

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa SMA berada pada fase remaja pertengahan hingga remaja akhir yang seringkali dianggap sebagai masa yang rentan, terutama karena adanya ketidakseimbangan antara emosi, cara berpikir dan perilaku (Steinberg, 2005). Menurut Santrock (2012), fase ini ditandai oleh kemampuan berpikir yang semakin abstrak, pencarian identitas diri, serta meningkatnya tantangan dalam aspek sosial dan tekanan akademik yang lebih kompleks. Siswa SMA mulai dihadapkan pada berbagai tantangan seperti penjurusan, pemilihan jalur karir, dan persiapan menuju jenjang pendidikan berikutnya yang memungkinkan siswa dihadapkan dengan ancaman seperti kegagalan, dimana kegagalan dapat menyebabkan perasaan tidak kompeten dan tidak berharga bagi siswa (Schwinger, 2013). Lingkungan sekolah yang heterogen membuka peluang munculnya berbagai permasalahan yang berkaitan dengan prestasi atau perilaku siswa (Inta et al., 2022). Situasi ini kerap menimbulkan kekhawatiran akan kemungkinan gagal sehingga seringkali memunculkan respon-respon psikologis dalam menghadapi tekanan belajar dan rentan terhadap kecemasan (Walasary et al., 2015).

Berdasarkan survei nasional I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022, gangguan kecemasan tercatat sebagai masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja, dengan 34% diantaranya menunjukkan adanya gangguan kesehatan mental. Sebanyak 58.1% gangguan yang dialami berasal dari lingkungan sekolah menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi faktor dalam kecemasan siswa. Selain itu, hanya 2.6% dari remaja yang mengakses layanan profesional. Tingginya persentase ini tidak terlepas dari tingginya tuntutan akademik, persaingan antarsiswa, dan tekanan untuk meraih prestasi yang kerap dibebankan kepada remaja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis siswa, termasuk mendorong munculnya berbagai strategi *coping* yang maladaptif.

Selain itu, perasaan cemas juga diidentikan bukan hanya sebagai respon emosional namun juga berfungsi sebagai mekanisme perlindungan harga diri khususnya ketika individu merasa ancaman akan dinilai (Snyder et al., 1985). Santrock (2012) menyebutkan penghargaan diri remaja cenderung berpusat pada diri sendiri dan lebih fokus pada aspek-aspek seperti kecerdasan dan penampilan. Selain itu juga dalam teori harga diri menyatakan secara alamiah individu akan berusaha untuk mencari cara dengan menggunakan strategi atributif *defensive* sebagai alat perlindungan diri (Xing et al., 2018). lingkungan yang sangat kompetitif, banyak siswa menilai harga diri mereka berdasarkan prestasi akademik. Siswa membutuhkan

mekanisme pertahanan diri untuk melindungi ego dan meredakan perasaan cemas, namun seringkali siswa tidak menyadari bahwa mereka menggunakan strategi perlindungan diri yang maladaptif (Santrock, 2007). Salah satu respon yang dapat muncul dalam strategi pertahanan harga diri ini adalah *self-handicapping*.

Dalam konteks akademik, *self-handicapping* digunakan sebagai koping maladaptif, dimana siswa sengaja menciptakan hambatan untuk melindungi harga diri mereka ketika dihadapkan dengan perasaan cemas akan potensi kegagalan. Bukannya meningkatkan usaha, siswa dapat mengurangi peluang keberhasilan mereka secara sengaja. Dengan cara ini, jika mereka gagal, mereka dapat mengaitkan kegagalan tersebut dengan berbagai hambatan yang mereka buat sendiri, bukan dengan kemampuan pribadi yang sebenarnya (Schwinger, Trautner, Putz, et al., 2022). Selain itu, Rhodewalt (2008) menjelaskan bahwa *self-handicapping* tidak muncul begitu saja, tetapi dipengaruhi oleh faktor distal, misalnya, seseorang dengan harga diri rendah memiliki kecenderungan perfeksionisme lebih rentan menggunakan strategi ini. Selain itu menurut Rhodewalt munculnya *self-handicapping* juga dapat dipicu oleh faktor proksimal, yaitu situasi langsung, seperti ujian, tekanan performa, atau evaluasi sosial. Faktor-faktor ini secara tidak langsung membentuk pola pikir individu untuk cenderung menghindari risiko kegagalan sebagai bentuk dari perlindungan harga diri.

