

FEAR OF FAILURE PADA SISWA SMA MENJELANG UJIAN TULIS BERBASIS KOMPUTER (UTBK) TAHUN 2025

Fear of Failure Among Senior High School Students Ahead of the 2025 Computer-Based Written Examination (UTBK)

Muhammad Panji Nur Syahid*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: muhammad.21123@mhs.unesa.ac.id

Ira Darmawanti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: iradarmawanti@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran siswa yang mengalami perasaan Fear of Failure menjelang UTBK 2025. Studi ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologis dengan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pemilihan metode ini didasarkan pada relevansinya dengan tujuan penelitian, yaitu memahami pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang melibatkan empat siswa sebagai partisipan utama. Pada penelitian ini enam tema utama berhasil diidentifikasi, yaitu: (1) luka psikologis dan validasi diri sebagai sumber daya motivasi, (2) ketegangan antara aspirasi pribadi dan harapan eksternal, (3) strategi regulasi emosi: antara afirmasi, menarik diri, dan spiritualitas, (4) *Fear of Failure* dan strategi ketahanan mental, (5) kritik, validasi sosial, dan ambivalensi ekspresi diri, serta (6) rasionalisasi dan adaptasi sebagai bentuk ketangguhan. Selain itu, ditemukan pula tema khas (idiosinkratik) yang hanya muncul pada partisipan tertentu, seperti keterbukaan terhadap kegagalan tanpa pencitraan (R3), menyembunyikan nilai demi menjaga ekspektasi orang tua (R4), dan transformasi kritik menjadi semangat pengembangan diri (R4). Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, terutama dalam menjelaskan bagaimana siswa SMA memaknai *Fear of Failure* dalam situasi tekanan akademik menjelang UTBK. Pendekatan fenomenologis yang digunakan memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman personal siswa, sehingga dapat menjadi dasar penguatan teori maupun praktik pendampingan psikologis pada masa transisi pendidikan yang penuh tantangan.

Kata kunci : Siswa; takut akan kegagalan; ujian tulis berbasis komputer; UTBK

Abstract

The aim of this study is to explore how students define and experience Fear of Failure in the context of the Computer-Based Written Exam (UTBK), identify the factors associated with this fear, examine its impact on exam preparation, assess the role of social support, and analyzed how students cope with the Fear of Failure in anticipation of the 2025 UTBK. This research employs a qualitative phenomenological approach with data analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The selection of this methodology is based on its alignment with the research objective, which is to gain an in-depth understanding of participants' subjective experiences. Data collection was conducted through semi-structured in-depth interviews, involving four high school students as

primary participants. In this study, six main themes were successfully identified: (1) psychological wounds and self-validation as motivational resources, (2) the tension between personal aspirations and external expectations, (3) emotion regulation strategies: between affirmation, withdrawal, and spirituality, (4) Fear of Failure and mental resilience strategies, (5) criticism, social validation, and ambivalence of self-expression, and (6) rationalization and adaptation as forms of resilience. Additionally, idiosyncratic themes emerged in specific participants, such as openness to failure without pretense (R3), concealing values to manage parental expectations (R4), and transforming criticism into self-development motivation (R4). The findings of this study are expected to enrich the body of knowledge in educational psychology and developmental psychology, particularly in explaining how high school students interpret the Fear of Failure in situations of academic pressure leading up to the UTBK (University Entrance Exam). The phenomenological approach employed allowed for an in-depth exploration of students' personal experiences, which can serve as a basis for strengthening theories and psychological counseling practices during this challenging educational transition period.

Keywords : *Students, fear of failure, computer-based written exam, UTBK.*

Article History	*corresponding author
Submitted : 14-07-2025 Final Revised : 20-07-2025 Accepted : 23-07-2025	<i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Masa menjelang Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) menjadi momen penting bagi siswa SMA kelas 12 di Indonesia. UTBK adalah tes terstandarisasi yang menjadi komponen penting dalam Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Seleksi ini menentukan peluang siswa untuk masuk ke perguruan tinggi impian mereka. Siswa dikatakan lolos seleksi apabila nilai UTBK yang diperoleh memenuhi batas nilai minimal yang telah ditentukan pihak universitas (Suwena, 2017). Pelaksanaan SNBT setiap tahunnya mengalami perubahan model dan proses seleksi. Hal ini meliputi perubahan materi yang diujikan, jumlah gelombang ujian, ketentuan peserta ujian, serta jumlah kuota pada perguruan tinggi negeri. Pada seleksi tahun 2025 ujian akan dilaksanakan hanya dalam satu gelombang selama 10 hari berturut-turut, mulai dari tanggal 24 April–03 Mei dengan 2 sesi perharinya (SNPMB ID, 2024a).

Pada jalur SNBT jumlah siswa yang lulus dapat dikatakan sedikit sehingga menimbulkan kompetisi yang ketat. Persentase jumlah siswa yang gagal setiap tahunnya tentu meningkat sebab terjadinya pertambahan jumlah peserta ujian. Hal ini dikarenakan peserta yang telah gagal dalam seleksi tahun sebelumnya dapat mengikuti ujian lagi ditahun berikutnya (Mukminina & Abidin, 2020). Berdasarkan data statistik nilai peserta UTBK tahun 2024 menunjukkan bahwa 231.104 peserta atau sekitar 30% yang lulus SNBT (SNPMB ID, 2024b). Fakta tersebut dapat membuat siswa merasa stress dan takut gagal dalam menghadapi UTBK. Selain itu juga dapat membuat mereka merasa khawatir karena persaingan yang begitu sulit, tidak percaya diri dalam menjalani ujian, dan ragu dengan kemampuannya sendiri. Hal tersebut dapat berdampak pada munculnya perilaku penundaan dalam penyelesaian tugas. Dalam tingkat perguruan tinggi, mahasiswa memilih perilaku prokrastinasi sebab merasa takut gagal, tidak menyukai tugas, bergantung kepada orang lain, dan memerlukan bantuan dalam mengambil keputusan (Khoirunnisa et al., 2021). Dengan demikian, perasaan takut akan kegagalan

menunjukkan keterkaitan dengan keberhasilan dalam UTBK yang berdampak terhadap keberlanjutan akademis dan karir siswa.

Fear of Failure diartikan sebagai suatu respon dalam bentuk penilaian diri negatif pada diri individu sehingga menurunkan kepercayaan diri. Sesuai dengan pendapat Conroy et al., (2002); (Endah et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa *Fear of Failure* merupakan dorongan pribadi berupa penolakan atas suatu perasaan ketidakberhasilan yang dapat menimbulkan dampak berupa perasaan malu, rendah diri dan hilangnya dukungan sosial. Dorongan ini sebagai cara individu untuk menghindari ejekan atau perundungan (Atkinson, (1993); (Bauzir & Zulfiana, 2021). Pendapat lain dari Elliot & Thrash (2004); (Bauzir & Zulfiana, 2021) *Fear of Failure* diartikan sebagai bentuk pengelakan berlandaskan peningkatan hasil pencapaian. Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa ketakutan akan kegagalan merupakan respon psikologis berupa penilaian diri yang negatif, sehingga dapat menurunkan kepercayaan diri individu. Ketakutan ini muncul sebagai bentuk dorongan pribadi untuk menghindari perasaan tidak berhasil yang dapat memicu rasa malu, rendah diri, serta hilangnya dukungan sosial.

Menurut Conroy, (2001); (Bauzir & Zulfiana, 2021) siswa yang mengalami *Fear of Failure* mengarah pada penurunan kepercayaan diri, penghargaan diri, ambisi, kemauan hidup, pengendalian diri serta kondisi fisik. Ia juga mengungkapkan bahwa hal ini dapat mempengaruhi kinerja dan tanggung jawab tiap profesi. Serta banyak beragam sisi dari masa kanak-kanak dan dewasa yang rawan terdampak *Fear of Failure*. Gaya pengasuhan, tuntutan dan harapan orang tua serta sekolah menjadi salah satu penyebab munculnya *Fear of Failure*. Sesuai dengan pendapat Conroy, (2002); (Pamungkas & Muhid, 2020) *Fear of Failure* muncul dari pengaruh masa kecil, ekosistem keluarga, masyarakat, dan pendidikan.

