

The Meaning of Fear of Failure for Final Year Students: A Phenomenological Approach

Azimatus Zahro¹ Rani Amelia²

^{1,2}fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta , Indonesia

Corresponding Author: azimatuszahro00@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif enam informan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of failure* dimaknai sebagai perasaan cemas, takut, dan tekanan emosional yang dipicu oleh ekspektasi diri dan lingkungan, termasuk keluarga, dosen, dan teman. Mahasiswa mengalami prokrastinasi, penurunan motivasi, dan gangguan psikologis akibat *fear of failure*, namun beberapa juga memaknainya sebagai dorongan untuk berkembang. Strategi yang digunakan informan antara lain komunikasi dengan dosen pembimbing, manajemen waktu, serta mencari dukungan sosial. Temuan ini memberikan wawasan mendalam bagi institusi pendidikan untuk merancang strategi bimbingan akademik yang juga memperhatikan kesehatan mental mahasiswa

Kata Kunci : *Fear of failure*, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tugas Akhir, Fenomenologi

ABSTRACT

This study aims to explore the meaning of fear of failure among final-year students working on their undergraduate theses. Using a qualitative phenomenological approach, this research focuses on the subjective experiences of six informants selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results show that fear of failure is interpreted as anxiety, fear, and emotional pressure triggered by internal and external expectations, including those from family, lecturers, and peers. Students experience procrastination, decreased motivation, and psychological distress; however, some perceive it as motivation for self-improvement. Strategies used by informants include communication with thesis advisors, time management, and seeking social support. These findings offer valuable insights for educational institutions in developing academic guidance strategies that also support students' mental well-being.

Keyword : *Fear of Failure, Final-Year Students, Thesis, Phenomenology*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi saat ini tidak hanya terfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga menuntut mahasiswa untuk memiliki ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan, baik akademik maupun social. Salah satu fase yang paling menantang dalam Pendidikan tinggi adalah penyusunan tugas akhir, seperti skripsi atau tesis, yang merupakan syarat kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir. Dalam proses ini, mahasiswa sering kali merasakan tekanan yang tinggi, bahkan hingga menimbulkan rasa takut akan kegagalan (*Fear of failure*). Menurut Conroy (2001), *fear of failure* adalah respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam harga diri dan pencapaian individu. Ketakutan ini bisa berdampak negative, seperti munculnya perilaku prokrastinasi, *self – handicapping*, dan penghindaran untuk menyelesaikan tugas. Elliot dan Trash

(2004) juga memaparkan *of failure* meliputi rasa malu dan penghinaan. Mereka berpendapat bahwa *fear of failure* adalah motif dari penghindaran yang membuat orang ingin menghindari kegagalan dengan cara apapun. Rasa takut ini dapat menyebabkan prokrastinasi, pengunduran diri, dan masalah interpersonal. *Fear of failure* bisa meningkatkan kekhawatiran, stress dan perasaan negative.

Dalam penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Al Farisi, dkk (2024), banyak yang menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengukur hubungan antara Fear Of failure dan performa akademik. Sebagai contoh penelitian yang dilakukan oleh Iswara, dkk (2021), meneliti Fear Of failure sebagai predictor prokrastinasi dengan mempertimbangkan status identitas vokasional. Namun, kedua penelitian tersebut belum secara mendalam mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi ketakutan akan kegagalan, khususnya dalam konteks penyusunan tugas akhir.

Kesenjangan penelitian ini terlihat dari minimnya studi kualitatif yang menggali aspek psikologis dan emosional mahasiswa tingkat akhir. Kenyataannya, mahasiswa seringkali menghadapi tekanan dari berbagai sumber, yaitu diri sendiri, keluarga, dan lingkungan akademik, yang menuntut pendekatan yang mampu menggali makna pribadi dari pengalaman mereka.

