

HUBUNGAN *FEAR OF NEGATIVE EVALUATION* DAN EKSPRESIVITAS EMOSIONAL DI MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z: DITINJAU DARI PERBEDAAN JENIS KELAMIN

Melzha Emrida Putri¹, Agustina²
Psikologi, Universitas Tarumangara^{1,2}
e-mail: melzhaep@gmail.com

ABSTRAK

Generasi Z merupakan kelompok yang sangat aktif menggunakan media sosial dan memiliki keterpaparan tinggi terhadap evaluasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *fear of negative evaluation* (FNE) dan ekspresivitas emosional pada Generasi Z dalam konteks penggunaan media sosial, serta meninjau perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 224 partisipan berusia 17–28 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial. FNE diukur menggunakan *Brief Fear of Negative Evaluation* (BFNE), sedangkan ekspresivitas emosional diukur menggunakan *Berkeley Expressivity Questionnaire* (BEQ). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kedua variabel berada pada kategori sedang. Uji normalitas Kolmogorov–Smirnov menunjukkan distribusi data tidak normal ($p < 0.001$) sehingga uji korelasi dilakukan menggunakan *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara FNE dan ekspresivitas emosional, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketakutan terhadap evaluasi negatif, semakin rendah kecenderungan individu mengekspresikan emosi di media sosial. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin pada kedua variabel. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman dinamika emosional Generasi Z di ruang digital serta implikasinya terhadap ekspresivitas emosionalnya.

Kata Kunci: *Fear of Negative Evaluation, Ekspresivitas Emosional, Jenis Kelamin*

ABSTRACT

Generation Z is a highly active group of social media users with increased exposure to social evaluative pressures. This study aims to examine the relationship between fear of negative evaluation (FNE) and emotional expressivity within the context of social media use among Generation Z, as well as to explore differences based on gender. A quantitative correlation was conducted with 224 participants aged 17–28 years who were active social media users. FNE was measured using the Brief Fear of Negative Evaluation (BFNE), while emotional expressivity was assessed using the Berkeley Expressivity Questionnaire (BEQ). Descriptive analysis indicated that both variables were at moderate levels. Kolmogorov–Smirnov tests showed that the data were not normally distributed ($p < 0.001$), leading to the use of Spearman's rho for correlation analysis. The findings revealed a significant negative relationship between FNE and emotional expressivity, suggesting that individuals with higher fear of negative evaluation tend to express emotions less in digital environments. Additionally, no significant gender differences were found for both variables. This study contributes to a deeper understanding of emotional dynamics among Generation Z in digital spaces its emotional expressivity.

Keywords: *Fear of Negative Evaluation, Emotional Expressivity, Gender*

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok usia yang memiliki intensitas tinggi dalam menggunakan media sosial dan menjadikannya sebagai ruang utama untuk membangun identitas, berinteraksi, serta mengekspresikan diri (Putri et al., 2025; Nursakinah et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z aktif memanfaatkan platform digital seperti Instagram dan X untuk membentuk citra diri mereka, berkomunikasi dengan *audiens* luas, serta mengeksplorasi strategi ekspresi digital yang otentik. Media sosial berfungsi tidak hanya sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai arena representasi diri dan negosiasi identitas sosial dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya aktivitas digital membuat kelompok ini lebih terekspos pada dinamika evaluasi sosial secara publik, seperti komentar, penilaian, dan *engagement* terhadap unggahan (Kircaburun et al., 2020). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *Fear of Negative Evaluation* (FNE) merupakan prediktor signifikan terhadap kecanduan media sosial pada kaum muda, sehingga FNE menjadi aspek psikologis yang relevan untuk memahami perilaku online Generasi Z (Piko et al., 2024). Selain itu, studi lain menemukan bahwa FNE turut berkontribusi pada penggunaan internet dan media sosial yang bermasalah pada kalangan dewasa muda, terutama ketika dikombinasikan dengan rendahnya kecerdasan emosional (Naidu et al., 2023).

Di sisi lain, ekspresivitas emosional merupakan komponen penting dalam interaksi sosial, termasuk di ruang digital. Namun, norma dan ekspektasi di media sosial sering kali mendorong individu untuk lebih selektif dalam mengekspresikan emosi demi menjaga citra diri (Krämer & Winter, 2021). Burnell et al. (2022) menemukan bahwa remaja dan dewasa muda cenderung menahan ekspresi emosional tertentu untuk menghindari risiko evaluasi negatif, terutama pada platform yang bersifat publik. Temuan ini menunjukkan bahwa ekspresi emosi di media sosial bukan hanya dipengaruhi oleh kondisi internal individu, tetapi juga oleh konteks sosial-digital yang membentuk persepsi tentang bagaimana mereka akan dinilai. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa ketakutan terhadap evaluasi negatif berhubungan dengan regulasi emosi yang kurang adaptif, yang kemudian memperkuat kecenderungan perilaku bermasalah di media sosial (Hutcheson et al., 2025). Di Indonesia, studi lain menemukan bahwa FNE memiliki keterkaitan kuat dengan kecemasan sosial dan menjadi faktor yang turut memengaruhi cara mahasiswa mengelola dan mengekspresikan emosi dalam situasi interpersonal maupun digital (Mar'atussolihah et al., 2024).