Menurut Langens, (2002); (Yusdiana, 2023) terdapat beberapa gejala ketakutan akan gagal yakni: 1) ketidakmauan dalam mencoba hal baru atau turut serta dalam kegiatan yang menantang, 2) sabotase diri atau diartikan sebagai perilaku menghambat perkembangan misalnya menunda pekerjaan dalam mencapai tujuan dan kecemasan yang berlebihan, 3) perfeksionisme yakni mengutamakan hal yang diyakini dapat dicapai dengan sempurna. Perry, (2006); (Yusdiana, 2023) juga berpendapat bahwa gejala *Fear of Failure* dipengaruhi oleh lima faktor utama. Pertama, pola asuh yang terlalu protektif dari orang tua dapat menghambat kemandirian dan meningkatkan ketakutan akan kegagalan. Kedua, rasa takut terhadap ketidaktauan menciptakan kecemasan dalam menghadapi situasi baru atau tantangan akademik. Ketiga, ekspektasi yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan, dapat menjadi tekanan psikologis yang memperbesar rasa takut gagal. Keempat, aspek egoisme berkontribusi pada ketidakmauan menerima kesalahan, sehingga individu lebih rentan terhadap rasa takut menghadapi kegagalan. Kelima, pengalaman kegagalan sebelumnya dapat membentuk pola pikir negatif dan menurunkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan serupa di masa mendatang.

Drost, (1998); (Yusdiana, 2023) mengklasifikasikan *Fear of Failure* yang umum terjadi di lingkungan sekolah kedalam dua kategori utama: *Fear of Failure* yang bersifat positif dan *Fear of Failure* yang bersifat negatif. *Fear of Failure* yang bersifat positif dapat muncul sebagai dorongan untuk menghindari kegagalan, sehingga individu berusaha keras demi mencapai keberhasilan. Sementara itu, *Fear of Failure* yang bersifat negatif cenderung membuat seseorang merasa sudah gagal sebelum menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau berpotensi menyebabkan kegagalan.

Drost, (1998); (Yusdiana, 2023) juga menyebutkan bahwa siswa yang mengalami *Fear of Failure* negatif umumnya menunjukkan beberapa ciri-ciri fisiologis dan psikologis. Respon fisiologis ditandai dengan tangan yang berkeringat, detak jantung yang meningkat, serta kehilangan nafsu makan sebelum ujian berlangsung. Saat merasa takut, mereka bisa kehilangan energi atau mengalami kebingungan dalam memahami materi ujian. Sedangkan respon psikologis dari sisi emosional dan kognitif, mereka mungkin merasa cemas berlebihan ketika

menghadapi tes, kesulitan merespon pertanyaan mendadak, dan sering kali merasa gelisah menjelang atau saat ujian berlangsung. Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa ketakutan akan kegagalan tidak hanya memengaruhi perasaan seseorang, tetapi juga berdampak pada kesiapan akademik dan performa mereka dalam ujian.

Pychyl, (2009); (Yusdiana, 2023) mengungkapkan bahwa terdapat sepuluh ciri-ciri bahwa individu mengalami gangguan takut gagal diantaranya: pertama, khawatir tentang penilaian orang lain; kedua, khawatir tentang kemampuannya dalam mencapai tujuan yang ditetapkan; ketiga, khawatir orang lain tidak tertarik kepadanya; keempat, khawatir tentang kecerdasannya; kelima, khawatir akan mengecewakan pendapat orang yang dihargai; keenam, cenderung menyampaikan ke orang lain bahwa dirinya tidak berharap berhasil guna menurunkan ekspektasi mereka; ketujuh, kesulitan membayangkan apa yang harus dilakukan selanjutnya ketika mengalami kegagalan; kedelapan, sering mengalami sakit kepala, sakit perut, dan gejala fisik lainnya; kesembilan, sering merasa terganggu dengan adanya tugas-tugas; kesepuluh, cenderung menunda-nunda hingga terlambat dalam persiapan yang dilakukan

Dengan demikian, *Fear of Failure* dapat diartikan sebagai respon psikologis berupa penilaian diri yang negatif, yang dapat menurunkan kepercayaan diri individu dan memengaruhi motivasi serta perilaku dalam menghadapi tantangan atau situasi tertentu. Ketakutan ini muncul sebagai dorongan untuk menghindari pengalaman ketidakberhasilan yang dapat memicu perasaan malu, rendah diri, atau kehilangan dukungan sosial. *Fear of Failure* bukan sekadar rasa takut akan ketidakberhasilan, tetapi juga fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, emosional, dan kognitif. Memahami dan mengelola ketakutan ini dapat membantu individu mengembangkan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengatasi kecemasan, serta memaksimalkan potensi akademik dan kemampuannya.

Conroy (2002); (Bauzir & Zulfiana, 2021) menyebutkan terdapat lima aspek yang berkaitan dengan *Fear of Failure*: Pertama, ketakutan akan dipermalukan dan dikucilkan. Aspek ini berkaitan dengan perasaan malu jika orang lain mengetahui kegagalannya. Individu akan cenderung memikirkan penilaian orang lain terkait rasa malu dan penghinaan yang akan diperoleh ketika mengalami kegagalan. Ketakutan akan kegagalan sering kali menjadi faktor utama yang memicu kecemasan terhadap kemungkinan merasa dipermalukan, terutama ketika kegagalan tersebut diketahui oleh banyak orang. Individu cenderung khawatir tentang bagaimana orang lain memandang dirinya, khususnya terkait perasaan malu dan rasa hina yang mungkin timbul akibat ketidakmampuan mencapai suatu prestasi yang diharapkan.

Kedua, ketakutan akan rendahnya kemampuan diri. Aspek ini merujuk pada ketakutan bahwa kepercayaan dirinya akan berkurang akibat kegagalan. Hal ini yang menghasilkan perasaan tidak mampu dalam diri individu. Ketakutan akan kegagalan dapat menimbulkan perasaan tidak mampu dalam diri individu. Akibatnya, seseorang mulai meragukan kecerdasannya, bakat yang dimiliki, serta kompetensinya, sehingga kesulitan dalam mengendalikan performa dan pencapaiannya secara optimal.

Ketiga, ketakutan akan khayalan tentang masa depan. Persepsi bahwa ketakutan akibat kegagalan yang dirasakan akan berdampak pada rencana masa depan yang telah dipersiapkan sehingga menyebabkan ketidakpastian di masa depan. Ketidakpastian masa depan muncul karena adanya hambatan psikologis yang menghambat pengambilan keputusan dan tindakan. Individu yang mengalami *Fear of Failure* mungkin memilih untuk tidak mengambil risiko dalam mencapai tujuan, menunda keputusan penting, atau bahkan mengubah aspirasi mereka karena takut akan konsekuensi negatif yang mungkin terjadi. Hal ini dapat mengurangi motivasi serta menghambat perkembangan diri, baik dalam konteks akademik, karier, maupun kehidupan sosial.

Keempat, ketakutan akan hilangnya dukungan sosial. Ketakutan bahwa orang terdekat tidak akan peduli, cenderung menjauhi, dan enggan menolong akibat mengetahui kegagalan

yang dialami individu. Perasaan ini sering kali muncul akibat kekhawatiran bahwa kegagalan akan mengubah pandangan orang lain terhadap diri sendiri, menurunkan rasa diterima dalam lingkungan sosial, serta memicu perasaan terisolasi. Hal ini mungkin memengaruhi interaksi sosial dan kepercayaan diri individu dalam membangun hubungan yang baik dan berkualitas.

Kelima, ketakutan akan menjadi penghambat bagi orang terdekat. Aspek ini berfokus pada ketakutan dimana individu tidak dapat memenuhi ekspektasi dan menerima kritik dari orang yang dianggap penting akibat kegagalan yang dirasakan. Individu yang mengalami ketakutan akibat ekspektasi tinggi dari orang lain cenderung merasa tertekan dalam memenuhi standar yang ditetapkan, sehingga mereka mungkin mengalami penurunan motivasi dan kepercayaan diri.

Menurut Winkel, (1996); (Muhid & Mukarromah, 2018) terdapat hal-hal yang menjadi dasar timbulnya *Fear of Failure* pada siswa ialah 1) lingkungan selama proses pembelajaran, 2) lingkungan keluarga, dan 3) pola berpikir dari siswa yang bersangkutan. Pendapat lain dari Conroy, (2002); (Pamungkas & Muhid, 2020) bahwa terdapat empat faktor yang mendasari timbulnya *Fear of Failure* diantaranya: pertama, pengalaman masa kecil Hal ini berkaitan dengan kisah masa lalu yang dipengaruhi oleh gaya pengasuhan dari kedua orang tua. Orang tua yang sering memberikan kritik dan membatasi aktivitas anak-anak mereka dapat menyebabkan munculnya rasa takut akan kegagalan dalam diri anak.