Untuk mengatasi kesenjangan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, yang memungkinkan eksplorasi makna subjektif dari Fear Of failure melalui sudut pandang mahasiswa itu sendiri. Dengan memahami bagaimana mereka memberikan makna terhadap ketakutan akan kegagalan tersebut, diharapkan dapat ditemukan wawasan baru mengenai bagaimana ketakutan itu terbentuk, dirasakan, dan diatasi oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami makna Fear Of failure yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir selama penyusunan tugas akhir. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi factor – factor yang mempengaruhi serta strategi yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi ketakutan tersebut.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya literatur mengenai Fear Of failure, serta menawarkan manfaat praktis bagi mahasiswa, dosen pembimbing, dan institusi Pendidikan, dalam merancang strategi bimbingan yang lebih holistic dan memperhatikan aspek psikologi mahasiswa.

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa *fear of failure* merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dan bermakna bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Ketakutan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, serta dimaknai secara berbeda oleh setiap individu, yang pada akhirnya memengaruhi strategi mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam makna *Fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Fokus utama penelitian ini bukan pada hubungan antar variable seperti dalam penelitian kuantitatif, melainkan pada eksplorasi terhadap pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi ketakutan akan kegagalan. Oleh karena itu, variabel, dalam penelitian ini bersifat kualitatif, yaitu makna subjektif *fear of failure* yang di persepsikan oleh mahasiswa.

Subjek dalam penelitian ini adalah enam mahasiswa tingkat akhir yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria : (1) sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi atau tesis), (2) memiliki pengalaman personal terkait *fear of failure*, dan (3) berasal dari latar belakang program studi yang berbeda untuk memperkaya variasi pengalaman subjek berada untuk memperkaya variasi pengalaman. Subjek berada pada minimal semester tujuh untuk program sarjana dan minimal semester 3 untuk program magister.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci. Untuk mendukung proses pengumpulan data, digunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang berisi pertanyaan terbuka seputar pengalaman emosional, penyebab ketakutan, dampak psikologis, serta strategi mahasiswa dalam menghadapi *fear of failure*. Wawancara merupakan alat penting untuk melakukan re-checking atau pembuktian terhadap informasi yang diperoleh sebelumnya. Dalam konteks penelitian, wawancara mendalam (*in-depth interview*) merupakan proses pengumpulan data melalui tanya jawab secara langsung antara pewawancara dan informan, baik dengan menggunakan pedoman wawancara maupun tanpa pedoman, yang dilakukan secara tatap muka (Murdiyanto, 2020). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi terhadap ekspresi dan perilaku informan selama proses wawancara, serta dokumentasi apabila tersedia, seperti catatan reflektif atau hasil konsultasi tugas akhir.

Wawancara terhadap enam informan dilakukan selama 60 hingga 150 menit dan seluruh percakapan direkam untuk memastikan bahwa informasi penting terdokumentasi secara lengkap. Setelah proses wawancara selesai, peneliti mentranskripsikan hasil wawancara tersebut sebagai langkah awal analisis data. Transkrip ini kemudian dianalisis dengan membuat catatan awal yang berisi hasil observasi peneliti terhadap respons dan ekspresi partisipan selama wawancara, sebagai bentuk refleksi terhadap makna yang disampaikan. Selanjutnya, peneliti mengembangkan catatan tersebut menjadi tema-tema yang relevan, lalu mengkonseptualisasikannya ke dalam subtema. Tema-tema yang muncul dikelompokkan berdasarkan kemiripan makna dan konteks, kemudian masing-masing kelompok tema tersebut dideskripsikan secara rinci. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yang terdiri dari tahapan transkripsi, pembacaan menyeluruh, pencatatan awal, identifikasi tema-tema emergen, pengelompokan menjadi tema superordinat, serta pencarian pola dan perbandingan antar informan. Teknik ini memungkinkan peneliti memahami makna pengalaman *fear of failure* secara autentik dari perspektif masing-masing mahasiswa, serta menafsirkan konteks sosial dan psikologis yang melingkupi pengalaman tersebut.

