingkan antar kelompok, melainkan menganalisis perubahan perilaku individu sebagai akibat dari perlakuan atau intervensi dalam rentang waktu tertentu (Sri Adi Widodo, 2021).

Desain SSR yang digunakan adalah desain A-B-A, yang terdiri dari tiga fase utama, yaitu baseline awal (A1), intervensi (B), dan baseline akhir (A2). Fase A1 dilakukan untuk mengukur kondisi awal partisipan sebelum intervensi diberikan. Fase B merupakan pelaksanaan intervensi, dalam hal ini konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*. Selanjutnya, fase A2 bertujuan untuk mengevaluasi kondisi subjek setelah intervensi diberikan (Yuwono, 2020). Desain ini memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan fungsional mengenai hubungan antara variabel bebas (intervensi) dengan variabel terikat (FNE).

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang siswa perempuan kelas X di SMA Negeri 1 Cibungbulang yang memiliki tingkat *fear of negative evaluation* tinggi berdasarkan rekomendasi dari guru BK. Karakteristik subjek meliputi: kecemasan terhadap pandangan orang lain, penghindaran situasi sosial yang menimbulkan penilaian, dan keyakinan bahwa dirinya akan selalu dinilai negatif. Data diperoleh langsung dari dua siswa (data primer) dan didukung oleh data sekunder berupa informasi dari guru BK, dokumentasi sekolah, serta literatur terkait.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-partisipan,



wawancara tidak terstruktur, dan kuesioner skala *fear of negative evaluation*. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran perilaku siswa secara alami sebelum dan sesudah intervensi. Wawancara ditujukan untuk menggali informasi awal dari siswa dan guru BK mengenai kondisi psikologis yang berkaitan dengan penelitian. Sementara itu, kuesioner digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur tingkat FNE pada fase *pre-test* (A1) dan *post-test* (A2).

Instrumen penelitian berupa kuesioner skala *fear of negative evaluation* terdiri dari 26 item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator dari teori Watson dan Friend. Setiap item menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS) hingga Sangat Tidak Setuju (STS), dengan rentang skor 1-5. Skor total akan menentukan tingkat *fear of negative evaluation* subjek. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan aplikasi SPSS versi 27. Uji validitas dilakukan dengan rumus *product moment*, dengan hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%, yang menunjukkan bahwa semua item valid (Slamet Widodo, 2023). Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*, dengan hasil sebesar $>0,60$ yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel (Elvera, 2021). Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil dalam bentuk tabel dan grafik, serta untuk menunjukkan penurunan tingkat *fear of negative evaluation* pada masing-masing subjek. Dengan demikian, analisis ini memberikan gambaran konkret mengenai pengaruh teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi *fear of negative evaluation* secara individual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fear of Negative Evaluation

Fear of Negative Evaluation (FNE) merupakan bentuk ketakutan yang muncul akibat kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Watson & Friend, yang mendefinisikannya sebagai rasa takut terhadap evaluasi negatif, kecemasan sosial, penghindaran



terhadap situasi evaluatif, serta ekspektasi bahwa orang lain akan menilai individu secara tidak menguntungkan (Umami Mar'atussolihah, 2024). *Fear of negative evaluation* menurut Shabani merupakan perasaan takut akan dievaluasi secara negatif, sehingga seseorang akan menjauhi situasi yang berhubungan dengan evaluasi (Fatimah, 2022). Individu akan selalu merasa takut dinilai secara negatif oleh orang lain, baik atas sesuatu yang telah dilakukan maupun belum dilakukan.

Elvan mendefinisikan *fear of negative evaluation* sebagai kekhawatiran individu tentang penilaian yang tidak menguntungkan serta ketidaknyamanan mereka dalam situasi yang memungkinkan terjadinya evaluasi (Elvan Atamtürk, 2023). Penilaian menjadi faktor yang signifikan dalam mempengaruhi emosi serta perilaku individu terhadap situasi sosial. *Fear of negative evaluation* juga dapat mempengaruhi perilaku individu, termasuk upaya menghindari situasi yang berpotensi mengundang penilaian negatif.

Munculnya FNE dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni jenis kelamin (dengan perempuan cenderung lebih rentan), harga diri rendah, pengalaman negatif masa lalu, kecenderungan perfeksionis, dan penerimaan diri yang rendah (Damri, 2024). Dari sisi aspek, Watson & Friend menjelaskan bahwa *fear of negative evaluation* mencakup kekhawatiran akan penilaian orang lain, stres terhadap evaluasi negatif, penghindaran situasi evaluatif, dan ekspektasi bahwa orang lain pasti menilai buruk (Kokoh Dwi Putera, 2020). Individu dengan *fear of negative evaluation* seringkali menunjukkan gejala-gejala seperti kecemasan, gemetar, berkeringat, dan perasaan malu dalam interaksi sosial.