Kedua, ciri khusus ekosistem. Hal ini berkaitan dengan lingkungan keluarga, sosial, dan pendidikan. Keluarga dengan tuntutan tinggi terhadap pencapaian anak dapat menjadi salah satu faktor yang memicu rasa takut akan kegagalan dalam diri mereka. Ketiga, hasil pengetahuan. Hal ini berkaitan dengan perasaan ketika memperoleh keberhasilan atau kegagalan. Kesuksesan yang diraih serta penghargaan yang menyertainya dapat membuat peserta didik merasa perlu untuk terus mencapai prestasi serupa. Selain itu, mereka cenderung berupaya mempertahankan pencapaian yang telah diraih karena meyakini bahwa kesuksesan tersebut dapat mencegah mereka mengalami kegagalan.

Keempat, faktor subjektif dan kontekstual. Hal ini berkaitan dengan persepsi dan perilaku anak terhadap lingkungan di sekitarnya. Kondisi ini akan memengaruhi individu dalam menetapkan tujuan dan sasaran pencapaian prestasi. Dalam lingkungan yang dianggap tidak memaklumi kegagalan, individu cenderung mengalami ketakutan akan kegagalan. Sehingga fokus mereka lebih pada menghindari kegagalan daripada mencapai kesuksesan. Hal ini berakibat bahwa pencapaian yang diraih sering kali hanya sebatas memastikan diri tidak gagal, bukan benar-benar ingin meraih keberhasilan yang optimal.

UTBK merupakan ujian seleksi untuk masuk perguruan tinggi negeri di Indonesia yang diselenggarakan oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT). Ujian berbasis computer ini bertujuan untuk menilai kemampuan calon mahasiswa dalam berbagai aspek, seperti penalaran umum, pemahaman bacaan dan menulis, serta pengetahuan kuantitatif. UTBK menjadi bagian dari Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT), yang digunakan oleh perguruan tinggi sebagai salah satu syarat dalam proses penerimaan mahasiswa baru.

Penerapan sistem informasi dalam pengembangan metode seleksi Perguruan Tinggi Negeri (PTN) melalui UTBK meningkatkan efisiensi berbagai tahapan, seperti pendaftaran peserta, penyebaran soal, pengumpulan jawaban, dan koreksi hasil ujian. Semua proses ini dapat dijalankan secara terstruktur dan terintegrasi melalui platform digital, sehingga dapat mengurangi kesalahan manusia serta mempercepat proses administrasi. Berdasarkan hal ini UTBK didasarkan pada prinsip seleksi yang bersifat objektif dan transparan. Sistem informasi berperan signifikan dalam memastikan integritas dan keadilan dalam seleksi PTN. Dengan menyajikan variasi soal untuk setiap peserta, sistem ini membantu meminimalkan risiko kecurangan atau kolusi diantara mereka (Syalsabella & Prapanca, 2024).

Sistem pelaksanaan UTBK dirancang untuk mengevaluasi kemampuan akademik serta potensi kognitif peserta. Dengan mengintegrasikan Tes Potensi Skolastik dan Tes Literasi,

UTBK bertujuan untuk menilai kesiapan calon mahasiswa dalam memahami konsep akademik serta kemampuan berpikir kritis dalam berbagai konteks. Struktur ujian yang lebih berfokus pada aspek penalaran dan literasi diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai kemampuan siswa, sehingga proses seleksi masuk perguruan tinggi dapat berlangsung secara lebih objektif dan sesuai dengan tuntutan akademik di jenjang pendidikan tinggi.

Berdasarkan pemaparan tersebut takut akan kegagalan dapat menjadi sebuah masalah yang perlu diatasi. Conroy, (2001); (Bauzir & Zulfiana, 2021) menegaskan bahwa *Fear of Failure* perlu menjadi perhatian lebih. Fenomena biasa ini terjadi dimana siswa sering kali merasa tertekan oleh ekspektasi tinggi dan ketidakpastian masa depan. Dinamika ini mencakup perasaan takut dan harapan dalam mencapai impian dan cita-cita. Ketakutan yang dirasakan dapat berupa adanya tuntutan akademis yang tinggi baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar, banyaknya saingan yang membuat rasa takut gagal meningkat, rasa khawatir akan hasil ujian yang dapat memengaruhi pilihan perguruan tinggi, beban pikiran terkait ketidakpastian masa depan, rasa malu ketika gagal dalam tes UTBK, dan khawatir akan mengecewakan orang tua.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengungkap bagaimana gambaran siswa mengalami perasaan *Fear of Failure* menjelang UTBK, faktor apa yang berhubungan dengan *Fear of Failure*, dampak yang dialami dalam persiapan menjelang UTBK, apa peran dukungan sosial, dan bagaimana cara siswa mengatasi rasa takut gagal dalam menghadapi UTBK tahun 2025.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menggambarkan makna suatu konsep atau fenomena berdasarkan pengalaman individu yang dipengaruhi oleh kesadaran mereka (Sulistyawati, 2023). Maka dari itu penelitian ini dapat menjelaskan atau mengungkap fenomena yang dialami individu sesuai dengan kondisi alami atau apa adanya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggambarkan peristiwa yang terjadi, tetapi juga menggali cara pengalaman itu dirasakan dan dipahami oleh mereka. Sehingga hal ini sejalan dengan tujuan peneliti yang berfokus pada pengalaman dan perspektif subjek yang berkaitan dengan bagaimana perasaan takut akan kegagalan muncul dan dialami, serta cara mereka menghadapinya.

Berdasarkan arah dan tujuan penelitian, metode yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi berpusat pada pengalaman hidup individu. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami bagaimana individu memberikan makna terhadap pengalaman hidup yang mereka alami. Pendekatan ini menyoroti bagaimana seseorang memiliki pengalaman subjektif terhadap suatu fenomena, sekaligus mengalami aspek objektif yang juga dialami oleh orang lain (Creswell, 2013).

Pendekatan penelitian ini diawali dengan sikap diam dan pasif dari peneliti guna memungkinkan diperolehnya pemahaman terhadap perspektif dan pengalaman subjektif partisipan. Sikap ini bertujuan untuk meminimalkan intervensi langsung sehingga perilaku, pemikiran, dan pengalaman individu dapat direkam secara autentik dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari (Wekke, 2019). Melalui pendekatan ini, fenomenologi memberikan wawasan yang lebih kaya terhadap pengalaman seseorang serta makna yang melekat di dalamnya.

Partisipan

Dalam prosedur penelitian ini, langkah paling mendasar adalah mengidentifikasi dan menyeleksi kelompok individu yang memiliki pengalaman langsung terhadap fenomena yang diteliti. Peneliti harus menentukan dan menyaring situasi spesifik yang dialami oleh responden dalam penelitian (Sulistyawati, 2023). Kajian terhadap fenomena ini dilakukan dengan melibatkan sekelompok individu yang telah mengalami fenomena secara langsung. Kelompok yang terbentuk memiliki karakteristik yang beragam dan dapat berbeda dalam jumlah, mulai dari 3–4 individu hingga 10–15 individu, tergantung pada kebutuhan penelitian (Creswell, 2013).

Partisipan dalam penelitian ini memiliki kriteria diantaranya: Siswa SMA kelas 12 yang telah dinyatakan lulus tahun 2025; Siswa yang telah mengikuti UTBK tahun 2025; Pernah atau mengalami pengalaman terkait ketakutan akan kegagalan berkaitan dengan UTBK tahun 2025; Bersedia membagikan pengalamannya secara terbuka melalui wawancara.

Tabel 1. Partisipan Penelitian

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Alamat
RA	Perempuan	18 tahun	Ponorogo
AA	Perempuan	18 tahun	Ponorogo
MF	Laki-laki	18 tahun	Ponorogo
GA	Laki-laki	18 tahun	Ponorogo

Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian fenomenologi umumnya dilakukan melalui wawancara dengan individu yang telah mengalami fenomena tersebut. Namun metode ini tidak selamanya bersifat mutlak, karena beberapa penelitian fenomenologi juga menggunakan berbagai sumber data lainnya, seperti puisi, observasi, dan dokumen guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena yang diteliti (Creswell, 2013).

Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui wawancara dan observasi kepada partisipan serta dokumentasi sebagai data pendukung untuk melengkapi hasil wawancara dan observasi. Jenis wawancara yang digunakan ialah semi-standardized interview atau istilah lainnya disebut dengan wawancara semi-terstruktur. Wawancara ini dilakukan dengan mempersiapkan pertanyaan utama, namun tetap memberikan ruang untuk eksplorasi lebih lanjut sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh partisipan (Sulistyawati, 2023).