Menurut Urdan & Midgley (2001) meskipun sebagian besar penelitian mengenai perilaku *self-handicapping* dilakukan pada mahasiswa, namun sebenarnya remaja atau siswa SMA juga menunjukkan keterlibatan dalam perilaku *self-handicapping* dalam lingkungan akademis. Pada siswa SMA, misalnya pengalaman mendapatkan nilai yang kurang memuaskan atau perbandingan sosial dengan teman sebaya dapat membentuk kecenderungan untuk menghindari risiko kegagalan dengan menciptakan hambatan secara tidak langsung. Informasi ini diperkuat melalui wawancara pada siswa kelas XI di SMA "X" yang berlokasi di Kota Bandung dengan *significant other* yaitu guru BK SMA "X" di Kota Bandung ditemukan bahwa beberapa siswa kerap mengalami tantangan dalam mengatur waktu belajar dan istirahat, seperti tidur larut malam akibat menyelesaikan tugas atau faktor jarak rumah yang cukup jauh, yang dapat berdampak pada keterlambatan hadir di sekolah. Situasi-situasi ini sering disertai dengan alasan-alasan yang berfungsi sebagai bentuk perlindungan diri terhadap penilaian akademik. Hal ini mencerminkan strategi *self-handicapping*, di mana individu berupaya menjaga citra diri dari kemungkinan persepsi negatif atas kemampuan akademiknya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja, memiliki kecenderungan menggunakan strategi *self-handicapping* dalam konteks akademik (Fadhli et al., 2021; Karakaya & Unal, 2023; Nurcahaya et al., 2024). Hal ini selaras dengan hasil studi awal yang

dilakukan kepada 30 siswa kelas XI di salah satu SMA di kota Bandung, ditemukan sebanyak 56.7% menunjukkan pernah menggunakan strategi *self-handicapping*, yang terlihat melalui penciptaan alasan-alasan eksternal seperti penundaan pengerjaan tugas atau keterlambatan hadir yang dikaitkan dengan faktor jarak, kelelahan, atau aktivitas malam hari. Beberapa siswa juga cenderung teralihkannya oleh aktivitas digital seperti penggunaan media sosial, yang dapat mengurangi fokus terhadap tugas akademik. Dalam konteks ini, strategi seperti menyandarkan diri pada bantuan teman atau guru juga muncul, bukan sebagai bentuk ketergantungan mutlak, tetapi lebih sebagai cara siswa mengelola tekanan yang mereka rasakan.

Selanjutnya guna memperdalam informasi maka peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu responden:

“Aku ngerasanya kalau tugas nya emang terlalu sulit suka bikin overthinking atau gelisah gitu, takutnya aku doang yang gabisa ngerjain tugasnya, tapi kalau ujung-ujungnya gabisa juga, aku paling minta bantuan ke temen buat minta dijelasin pagi-paginya. Daripada harus dapet nilai kecil nanti malah lebih overthinking”

Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI SMA “X” Kota Bandung memperlihatkan perilaku *self-handicapping*, dengan penyebab utamanya adalah perasaan takut gagal. Rasa takut gagal dalam istilah psikologis disebut dengan *fear of failure* merupakan perasaan cemas atau khawatir yang muncul ketika seseorang menghadapi kemungkinan tidak berhasil dalam mencapai tujuan. Hal ini dapat memengaruhi cara mereka berusaha dan bagaimana mereka merespons tantangan (McGregor & Elliot, 2005). *Fear of failure* dapat dilihat sebagai motif untuk menghindari situasi yang dapat menyebabkan rasa malu dan berhubungan erat dengan perilaku *self-handicapping*. Hal ini memungkinkan mereka menyalahkan faktor eksternal, bukan kemampuan mereka sendiri, sehingga melindungi citra diri mereka dan mengurangi kecemasan yang muncul dari potensi kegagalan (Gustafsson et al., 2017).