Dampak dari *fear of negative evaluation* cukup luas, mulai dari penghindaran sosial, hilangnya kesempatan untuk tumbuh secara personal maupun profesional, hingga penurunan kepercayaan diri (Vitaloka, 2023). Dalam konteks akademik, *fear of negative evaluation* dapat menghambat proses belajar karena siswa lebih fokus pada kekhawatiran akan penilaian dibanding materi pelajaran (Carly A. Busch, 2023). Rafi Damri juga menyebut dampak jangka panjang *fear of negative*



evaluation seperti kesepian, kecemasan sosial, stres, dan prokrastinasi, yang semuanya dapat menurunkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu (Damri, 2024). Oleh karena itu, pemahaman dan penanganan *fear of negative evaluation* sangat penting untuk membantu individu menjalani kehidupan sosial yang lebih sehat dan produktif.

Konseling Individu

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui interaksi antara konselor dan konseli guna membantu konseli menyelesaikan masalah yang tidak dapat dipecahkannya sendiri (Aleena Susan Varughese, 2022). Dalam konteks yang lebih spesifik, konseling individu adalah bentuk layanan konseling yang bersifat tatap muka antara konselor dan konseli secara perorangan. Menurut Sofyan, konseling individu menekankan pada hubungan saling memahami antara konselor dan konseli, serta bertujuan untuk membantu konseli mengembangkan potensi dirinya agar mampu mengantisipasi dan mengatasi masalah yang dihadapi (Willis, 2019). Hellen juga menggarisbawahi bahwa konseling individu memungkinkan konseli memperoleh perhatian penuh dari konselor dalam suasana pribadi yang mendukung eksplorasi masalah dan peningkatan diri (Henni Syafriana Nasution, 2019). Dengan layanan ini, pikiran, perasaan, dan sikap konseli terhadap masalahnya akan lebih terarah dan terfokus.

Tujuan dari konseling individu tidak hanya sebatas menyelesaikan masalah jangka pendek, tetapi juga membekali konseli dengan kemampuan untuk mengenali diri, memahami lingkungannya, serta menyusun strategi untuk menghadapi persoalan di masa depan (Sitorus, 2020). Konseling ini berperan penting dalam membantu konseli mengembangkan pemahaman diri, memperbaiki cara berpikir, bersikap, dan bertindak, sehingga diharapkan konseli menjadi individu yang lebih mandiri dan siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara optimal.



Cognitive Restructuring

Cognitive restructuring merupakan salah satu teknik utama dalam pendekatan perilaku-kognitif yang berfokus pada perubahan cara berpikir individu sebagai kunci untuk mereduksi gangguan emosi dan perilaku (Erford, 2016). Teknik ini dikembangkan dan dikaitkan erat dengan tokoh-tokoh seperti Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Tujuannya adalah membantu konseli mengubah pikiran irasional dan negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif, sehingga menghasilkan respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif. Ellis menjelaskan bahwa *cognitive restructuring* merupakan proses mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang irasional dengan cara menguji bukti-bukti yang mendukung atau menentangnya. Dengan kata lain, konseli dibantu untuk mengevaluasi persepsi dirinya secara kritis dan membangun pola pikir baru yang lebih sehat (Uyun Ni'mah, 2023).

Menurut Barriyah, *cognitive restructuring* merupakan usaha memberikan bantuan kepada konseli yang bertujuan agar konseli mampu mengevaluasi perilaku dengan kritis serta menitikberatkan pada hal pribadi yang negatif (Yenti Arsini, 2024). *Cognitive restructuring* menurut Murk merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berpikir, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, serta mengganti tanggapan atau persepsi diri yang irasional menjadi lebih rasional atau realistis (Nadia Widyastuti, 2022). Teknik ini bekerja dengan prinsip belajar ulang melalui penguatan pikiran yang lebih konstruktif.

Tujuan dari teknik *cognitive restructuring* secara umum adalah untuk menantang dan mengganti pikiran-pikiran negatif atau disfungsional yang selama ini memengaruhi emosi dan perilaku konseli (Kresna Mayora, 2023). Menurut Burns, tujuan utamanya meliputi: mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, mengurangi pikiran negatif, dan memperbaiki proses berpikir yang disfungsional (Yenti Arsini, 2024). Meichenbaum juga menekankan pentingnya kesadaran diri



konseli terhadap isi pikirannya, serta kemauan untuk bereksperimen dan mengeksplorasi ide-ide baru mengenai diri dan dunia sekitarnya. Dengan begitu, konseli dapat membentuk cara berpikir yang lebih adaptif dan solutif terhadap masalah yang dihadapi.