Teknik wawancara yang digunakan ialah wawancara mendalam (in-depth interview). Ulin et al., (2002); (Sulistyawati, 2023) menerangkan bahwa wawancara mendalam sebagai salah satu teknik wawancara yang khas sebab sifatnya yang fleksibel dan interaktif dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Hal ini memungkinkan penggalan data yang lebih mendalam tanpa batasan struktur.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yakni teknik yang digunakan untuk memahami makna dari berbagai pengalaman, kejadian, dan status yang dialami oleh partisipan, serta berfokus pada pandangan atau pemahaman pribadi seseorang terhadap suatu objek atau kejadian (Smith & Osborn, 2004). Metode ini melibatkan pemahaman mendalam terhadap cara individu memaknai pengalaman mereka, dengan mempertimbangkan keterlibatan peneliti dalam proses interpretasi. Peneliti akan menerapkan prinsip double hermeneutic, yaitu proses di mana peneliti berupaya memahami makna dari pengalaman yang diungkapkan oleh partisipan melalui interpretasi terhadap narasi mereka. Selain itu, peneliti juga akan mengidentifikasi pola-pola tematik yang muncul secara menyeluruh dari keseluruhan partisipan, guna memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti. (Willig, 2013; (Yosephin & Suci, 2022)).

Langkah-langkah dalam teknik analisis IPA diantaranya (Purnamasari & Kahija, 2018): 1) Meninjau ulang transkrip untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh. Pada tahap ini hasil perlu dilakukan pembacaan secara berulang-ulang pada hasil transkrip yang telah diperoleh. 2) Pengkodean awal (Initial Noting). Pada tahap ini dilakukan identifikasi awal tentang makna eksplisit yang disampaikan partisipan kedalam tiga bagian, yakni catatan deskriptif, catatan linguistic, dan catatan konseptual. 3) Membangun tema yang muncul berdasarkan temuan awal (Developing Emergent Themes). Pada tahap ini dilakukan perumusan tema sementara berdasarkan catatan awal. 4) Menghubungkan tema-tema yang muncul (Connecting Emergent Themes). Pada tahap ini dilakukan penyatuan tiap tema yang muncul secara logis, emosional, dan keterkaitan makna diantara tema sehingga terbentuk suatu pemahaman utuh atas pengalaman partisipan. Pemaknaan tersebut dirumuskan dalam satu bentuk yang disebut dengan tema utama (Superordinate Theme). 5) Berganti ke kasus atau partisipan selanjutnya. Pada tahap pengulangan tahap 1-4 dilakukan ke partisipan berikutnya hingga partisipan terakhir. 6) Analisis antar-kasus (Cross-Case Analysis). Pada tahap ini dilakukan peninjauan tema utama pada tiap partisipan; perbandingan dan pengelompokan tema yang muncul; serta menyusun tema utama lintas kasus. 7) Penulisan hasil analisis (penjabaran hasil temuan). Pada tahap ini hasil temuan disusun dan dituliskan dalam bentuk narasi.

Hasil

Tabel 2. Data Demografi Partisipan

Data Partisipan		R1	R2	R3	R4
Nama		RA	AA	MF	GA
Usia		18	18	18	18
Jenis kelamin		Perempuan	Perempuan	Laki-laki	Laki-laki
Pendidikan		SMA	SMA	SMA	SMA
Alamat		Ponorogo	Ponorogo	Ponorogo	Ponorogo
Status Tua	Orang Kedua orang tua hidup		Ibu Wafat	Kedua orang tua hidup	Kedua orang tua hidup

Tinggal dengan	Ayah, ibu dan kakak kandung	Ayah, kakak ipar, dan keponakan	Ayah, ibu, dan nenek dari ibu	Ayah, ibu, serta kakek dan nenek dari ayah
----------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--

Tabel 3. Hasil Wawancara

Kategori	R1	R2	R3	R4
Inti pengalaman <i>Fear of Failure</i>	UTBK dimaknai sebagai ancaman terhadap harga diri dan eksistensi sosial.	Ketakutan akan ekspektasi sosial dan rasa malu jika tidak memenuhi harapan lingkungan.	Ketakutan mengecewakan orang tua, diolah melalui spiritualitas dan kedisiplinan.	Ketakutan penolakan sosial, perbandingan keluarga, dan tekanan internal untuk tidak gagal.
Faktor pemicu utama	Kritik ayah yang meremehkan, ekspektasi guru-teman, peran sosial sebagai siswa unggulan.	Ekspektasi dari tetangga, loyalitas emosional terhadap ayah, keputusan yang dipengaruhi oleh orang lain.	Dorongan moral sebagai anak tunggal, pengalaman respon sosial yang tidak sesuai harapan.	Perbandingan dari ibu, kritik guru, rasa kecewa atas performa akademik dan hasil lomba.
Manifestasi Emosional dan Sosial	Insomnia, tekanan citra sosial, perasaan tersisih, menangis sebagai pelampiasan.	Sesak di malam hari, rasa malu, ambivalensi harapan, kecemasan saat pengumuman hasil ujian.	Regulasinya tenang: tidak meledak-ledak, tetapi tertahan dan terolah lewat ibadah dan olahraga.	Fluktuasi emosi, sensitivitas terhadap penilaian, penolakan terhadap kritik, kebutuhan validasi eksternal.
Strategi Koping atau Regulasi Emosi	Menangis, cerita ke teman dekat, belajar mandiri intensif, berpikir positif dengan dorongan eksternal.	Self-talk, kutipan motivasi, membatasi cerita, menyiapkan rencana realistis jika gagal.	Ibadah malam, meditasi, olahraga, menyendiri, membuat rencana cadangan, mengelola harapan.	Distraksi lewat musik dan ngopi, menghindari pembahasan UTBK, menjaga tampilan luar yang kuat.
Makna Pribadi terhadap Kegagalan	Kegagalan adalah rasa tidak layak dan kekhawatiran kehilangan penghargaan sosial, tapi juga dorongan berkembang.	Kegagalan dilihat sebagai beban sosial, tapi diolah dengan pendekatan realistis dan emosional terhadap keluarga.	Kegagalan bukan ancaman identitas, selama ada upaya terbaik. Lebih penting menjaga kestabilan dan keikhlasan.	Kegagalan diasosiasikan dengan rasa tidak dihargai, ketidakjelasan standar, dan ancaman terhadap harga diri sosial.

Table 4. Pola Konvergensi dan Divergensi Tema

Tema Lintas Kasus	R1	R2	R3	R4
Luka psikologis sebagai sumber motivasi pembuktian diri	Ya	Ya	Ya	Ya
Ketegangan antara harapan eksternal dan aspirasi personal	Ya	Ya	Ya	Ya
<i>Fear of Failure</i> dan dampaknya terhadap regulasi emosi	Ya	Ya	Ya	Ya
Strategi regulasi emosi (afirmasi, menarik diri, spiritualitas)	Ya	Ya	Ya	Ya
Kritik dari figur otoritatif memengaruhi harga diri dan semangat	Ya	Ya	Tidak disebutkan secara eksplisit	Ya
Rasionalisasi target dan fleksibilitas akademik	Ya	Ya	Ya	Ya
Dukungan sosial keluarga/teman sebagai sumber kekuatan/resistensi	Ya	Ya	Ya	Ya
Ambivalensi dalam ekspresi diri atau relasi interpersonal	Ya	Ya	Ya	Ya

Table 5. Tema Khas (Idiosinkratik) yang Hanya Muncul pada Partisipan Tertentu

Tema Khas (Idiosinkratik)	Muncul pada	Keterangan singkat
Spiritualitas sebagai sumber stabilisasi emosi	R3	R3 mengandalkan ibadah dan kelekatan spiritual sebagai landasan psikologis
Peran "pendengar dominan" dan kesulitan ekspresi emosional	R3	R3 menjadi tempat curhat tapi kesulitan berbagi masalah pribadi
Transparansi terhadap kegagalan tanpa pencitraan	R3	R3 tidak takut akan kegagalan, ia terbuka jika keagalannya diketahui orang lain
Menyembunyikan kegagalan demi menjaga ekspektasi orang tua	R4	R4 menutup nilai raport demi menghindari kritik atau rasa bersalah
Transformasi kritik menjadi semangat mengembangkan potensi bidang lain	R4	R4 merespons kritik guru dengan cara menunjukkan bahwa bisa di bidang akademik yang lebih ia kuasai

Analisis lintas partisipan dilakukan untuk mengidentifikasi pola konvergen dan divergen antar narasi pengalaman keempat partisipan dengan menyoroti kesamaan serta perbedaan yang bersifat khas tanpa mengabaikan aspek idiografis dari masing-masing individu. Integrasi data lintas kasus memungkinkan peneliti untuk menguji stabilitas dan fleksibilitas tema. Hal ini menunjukkan bahwa satu pengalaman psikologis yang sama dapat dibentuk oleh struktur nilai, latar keluarga, hingga pemaknaan yang berbeda dari masing-masing partisipan.

