



THE EFFECT OF FEAR OF FAILURE ON SELF HANDICAPPING IN STUDENTS OF SMAN 12 BANJARMASIN

Siti Khairunnisa¹, Ririanti Rachmayanie Jamain², Ali Rachman³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Penulis koresponden, *email*:

khairunnisasiti969@gmail.com

Abstract: High academic demands and social expectations often cause stress for students. Many students feel anxious about the possibility of failing to achieve the expected achievements, either from themselves, their parents, or their teachers. This fear of failure drives some students to engage in self-handicapping behavior, which is an effort to create obstacles or certain reasons before facing an evaluation situation, so that if the results obtained are bad, they have a justification that can protect their self-esteem. This study aims to analyze the effect of Fear of Failure on Self Handicapping in students of SMA Negeri 12 Banjarmasin. This study uses a quantitative approach with a type of influence research that aims to test how much influence there is between variables. Data collection was carried out through two questionnaires, namely the Fear of Failure questionnaire and the Self Handicapping questionnaire. The population of this study consisted of 148 students, with a sample of 119 students selected using the simple random sampling technique. Data analysis was carried out using simple linear regression to see the extent to which Fear of Failure affects Self Handicapping. The results of the study obtained $\text{sig } 0.001 < 0.05$. stated that there is a significant influence between Fear Of Failure on self- handicapping of class XII students of SMA Negeri 12 Banjarmasin. The higher the level of students' fear of failure, the higher their tendency to engage in self- handicapping behavior. This shows that fear of failure encourages students to create obstacles or certain reasons before facing an evaluation situation as a form of self- protection from possible negative outcomes.

Keywords: *Fear of Failure, Self-Handicapping*

Abstrak: Tuntutan akademik dan ekspektasi sosial yang tinggi seringkali menimbulkan tekanan bagi siswa. Banyak siswa merasa cemas akan kemungkinan gagal dalam mencapai prestasi yang diharapkan, baik dari diri sendiri, orang tua, maupun guru. Ketakutan akan kegagalan ini (*fear of failure*) mendorong sebagian siswa untuk melakukan perilaku *self handicapping*, yaitu upaya menciptakan hambatan atau alasan tertentu sebelum menghadapi situasi evaluasi, agar jika hasil yang diperoleh buruk, mereka memiliki pembenaran yang bisa melindungi harga diri mereka. Studi ini dilakukan guna menganalisis pengaruh *Fear Of Failure* terhadap *Self Handicapping* pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. Studi ini menerapkan pendekatan

kuantitatif melalui desain penelitian pengaruh yang bertujuan untuk menguji seberapa besar pengaruh antar variabel. Pengumpulan data dilakukan melalui dua angket, yaitu angket *Fear of Failure* dan angket *Self Handicapping*. Populasi penelitian ini terdiri dari 148 siswa, dengan jumlah responden 119 siswa dengan pemilihan sampel memakai metode *simple random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk melihat sejauh mana *Fear of Failure* mempengaruhi *Self Handicapping*. Hasil penelitian diperoleh $\text{sig } 0,001 < 0,05$, menyatakan bahwa menunjukkan adanya pengaruh nyata antara *Fear Of Failure* terhadap *self handicapping* siswa kelas XII SMA Negeri 12 Banjarmasin. Semakin tinggi tingkat ketakutan siswa terhadap kegagalan, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *self handicapping*. Kesimpulan ini menggambarkan bahwa rasa takut terhadap kegagalan mendorong siswa untuk menciptakan hambatan atau alasan-alasan tertentu sebelum menghadapi situasi evaluasi sebagai bentuk perlindungan diri dari kemungkinan hasil negatif.

Keywords: Fear Of Failure, Self Handicapping

PENDAHULUAN

Peranan pendidikan sangat signifikan dalam pembentukan sikap dan kepribadian, terutama pada periode remaja yang dikenal sebagai masa pencarian identitas (Pristiwanti et al., 2022: 7-10). Masa SMA merupakan periode transisi penting di mana siswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga menghadapi berbagai tekanan sosial, emosional, dan psikologis (Ayu & Ratna, 2023: 63- 70). Salah satu tantangan psikologis yang cukup krusial pada tahap ini adalah munculnya kekhawatiran akan kegagalan, sering disebut *fear of failure*. Ketakutan ini, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku siswa, termasuk munculnya mekanisme pertahanan diri yang dikenal sebagai *self handicapping*.