Teknik *cognitive restructuring* dalam prakteknya terdiri dari enam tahap utama sebagaimana dijelaskan oleh Cormier (Nursalim, 2014). Tahap pertama adalah pemberian rasional atau penjelasan tentang tujuan dan prosedur konseling, yang membantu konseli memahami pentingnya perubahan pola pikir. Tahap kedua adalah identifikasi pikiran dalam situasi bermasalah, di mana konselor membantu konseli mengenali pikiran-pikiran yang muncul saat menghadapi tekanan. Tahap ketiga dan keempat melibatkan pengenalan dan pelatihan *coping thought* atau *coping statement*, yaitu pernyataan positif yang digunakan untuk melawan pikiran negatif. Selanjutnya, tahap kelima adalah pelatihan penguatan positif, di mana konseli diajarkan memberi apresiasi pada setiap kemajuan yang dicapai melalui afirmasi diri. Terakhir, tahap keenam adalah evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut yang memungkinkan konseli mempraktikkan teknik ini dalam kehidupan nyata untuk memastikan perubahan yang berkelanjutan.

Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan terhadap instrumen penelitian guna memastikan bahwa alat ukur yang digunakan layak untuk mengukur *fear of negative evaluation*. Uji validitas dilakukan terhadap 26 item pernyataan yang disusun dalam bentuk kuesioner skala Likert, dan disebarkan kepada 67 responden yang merupakan siswa-siswi SMA melalui Google Form. Kriteria pengujian validitas menggunakan perbandingan antara nilai rhitung dan rtabel. Dengan jumlah responden sebanyak 67 orang, nilai rtabel pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 0,244. Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item pernyataan menunjukkan nilai rhitung lebih besar dari rtabel, yang berarti semua item dinyatakan valid dan kuesioner layak digunakan untuk mengukur tingkat FNE pada subjek penelitian.

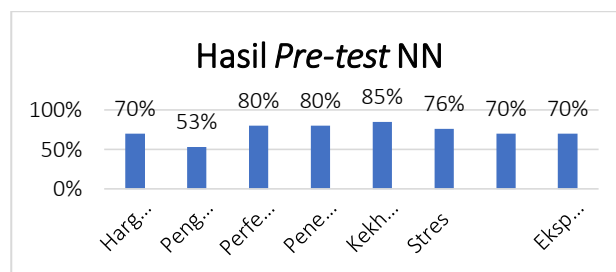


Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi dari instrumen yang digunakan. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,833. Berdasarkan interpretasi nilai Cronbach's Alpha, suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisiennya lebih besar dari 0,60. Oleh karena itu, nilai 0,833 menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan secara konsisten dalam penelitian ini. Instrumen yang valid dan reliabel menjadi landasan penting untuk memperoleh data yang akurat dan dapat dipercaya.

Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif ialah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2022). Berdasarkan analisis statistik deskriptif diperoleh hasil sebelum diterapkan teknik *cognitive restructuring*, diperoleh nilai *pre-test* subjek NN menunjukkan skor 95 dari skor maksimal 130, dengan persentase sebesar 73%. Berdasarkan tabel kategorisasi, skor tersebut termasuk dalam kategori tinggi (rentang 89–109 atau 68%–83%). Hal ini menandakan bahwa subjek NN memiliki tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi sebelum intervensi. Rincian skor dari setiap indikator ditampilkan pada gambar berikut.



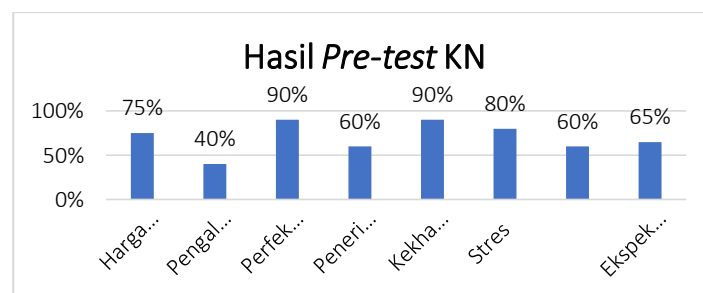
Gambar 1 Hasil *pre-test* subjek NN

Permasalahan yang dialami NN dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti harga diri rendah, pengalaman masa lalu, perfeksionisme, dan



rendahnya penerimaan diri. Subjek NN juga menunjukkan gejala kekhawatiran yang berlebihan, stres emosional, penghindaran terhadap situasi sosial, dan ekspektasi negatif terhadap lingkungan. Subjek merasa memiliki kemampuan yang rendah dalam bersosialisasi dan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Ia sering merasa bahwa teman-temannya membicarakannya di belakang dan memiliki kekhawatiran berlebihan bahwa ia akan ditolak oleh lingkungan sosial. Dalam aspek pengalaman masa lalu, subjek mengungkapkan pernah menjadi korban perundungan verbal di sekolah sebelumnya, yang semakin memperparah ketakutannya terhadap penilaian negatif.