Berdasarkan temuan lintas partisipan terlihat adanya kesamaan seperti luka psikologis, ketegangan relasional, strategi coping, hingga makna kegagalan akademik. Meskipun secara idiografis setiap narasi berbeda, pembacaan lintas kasus memungkinkan adanya struktur pengalaman yang bersifat intersubjektif dan relevan secara fenomenologis.

Pembahasan

1. Luka Psikologis dan Validasi Diri sebagai Sumber Daya Motivasi

Keempat partisipan menunjukkan adanya pengalaman emosional yang menyakitkan, seperti perundungan, kritik otoritatif, stigma akademik, atau perbandingan sosial, yang kemudian bertransformasi menjadi motivasi pembuktian diri. Luka psikologis ini tidak hanya membentuk suara batin negatif seperti self-doubt dan ketakutan gagal, tetapi juga menjadi bahan bakar untuk mencapai validasi sosial maupun personal. R1 membawa luka akibat perundungan dan pernyataan diremehkan oleh ayahnya, yang kemudian membentuk suara batin negatif dan mendorongnya untuk membuktikan bahwa ia mampu. R2 mengalami luka simbolik ketika kontribusinya tidak dihargai oleh teman dan guru, yang kemudian diinternalisasi menjadi dorongan untuk membuktikan nilai dirinya. R3, sebagai lulusan sekolah swasta, menghadapi stigma sosial yang mendorongnya untuk menunjukkan bahwa ia mampu bersaing. Sementara R4 mengalami luka akibat perbandingan dengan saudara dan kritik guru yang menjatuhkan, yang kemudian memicu rasa tidak cukup dan kebutuhan untuk mengangkat kembali harga dirinya.

Berdasarkan penelitian tentang Self-Determination Theory (SDT) diketahui tiga kebutuhan psikologis dasar yakni kompetensi, otonomi, dan keterkaitan yang berperan penting dalam pembentukan motivasi yang berasal dari dalam diri serta mendukung kesehatan psikologis individu. Ketika ketiga aspek ini terpenuhi, individu cenderung berkembang secara optimal. Sebaliknya, jika kebutuhan tersebut terhambat atau tidak terpenuhi, maka individu dapat mengalami penurunan dalam motivasi serta kesejahteraan mental (Ryan & Deci, 2000). Maka dari itu individu akan melakukan upaya tertentu untuk mengkompensasi kurangnya kepuasan. Dorongan ini dapat dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis yang lebih dalam. Salah satunya adalah kebutuhan afiliasi, yaitu harapan untuk diterima, memiliki relasi yang hangat, dan menjadi bagian dari kelompok sosial (Perwitasari & Dewi, 2013). Dalam konteks ini pembuktian diri menjadi sarana untuk memperoleh validasi sosial dan memperkuat rasa memiliki.

Hal ini juga berkaitan dengan perubahan konsep diri yang terjadi ketika individu mendapatkan penerimaan dari lingkungan sosialnya. Penerimaan tersebut berperan dalam meredakan kecemasan dan ancaman psikologis, serta membuka ruang bagi individu untuk menerima pengalaman yang sebelumnya dianggap mengancam atau tidak sesuai dengan citra dirinya (Feist & Feist, 2010; Hidayati & Savira, 2021). Selain itu juga, individu yang meyakini kemampuan diri dan memiliki pandangan positif terhadap dirinya akan membentuk sikap optimisme sehingga lebih mampu menyusun strategi penyelesaian masalah dan bertahan dalam situasi sulit (Azizah & Satwika, 2021). Hal ini akan memperkuat efikasi diri individu untuk tetap memiliki motivasi atas kegigihannya dalam menggapai tujuan (Krismonika & Satwika, 2024). Maka dari itu individu yang merasa yakin bahwa dirinya mampu, dapat menjadikan motivasi pembuktian diri tidak hanya bersifat sebagai kompensatoris, tetapi juga membantu terbentuknya aktualisasi diri.

2. Ketegangan antara Aspirasi Pribadi dan Harapan Eksternal

Setiap partisipan mengalami konflik antara cita-cita pribadi dan ekspektasi lingkungan baik dari keluarga, guru, maupun sistem sosial akademik. Beberapa partisipan merelakan ambisi demi loyalitas relasional, sementara yang lain merasionalisasi pilihan studi berdasarkan situasi keluarga dan hasil tryout. R1 merasa harus memenuhi ekspektasi tersirat dari guru dan teman karena peran sosialnya sebagai ketua organisasi. R2 mengalami loyalitas emosional terhadap ayahnya yang membuatnya menahan ambisi akademik demi kedekatan relasional. R3 menyesuaikan pilihan jurusan dan posisi sosial dalam organisasi demi menjaga harmoni struktural dan keluarga. R4 menghadapi tekanan dari orang tua yang membandingkan dirinya dengan saudara, serta ketidaksesuaian antara minat pribadi dan harapan keluarga.

Pada masa transisi menuju dewasa awal, individu mulai mengembangkan pemahaman bahwa kehidupan tidak lagi berfokus pada pemenuhan kebutuhan dan harapan pribadi semata. Perhatian terhadap orang lain, khususnya keluarga, menjadi signifikan dalam pengambilan keputusan dan penentuan prioritas hidup. Pada tahap ini, individu juga mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang sesuai dengan tahap usianya. Apabila individu gagal memenuhi tuntutan perkembangan pada masa ini dapat menimbulkan hambatan yang berpotensi mengganggu proses perkembangan selanjutnya dan bahkan memicu krisis identitas atau peran di masa depan (Kusumaningrum & Jannah, 2023).

Sejalan dengan pendapat (Bedewy & Gabriel, 2015) dimana telah dibuktikan dalam beberapa penelitian bahwa tekanan orang tua dan ekspektasi guru berhubungan dengan stres menjelang ujian atau dalam memilih studi akademis tertentu atau karir masa depan. Krisis yang dialami individu pada dekade usia dua puluhan umumnya dipicu oleh tekanan psikologis yang bersumber dari tuntutan hidup dan ekspektasi yang berlebihan. Tekanan ini sering kali berasal dari harapan orang tua terhadap arah dan pencapaian masa depan anak, yang dapat menimbulkan konflik internal apabila tidak sejalan dengan aspirasi pribadi individu (Arnett, 2004; Kusumaningrum & Jannah, 2023). Krisis tersebut semakin kompleks ketika figur signifikan seperti orang tua atau pendidik, menjadi sumber ambivalensi yang memperkuat ketidakpastian dalam membentuk jati diri (Jannah & Satwika, 2021).

Tekanan untuk berprestasi menjadi salah satu komponen dalam stress akademik. Tekanan ini biasanya dialami individu ketika berada dalam situasi persaingan dalam bidang akademik (Hidayat & Darmawanti, 2022). Terdapat lima faktor utama yang menjadi stresor dalam ujian masuk, diurutkan secara menurun menurut (Wang & Yeh, 2005; Bedewy & Gabriel, 2015) diantaranya mengikuti ujian, harapan siswa itu sendiri, tugas belajar, harapan guru, dan harapan orang tua. Sesuai dengan pendapat (Hidayat & Darmawanti, 2022) yang menyebutkan bahwa tugas dan materi yang melampaui batas kemampuan, banyaknya aktivitas yang harus dijalani dalam batas waktu tertentu, serta tekanan berprestasi dari lingkungan terdekat menjadi faktor eksternal dari stres akademik. Lebih lanjut hal ini dapat mengarah pada kondisi *hopelessness* ketika tekanan-tekanan yang dialami individu telah diperkuat oleh kurangnya dukungan sosial, sehingga dapat mengarah pada munculnya ide bunuh diri (Kusumaningrum & Jannah, 2023).

3. Strategi Regulasi Emosi: Antara Afirmasi, Menarik Diri, dan Spiritualitas

Setiap partisipan menggunakan berbagai strategi regulasi emosi, mulai dari refleksi kognitif, afirmasi diri, menarik diri, hingga spiritualitas. Strategi tersebut digunakan untuk meredakan ketegangan akibat *Fear of Failure*, kritik sosial, dan beban ekspektasi. Beberapa partisipan lebih terbuka terhadap dukungan sosial, sementara yang lain memilih coping secara individual. R1 menggunakan tangisan dan dukungan teman sebagai bentuk pelepasan emosional. R2 lebih memilih afirmasi kognitif dan membaca kutipan motivasional untuk menenangkan diri. R3 mengandalkan spiritualitas, olahraga, dan refleksi pribadi sebagai bentuk stabilisasi emosi. R4 cenderung menyendiri, bermain musik, dan melakukan distraksi untuk menghindari tekanan berlebih.