Fear of failure merujuk pada rasa takut yang mendalam terhadap kemungkinan gagal dalam melakukan suatu tugas atau pencapaian tertentu, yang berdampak pada harga diri seorang. Ketakutan ini sering kali timbul dari tekanan untuk berprestasi, harapan yang tinggi dari lingkungan sekitar, serta perasaan takut mengecewakan individu lain. Bagi siswa, kegagalan bukan sekadar nilai yang buruk, namun sekaligus persepsi negatif dari teman sebaya, orang tua, maupun guru. Kondisi ini memicu munculnya respons-respons psikologis yang maladaptif, salah satunya adalah *self handicapping*, yakni strategi yang digunakan individu untuk melindungi harga diri dengan cara menciptakan hambatan bagi diri sendiri sebelum menjalani suatu tugas atau tantangan (Salsabila, 2018: 61-67).

Perilaku *self handicapping* dapat berupa tindakan aktif seperti menunda belajar, tidak mempersiapkan diri sebelum ujian, atau bahkan membuat alasan-alasan yang merugikan seperti kurang tidur atau sakit, demi menghindari rasa malu apabila mengalami kegagalan. Strategi ini bertujuan untuk menciptakan pembenaran eksternal terhadap kegagalan yang dialami, sehingga individu tidak harus merasa tidak mampu secara personal. Sayangnya, meskipun *self handicapping* bisa memberikan perlindungan jangka pendek terhadap harga diri, perilaku ini justru berpotensi menurunkan pencapaian akademik dan membentuk kebiasaan negatif yang sulit diubah dalam jangka panjang (Cahyono, 2020:50).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan rasa takut gagal yang tinggi biasanya lebih sering menggunakan strategi *self handicapping* untuk melindungi citra diri mereka (Dewi, 2021:7-9). Dalam konteks pendidikan, hal ini menjadi persoalan serius karena dapat menghambat proses pembelajaran dan perkembangan potensi siswa secara optimal. Ketika siswa takut gagal, mereka menjadi enggan mengambil risiko, kurang percaya diri dalam mengeksplorasi kemampuan, serta cenderung menghindari dari tantangan akademik yang sebenarnya penting untuk pertumbuhan intelektual mereka.

Dari wawancara yang dilakukan bersama guru BK di SMA Negeri 12 Banjarmasin terungkap bahwa terdapat sejumlah siswa yang menunjukkan perilaku *self handicapping*, seperti perasaan ragu dan tidak yakin terhadap kemampuan dirinya muncul pada siswa SMAN 12 Banjarmasin, hal itu terlihat pada kebiasaan memperlambat pengerjaan tugas yang diberikan guru. Keraguan yang dihadapi beberapa siswa tersebut berasal dari factor eksternal, yaitu teman-teman yang menyelesaikan tugas nya dengan baik secara cepat sehingga mengakibatkan perasaan takut gagal dan menghindari dalam merespons pertanyaan yang diajukan oleh guru. Maka dengan menyelesaikan masalah tersebut guru BK memberikan layanan bimbingan klasikal untuk membantu peserta didik mendapatkan pemahaman diri mereka dan meningkatkan pribadi, sosial, belajar dan karir (Kamaluddin, 2011:5-10).

Permasalahan tersebut jika tidak segera ditangani sangat mempengaruhi pertumbuhan siswa karena ide-ide *self-handicapping* yang tidak rasional mendorong siswa untuk lebih berkonsentrasi pada menghindari perasaan terkait kegagalan yang tidak menyenangkan daripada prosedur dan tujuan. Selain itu, siswa menghabiskan lebih banyak waktu untuk merencanakan cara menghindari kegagalan daripada merencanakan cara belajar dengan cara yang akan membantu mereka berhasil.

Telah menunjukkan hasil yang konsisten tentang pengaruh antara *fear of failure* dan *self handicapping*. Misalnya, penelitian oleh (Pradini & Sera, 2021:12) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki ketakutan tinggi terhadap kegagalan cenderung menggunakan perilaku penghambatan diri sebagai bentuk perlindungan psikologis. Temuan pernyataan yang sama diutarakan (Ujud et al., 2023:5-11) yang menunjukkan bahwa *fear of failure* dapat memicu tindakan menghindar dari tanggung jawab dan menciptakan pembenaran atas hasil buruk yang diterima.