Subjek penelitian kedua ialah subjek KN menunjukkan karakteristik permasalahan yang serupa. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa *fear of negative evaluation* pada subjek KN dipicu oleh pengalaman masa lalu yang menyakitkan, di mana ia pernah dikucilkan dan mendapatkan tanggapan negatif dari teman sekelas. Dampaknya, subjek KN mengalami kesulitan membangun relasi sosial dan merasa tidak memiliki teman di kelas. Keinginan untuk berteman masih ada, namun dihambat oleh rasa takut akan penolakan dan pengucilan. Hasil *pre-test* menunjukkan skor 93 dari skor maksimal 130, dengan persentase sebesar 71%, yang juga masuk dalam kategori tinggi berdasarkan skala kategorisasi. Rincian skor dari setiap indikator ditampilkan pada gambar berikut.



Gambar 2 Hasil *pre-test* subjek KN

Subjek KN mengalami gejala psikologis yang kompleks, termasuk kekhawatiran tinggi, stres, penghindaran sosial, dan ekspektasi negatif terhadap



penerimaan sosial. Dalam aspek perfeksionisme, subjek menunjukkan kecenderungan untuk mengerjakan tugas secara sempurna dan takut membuat kesalahan. Hal ini memperkuat pola pikir irasional bahwa kesalahan akan menyebabkan penolakan sosial. Pada indikator harga diri rendah dan penerimaan diri, subjek merasa tidak pantas diterima di lingkungan sosial dan memiliki pemikiran negatif bahwa dirinya berbeda dari yang lain. Pada aspek penghindaran situasi evaluatif, subjek cenderung diam dalam kerja kelompok dan enggan tampil di depan karena takut dinilai buruk. Ekspektasi negatif yang dimiliki KN juga ditandai dengan keyakinan bahwa semua orang akan menolaknya, menciptakan pola pikir yang memperparah kecemasan sosialnya.

Kondisi awal kedua subjek menunjukkan bahwa tingkat *fear of negative evaluation* yang tinggi telah memengaruhi aspek sosial dan emosional mereka secara signifikan. Permasalahan ini juga berkaitan dengan konstruksi kognitif internal seperti skema negatif terhadap diri sendiri, persepsi ancaman sosial, dan pengalaman traumatis masa lalu. Berdasarkan hal ini, pendekatan intervensi menggunakan teknik *cognitive restructuring* dinilai sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut. Teknik ini berfokus pada identifikasi dan modifikasi pikiran irasional yang menjadi akar permasalahan *fear of negative evaluation*.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cibungbulang dengan intervensi berupa konseling individu menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi masalah *fear of negative evaluation* (FNE) pada dua siswa, yaitu NN dan KN. Proses intervensi berlangsung selama satu setengah bulan, terdiri dari 12 sesi dengan durasi 35–45 menit per sesi, mulai dari tanggal 14 Maret 2025 hingga 30 April 2025. Intervensi diawali dengan pengenalan program, di mana konselor menjelaskan tahapan konseling serta menyepakati keterlibatan aktif konseli selama sesi berlangsung. Setelah itu, konselor melakukan identifikasi pikiran negatif, yang memperlihatkan bahwa kedua konseli memiliki ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial, sehingga cenderung



menarik diri dan menghindari situasi sosial.

Tahap selanjutnya adalah eksplorasi masalah, di mana konseli NN mengungkapkan ketakutan untuk berbicara karena khawatir akan ejekan, sedangkan konseli KN takut disalahkan saat presentasi dan kerja kelompok. Keduanya menunjukkan pola pikir negatif yang memperkuat gejala FNE. Pada tahap penjelasan FNE dan *pre-test*, konseli mulai memahami bahwa apa yang mereka alami merupakan bentuk *fear of negative evaluation*, diperkuat oleh hasil *pre-test* yang menunjukkan keduanya berada pada kategori tinggi (NN: $95/130 = 73\%$; KN: $93/130 = 71\%$).