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan (Kumala & Darmawanti, 2022) dimana strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* digunakan untuk menyalurkan emosi yang dirasakan akibat tekanan peran dan ekspektasi sosial. Dukungan sosial ditemukan sebagai faktor penting dalam menjaga stabilitas emosi. Individu yang mengembangkan sikap bersyukur umumnya menunjukkan kecenderungan untuk menilai pengalaman hidup secara lebih positif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif. Selain itu, individu yang memiliki rasa syukur cenderung mampu menemukan makna dan nilai dalam berbagai peristiwa kehidupan, termasuk dalam situasi tertekan (Gaol & Darmawanti, 2022).

Penyaluran emosi dalam bentuk spiritualitas, refleksi diri, beraktivitas, serta pencarian dukungan sosial juga diidentifikasi dalam penelitian (Aliyah & Darmawanti, 2022), yang mengungkapkan bahwa individu cenderung mengandalkan mekanisme internal dan hubungan interpersonal sebagai strategi dalam merespons tekanan emosional yang intens. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya terbukti berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang efektif, khususnya bagi individu dengan keterbukaan interpersonal yang tinggi. Selain berfungsi sebagai wadah untuk mengekspresikan perasaan, dukungan sosial juga berperan sebagai pelindung psikologis yang membantu individu dalam mengelola tekanan yang bersumber dari tuntutan sosial maupun akademik (Sari & Rahmasari, 2022).

4. Fear of Failure dan Strategi Ketahanan Mental

Ketakutan akan kegagalan merupakan tema universal yang dialami oleh semua partisipan, meski dalam bentuk yang beragam. Beberapa mengalami gangguan tidur dan penurunan semangat, sementara yang lain merasakan tekanan moral, rasa bersalah, dan kekecewaan mendalam. R1 mengalami disorientasi kognitif saat ujian dan gangguan tidur akibat tekanan internal. R2 merasa bahwa kegagalan akan membuat seluruh pengorbanannya sia-sia, menciptakan beban eksistensial yang mendalam. R3 mengaitkan kegagalan dengan beban moral sebagai anak tunggal yang tidak ingin menyusahakan orang tua. R4 mengalami overthinking, kelelahan fisik, dan rasa bersalah yang berlarut-larut.

Dalam konteks ini, efikasi diri berperan sebagai faktor protektif yang signifikan, individu yang meyakini kapasitas dirinya cenderung menunjukkan ketekunan belajar yang lebih tinggi serta ketahanan mental yang lebih kuat ketika menghadapi tekanan dan tuntutan akademik yang kompleks (Krismonika & Satwika, 2024). Dapat dikatakan jika efikasi diri tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk menetapkan tujuan yang realistis dan bekerja secara tekun untuk mencapainya. Di samping itu, kemampuan dalam mengatur emosi juga memegang peranan penting dalam memperkuat ketahanan mental individu.

Regulasi emosi tidak hanya berperan sebagai strategi pertahanan diri, tetapi juga menunjukkan hubungan positif dengan tingkat kebahagiaan. Sejalan dengan temuan penelitian dari (Kamilah & Rahmasari, 2023) bahwa kemampuan regulasi emosi menyumbang sekitar 38,9% terhadap variabilitas kebahagiaan, yang menunjukkan bahwa pengelolaan emosi memberikan kontribusi yang berarti terhadap kesejahteraan psikologis individu. Rasa takut akan kegagalan kerap menjadi pemicu munculnya kecenderungan berpikir berlebihan atau overthinking, yakni proses mental yang ditandai dengan pemikiran berulang terhadap peristiwa masa lalu maupun kemungkinan di masa depan. Pola pikir ini telah terbukti memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik, termasuk meningkatnya tingkat kecemasan, stres berkepanjangan, gangguan tidur, nyeri kepala, serta masalah pada sistem pencernaan (Suroiyya & Habsy, 2024). Salah satu manifestasi yang paling nampak dari tekanan psikologis pada individu adalah gangguan tidur. Aktivitas kognitif yang berlebihan pada malam hari dapat menghambat proses istirahat yang optimal, sehingga akan berdampak negatif terhadap kemampuan konsentrasi dan tingkat produktivitas di hari berikutnya (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Di sisi lain, tekanan akademik yang tidak tertangani juga secara efektif berpotensi menimbulkan perubahan signifikan dalam keseimbangan psikologis. Individu akan menjadi lebih mudah merasa cemas, mengalami ketidakstabilan emosi, serta munculnya perasaan iri terhadap keberhasilan akademik rekan-rekan mereka (Hasbillah & Rahmasari, 2022). Oleh karena itu, penguatan keterampilan dalam regulasi emosi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan ketangguhan mental pada individu. Kemampuan dalam mengenali, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif memungkinkan individu untuk mempertahankan fokus dan semangat ketika menghadapi tekanan eksistensial yang intens, seperti ketakutan akan kegagalan, perasaan bersalah, maupun konflik identitas (Silmaufar & Jannah, 2023).

Salah satu bentuk intervensi yang terbukti efektif dalam mereduksi ketakutan akan kegagalan adalah terapi realitas. Temuan dari Pangaribuan menunjukkan bahwa pendekatan ini secara signifikan mampu menurunkan tingkat Fear of Failure, sekaligus meningkatkan self-compassion dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik. Terapi realitas mendorong individu untuk membangun cara pandang yang lebih rasional terhadap kegagalan, dengan menekankan bahwa kegagalan merupakan bagian wajar dari proses pembelajaran, bukan sesuatu yang harus dihindari atau dipandang sebagai hukuman (Pangaribuan et al., 2024).

5. Kritik, Validasi Sosial, dan Ambivalensi Ekspresi Diri

Kritik dari figur otoritatif dan sensitivitas terhadap penilaian sosial menjadi titik sentral dalam pembentukan harga diri partisipan. Beberapa partisipan menunjukkan reaksi emosional kuat terhadap kritik menjatuhkan, sementara yang lain mengalami hambatan dalam mengekspresikan diri karena kekhawatiran terhadap penilaian. R1 menyimpan luka dari pernyataan ayahnya yang meremehkan. R2 merasa kecewa ketika kontribusinya tidak diakui oleh teman dan guru. R3 lebih memilih tidak membuka diri karena takut ekspektasinya terhadap respons orang lain tidak terpenuhi. R4 menunjukkan reaksi

emosional yang kuat terhadap kritik menjatuhkan dan cenderung menyembunyikan kegagalan akademik.

Dalam konteks ini, pembentukan harga diri dan ketahanan psikologis individu tidak dapat dilepaskan dari pengalaman relasional dan dinamika sosial yang dialami sejak usia dini. Harga diri, sebagai evaluasi subjektif terhadap keberhargaan diri, terbentuk melalui interaksi yang konsisten dengan lingkungan sosial, termasuk keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Lingkungan yang mendukung, terutama dalam bentuk penghargaan dan penerimaan dari figur otoritatif, berperan penting dalam membentuk persepsi diri yang positif (Arroisi & Badi', 2022). Struktur keluarga dan pola komunikasi yang terbuka dengan orang tua, telah terbukti memengaruhi kematangan emosi dan pembentukan harga diri remaja (Nashukah & Darmawanti, 2013). Ikatan emosional yang kuat dengan orang tua juga berkontribusi terhadap ketahanan mental individu, yang pada gilirannya memengaruhi bagaimana seseorang merespon stres dalam kehidupan sehari-hari (Sameshima et al., 2020).

Harga diri yang positif menjadi fondasi penting dalam membangun resiliensi, terutama ketika individu menghadapi tekanan emosional atau akademik. Remaja yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih adaptif dalam menghadapi stres dan kesulitan, sehingga tingkat harga diri yang tinggi berkorelasi dengan tingkat resiliensi yang lebih baik (Emelia et al., 2022). Sebaliknya, individu yang merasakan ancaman terhadap harga dirinya cenderung mengadopsi strategi penghindaran dan menunjukkan kepekaan yang tinggi terhadap evaluasi negatif dari lingkungan sosial (Srisayekti & Setiady, 2015).

Ketakutan akan kritik, kekhawatiran akan diremehkan, dan kecenderungan untuk menahan ekspresi diri sering kali muncul pada individu yang memiliki kepercayaan diri rendah (Dianningrum & Satwika, 2021). Dalam konteks akademik, individu dengan daya tahan psikologis yang lemah lebih rentan terhadap tekanan sosial dan evaluasi dari figur otoritatif seperti orang tua dan guru, yang dapat memperburuk stres dan menurunkan harga diri (Azizah & Satwika, 2021).

Resiliensi sendiri tidak hanya dibentuk oleh dorongan internal, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial yang mendukung. (Anggara, 2018) menekankan bahwa aspek pembentuk resiliensi mencakup kemampuan individu untuk bertahan secara internal, yang diperkuat oleh dukungan eksternal dari lingkungan sosial. Salah satu pendekatan ekspresif seperti expressive art therapy dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu individu mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi yang terpendam. Melalui ekspresi seni, individu dapat mengakses ruang psikologis yang aman untuk menerima diri dan memproses luka emosional akibat kritik atau penolakan sosial (Anggara & Beny, 2023).