HASIL PENELITIAN

Table Ringkasan Temuan Penelitian Berdasarkan Tema dan Subtema

Tema Utama	Subtema / Kategori	Deskripsi Singkat
Makna <i>Fear Of Failure</i> pada mahasiswa	- Beban mental karena tugas akhir	Mahasiswa memaknai <i>fear of failure</i> sebagai tekanan psikologis
	- Tekanan waktu di semester akhir	yang muncul akibat tenggat waktu, rasa tertinggal, dan beban menyelesaikan tugas akhir.
	- Perasaan tertinggal dari teman	
Factor – factor yang mempengaruhi Fear Of	- Tekanan keluarga	Ketakutan semakin kuat
	- Ketidakpastian akademik	ketika mahasiswa

Failure	- Perasaan tidak mampu/ <i>stuck</i>	merasa ditekan keluarga, mengalami perubahan judul atau dosen pembimbing, dan merasa tidak sanggup menyelesaikan TA.
Dampak <i>Fear of failure</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Stres dan gangguan emosi - Menarik diri dari lingkungan - Gangguan tidur - Canggung dengan keluarga 	<i>Fear of failure</i> berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, mengganggu relasi sosial, pola hidup, dan menciptakan jarak emosional dengan keluarga.
Strategi coping dalam menghadapi <i>fear of failure</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Dukungan social dari keluarga / teman - Bantuan teknis dari orang dekat - Pelarian ke aktivitas lain - Focus ke progress kecil 	Mahasiswa mencoba mengatasi ketakutannya dengan cara mencari dukungan, bantuan teknis, atau pengalihan, serta membangun motivasi dari pencapaian kecil.

Berdasarkan hasil analisis data melalui proses wawancara mendalam terhadap enam informan, ditemukan beberapa tema dan subtema utama yang mempresentasikan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *Fear of failure*. Tema – tema tersebut dirangkum dalam table diatas dan akan dijelaskan lebih lanjut berikut ini :

1. Makna *Fear Of Failure* pada mahasiswa tingkat akhir

- a. Beban mental karena tugas akhir

Mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan untuk menyelesaikan skripsi di tengah keterbatasan waktu yang tersisa pada semester terakhir. Kondisi ini memicu rasa cemas, stres, dan rasa tidak mampu yang mendalam, terutama ketika melihat progres teman-teman seangkatan yang sudah selesai lebih dulu. Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema tekanan karena tugas akhir di tahun terakhir studi :

“Iya bener banget aku pusing banget sekarang ya Kak soalnya ini kan udah tahun terakhirnya ya Kak jadi aku kayak pusing banget harus cepet-cepet selesai....” (IA)

“..... ini Kak udah abis masa studinya kan udah semester, 14 Iya udah jauh banget kan aku makanya kayak kali ini emang harus selesai gitu Kak kalau enggak ya bisa di D.O.....” (IA)

“banyak teman-teman yang sudah lulus, tapi diriku belum juga lulus gitu. Akhirnya jadi takut, cemas gitu.....” (DA)

b. Tekanan waktu di semester akhir

Mahasiswa merasa dikejar waktu karena berada di semester akhir masa studi. Mereka merasa takut gagal dan tidak dapat menyelesaikan studi sesuai dengan tenggat waktu yang diberikan. . Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema tekanan karena waktu sudah memasuki semester akhir :

“..... masa studinya kan udah semester, 14 Iya udah jauh banget kan aku makanya kayak kali ini emang harus selesai gitu Kak.....” (IA)

“pasti ada saat rasanya kayak cemas, ini kayaknya aku gak bakal selesai, pesimis gitu, itu pasti ada kak...” (DA)

“....Kalau aku sih, ngerasa takut banget nggak selesai tepat waktu, soalnya udah semester akhir banget, tinggal ini yang belum kelar.” (AH)

“....Waktu tuh kayak mepet banget, dan aku ngerasa beban makin berat karena semua orang nunggu aku lulus.” (OD)

c. Perasaan tertinggal dari teman

Mahasiswa sering merasa tertinggal dari teman – temannya yang sudah lebih dulu menyelesaikan tugas akhir atau bahkan melanjutkan ketahap selanjutnya seperti pekerjaan atau studi lanjutan. Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema Perasaan tertinggal dibandingkan teman-teman:

“.....bener-bener udah nggak ada aku sendirian sekarang jadi kayak temen-temenku yang yang akrab banget itu udah pada kelar bahkan udah ada yang juga lanjut S2 kayak Kakak, terus juga ada yang lanjut profesi....” (IA)

“..... banyak teman-teman yang sudah lulus, tapi diriku belum juga lulus gitu....” (DA)

“.....Teman-temanku udah sidang, aku masih bimbingan. Rasanya tuh malu, kayak ketinggalan.) (RO)

“...Aku ngerasa sendirian, yang lain udah foto wisuda, aku masih stuck di Bab 3.” (NS)

2. Factor – factor yang mempengaruhi Fear Of Failure

a. Tekanan keluarga

Keluarga sering kali menjadi salah satu sumber tekanan utama bagi mahasiswa tingkat akhir. Tekanan ini dapat muncul baik secara langsung, melalui pertanyaan-pertanyaan terkait progres akademik, maupun secara tidak langsung, berupa ekspektasi tinggi yang dirasakan mahasiswa untuk segera menyelesaikan studi. Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema tekanan keluarga:

“...Karena di kampung itu selalu ditanyakan sama keluarga-keluarga besar, terlepas dari keluarga inti aku. Kayak mungkin tante aku atau om gitu selalu nanya ke orang tua aku, itu si LA kok belum kelar-kelar, belum pulang katanya, adeknya aja yang nomer 2 ini kan, udah SMA ya bentar lagi juga mau kuliah kan...” (IA)

"...orangtuaku yang justru belum hambat ya mikirnya, karena aku di sisi lain sedang berusaha, tapi orang tua aku juga ngejudge diriku....(DA)

"...Orang tua nanyain terus, 'kapan wisuda?', padahal aku juga bingung sendiri. Jadinya makin stres." (AH)

"...Kadang ngerasa terbebani aja, mereka nggak ngerti prosesnya, cuma tabunya aku harus lulus." (NS)

b. Ketidakpastian akademik

Pergantian judul skripsi dan dosen pembimbing yang sering terjadi menambah ketidakpastian akademik, sehingga mahasiswa merasa kesulitan untuk tetap fokus dan mencapai progres yang konsisten Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema Ketidakpastian akademik akibat pergantian judul dan dosen pembimbing:

"Judulku yang aku submit Itu ditukar lagi Dosen pembimbingnya, Nah setelah aku dapet Dosen pembimbing yang baru yang terakhir ini. Ternyata sama belian, Judulku harus direvisi lagi... (RO)

".....sempat judulnya tuh kayak ternyata gak ada masalah disitu. Akhirnya padahal gak nemu fenomenanya gitu. Pada yang aku hanya cuma mengambil hanya beberapa subjek aja, ternyata fenomena yang setelah tanya orang banyak, ternyata tidak mengalami masalah demikian" (DA)

"...Ganti judul, ganti dosen, kayak harus mulai dari awal lagi. Itu bikin capek dan ragu bisa nyelesain" (OD)

"Revisi terus, terus ganti pembimbing... rasanya kayak nggak maju-maju." (AH)

c. Perasaan tidak mampu/stuck

Mahasiswa merasa buntu dalam menyelesaikan skripsi, terutama pada bagian teknis seperti analisis data atau revisi, yang membuat mereka khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas. Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema **Perasaan Stuck dan Kekhawatiran Tidak Bisa Menyelesaikan Tugas Akhir:**

"revisinya belum kekerjakan, Jadi kayak nah itu aku ngerasa tertinggal dari temenku setelah temenku selesai. aku mulai ngerasa aku nggak bisa seneng nggak bisa enggak aku nggak paham gitu Kak cara pengerjaannya....." (IA)

"semester Apakah aku harus menyerah gitu dengan skripsiku, Apakah masa ya kali aku sudah memulai terus aku mengakhiri Padahal tinggal dikit lagi gitu kan,....." (DA)

".....makanya apakah yakin aku bisa lulus gitu, sampai segini apakah memang, kayaknya apakah aku bisa gitu, sampai kayak gitu juga gitu..." (NS)