Berdasarkan *literature review* yang peneliti lakukan, diketahui bahwa *fear of failure* diketahui berperan dalam mendorong terjadinya *self-handicapping*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Molenaar et al (2021) yang menunjukkan bahwa *self-handicapping* adalah strategi yang digunakan sebagai respons terhadap rasa takut gagal (*fear of failure*). Temuan serupa juga yang dikemukakan oleh Gozmen Elmas & Aycl (2017) pada 209 atlet menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of failure* dan *self-handicapping*. Atlet yang memiliki *fear of failure* cenderung menggunakan strategi *self-handicapping*. Penelitian lain menunjukkan bahwa siswa menggunakan *self-handicapping* untuk melindungi diri dari rasa

malu yang muncul akibat *fear of failure* (Schwinger, 2013). Meskipun strategi ini memberikan rasa aman sementara, ia dapat menghambat perkembangan keterampilan dan mengurangi kesempatan untuk belajar dari kesalahan. Akibatnya, siswa kehilangan peluang untuk tumbuh dan menghadapi tantangan di masa depan (Xing et al., 2018).

Selain *fear of failure*, kecenderungan *self-handicapping* juga berkaitan erat dengan tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh siswa (Atoum, 2020). *Self-efficacy* menurut Bandura merujuk sejauh mana seseorang meyakini kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu serta mencapai hasil yang diharapkan. Dalam konteks akademik, konsep ini dikenal dengan istilah *Academic self-efficacy*. *Academic Self-efficacy* mengacu pada keyakinan yang dimiliki siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik serta meraih tujuan belajar yang ditetapkan. Keyakinan ini berperan penting dalam mempertahankan motivasi dan konsistensi usaha siswa sepanjang proses pembelajaran. Dalam studi awal yang peneliti lakukan terhadap siswa kelas XI, ditemukan variasi dalam tingkat *academic self-efficacy*:

“biasanya aku bakalan nyari bantuan orang lain yang udah ngerjain atau nyamain jawaban tugasnya di kelas, aku suka ngga percaya diri kalau ternyata jawaban yang aku dapet itu beda dari temen aku yang pintar”

Pernyataan ini menjelaskan bahwa keraguan terhadap kemampuan pribadi dapat memicu siswa untuk mencari pembenaran eksternal, yang kemudian menjadi bentuk strategi *self-handicapping* sebagai perlindungan terhadap kemungkinan kegagalan. Namun tidak semua siswa menunjukkan kecenderungan tersebut. Tidak sedikit siswa juga justru memperlihatkan tingkat *academic self-efficacy* yang tinggi:

“Saya merasa cukup yakin dengan kemampuan yang saya miliki jadi saya hanya tetap berusaha semaksimal mungkin saja untuk hasilnya itu urusan belakangan intinya saya ambil pengalamannya aja biar bisa belajar menjadi lebih baik lagi”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi mampu menghadapi tantangan belajar dengan sikap optimis dan fokus pada proses belajar. Mereka tidak terpaku pada hasil, melainkan melihat pengalaman sebagai sarana untuk berkembang. Dengan demikian, *academic self-efficacy* dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif dari *fear of failure*, sekaligus mengurangi kecenderungan penggunaan strategi *self-handicapping*. Siswa yang memiliki *Academic self-efficacy* yang tinggi biasanya menggunakan berbagai strategi belajar yang baik, seperti strategi kognitif dan metakognitif. Mereka lebih mampu mengelola motivasi dan keyakinan diri mereka, yang membuat mereka mendapatkan nilai yang lebih baik dan menetapkan tujuan yang lebih tinggi.