Meskipun studi mengenai FNE dan ekspresivitas emosional telah berkembang, sebagian besar penelitian mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah atau dalam konteks kecemasan sosial umum (Marengo et al., 2021). Kajian yang secara khusus meneliti hubungan FNE dan ekspresivitas emosional dalam konteks media sosial masih terbatas, terutama pada populasi Generasi Z di Asia Tenggara. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki keterkaitan erat dengan berbagai bentuk perilaku digital, termasuk *problematic internet use*, yang pada gilirannya dapat memengaruhi pola ekspresi emosi individu di ruang online (Ding et al., 2023). Temuan serupa juga terlihat pada konteks Indonesia, di mana kecemasan sosial dan regulasi emosi berkontribusi penting terhadap perilaku internet bermasalah pada remaja dan dewasa muda, sehingga memperkuat urgensi untuk mengkaji aspek emosional dan evaluatif secara bersamaan (Trisnawati, 2023). Selain itu, penelitian mengenai perbedaan FNE dan ekspresivitas emosional berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil yang tidak konsisten sehingga memerlukan peninjauan ulang dalam konteks budaya digital saat ini. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menghadirkan penelitian yang lebih komprehensif dan kontekstual agar mampu menggambarkan dinamika emosional Generasi Z secara lebih akurat.

Melihat berbagai temuan tersebut, tampak bahwa masih terdapat ruang penelitian yang belum terisi, khususnya terkait bagaimana ketakutan terhadap evaluasi negatif berhubungan dengan cara Generasi Z mengekspresikan emosi di media sosial serta apakah terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *fear of negative evaluation* dan ekspresivitas emosional pada Generasi Z pengguna aktif media sosial serta meninjau perbedaan keduanya berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini memberikan nilai baru melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika emosional Generasi Z di ruang digital serta kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi sosial kontemporer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *fear of negative evaluation* dan ekspresivitas emosional pada Generasi Z. Partisipan terdiri atas 224 individu berusia 17–28 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria sebagai pengguna aktif media sosial. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen, yaitu *Brief Fear of Negative Evaluation* (BFNE), *Berkeley Expressivity Questionnaire* (BEQ), dan kuesioner demografis yang memuat informasi dasar responden. Seluruh data yang terkumpul dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov*, serta uji korelasi *Spearman* yang digunakan karena hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisis deskriptif terhadap 224 partisipan, variabel *fear of negative evaluation* memiliki nilai minimum 1.33 dan maksimum 4.92, dengan nilai mean sebesar 3.25 dan standar deviasi 1.02. Nilai rata-rata tersebut berada pada kategori sedang. Rincian hasil terdapat pada Tabel 1. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kekhawatiran terhadap evaluasi negatif yang tidak terlalu rendah namun juga tidak berada pada kategori tinggi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Fear of Negative Evaluation*

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Fear of Negative Evaluation</i>	224	1.33	4.92	3.25	1.02

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa variabel ekspresivitas emosional memiliki nilai minimum 4.00 dan maksimum 11.42, dengan mean 8.04 dan standar deviasi 1.61. Nilai rata-rata tersebut berada pada kategori sedang. Rincian hasil terdapat pada Tabel 2. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden cenderung berada pada tingkat kemampuan mengekspresikan emosi yang moderat dalam interaksi sehari-hari maupun di ruang digital.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Ekspresivitas Emosional

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Ekspresivitas Emosional	224	4.00	11.42	8.04	1.61

Uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov* dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji, kedua variabel memiliki nilai $p < 0.001$ sehingga

dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Rincian hasil terdapat pada Tabel 3. Kondisi ini menjadi dasar pemilihan teknik analisis nonparametrik pada tahap pengujian hubungan antarvariabel.

Tabel 3. Uji Normalitas Skala *Fear of Negative Evaluation*

Variabel	p-value	Keterangan
<i>Fear of Negative Evaluation</i> - Ekspresivitas Emosional	<0.001	Tidak Normal

Uji korelasi Spearman digunakan untuk menganalisis hubungan antara *fear of negative evaluation* dan ekspresivitas emosional berdasarkan hasil uji normalitas sebelumnya. Analisis menunjukkan korelasi negatif yang signifikan ($r_s = -0.515$, $p < 0.001$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi FNE, semakin rendah ekspresivitas emosional individu. Rincian hasil terdapat pada Tabel 4. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa kekhawatiran terhadap evaluasi negatif dapat menghambat individu dalam mengekspresikan emosinya secara terbuka.