3. Dampak *Fear of failure*

a. Stres dan gangguan emosi

Mahasiswa merasakan gangguan emosi, seperti mudah marah, merasa cemas, dan stres berlebihan akibat tekanan akademik dan sosial. Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema **Gangguan Emosi dan Stress:**

"...takut kegagalan sendiri dampaknya juga yang aku rasain, kadang aku suka marah-marah ke adikku kak" (IA)

"...aku marahnya tuh emosi banget gitu loh kak ,sampai aku kayak ya ikutan marah ke orangtuaku juga, sampai kadang kelepasan padahal seharusnya kan aku nggak boleh gitu ya kak ya tapi karena. Mungkin pikiranku udah kacau duluan, terus mereka ada masalah, yaudah itu kayak bikin aku emosinya meluap-luap gak jelas, padahal seharusnya aku gak boleh marah gitu," (RO)

“...ada aja setiap tantangannya di skripsi itu dalam kehidupanku ya, sampai ada berbagai macam masalah lah, sampai aku ya pernah patah hati, pernah udah di ngerjain skripsi patah hati pula lagi kan, waduh ya kan patah hati pula, aduh stress depresi, akhirnya stress depresi juga mbak waktu itu.....”
(DA)

b. Menarik diri dari lingkungan

Mahasiswa sering memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial mereka, baik teman maupun keluarga, karena merasa malu atau tidak nyaman dengan situasi mereka. Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema **Isolasi Sosial dan Menarik Diri**:

“...Jadi kalau ada teman-teman yang ke Jogja ngajakin ketemu, aku nggak pernah mau, Kak. Aku buat ketemu teman aja tuh kayaknya, aduh, malu banget, Kak. Karena aku belum kelar sampai saat ini.....”(IA)

“...soalnya Kak aku ngerasa ya aku kan menarik diri dari keluarga besar juga jadinya, karena emang aku ketinggalan kan di akademik terus ya di akademik juga aku ngerasa ya segitu-segitu aja sih”(RO)

“...iya sempet menarik diri dari temen-temen sempet juga cuman kayak pengen mengurung diri...”(DA)

“...Kalau dari teman, aku menjaub diri Mbak dari teman. Biasanya tidak ada kontekan apa-apa Sama teman ketika mengerjakan skripsi. sempat itu menjauhi dari kontekan...”(OD)

“...Aku jadi malas ketemu orang, takut ditanya-tanyain soal skripsi. Jadi lebih suka diem di rumah aja.”(NS)

“...Males cerita-cerita juga ke orang, takut dianggap lelet. Jadi lebih pendiam.”(AH)

c. Gangguan tidur

Mahasiswa mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur atau tidur berlebihan, yang memengaruhi pola hidup mereka secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema **Gangguan Tidur dan Pola Hidup**:

“aku mungkin selama ngerjain skripsi ini juga jam tidurku nggak baik gitu menurutku. Karena aku begadang ngerjain skripsi padahal sebenarnya yang aku kerjain juga masih bolak-balik di sana-sana aja Kak...”(NS)

“... aku bahkan tidak bisa tidur. Sampai tiga hari itu aku tidak tidur karena patah hati, skripsi itu, Jadi tiap tidur itu terkaget-kaget terus, tiap tidur kaget lagi....”(DA)

“...Terus sebarian tidur terus males ngapa-ngapain males masak males keluar dan mohon maaf aku udah mungkin udah kayak gak normal lagi Udah kayak gak nurut Ini sempet terjadi seperti....”(RO)

“...Tidurku jadi nggak teratur, kadang malah begadang mikirin revisi terus.”(OD)

“...Kalau stres, malah susah tidur dan makanku juga nggak teratur.”(AH)

d. Canggung dengan keluarga

Mahasiswa merasa tidak nyaman saat harus menjawab pertanyaan keluarga tentang progres akademik mereka. Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema **Ketidaknyamanan dalam komunikasi dengan keluarga**:

“... gak enak banget gitulo, Kak rasanya, padahal orangtuakan mau tau gitu gimana progresnya tapi ya gimana, gimana perasaan gak enak itu gak enak banget lah susah buat aku jelasinnya...”(IA)