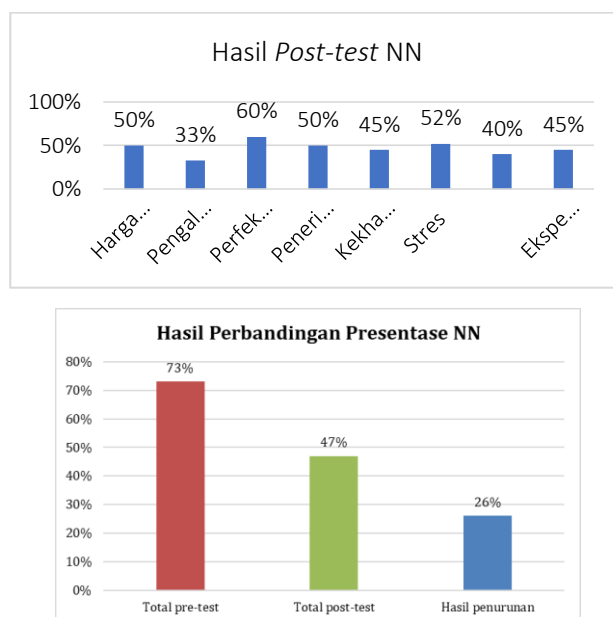
Masuk ke sesi utama, konselor menerapkan teknik *cognitive restructuring* dengan fokus pada identifikasi dan penantangan pikiran irasional. Konseli diajak untuk menganalisis bukti terhadap pikiran negatif mereka. Hasilnya, kedua konseli menyadari bahwa asumsi mereka selama ini tidak sepenuhnya benar. Teman-teman mereka justru menerima dan mengajak mereka bergabung dalam aktivitas sosial, meskipun pernah terjadi kesalahan kecil di masa lalu. Kesadaran ini menjadi titik awal perubahan pola pikir mereka. Selanjutnya, dilakukan sesi latihan *coping thought* dan pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* di mana konseli belajar menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan suportif. Misalnya, konseli NN mulai berpikir bahwa melakukan kesalahan adalah hal yang wajar dan teman-temannya tetap menghargainya. Konseli KN pun mulai berpikir bahwa jika ada orang lain yang bisa menerimanya, maka orang lain pun bisa.

Sesi-sesi berikutnya difokuskan pada penguatan positif dengan latihan afirmasi, dzikir, dan relaksasi pernapasan untuk menumbuhkan ketenangan emosional dan meningkatkan kemampuan regulasi diri. Kedua konseli melaporkan adanya perasaan lebih tenang dan percaya diri setelah melakukan teknik relaksasi serta menerima penguatan positif secara konsisten. Pada sesi *post-test*, hasil menunjukkan bahwa skor FNE menurun dan pola pikir konseli menjadi



lebih positif. Konseli mengakui bahwa mereka merasa lebih mampu bersosialisasi, tidak lagi terlalu takut terhadap penilaian negatif, dan mampu berpikir lebih rasional ketika menghadapi situasi sosial.

Pada subjek NN, hasil *pre-test* menunjukkan skor 95 dengan persentase 73%, yang berada dalam kategori tinggi. Setelah diberikan intervensi, skor *post-test* menurun menjadi 61 atau 47%, masuk ke dalam kategori rendah, dengan penurunan sebesar 34 poin (26%). Berdasarkan klasifikasi penurunan, hasil ini termasuk dalam kategori penurunan sedang. Penurunan *fear of negative evaluation* subjek NN dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3 Hasil *post-test* subjek NN

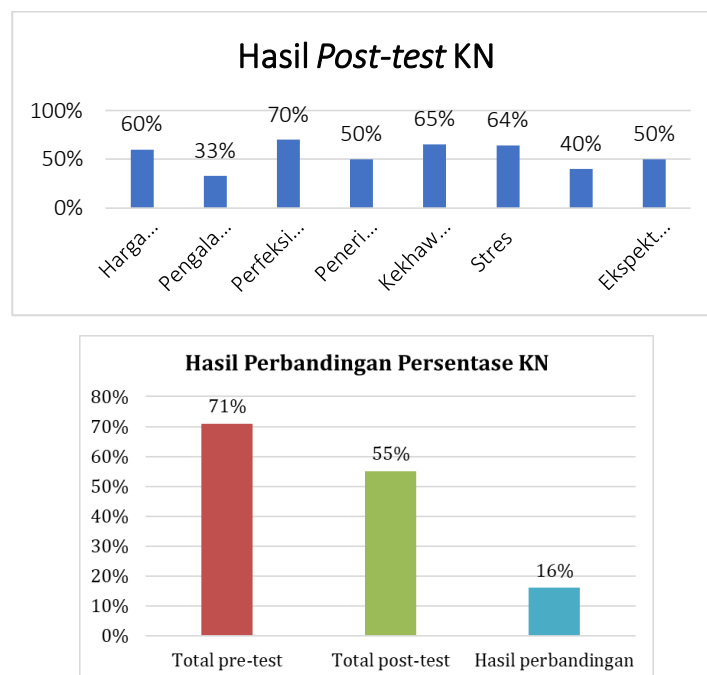
Penurunan terbesar terdapat pada indikator kekhawatiran, yaitu dari 85% menjadi 45%, yang menunjukkan bahwa subjek mulai mampu berpikir positif dan lebih tenang menghadapi kemungkinan penilaian negatif. Selain itu, pada indikator stres, penurunan dari 76% ke 52% mencerminkan bahwa subjek telah dapat mengelola tekanan sosial dan tidak lagi terlalu cemas terhadap evaluasi dari orang lain. Indikator lain seperti ekspektasi negatif, harga diri rendah, dan penghindaran situasi evaluatif juga menunjukkan penurunan signifikan. Subjek