6. Rasionalisasi dan Adaptasi sebagai Bentuk Ketangguhan

Meskipun mengalami tekanan yang kompleks, keempat partisipan menunjukkan kapasitas untuk beradaptasi dan merasionalisasi situasi akademik. Ada yang menyesuaikan target studi dengan realitas nilai, dan ada pula yang mempertahankan semangat belajar meski mengalami keterpurukan. R1 tetap berusaha mempertahankan semangat belajar meskipun dihantui perasaan takut akan gagal. R2 bangkit dari kegagalan SNBP karena dorongan teman dan refleksi pribadi. R3 menurunkan ekspektasi akademik dan memilih langkah realistik demi menghindari beban finansial keluarga. R4 menyesuaikan pilihan jurusan dengan hasil tryout dan saran keluarga.

Kemampuan individu untuk bertahan dalam tekanan akademik bergantung pada kapasitas mereka dalam merespon stres secara adaptif dan membangun ketahanan psikologis. Dalam konteks ini, resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan untuk bertahan dalam situasi sulit, bangkit dari keterpurukan, serta menyesuaikan diri secara positif terhadap tuntutan akademik (Yulianti et al., 2021). Salah satu faktor penting yang mendukung terbentuknya resiliensi ini adalah dukungan sosial, terutama dari keluarga. Dukungan tersebut tidak hanya hadir dalam bentuk bantuan pengambilan keputusan, tetapi juga dalam pemenuhan kebutuhan emosional sehari-hari yang memperkuat stabilitas psikologis individu (Hidayat & Darmawanti, 2022).

Beberapa kajian penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang efektif memiliki kontribusi besar terhadap resiliensi akademik (Paramitha et al., 2023). Hal ini diperkuat oleh temuan (Putri & Laksmiwati, 2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi mampu menahan tekanan dan mencari solusi atas hambatan akademik yang mereka hadapi. Terdapat 3 dimensi utama resiliensi akademik telah diidentifikasi oleh (Kumalasari et al., 2020) yang mencakup ketekunan,

refleksi pribadi, dan pencarian bantuan adaptif. Faktor-faktor tersebut menjadi bukti konkret dari ketangguhan dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu (Hardiansyah et al., 2020) menambahkan dimensi lain seperti, ketahanan, kemampuan memecahkan masalah, kecerdasan dalam menghadapi kesulitan, dan penyesuaian diri, yang tercermin dalam tindakan seperti menyesuaikan target studi, mengubah jurusan, atau bangkit dari kegagalan.

Tekanan akademik yang berkepanjangan dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar. Penelitian (Ahiruddin & Suharyati, 2023) mencatat bahwa stres dan kejenuhan dalam proses pembelajaran menjadi faktor utama yang menyebabkan penurunan motivasi secara bertahap. Untuk mengatasi hal ini, individu perlu mengembangkan strategi coping yang lebih luas, sebagaimana dijelaskan oleh (Nurchayati et al., 2021), yang mencakup refleksi pribadi, pendekatan religius, dukungan sosial, serta aktivitas rekreatif dan relaksasi sebagai bentuk penyesuaian terhadap tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan temuan dari (Rohmah & Mahrus, 2024) yang menunjukkan bahwa refleksi diri, dukungan sosial, dan penyesuaian tujuan akademik merupakan strategi yang efektif dalam mengelola stres dan membangun ketahanan psikologis. Selain itu juga dapat diperluas melalui manajemen waktu, teknik relaksasi, praktik mindfulness, konseling, serta aktivitas fisik yang mendukung keseimbangan emosi.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana siswa SMA yang mengalami luka psikologis ringan memaknai dan merespon *Fear of Failure* menjelang pelaksanaan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) tahun 2025. Dengan menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), penelitian ini menggali pengalaman subjektif empat partisipan yang berada dalam fase transisi penting menuju jenjang pendidikan tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Fear of Failure* tidak hanya muncul sebagai bentuk kecemasan terhadap hasil akademik, tetapi juga sebagai respons terhadap tekanan sosial, ekspektasi keluarga, dan luka psikologis yang belum terselesaikan. *Fear of Failure* dimaknai secara beragam oleh partisipan, mulai dari kekhawatiran akan mengecewakan orang tua, ketakutan terhadap penilaian sosial, hingga perasaan tidak cukup layak. Namun demikian, *Fear of Failure* tidak selalu berdampak negatif. Dalam beberapa kasus, pengalaman tersebut justru menjadi pemicu munculnya strategi pembuktian diri, refleksi spiritual, dan rasionalisasi adaptif.

Enam tema utama berhasil diidentifikasi, yaitu: (1) luka psikologis dan validasi diri sebagai sumber daya motivasi, (2) ketegangan antara aspirasi pribadi dan harapan eksternal, (3) strategi regulasi emosi: antara afirmasi, menarik diri, dan spiritualitas, (4) *Fear of Failure* dan strategi ketahanan mental, (5) kritik, validasi sosial, dan ambivalensi ekspresi diri, serta (6) rasionalisasi dan adaptasi sebagai bentuk ketangguhan. Selain itu, ditemukan pula tema khas (idiosinkratik) yang hanya muncul pada partisipan tertentu, seperti keterbukaan terhadap kegagalan tanpa pencitraan (R3), menyembunyikan nilai demi menjaga ekspektasi orang tua (R4), dan transformasi kritik menjadi semangat pengembangan diri (R4). Temuan ini menegaskan bahwa *Fear of Failure* pada siswa SMA menjelang UTBK merupakan fenomena psikososial yang kompleks, yang tidak dapat dipahami secara terpisah dari konteks emosional, relasional, dan makna personal yang menyertainya.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti mengajukan sejumlah masukan yang dapat dipertimbangkan untuk pengembangan lebih lanjut. Bagi lembaga pendidikan diharapkan dapat menciptakan ekosistem pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa. Program penguatan karakter, pelatihan regulasi emosi, dan ruang konseling yang aman dan mudah diakses perlu dikembangkan secara sistematis, terutama menjelang masa-masa kritis seperti UTBK. Guru juga memiliki peran strategis dalam membentuk persepsi siswa terhadap keberhasilan dan

kegagalan. Oleh karena itu, guru disarankan untuk mengadopsi pendekatan pedagogis yang suportif, tidak menghakimi, dan mampu memberikan umpan balik yang membangun. Guru juga perlu peka terhadap tanda-tanda distress psikologis yang mungkin tersembunyi di balik performa akademik siswa.

Orang tua diharapkan dapat menjadi sumber dukungan emosional yang stabil bagi anak, terutama dalam menghadapi tekanan menjelang UTBK. Validasi terhadap usaha anak, bukan hanya hasilnya, menjadi kunci dalam membangun rasa aman dan kepercayaan diri. Komunikasi yang terbuka dan empatik perlu dikedepankan agar anak merasa didengar dan tidak terbebani oleh ekspektasi yang berlebihan. Bagi siswa juga disarankan untuk mengenali dan mengelola *Fear of Failure* sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri. Membangun kesadaran diri, mencari dukungan sosial yang sehat, serta mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih seimbang.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan partisipan dengan mempertimbangkan keberagaman latar belakang, seperti jenis kelamin, status sosial ekonomi, atau jenis sekolah (negeri, swasta, boarding school). Selain itu, pendekatan fenomenologis dapat diperkaya melalui desain longitudinal untuk menangkap dinamika *Fear of Failure* secara temporal, atau melalui triangulasi metode seperti observasi, analisis dokumen pribadi (misalnya jurnal harian), atau wawancara dengan pihak signifikan (orang tua, guru, konselor). Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi aspek-aspek tematik yang belum terangkat secara mendalam dalam studi ini, seperti hubungan antara *Fear of Failure* dan identitas akademik atau peran budaya lokal dalam membentuk makna kegagalan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan pemahaman tentang *Fear of Failure* dalam konteks pendidikan Indonesia yang terus berkembang.