Tabel 4. Uji Korelasi *Spearman*

Variabel	<i>Spearman's rho</i>	p
<i>Fear of Negative Evaluation</i> – Ekspresivitas Emosional	-0.515	<0.001

Uji beda dilakukan menggunakan *Mann-Whitney U Test* untuk melihat perbedaan *fear of negative evaluation* berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.224$ sehingga tidak terdapat perbedaan FNE yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan evaluatif pada kedua kelompok relatif sama meskipun mereka mungkin menghadapi konteks sosial-digital yang berbeda. Rincian hasil terdapat pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean Rank	U	p
Laki-laki	64	120.81	4588.000	0.224
Perempuan	160	109.18		

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Fear Of Negative Evaluation (FNE)* dan ekspresivitas emosional pada Generasi Z. Temuan ini sejalan dengan pendekatan kontemporer dalam teori kecemasan sosial yang menekankan bahwa individu dengan tingkat sensitivitas evaluatif yang tinggi cenderung menghindari perilaku yang berpotensi memunculkan penilaian negatif dari orang lain, termasuk mengekspresikan emosi secara terbuka dalam konteks sosial (Tsarpalis-Fragkoulidis et al., 2025). Dalam konteks media sosial yang sarat dengan eksposur publik dan mekanisme evaluasi terbuka seperti komentar dan

engagement, kecenderungan ini menjadi semakin kuat (Kircaburun et al., 2020). Hasil ini juga konsisten dengan temuan Burnell et al. (2022) yang menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda sering menahan ekspresi emosional untuk meminimalkan risiko kritik *online*. Temuan serupa juga terlihat dalam konteks Indonesia, di mana mahasiswa dengan tingkat FNE yang tinggi cenderung menahan perilaku asertif dan ekspresi diri dalam situasi interpersonal maupun digital (Azis et al., 2023).

Ekspresivitas emosional yang lebih rendah pada individu dengan FNE tinggi dapat dijelaskan melalui perspektif *impression management*, yaitu kecenderungan menyunting ekspresi diri agar sesuai dengan ekspektasi sosial (Krämer & Winter, 2021). Generasi Z, sebagai pengguna aktif media sosial, memiliki kesadaran tinggi terhadap pengawasan sosial, sehingga mereka lebih berhati-hati dalam mengungkapkan emosi di ruang digital. Temuan ini selaras dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa FNE berperan penting dalam membentuk respons emosional dan perilaku online, termasuk kecenderungan menahan ekspresi diri ketika individu merasa terancam oleh kemungkinan evaluasi negatif (Xu et al., 2025). Di Indonesia, penelitian lain juga menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kecemasan sosial memainkan peran penting dalam membatasi ekspresi emosi pada mahasiswa, sehingga memperkuat hubungan antara sensitivitas evaluatif dan kontrol pencitraan diri di ruang digital (Hidayat, 2025).

Ekspresivitas emosional yang lebih rendah pada individu dengan FNE tinggi dapat dijelaskan melalui perspektif *impression management*, yaitu kecenderungan menyunting ekspresi diri agar sesuai dengan ekspektasi sosial (Krämer & Winter, 2021). Generasi Z, sebagai pengguna aktif media sosial, memiliki kesadaran tinggi terhadap pengawasan sosial, sehingga mereka lebih berhati-hati dalam mengungkapkan emosi di ruang digital. Temuan studi terkini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah seringkali berkaitan dengan dimensi negatif afek dan depresi, suatu kondisi yang dapat memperlemah kecenderungan untuk mengekspresikan emosi secara terbuka (Alavinikoo et al., 2025). Selain itu, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak berbeda signifikan antara laki-laki dan perempuan, yang berarti kontrol terhadap ekspresi diri di media sosial cenderung serupa tanpa memperhatikan jenis kelamin (Khaeriah et al., 2023). Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kecemasan evaluatif dan kondisi emosional yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dapat mengurangi ekspresivitas emosional dalam ruang digital, serta bahwa kontrol ekspresi diri tampaknya berlaku seragam lintas gender.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa dinamika emosional Generasi Z di media sosial dipengaruhi oleh aspek kognitif-motivasional berupa *fear of negative evaluation*, namun tidak banyak dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai perilaku ekspresif di ruang digital sekaligus memperkaya literatur terkait kecemasan evaluatif dan ekspresi emosi pada Generasi Z. Lebih jauh, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman evaluasi sosial di media sosial telah menjadi fenomena yang relatif universal bagi laki-laki maupun perempuan, sehingga kontrol ekspresi diri berlangsung secara seragam lintas gender. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana media sosial membentuk regulasi emosi dan perilaku ekspresif, serta menegaskan perlunya intervensi yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, keberanian berekspresi, dan pengurangan ketergantungan pada validasi sosial daring, terutama bagi individu dengan sensitivitas evaluatif tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* berhubungan negatif dengan ekspresivitas emosional pada Generasi Z. Hasil ini menunjukkan bahwa individu