mulai menyadari bahwa sebagian besar ketakutannya berasal dari asumsi pribadi yang tidak akurat. Subjek juga menunjukkan perubahan perilaku, seperti mulai aktif bersosialisasi dan percaya diri saat berbicara di depan kelas.

Perubahan perilaku dan kognisi juga terlihat selama sesi konseling. NN mulai mampu berpikir positif terhadap kemungkinan penilaian dari orang lain, lebih percaya diri untuk bertanya atau menjawab pertanyaan tanpa takut salah, serta merasa lebih baik dan optimis ketika memandang interaksi sosial. Hal ini menunjukkan keberhasilan teknik *cognitive restructuring* dalam membantu NN menggantikan pikiran irasional dengan pikiran yang lebih rasional dan suportif. Jadi, dapat disimpulkan bahwa FNE pada subjek NN berkurang setelah intervensi.

Pada subjek KN, skor *pre-test* sebesar 93 (71%) menurun menjadi 72 (55%) setelah intervensi, dengan total penurunan sebesar 21 poin (16%). Berdasarkan kategorisasi, hasil ini termasuk dalam kategori penurunan rendah. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan dari kategori tinggi menjadi sedang dan menandakan adanya perubahan yang positif meskipun tidak sebesar subjek NN.



Gambar 4 Hasil *post-test* subjek KN



Indikator yang mengalami penurunan tertinggi adalah kekhawatiran (dari 90% ke 65%) dan perfeksionis (dari 90% ke 70%), menandakan adanya pengurangan tuntutan internal yang tidak realistis. Subjek mulai memahami bahwa tidak semua penilaian negatif bersifat personal dan tidak semua orang memperhatikannya secara kritis. Selain itu, subjek juga menunjukkan perubahan pada indikator penghindaran situasi evaluatif, yang menurun dari 60% menjadi 40%, mengindikasikan bahwa subjek mulai berani terlibat dalam interaksi sosial. Namun, penurunan indikator lainnya seperti pengalaman masa lalu dan penerimaan diri rendah hanya sedikit, yang menunjukkan bahwa subjek masih membutuhkan waktu untuk benar-benar menerima masa lalunya dan meningkatkan penerimaan diri secara utuh.

Perubahan perilaku KN tampak dari kemampuannya dalam mengganti pikiran negatif menjadi positif, keberaniannya berinteraksi dan bergabung dengan teman-temannya di kelas, serta mulai mengungkapkan pikiran dan perasaan tanpa diliputi ketakutan akan penilaian negatif. Meskipun masih ada rasa khawatir yang muncul dalam situasi tertentu, subjek KN menunjukkan kemajuan dalam hal keterbukaan, penerimaan diri, dan keberanian sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa *fear of negative evaluation* pada subjek KN berkurang secara bertahap, meski belum sepenuhnya rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tingkat *fear of negative evaluation* pada remaja, khususnya pada kedua subjek penelitian. Perubahan yang dialami oleh subjek NN, dan penurunan bertahap yang dialami oleh subjek KN, menunjukkan bahwa teknik ini berpengaruh dalam membantu remaja mengenali, menantang, dan menggantikan pikiran irasional dengan pikiran yang lebih realistis dan adaptif.

Perbedaan tingkat perubahan pada masing-masing subjek juga menunjukkan bahwa efektivitas teknik *cognitive restructuring* dipengaruhi oleh



kesiapan individu, tingkat keterbukaan, serta kondisi emosional awal masing-masing konseli. NN yang sejak awal lebih responsif dan terbuka dalam sesi konseling menunjukkan perubahan lebih cepat, sementara KN yang sempat menunjukkan hambatan dalam membuka diri mengalami perubahan yang lebih bertahap. Penurunan pada subjek KN lebih kecil, terutama karena beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas konseling, seperti kondisi keluarga dan kurangnya dukungan sosial. Subjek KN menyatakan bahwa orang tuanya telah berpisah dan komunikasi dengan ayahnya sangat terbatas. Kondisi ini dapat memperkuat perasaan tidak aman dan meningkatkan sensitivitas terhadap evaluasi sosial.