Selain itu, mereka cenderung berusaha lebih keras dan bersabar dalam menyelesaikan tugas (Pintrich, 1999). Sedangkan, siswa yang memiliki *Academic self-efficacy* rendah sering menunjukkan kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas yang dirasa sulit atau membebani (Bandura, 1995).

Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Karakaya & Unal (2023) dalam penelitiannya yang dilakukan kepada 121 siswa sekolah menengah di Turki, menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan ($r = -0.37$; $p < 0.01$), studi ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic self-efficacy* siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menggunakan strategi *self-handicapping*. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atoum (2020) yang menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-handicapping* dan *self-efficacy*. Penjelasan hubungan ini didasari pada kenyataan bahwa siswa dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami perasaan rendah diri, sehingga lebih memungkinkan untuk menggunakan strategi *self-handicapping* sebagai bentuk perlindungan diri. Dengan menciptakan hambatan buatan atau alasan untuk kegagalan, siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* rendah berusaha melindungi diri dari rasa malu dan menghindari penilaian negatif dari lingkungan sosial.

Academic self-efficacy juga berperan penting dalam menentukan bagaimana individu merespon tekanan akademik, termasuk *fear of failure*. Hal ini sejalan dengan temuan dari Handayani et al (2023) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi ketakutan individu akan kegagalan, semakin rendah keyakinan mereka terhadap kemampuan akademiknya, yang pada akhirnya berdampak pada perilaku akademik seperti menyontek. Dalam konteks hubungan *fear of failure* dan *self-handicapping*, *academic self-efficacy* dapat berfungsi sebagai *buffer* atau pelindung psikologis. Siswa dengan *fear of failure* yang tinggi akan lebih rentan menggunakan strategi maladaptif seperti *self-handicapping*. Namun, jika siswa memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi, siswa akan lebih mampu mengelola ketakutan tersebut dan memilih strategi *coping* yang adaptif.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* berfungsi sebagai variabel moderator. Misalnya Nie et al (2011) yang menjelaskan bahwa *academic self-efficacy* dapat memoderasi hubungan antara kecemasan ujian dan keterlibatan belajar maladaptif. Penelitian lain oleh Makara-Studzinska et al (2019) menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat memoderasi hubungan antara stress dan burnout. Dengan memperkuat peran pelindung ini, *academic self-efficacy* dalam penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan secara lebih mendalam bagaimana dan sejauh *mana fear of failure* memengaruhi kecenderungan individu untuk melakukan *self-handicapping*. Dengan menjadikan *self-efficacy* dalam konteks pendidikan sebagai variabel

moderator, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *self-efficacy* dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengatasi *fear of failure* dan mengurangi perilaku *self-handicapping*, serta memberikan wawasan baru dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif bagi siswa.

Penelitian ini memberikan kontribusi kebaruan dengan mengkaji hubungan antara *fear of failure* dan *self-handicapping* melalui pendekatan moderasi oleh *academic self-efficacy*. Pendekatan ini masih jarang digunakan dalam konteks pelajar SMA, terutama di Indonesia. Di mana sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada populasi mahasiswa. Padahal, berdasarkan karakteristik remaja, khususnya siswa SMA, strategi *self-handicapping* dapat muncul sebagai respon terhadap pengalaman akademik negatif, seperti nilai yang rendah atau tekanan dari perbandingan sosial dengan teman sebaya. Meskipun strategi ini dapat dipahami sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang wajar, jika berlarut-larut hal tersebut dapat berdampak pada motivasi belajar, perkembangan psikologis, dan persepsi diri siswa. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji dinamika *self-handicapping* pada siswa SMA, terutama dengan mempertimbangkan variabel psikologis seperti *fear of failure* dan *academic self-efficacy*, masih terbatas. Dengan menggunakan pendekatan analisis *moderated regression analysis* (MRA), penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran protektif *academic self-efficacy* dalam meredam dampak negatif *fear of failure* terhadap *self-handicapping*.