“....itu padahal bukan keluarga dekat sih Cuma karena di kampung itu kayak semuanya keluarga ya Adalah orang tua itu kayak Cerewet banget nanyain tentang hidup aku sampai aku bilang nggak usah ngurusin hidup akulah urusin aja anakmu sendiri, sampai aku gituin. Karena memang aku udah sebel banget ya sama pertanyaan-pertanyaan kayak gitu. Orang tuh nggak bisa tau kalau nggak ngejalanin Aku tuh juga udah patah semangat gitu rasanya...” (AH)

“.... Sama orang tua, ditanya terus kapan sih lulusnya, kalau nggak lulus-lulus gitu kan, ditambah masalah keluarga yang orang tuaku ngejudge diriku gitu kan,” (DA)

“...Jadi canggung sih, kayak males ngobrol. Kalau ngobrol juga paling ditanyain soal skripsi terus, jadi aku malah ngindar.” (RO)

“...Ngomong sama ortu jadi pendek-pendek aja, karena capek ditanya-tanya.” (NS)

4. Strategi coping dalam menghadapi fear of failure

a. Dukungan social dari keluarga / teman

Dukungan sosial dari keluarga dan teman menjadi salah satu cara mahasiswa untuk mengatasi tekanan dan ketakutan yang mereka alami. Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema **Mencari dukungan dari keluarga dan teman:**

“...ya minta ini ya support dari orang tua aku ya jangan terlalu dipertanyakan gitu soalnya aku juga udah usaha semampuku gitu....” (IA)

“....temen-temen aku juga banyak yang semangatin kayak nge-text aku kan kayak semangat ya biar apa cepet nyandang gelar PSI-nya. Terus keluarga-keluarga aku juga yang kayak orang tua, adik-adik aku, sepupu-sepupu aku lah yang dekat-deket sama aku kan semuanya pada bilang bisa kok kamu pasti bisa....” (NS)

“...dukungan dari keluarga sama doa, itu tadi pengaruh. Doa dukungan keluarga, dukungan dari teman yang sudah lulus itu juga, juga pengaruh..” (DA)

“...Untungnya sih aku punya teman dekat yang udah duluan selesai, jadi kadang suka nanya-nanya atau minta bantuin kalau stuck.” (RO)

“...Keluarga aku support sih, mereka cuma bilang 'yang penting jalanin aja pelan-pelan.'” (AH)

b. Bantuan teknis dari orang dekat

Mahasiswa memanfaatkan bantuan teknis dari sepupu atau teman yang sudah lebih berpengalaman dalam menyelesaikan tugas akhir. . Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema **Mengandalkan bantuan teknis dari sepupu atau teman:**

“....misalkan aku nggak bisa pun, aku bertanya gitu sama sepupu aku. Terus diajarin kan sama mereka yang pada udah kan...” (IA)

“...Saat itu aku perlu bantuan dari jasa skripsi tadi, jasa pembantu skripsi. Jadi aku untuk menentukan judul karena saking banyaknya untuk bisa make sense dengan yang dipikirkan, dengan mempolakan itu, itu aku ambil dibantu sama jasa skripsi, dibantu untuk menentukan judul saat itu....” (DA)

“...., aku justru dibantu sama temanku yang udah lulus. Maksudnya yang bantu aku gitu kan, teman yang udah lulus itu yang bantu ngarabin gitu kan,..” (AH)

c. Pelarian ke aktivitas lain

Beberapa mahasiswa menggunakan tidur atau bermain game sebagai pelarian sementara untuk mengurangi stres yang mereka rasakan. . Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema **pelarian melalui tidur atau main game**:

"...misalnya memang pengen ngurangin stres ya aku tidur yang aku bilang sampai sebarian, Aku awalnya begadang nih malam dari jam 12-an misalnya Itu aku main game sampai pagi.." (IA)

"...ya kalau semisalnya selesai game 3 jam, ya kerjain lah skripsinya berapa menit setelah itu, kalau bosan lagi setelah itu yaudah gapapa, main game lagi. Setidaknya ada progress.." (OD)

"....aku cuman sebarian tidur aja kebalik jadi sebelumnya kan aku gak bisa tidur.." (RO)