Penurunan FNE pada kedua subjek selaras dengan perspektif teori kognitif, yang menyatakan bahwa FNE merupakan ketidaknyamanan sosial akibat distorsi kognitif sehingga terjadi relativitas emosional negatif yang berlebihan, perilaku maladaptif, serta disregulasi afektif (Vitaloka, 2023). Subjek NN dan KN sama-sama mengalami perubahan dalam pola pikir, sikap, dan perilaku sosial, yang menandakan peningkatan kesehatan mental dan kemampuan adaptasi dalam lingkungan sosial. Dengan teknik *cognitive restructuring*, konseli diajak untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pemikiran yang lebih realistis dan rasional (Uyun Ni'mah, 2023).

Secara keseluruhan, temuan ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk menangani masalah kecemasan sosial, harga diri rendah, dan *fear of negative evaluation*. Pendekatan ini juga menekankan pentingnya memberikan ruang bagi remaja untuk mengevaluasi dan merekonstruksi pikiran-pikiran negatif yang melemahkan, serta melatih keterampilan berpikir positif dan regulasi emosi dalam konteks sosial.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang berjudul "Terapi Kognitif untuk Menurunkan Kecemasan Mendapat Penilaian Negatif pada



Individu Dewasa", di mana subjek menunjukkan penurunan kecemasan sosial setelah enam sesi terapi dengan teknik serupa. Dalam penelitian tersebut, subjek menjadi lebih percaya diri menyampaikan pendapat dan mampu menjalin interaksi sosial yang lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam mereduksi *fear of negative evaluation* pada siswa. Teknik ini membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mendistorsi persepsi mereka terhadap evaluasi sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi FNE.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam mereduksi *fear of negative evaluation* pada siswa SMA Negeri 1 Cibungbulang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kondisi FNE pada kedua subjek, yaitu NN dan KN, berada pada kategori tinggi sebelum diberikan intervensi, dengan skor *pre-test* masing-masing sebesar 95 (73%) dan 93 (71%). Setelah menjalani 12 sesi konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring*, terjadi penurunan pada tingkat FNE. Subjek NN menunjukkan penurunan sebesar 26% (dari 95 menjadi 61), dan subjek KN mengalami penurunan sebesar 16% (dari 93 menjadi 72). Penurunan tersebut mengindikasikan adanya perubahan positif dalam cara berpikir dan persepsi diri subjek terhadap evaluasi sosial.

Tahapan intervensi yang meliputi pengenalan program, identifikasi pikiran negatif, eksplorasi masalah, pemberian edukasi terkait FNE, penerapan teknik *cognitive restructuring*, penguatan positif, hingga relaksasi dan evaluasi akhir, berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan subjek dalam mengenali,



menantang, dan menggantikan pikiran negatifnya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu menurunkan ketakutan terhadap penilaian negatif, tetapi juga mendorong perubahan perilaku positif, seperti peningkatan kepercayaan diri, kemampuan berinteraksi sosial, dan keberanian menghadapi situasi evaluatif.

Rekomendasi tindak lanjut dari penelitian ini adalah agar layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat mengintegrasikan teknik *cognitive restructuring* sebagai bagian dari pendekatan intervensi untuk siswa yang mengalami gangguan kecemasan sosial, khususnya *fear of negative evaluation*. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah subjek yang lebih besar serta menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks, seperti *pretest-posttest control group design*, untuk menguji efektivitas teknik ini secara lebih mendalam.

BIBLIOGRAPHY

- Hopkins, D. (2021). *A Teacher Guide to Classroom Research*. New York: McGraw Open University Press.
- Ahmad Fitra Rasyadi, M. A. (2024). Konseling Islam Melalui Terapi Berpikir Positif untuk Mengelola Stres Ketua Himpunan dan Organisasi. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 1-12.
- Elvera, Y. A. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Henni Syafriana Nasution, A. (2019). *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori, dan Aplikasinya"*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jaya, I. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: QUADRANT.
- Jeffrey S. Nevid, S. A. (2020). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah* (Ke9 ed.). (K. Yuniarti, Trans.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Malik, A. (2018). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Nurodin, A. K. (2021). *Bimbingan dan Konseling Populasi Khusus*. Bandung: Refika Aditama.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.