Dengan demikian, diperlukan penelitian lanjutan terkait bagaimana *fear of failure* berpengaruh terhadap *self handicapping* pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin, dengan tujuan memberikan pengetahuan yang lebih luas terkait dinamika psikologis siswa serta menjadi landasan bagi guru dan konselor dalam merancang strategi intervensi yang efektif guna meminimalisasi perilaku tersebut.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah pengaruh dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan angket dengan populasi 148 siswa kelas XII SMA Negeri 12 Banjarmasin, dengan jumlah sampel 119 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan Simple Random Sampling. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran *Fear Of Failure* Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin

Fear of failure atau kecemasan menghadapi kegagalan merupakan fenomena psikologis yang cukup umum dialami oleh siswa di jenjang pendidikan menengah, terutama dalam konteks akademik yang kompetitif. Berdasarkan riset yang dilakukan pada peserta didik SMA Negeri 12 Banjarmasin mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan tingkat *fear of failure* tergolong tinggi, yang diperlihatkan oleh dari pernyataan perolehan angket diperoleh indikator yang paling banyak dipilih terdapat dalam konteks ketakutan gagal mengecewakan individu yang bernilai bagi dirinya yakni pada indikator takut tidak diterima ketika melamar pekerjaan. Indikator tersebut menyebabkan bahwa mereka khawatir tidak cukup memenuhi kriteria yang diinginkan oleh perusahaan, baik dari segi pendidikan, pengalaman, maupun keterampilan, sehingga menurunkan rasa percaya diri seseorang dan membuatnya merasa meragukan kemampuan diri mereka untuk mencapai suatu tujuan.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa *fear of failure* bukan hanya berkaitan dengan kegagalan itu sendiri, tetapi lebih kepada konsekuensi sosial dan emosional yang menyertainya. Hasil ini sejalan dengan kajian sebelumnya oleh Yuliana (2018), siswa yang mengalami *fear of failure* cenderung memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan dirinya dan menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap evaluasi dari orang lain. Di lingkungan sekolah yang menekankan pentingnya prestasi akademik, siswa lebih mudah merasa tertekan dan membangun asumsi bahwa nilai rendah akan menurunkan harga diri mereka di mata orang lain. Di SMAN 12 Banjarmasin, tekanan akademik berperan sebagai faktor penting dalam memengaruhi munculnya *fear of failure*. Berdasarkan wawancara dengan guru pelajaran dan guru BK, diketahui bahwa banyak siswa merasa terbebani oleh ekspektasi tinggi dari keluarga dan sekolah. Beberapa siswa bahkan menyatakan bahwa mereka merasa malu apabila nilainya tidak sebaik teman sekelas, yang menunjukkan adanya perbandingan sosial yang cukup kuat di antara siswa.

Dari data angket yang dikumpulkan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian siswa menyatakan takut mencoba hal baru karena khawatir tidak mampu melakukannya dengan baik. Pola pikir seperti ini berpotensi menghambat perkembangan siswa secara akademik dan pribadi. Ketakutan yang terus menerus terhadap kegagalan dapat menyebabkan siswa menghindari peluang belajar, mengurangi partisipasi aktif di kelas, serta

menurunkan motivasi intrinsik. Menurut (Agus Bagus Santosa, 2022), *fear of failure* dapat menurunkan keterlibatan akademik karena siswa lebih fokus menghindari kesalahan daripada mencari keberhasilan.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa tidak semua *fear of failure* berdampak negatif. Dalam kadar tertentu, *fear of failure* dapat berfungsi sebagai motivator untuk meningkatkan usaha dan kesiapan siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Fenomena ini disebut sebagai *adaptive fear*, yaitu ketakutan yang mendorong individu untuk lebih bekerja keras agar tidak gagal (Saputri, 2023). Tetapi ketika ketakutan ini berlebihan dan berubah menjadi kecemasan kronis, maka akan memunculkan respons yang kontraproduktif.