dengan tingkat ketakutan evaluatif yang lebih tinggi cenderung mengekspresikan emosi secara lebih terbatas di media sosial. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman evaluasi sosial dalam ruang digital memengaruhi cara Generasi Z menampilkan ekspresi emosionalnya. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa jenis kelamin tidak membedakan tingkat *fear of negative evaluation* maupun ekspresivitas emosional. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman evaluatif dan pola ekspresi emosi pada media sosial relatif serupa antara laki-laki dan perempuan dalam kelompok Generasi Z. Penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai hubungan antara ketakutan evaluatif dan ekspresivitas emosional pada pengguna media sosial muda. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin meninjau faktor lain yang mungkin berperan dalam dinamika ekspresi emosional di lingkungan digital serta membuka peluang pengembangan intervensi yang lebih adaptif terhadap kebutuhan emosional Generasi Z di ruang digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Alavinikoo, S., Elhai, J. D., Hutcheson, E. F., & Montag, C. (2025). *Underlying dimensions of depression and negative affect are equally related to problematic smartphone and social media use severity*. *Psychiatry Research*, 353, 116769. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116769>
- Azis, A., Purwasetiawatik, T. F., & Taibe, P. (2023). *Fear of Negative Evaluation dan Perilaku Asertif Mahasiswa di Kota Makassar*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1). <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5826>
- Burnell, K., George, A., & Underwood, M. K. (2022). Adolescents' emotion expression and suppression on social media: Implications for social evaluation concerns. *Journal of Adolescence*, 94, 23–35. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.11.004>
- Ding, H., Cao, B., & Sun, Q. (2023). *The Association Between Problematic Internet Use and Social Anxiety Within Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Frontiers in Public Health*, 11, 1275723. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1275723>
- Hidayat, N. H. (2025). *Pengaruh Regulasi Emosi, Konsep Diri, dan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/85459>
- Hutcheson, E. F., Montag, C., & Elhai, J. D. (2025). *Intolerance of Uncertainty and Emotion Dysregulation Mediate Relations Between Fear of Negative Evaluation and Problematic Social Media Use Severity*. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 19(5), Article 7. <https://doi.org/10.5817/CP2025-5-7>
- Khaeriah, A., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 411-416. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2317>
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2020). Childhood emotional maltreatment and problematic social media use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(6), 1536–1547. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0054-6>
- Krämer, N. C., & Winter, S. (2021). Impression management in social media. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being* (pp. 243–256). Routledge.
- 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://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/54954>
- Marengo, D., Poletti, I., & Settanni, M. (2021). Gender differences in social anxiety and online emotional expression among young adults. *Computers in Human Behavior*, 122, 106829. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106829>
- Naidu, S., Chand, A., Pandaram, A., & Patel, A. (2023). *Problematic Internet and Social Network Site Use in Young Adults: The Role of Emotional Intelligence and Fear of Negative Evaluation. Personality and Individual Differences*, 200, 111915. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111915>
- Nursakinah, N., Alim, J. A., & Ulya, Z. (2025). *Pengalaman Generasi Z dalam menggunakan media sosial sebagai sarana ekspresi diri. Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(2). <https://doi.org/10.62017/arima>
- Piko, B. F., Krajczár, S. K., & Kiss, H. (2024). *Social Media Addiction, Personality Factors and Fear of Negative Evaluation in a Sample of Young Adults. Youth*, 4(1), 357–368. <https://doi.org/10.3390/youth4010025>
- Putri, F. S. E., Khumayah, S., & Nurfalalah, F. (2025). *Formation of self-identity of Generation Z through Instagram social media amongst students. JIM: Journal of Media Studies*. <https://doi.org/10.51353/jim.v2i1.814>
- Trisnawati, D. T. (2023). *Pengaruh Kecemasan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap Problematic Internet Use pada Emerging Adulthood di Kota Bandung*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/114226>
- Tsarpalis-Fragkoulidis, A., Tran, U. S., & Zemp, M. (2025). Fears of positive and negative evaluation and their within-person associations with emotion regulation in adolescence: a longitudinal analysis. *Development and Psychopathology*, 37(4), 1756-1768. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001366>
- Xu, D., & rekan penulis. (2025). *The Role of Fear of Negative Evaluation and Loneliness in Linking Insecure Attachment to Social Media Addiction. [Artikel di Jurnal Brain Sciences]*, 15(8), 843. <https://doi.org/10.3390/brainsci15080843>