- Prahmana, R. C. (2021). *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press.
- Prayitno, E. A. (2018). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- RI, K. A. (2012). *Al-Qur'an dan Terjemahan untuk Wanita*. Jakarta: Penerbit Wali.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Bojonegoro: Penerbit KBM Indonesia.
- Slamet Widodo, F. L. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkalpinang: CV Science Techno Direct.
- William T. O'Donohue, J. E. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Prinsip-prinsip Utama untuk Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Willis, S. S. (2019). *Konseling Individual*. Jakarta: Airlangga University Press.
- Yuwono, I. (2020). *Penelitian SSR (Single Subject Research)*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- Aleena Susan Varughese, A. A. (2022). *Procrastination, Fear of Negative Evaluation and Perceived Stress Among Emerging Adults*. *International Journal of Engineering Technology and Management Sciences*, 5(6), 450-454.
- Alphy Shahul, S. K. (2022). *Fear of Negative Evaluation and Emotional / Social Loneliness in Young Adults*. *International Journal of Engineering Technology and Management Sciences*, 6(5), 505-509.
- Carly A. Busch, N. J. (2023). *The Disproportionate Impact of Fear of Negative Evaluation on First-Generation College Students, LGBTQ+ Students, and Students with Disabilities in College Science Courses*. *CBE – Life Sciences Education*(22), 1-16.
- Citra Ramadhanty, N. (2023). *Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Perspektif Islam: Sebuah Tinjauan Kepustakaan*. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6(1), 85-92.
- David Watson, R. F. (1969). *Measurement of Social-Evaluative Anxiety*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.
- Damri, R. (2024). *Penerimaan Diri Sebagai Prediktor Fear of Negative Evaluation pada Emerging Adulthood di Indonesia*. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 24(1), 79-88.
- Dwi Rara Amanatin, S. I. (2023). *Pengaruh Fear of Negative Evaluation (FNE) terhadap Pembelian Impulsif pada Generasi Z*. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 401-412.
- Elvan Atamtürk, M. Z. (2023). *The Effect of Fear of Negative Evaluation on Social Anxiety of Distance Learning Students*. *Journal of History School*, 16(66), 3176-3187.
- Fatimah, R. A. (2022). *Hubungan Antara Fear of Negative Evaluation dengan Mental Toughness pada Atlet Tennis Lapangan*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(2), 169-183.
- Fitriani A. R, S. V. (2023). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 115-129.
- Flore Geukens, B. M. (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.
- Ghasemi, F. (2023). *EFL Teachers' Burnout and Individual Psychology: The Effect of an Empowering Program and Cognitive Restructuring Techniques. Current Psychology*, 42(1), 295-306.
- Kokoh Dwi Putera, M. S. (2020). *Apa Saya Khawatir Karena Fear of Negative Evaluation? Sebuah Studi pada Remaja. MEDIAPSI*, 6(1), 17-25.
- Kresna Mayora, A. S. (2023). *Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Shame pada Siswa Sekolah Menengah Atas. PINISI*, 3(2), 276-289.
- M. Rifaldi, M. S. (2020). *Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa. Counsenesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1(2), 42-47.
- Nadia Widyastuti, N. (2022). *Pengembangan dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR). CONS-IEDU*, 2(2), 70-78.
- Ninit Widiyanti, Y. H. (2023). *Fear of Negative Evaluation (FNE) dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMAN 10 Bandung. Jurnal Pedagogik Olahraga*, 09(02), 138-144.
- Rahma, F. T. (2022). *Terapi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Mendapat Penilaian Negatif pada Individu Dewasa. Jurnal PROCEDIA*, 10(3), 77-82.
- Riyanti, N. (2020). *Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(1), 86-92.
- Sa'diyah, A. M. (2024). *Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kesiapan Menikah pada Mahasiswi UINSA Semester Akhir. LIBEROSIS: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 7(4), 1-11.
- Sari, F. N. (2024). *Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Kelas VII Di MTs Negeri 2 Bandar Lampung. Skrispsi, UIN Raden Intan Lampung, Lampung*.
- Silmi Yaser Al Farisi, G. A. (2024). *Hubungan Antara Fear of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-19.
- Siti Hajar Auliannisa, F. F. (2024). *Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear of Negative Evaluation Pada Mahasiswa. Journal of Correctional Issues*, 1(1), 51-61.
- Sitorus, M. W. (2020). *Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan di Madrasah Ibtidaiyah. Bunayya: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(4), 311-316.
- Ummi Mar'atussolihah, A. F. (2024). *Fear of Negative Evaluation (FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa. Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8(2), 96-102.
- Uyun Ni'mah, R. M. (2023). *Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 06(01),



21-31.

- Vitaloka Eka Putri Suwandi, D. E. (2023). *Self-Confidence pada Remaja: Adakah Peran Fear of Negative Evaluation?* *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 366-374.
- Yenti Arsini, S. A. (2024). *Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja*. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 449-455.