Berdasarkan temuan tersebut, penting bagi sekolah untuk memberikan perhatian khusus terhadap siswa yang tergolong kategori tinggi. Program bimbingan dan konseling dapat difokuskan pada penguatan harga diri, pelatihan regulasi emosi, dan pengembangan pola pikir berkembang (*growth mindset*). Dukungan sosial dari guru dan teman sebaya juga sangat berperan dalam membantu siswa mengatasi ketakutan terhadap kegagalan. Menurut Rahayu (2019), lingkungan sekolah yang suportif dapat menjadi pelindung terhadap dampak negatif *fear of failure* dengan cara menciptakan iklim pembelajaran yang bebas dari rasa takut dan penuh penghargaan terhadap proses belajar.

Secara keseluruhan, gambaran *fear of failure* pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin menunjukkan bahwa ketakutan ini merupakan persoalan yang nyata dan berpotensi memengaruhi perilaku serta performa akademik siswa. Ketakutan akan kegagalan tidak hanya berdampak pada hasil belajar, tetapi juga membentuk pola pikir dan perilaku siswa dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan untuk membantu siswa mengelola *fear of failure* secara adaptif agar tidak berkembang menjadi hambatan dalam pencapaian akademik mereka.

2. Gambaran *Self Handicapping* Pada Siswa SMA 12 Banjarmasin

Self handicapping merupakan strategi perilaku atau kognitif yang dilakukan individu untuk melindungi citra diri ketika menghadapi potensi kegagalan. Strategi ini biasanya muncul dalam bentuk penghindaran tugas, menunda pekerjaan, kurangnya usaha, atau membuat alasan tertentu agar kegagalan yang mungkin terjadi tidak dianggap sebagai cerminan dari ketidakmampuan individu.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan melakukan *self handicapping*, terutama ketika mereka menghadapi tugas-tugas akademik yang dinilai menantang atau memiliki kemungkinan gagal.

Siswa yang melakukan *self handicapping* cenderung lebih fokus pada upaya menjaga harga diri daripada pencapaian hasil belajar yang optimal. Mereka merasa lebih nyaman menyalahkan faktor eksternal seperti kurangnya waktu, kondisi fisik yang tidak mendukung, atau gangguan lingkungan daripada mengakui bahwa mereka belum menguasai materi atau kurang berusaha. Menurut Wulandari (2020), *self handicapping* sering kali menjadi mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi situasi berisiko tinggi terhadap evaluasi negatif.

Fenomena ini terlihat dari perilaku siswa seperti menunda belajar hingga mendekati waktu ujian, enggan bertanya saat tidak paham, atau menunjukkan sikap acuh terhadap tugas yang sebenarnya penting. Ketika ditanya mengenai alasan di balik kegagalan atau nilai rendah, siswa tersebut cenderung memberikan penjelasan yang menunjukkan bahwa kegagalan

mereka bukan karena ketidakmampuan, tetapi karena situasi di luar kendali mereka. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Andriani (2019), siswa dengan tingkat *self handicapping* sedang cenderung memiliki motivasi berprestasi yang rendah serta menunjukkan perilaku menghindari dari tugas yang membutuhkan usaha besar.

Self handicapping selain memengaruhi hasil belajar, tak hanya berdampak terhadap pencapaian akademik, tetapi turut memengaruhi perkembangan pribadi siswa. Dalam jangka panjang, strategi ini akan memperkuat keyakinan negatif terhadap kemampuan diri dan melemahkan rasa tanggung jawab siswa terhadap proses belajar. Di SMAN 12 Banjarmasin, siswa yang menunjukkan perilaku ini biasanya juga menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah serta kurang mampu mengelola stres akademik. Fakta ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Fitriani (2018), yang memperlihatkan bahwa *self handicapping* berhubungan secara negatif dengan keyakinan diri dan keterlibatan belajar peserta didik.

Faktor lain yang turut berperan dalam munculnya *self handicapping* adalah tekanan sosial dan lingkungan akademik yang kompetitif. Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka merasa takut dibandingkan dengan teman-teman yang lebih berprestasi, sehingga lebih memilih menghindari usaha yang maksimal agar kegagalan tidak mempermalukan mereka. Menurut Novitasari (2021), dalam lingkungan pendidikan yang menekankan pencapaian dan nilai tinggi, siswa yang merasa tertinggal cenderung membentuk pola *self handicapping* untuk menghindari rasa malu atau penilaian negatif.