"...Kadang aku lari ke game atau tidur aja, biar nggak kepikiran banget. Tapi ya tetep aja kadang balik stres lagi sih." (AH)

d. Focus ke progress kecil

Mahasiswa merasa termotivasi dengan setiap progres kecil yang berhasil mereka capai, yang memberikan keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akhir. . Berikut adalah beberapa cuplikan wawancara beberapa informan yang mengandung tema **berusaha focus pada progress kecil untuk meningkatkan motivasi**:

"setiap progres yang aku lalui sekarang tuh kayak motivasi lah buat aku, kayak ternyata aku bisa, Ternyata selama ini tuh ya cuman ketutupan males aku aja gitu, itu yang bikin motivasi aku gitu Kak...." (IA)

"takut itu wajar kalau enggak takut ya enggak bakal kita enggak berhasil kalau enggak ada rasa takut itu. karena ketakutan itu yang sebagai jadi motivasi itu kan, kalau kita enggak ada rasa takut kita akan santai-santai aja ya udahlah. skripsi enggak dikerjain rasa takut engga lulus itu kan akhirnya jadi memotivasi kita terpacu gitu..." (DA)

"....Sekarang aku coba nyicil pelan-pelan aja. Target kecil dulu, yang penting ada kemajuan meskipun sedikit." (OD)

"..."Aku bikin to-do list kecil, yang penting tiap minggu ada yang dicoret. Itu lumayan bikin lega." (NS)

Fear Of failure atau ketakutan akan kegagalan merupakan pengalaman emosional yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, apalagi pada saat menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi ataupun thesis. Ketakutan ini muncul biasanya dari kekhawatiran akan konsekuensi negative, seperti rasa malu, citra diri yang buruk, hingga hilangnya pengaruh sosial dalam hidupnya. Dalam konteks akademik, fear of failure kerap dipicu oleh tekanan dari ekspektasi keluarga, dosen pembimbing, dan juga persaingan sosial dengan teman seangkatan.

Salah satu dampak signifikan dari fear of failure adalah timbulnya perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang sering merasa ragu – ragu untuk memulai sesuatu atau melanjutkan tugas akhir karena takut hasil yang didapat tidak sesuai harapan/. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, stress, dan penurunan motivasi. Selain itu fear of failure juga dapat melemahkan rasa percaya diri mahasiswa, sehingga membuat mahasiswa cenderung menghindari tantangan yang sebenarnya berpotensi untuk mendukung perkembangan diri dari mahasiswa tersebut.

Namun, disisi lain, fear of failure juga dapat menjadi sebuah pendorong bagi mahasiswa supaya bisa lebih berusaha dan meningkatkan ketahanan diri mereka. Faktor – faktor seperti dukungan emosional dari keluarga, arahan yang jelas dari dosen pembimbing, serta penerapan self regulated learning dapat membantu mahasiswa menghadapi fear of failure ini secara konstruktif. Maka dari itu, penting bagi universitas dan dosen pembimbing untuk menciptakan

lingkungan yang mendukung. Memberikan panduan yang jelas, bimbingan yang bersifat kolaboratif, dan perhatian pada aspek psikologis sehingga mahasiswa dapat mengatasi fear of failure secara lebih efektif. Dengan pendekatan yang tepat, fear of failure tidak hanya dapat meminimalkan dampaknya tetapi juga dimanfaatkan sebagai motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna fear of failure pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Berdasarkan hasil analisis melalui pendekatan fenomenologi dan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), ditemukan empat tema utama: (1) makna fear of failure, (2) faktor penyebab, (3) dampak psikologis, dan (4) strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa.

Mahasiswa memaknai fear of failure sebagai kondisi cemas yang timbul dari beban akademik yang menumpuk, tekanan sosial dari keluarga maupun teman sebaya, serta kekhawatiran pribadi mengenai kemampuan menyelesaikan tugas akhir. Makna ini sejalan dengan definisi Conroy (2001), yang menyatakan bahwa fear of failure adalah reaksi emosional terhadap kemungkinan gagal yang mengancam harga diri individu. Mahasiswa juga menggambarkan rasa takut tersebut sebagai bentuk tekanan internal maupun eksternal, termasuk ketakutan terhadap waktu yang semakin sempit dan perasaan tertinggal dari rekan seangkatannya.

Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya, seperti penelitian oleh Iswara dkk. (2021) yang menyatakan bahwa fear of failure berperan sebagai prediktor prokrastinasi akademik. Namun, berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian tersebut, studi ini menggali pengalaman subjektif mahasiswa sehingga menunjukkan dinamika emosional yang lebih kompleks. Selain menjadi hambatan, dalam konteks tertentu fear of failure justru dimaknai sebagai motivasi untuk memperbaiki diri, yang sejalan dengan perspektif motivasi berprestasi dari McClelland (1987).

Faktor-faktor yang memperkuat fear of failure pada mahasiswa dalam penelitian ini meliputi tekanan dari keluarga, ketidakpastian akademik (seperti pergantian judul dan dosen pembimbing), serta perasaan tidak percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa konteks sosial sangat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Temuan ini memperkuat teori Bronfenbrenner mengenai ekologi perkembangan individu, di mana lingkungan mikro seperti keluarga dan dosen memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis seseorang.

Dampak yang dirasakan mahasiswa meliputi stres, gangguan tidur, kecemasan sosial, bahkan menarik diri dari lingkungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa fear of failure bukan hanya persoalan akademik, tetapi juga menyentuh aspek kesejahteraan mental. Penelitian oleh Al Farisi et al. (2024) pun menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat fear of failure yang tinggi cenderung mengalami burnout dan menurunnya kepuasan hidup.

Menariknya, meskipun menghadapi tekanan, mahasiswa dalam penelitian ini menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi ketakutannya. Beberapa mengandalkan dukungan emosional dari teman dan keluarga, sementara lainnya mencoba strategi manajemen waktu, seperti membuat target kecil atau beristirahat dengan aktivitas menyenangkan sebagai bentuk self-care. Hal ini konsisten dengan teori Lazarus & Folkman (1984) mengenai coping stress, yang membedakan antara problem-focused coping dan emotion-focused coping.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir dimaknai sebagai tekanan psikologis yang muncul akibat ekspektasi internal maupun eksternal selama proses penyusunan tugas akhir. Ketakutan tersebut dipengaruhi oleh tekanan keluarga, beban akademik, serta perasaan tidak mampu, dan berdampak pada kondisi emosional mahasiswa. Meskipun demikian, mahasiswa juga mampu mengembangkan strategi coping, baik melalui dukungan sosial maupun usaha mandiri, untuk mengelola ketakutannya secara adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Farisi, S. Y., Arpandy, G. A., & Fitriah, A. (2024). Hubungan Antara Fear of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 19-19. <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/view/2818>
- Conroy, D. E. (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53(2), 165-183. <https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491736>
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (pfai). *Anxiety, Stress, & Coping*, 14(4), 431–452. <https://doi.org/10.1080/10615800108248365>
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971. <https://doi.org/10.1177/0146167203262024>
- Iswara, I. S. (2020). Takut Akan Kegagalan Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Yang Dimoderasi Status Identitas Vokasional Pada Mahasiswa Bidikmisi Universitas Pendidikan Indonesia, *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 5 (2) <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.29660>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. [https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+\(1984\).+Stress,+Appraisal,+and+Coping:+Cognitive+Appraisal+Processes.+New+York:+Springer+Publishing+Company.&ots=DhGQoqkhRi&sig=zv6Azyd1wXOldQf_mIEzwhAFiu4](https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+(1984).+Stress,+Appraisal,+and+Coping:+Cognitive+Appraisal+Processes.+New+York:+Springer+Publishing+Company.&ots=DhGQoqkhRi&sig=zv6Azyd1wXOldQf_mIEzwhAFiu4)
- Murdiyanto, E. (2020). Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal). <http://eprints.upnyk.ac.id/24095/1/Penelitian%20Kualitatif%20-Eko%20mUrdiyanto.pdf>
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. New York: Cambridge University Press.