Daftar Pustaka

- Ahiruddin, & Suharyati, H. (2023). Analisis rendahnya motivasi belajar mahasiswa dengan teknik pemecahan masalah kreatif. *ILMA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keagamaan*, 2(1), 58–66. <https://doi.org/10.58569/ilma.v2i1.610>
- Aliyah, N. A., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran strategi coping pada perempuan yang kehilangan orang tua di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 85–99. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44823>
- Anggara, O. F. (2018). Resiliensi anak jalanan terhadap penggunaan narkoba. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 9(1), 50–56. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v9i1.6760>
- Anggara, O. F., & Beny, A. O. N. (2023). Pengaruh expressive arts therapy terhadap self-acceptance narapidana kasus narkoba. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(1), 17–31. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v14i1.19267>
- Ardine, K. R., & Rahmasari, D. (2024). Insecure akademik pada mahasiswa gap year. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1295–1312. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/62507>
- Arroisi, J., & Badi', S. (2022). Konsep harga diri: Studi komparasi perspektif psikologi modern dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 89–106. <https://doi.org/10.20885/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres

- akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i1.39116>
- Bauzir, N. H., & Zulfiana, U. (2021). Fear of failure dengan ketidakjujuran akademik pada siswa SMA yang menjalankan sistem kredit semester. *Cognicia*, 9(2), 85–98. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.15743>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(1). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publication.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.42611>
- Emelia, S. R., Karmiyati, D., & Suryaningrum, C. (2022). Harga diri sebagai mediator pengaruh polaasuh otoritatif terhadap resiliensi remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 43–49. <https://doi.org/10.22219/pjps.v1i2.18464>
- Endah, A. N., Lubis, F. Y., & Yudiana, W. (2021). Academic help seeking terhadap dosen pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran: Peran fear of failure. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.31537>
- Erfelina, A., & Edianti, A. (2017). Hubungan antara kesiapan kerja dengan ketakutan menghadapi kegagalan pada siswa SMK Negeri 1 Blora. *Jurnal Empati*, 6(2), 17–20. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15093>
- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa Psikologi UNESA di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180–194. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44998>
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan alat ukur resiliensi akademik. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 185–194. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47320>
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.48038>
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 1–11. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41122>
- Jannah, M., & Satwika, Y. W. (2021). Pengalaman krisis identitas pada remaja yang mendapatkan kekerasan dari orang tuanya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 51–59. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.40842>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2),

- 640–656. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53973>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278–292. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Krismonika, D. W., & Satwika, Y. W. (2024). Profil efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(3), 1411–1419. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1411-1419>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: Pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *JPPP: Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53204>
- Muhid, A., & Mukarromah, A. (2018). Pengaruh harapan orang tua dan self-efficacy akademik terhadap kecenderungan fear of failure pada siswa: Analisis perbandingan antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas reguler. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, 10(1), 31–48. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v10i1.266>
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer (UTBK) tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110–116. <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v5i3.384>
- Nashukah, F., & Darmawanti, I. (2013). Perbedaan kematangan emosi remaja ditinjau dari struktur keluarga. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 93–102. <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p93-102>
- Nurchayati, Syafiq, M., Khoirunnisa, R. N., & Darmawanti, I. (2021). Strategi coping mahasiswa dalam menghadapi perubahan sistem perkuliahan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 247–266. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p247-266>
- Pamungkas, A. F. A., & Muhid, A. (2020). Perfectionism, shame, social support and fear of failure in high school students. *Educat: Journal Of Education And Technology*, 4(2), 276–288. <https://ejournal.ijshs.org/index.php/edu/article/view/144>
- Pangaribuan, R. N. P., Priyaningtyas, S. H., Azzahra, S. S., & Saniatuzzulfa, R. (2024). Pelatihan terapi realitas untuk menurunkan fear of failure serta meningkatkan self-compassion dan student engagement pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Semar: Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi Dan Seni Bagi Masyarakat*, 13(1), 120–132. <https://doi.org/10.20961/semar.v13i1.81328>
- Paramitha, A. S., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh coping stres terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 469–476. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>

- Parastiara, A. R., & Yoenanto, N. H. (2020). Pengaruh fear of failure dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 415–425. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34637>
- Paulus, D., & Septiana, E. (2021). Academic self-efficacy dan takut gagal: Mana yang lebih berpengaruh terhadap kecurangan akademik? *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(3), 248–257. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.31926>
- Perwitasari, N. M., & Dewi, D. K. (2013). Hubungan antara harga diri dan kebutuhan afiliasi dengan perilaku konsumtif pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v2i1.4579>
- Purnamasari, A. P., & Kahija, Y. F. La. (2018). Mengajar sembari belajar: Sebuah interpretative phenomenological analysis tentang pengalaman pengajar muda Gerakan Indonesia Mengajar. *Jurnal Empati*, 7(3), 186–198. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21849>
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa jurusan Psikologi UNESA saat perkuliahan daring pada masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 27–35. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47825>
- Rahmaningtyas, W., Widhiastuti, R., Farliana, N., & Widiyastuti, M. (2022). Effect of failure fear and achievement motivation on academic procrastination through self-control. *Dinamika Pendidikan*, 17(1), 72–85. <https://doi.org/10.15294/dp.v17i1.36325>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(2), 36–43. <https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/jiem/article/view/638>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sameshima, H., Shimura, A., Ono, K., Masuya, J., Ichiki, M., Nakajima, S., Odagiri, Y., Inoue, S., & Inoue, T. (2020). Combined effects of parenting in childhood and resilience on work stress in nonclinical adult workers from the community. *Front. Psychiatry*, 11(776), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00776>
- Sari, M. Y., & Rahmasari, D. (2022). Dukungan sosial pada mahasiswi dengan perilaku menyakiti diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 87–98. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i8.50713>
- Silmaufar, M. A. W., & Jannah, M. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan mental toughness pada atlet remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 471–480. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54447>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2004). Interpretative phenomenological analysis. In G. M. Breakwell (Ed.), *Doing Social Psychology Research* (pp. 229–254). The British Psychological Society and Blackwell Publishing.
- SNPMB ID. (2024). *Statistik nilai peserta UTBK 2024*. Kemdikbud. [https://snpmb.bppp.kemdikbud.go.id/blog/statistik-nilai-peserta-utbk-2024#:~:text=Hasil kelulusan seleksi jalur SNBT,hasil dari tes UTBK 2024](https://snpmb.bppp.kemdikbud.go.id/blog/statistik-nilai-peserta-utbk-2024#:~:text=Hasil%20kelulusan%20seleksi%20jalur%20SNBT,hasil%20dari%20tes%20UTBK%202024).
- SNPMB ID. (2024). *Konferensi pers peluncuran Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru SNPMB PTN tahun 2025*. www.youtube.com.

- https://www.youtube.com/watch?v=KCw_66Qrc-M
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141–156. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Sulistiyawati. (2023). *Buku ajar metode penelitian kualitatif*. K-Media. [https://eprints.uad.ac.id/44642/1/V2-Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif_Sulistiyawati_compressed.pdf](https://eprints.uad.ac.id/44642/1/V2-Buku_Ajar_Metode_Penelitian_Kualitatif_Sulistiyawati_compressed.pdf)
- Suri, P. B., Yulistini, Anggreiny, N., Afriyeni, N., & Pratama, W. (2024). Hubungan hardiness dengan coping strategies pada siswa SMAN 8 Pekanbaru dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer. *Jurnal Psibernetika*, 17(2), 80–86. <https://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v17i2.4542>
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). Tinjauan overthinking dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya. *Jurnal BK UNESA*, 14(2), 128–139. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61834>
- Suwena, K. R. (2017). Jalur penerimaan mahasiswa baru bukan penentu prestasi belajar mahasiswa. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 5(2), 1–10. <https://doi.org/10.23887/ekuitas.v5i2.12749>
- Syalsabella, A. P., & Prapanca, A. (2024). Perancangan website online course (KitaPTN) untuk persiapan UTBK menggunakan algoritma Fisher-Yates shuffle. *JINACS: Journal of Informatics and Computer Science*, 6(2), 581–588. <https://doi.org/10.26740/jinacs.v6n02.p581-588>
- Utomo, A. A., & Rahmasari, D. (2024). Gambaran hopelessness pada mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 865–879. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p865-879>
- Wekke, I. S. (2019). *Metode penelitian sosial*. Gawe Buku.
- Yosephin, M., & Suci, E. S. T. (2022). Proses penerimaan diri pada individu yang mengalami survivor's guilt akibat pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 11(2), 38–50. <https://doi.org/10.25170/manasa.v11i2.3757>
- Yulianti, A., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2021). Implementasi psikologi pendidikan menuju resiliensi akademik pada mahasiswa. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1), 75–82. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.323>
- Yusdiana. (2023). *Fear of failure: Pada anak berbakat akademik* (M. S. Dr. H. Hariansyah (ed.)). IAIN Pontianak Press. [https://digilib.iainptk.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2856/Buku Fear of Failure --- Uk. 15%2C5 x 23%2C5 cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digilib.iainptk.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2856/Buku_Fear_of_Failure_---_Uk._15%2C5_x_23%2C5_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43. <https://jestp.com/menuscript/index.php/estp/article/view/876>