Diketahui bahwa siswa yang tidak memiliki dukungan belajar di rumah lebih cenderung menunjukkan pola penghindaran tugas dan kurangnya tanggung jawab terhadap kewajiban akademik mereka. Sementara itu, siswa yang mendapatkan penguatan positif dan bimbingan dari orang tua cenderung lebih percaya diri dan tidak mudah menyalahkan faktor eksternal atas kesulitan belajar. Menurut Lestari (2023), dukungan sosial dari keluarga berperan penting dalam menurunkan kecenderungan *self handicapping* dengan membantu siswa membangun persepsi diri yang positif dan adaptif. Meskipun pada awalnya *self handicapping* dilakukan untuk melindungi diri dari ancaman kegagalan, dalam jangka panjang strategi ini justru memperbesar peluang kegagalan yang sesungguhnya. Ketika siswa terus-menerus menunda usaha atau tidak mempersiapkan diri dengan baik, mereka akan terbiasa dengan performa rendah dan menjadikan kegagalan sebagai kebiasaan.

Untuk itu, penting bagi pihak sekolah dan guru dalam rangka mengamati ciri-ciri perilaku *self handicapping* serta menyajikan intervensi psikopedagogik yang akurat. Guru dapat membangun budaya belajar yang menghargai proses, bukan hanya hasil, serta mendorong siswa untuk berani menghadapi tantangan dan belajar dari kesalahan. Program konseling juga dapat difokuskan pada penguatan keyakinan diri dan pembentukan pola pikir berkembang (*growth mindset*), sebagaimana disarankan oleh Sari (2020) dalam penelitiannya tentang strategi pengembangan potensi akademik siswa.

Dengan memahami gambaran *self handicapping* yang terjadi di SMA Negeri 12 Banjarmasin, maka dapat disusun pendekatan preventif maupun kuratif yang tepat dalam rangka mendukung perkembangan akademik dan psikologis siswa secara sehat. *Self handicapping* yang dibiarkan akan menjadi pola yang mengakar dan berisiko menurunkan kualitas pembelajaran serta kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tantangan masa depan.

3. Pengaruh *Fear Of Failure* Terhadap *Self Handicapping* Pada siswa SMA 12 Banjarmasin

Fear of failure atau kekhawatiran menghadapi kegagalan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran individu terhadap kemungkinan tidak mencapai standar yang diharapkan, baik oleh diri sendiri maupun oleh lingkungan sosial. Pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin, ditemukan bahwa *fear of failure* memiliki dampak penting terhadap perilaku *self handicapping*. Ketika siswa merasa takut gagal, mereka cenderung mengembangkan mekanisme pertahanan diri berupa strategi penghindaran agar tidak secara langsung dikaitkan dengan kegagalan yang mereka alami.

Dalam konteks akademik, *fear of failure* menyebabkan siswa lebih memilih untuk tidak berusaha secara maksimal atau bahkan menghindari tugas sepenuhnya sebagai bentuk perlindungan terhadap harga diri. Strategi ini menjadi bentuk dari *self handicapping*, yaitu menciptakan hambatan buatan sebelum tugas dilakukan agar ketika hasilnya buruk, individu dapat menyalahkan hambatan tersebut dan bukan kekurangan kemampuan. Penelitian oleh Wibowo (2021) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *fear of failure* tinggi memiliki kecenderungan melakukan *self handicapping* lebih besar dibandingkan siswa yang memiliki persepsi positif terhadap kegagalan.

Analisis data pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin mendukung temuan tersebut. Sebagian siswa yang memiliki skor tinggi dalam *fear of failure* juga menunjukkan skor sedang dalam perilaku *self handicapping*, baik dalam bentuk perilaku nyata seperti menunda tugas maupun dalam bentuk kognitif seperti menyampaikan alasan eksternal untuk menutupi kekurangan. Hasil studi mengungkap adanya keterkaitan positif antara kedua variabel. Ketakutan terhadap kegagalan menjadi pendorong utama munculnya strategi penghindaran yang bertujuan untuk mempertahankan citra diri di mata guru, teman sebaya, maupun diri sendiri.

Menurut Nuraini (2020), individu dengan *fear of failure* tinggi sering kali menginterpretasikan kegagalan sebagai refleksi langsung dari ketidakmampuan pribadi, sehingga mereka mengalami kecemasan yang tinggi terhadap situasi evaluatif. Kecemasan inilah yang kemudian mendorong mereka untuk menghindari situasi yang dapat memicu rasa malu, kekecewaan, atau penurunan harga diri. Dalam konteks ini, *self handicapping* menjadi salah satu mekanisme adaptif yang digunakan, meskipun sebenarnya bersifat maladaptif dalam jangka panjang.