Lebih lanjut, penelitian yang mengkaji pengaruh *fear of failure* terhadap *self-handicapping* dengan *self-efficacy* sebagai variabel moderator pada siswa SMA masih sangat terbatas. Sebagian besar studi hanya fokus pada hubungan antara *fear of failure* dan *self-handicapping*, atau antara *self-efficacy* dan perilaku akademik. Memahami ketiga variabel ini secara bersamaan penting, hal ini didasari oleh pentingnya memahami strategi *self-handicapping* yang dapat berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Apabila tidak ditangani, perilaku ini dapat berkembang menjadi pola maladaptif yang menghambat pencapaian akademik dan menurunkan kepercayaan diri siswa. Dengan mengetahui faktor risiko seperti *fear of failure* dan faktor protektif seperti *academic self-efficacy*, intervensi yang lebih tepat sasaran dapat dikembangkan di lingkungan sekolah.

Pemilihan subjek di SMA "X" Kota Bandung, khususnya kelas XI, didasarkan pada pertimbangan yang selaras dengan hasil studi awal penelitian melalui penyebaran kuesioner dan wawancara yang menunjukkan bahwa siswa kelas XI yang menunjukkan pola adanya indikasi perilaku *self-handicapping* sebagai bentuk perlindungan diri terhadap potensi kegagalan dan penilaian negatif. Oleh karena itu, pemilihan siswa kelas XI sebagai subjek

dinilai relevan dan mendukung tujuan penelitian dalam mengkaji pengaruh *fear of failure* terhadap *self-handicapping* dengan *academic self-efficacy* sebagai moderator.

Mengacu pada pembahasan sebelumnya, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Fear of Failure* terhadap *Self-Handicapping* Dengan *Self-Efficacy* Sebagai Moderator pada Siswa SMA “X” di Kota Bandung”**

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang muncul adalah:

- a. Apakah *fear of failure* berpengaruh terhadap *self-handicapping* pada siswa SMA “X” di kota Bandung?
- b. Apakah *academic self-efficacy* berpengaruh terhadap *self-handicapping* pada siswa SMA “X” di kota Bandung?
- c. Apakah *academic self-efficacy* berperan sebagai variabel moderator dalam pengaruh *fear of failure* terhadap *self-handicapping* pada siswa “X” di Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah:

- a. Untuk mengetahui pengaruh dari *fear of failure* terhadap *self-handicapping* pada siswa SMA “X” di kota Bandung.
- b. Untuk mengetahui pengaruh dari *Academic self-efficacy* terhadap *self-handicapping* pada siswa SMA “X” di kota Bandung.
- c. Untuk mengetahui peranan *Academic Self-Efficacy* sebagai variabel moderator dalam pengaruh *Fear of Failure* terhadap *Self-Handicapping* pada Siswa SMA “X” di Kota Bandung.

Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan berkaitan dengan variabel *fear of failure*, *academic self-efficacy*, dan *self-handicapping*. Selain itu hasil penelitian ini dapat menjadi landasan atau sumber acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam mengenai pengaruh *fear of failure* terhadap *self-handicapping* dan *academic self-efficacy*.
- b. Manfaat Praktis. Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru dan pendidik untuk mengembangkan strategi pengajaran yang lebih efektif dalam mengurangi *fear of failure* dan *self-handicapping* siswa melalui penerapan yang membentuk *academic self-efficacy* yang baik. Selain itu, penelitian ini juga dapat

membantu konselor sekolah dalam merancang program intervensi psikologis yang bertujuan untuk mengurangi *fear of failure* dan kecenderungan *self-handicapping* siswa, serta meningkatkan *academic self-efficacy* mereka. Informasi yang diperoleh dapat digunakan oleh pihak sekolah dan pembuat kebijakan pendidikan dalam mengembangkan kurikulum yang mendukung penguatan *academic self-efficacy* di lingkungan sekolah. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan bagi siswa mengenai pentingnya meningkatkan *academic self-efficacy* dan bagaimana hal tersebut dapat membantu mereka mengurangi kecenderungan *self-handicapping* serta menghadapi *fear of failure* secara lebih efektif.