Temuan di SMA Negeri 12 Banjarmasin juga memperkuat pandangan bahwa *fear of failure* bukan hanya terkait dengan ketakutan terhadap hasil akhir (nilai rendah), tetapi juga terhadap ekspektasi sosial. Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka merasa sangat terbebani oleh harapan orang tua dan lingkungan untuk selalu berprestasi, sehingga ketika merasa tidak mampu memenuhi harapan tersebut, mereka memilih untuk menciptakan hambatan eksternal agar kegagalan tidak dikaitkan dengan ketidakmampuan pribadi.

Selain itu, *fear of failure* juga terbukti menurunkan motivasi intrinsik siswa. Ketika seseorang lebih fokus pada upaya menghindari kegagalan daripada mencapai keberhasilan, ia akan menghindari tantangan dan memilih cara-cara cepat atau mudah yang tidak selalu mengarah pada pembelajaran optimal. Akibatnya, siswa kehilangan kesempatan untuk mengembangkan potensi dan membangun kepercayaan diri melalui pengalaman belajar.

Untuk mengurangi pengaruh negatif *fear of failure* terhadap *self handicapping*, sangat diperlukan bagi pendidik dan wali murid untuk menyediakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis, di mana kegagalan dipandang sebagai bagian dari proses belajar, bukan

sebagai indikator kegagalan pribadi. Dukungan emosional dan pendekatan pembelajaran yang menghargai proses bukan semata hasil akhir dapat mengurangi tekanan yang dirasakan siswa.

Kesimpulannya, fear of failure memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya perilaku self handicapping pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. Pengaruh antara keduanya menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa takut siswa terhadap kegagalan, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menggunakan strategi penghindaran demi melindungi harga diri. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan peran aktif dari lingkungan sekolah dan keluarga dalam menciptakan budaya belajar yang suportif, adaptif, dan terbuka terhadap proses belajar sebagai ruang tumbuh, bukan sebagai ajang penilaian semata.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sesuai dengan hasil studi yang sudah dilaksanakan bahwa siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin menunjukkan tingkat fear of failure yang cukup tinggi, terutama berkaitan dengan ketakutan akan konsekuensi sosial dan ekspektasi lingkungan terhadap prestasi mereka. Kondisi ini mendorong sebagian siswa untuk mengembangkan perilaku self handicapping, yaitu strategi penghindaran seperti menunda tugas, mengurangi usaha, atau menyalahkan faktor eksternal guna melindungi harga diri dari kemungkinan kegagalan. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa fear of failure mempunyai pengaruh signifikan pada munculnya perilaku self handicapping, di mana semakin tinggi ketakutan siswa terhadap kegagalan, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan penghambatan diri. Dengan demikian, pengelolaan fear of failure secara adaptif melalui dukungan guru, konselor, dan orang tua menjadi penting agar siswa dapat membangun pola pikir berkembang, meningkatkan motivasi intrinsik, serta mengurangi perilaku self handicapping yang berpotensi menghambat pencapaian akademik maupun perkembangan pribadi mereka.

REFERENSI

- Ayu, N., & Ratna, G. (2023). HUBUNGAN SELF HANDICAPPING DENGAN. *Skripsi*.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, A. (2020). Peran kepercayaan diri dan fear of failure terhadap perilaku self-handicapping pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 12(1).
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston: Pearson.
- Dewi, L. A. (2021). Self-handicapping dan faktor-faktor penyebabnya pada pelajar SMA. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 18.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan*

Kebudayaan, 17(4), 447–454. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>

Pradini, R. F. B., & Sera, D. C. (2021). Fear of Failure Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 5(1), 2820–2828. <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/366>

Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 1707–1715.

Salsabila, G. (2028). Hubungan Self Efficacy dan Self Handicapping dengan kecemasan dalam menghadapi Muhadharah: Studi pada santri Pondok Pesantren Al Furqon Singaparna Tasikmalaya. Doctoral dissertation. *Skripsi*.

Santoso, S. (2015). *Menguasai statistik dengan SPSS 22*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet

Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma Negeri 10 Kota Ternate Kelas X Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>