

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan di bangku sekolah tingkat SMA/MA merupakan fase yang sangat penting bagi seorang siswa untuk mempersiapkan diri menjadi remaja yang memiliki kompetensi dan kemandirian sebelum melangkah ke dunia kerja atau perkuliahan. Namun, bagi siswa kelas XII fase ini sering kali menjadi fase yang penuh dengan tekanan psikologis. Biasanya, siswa kelas XII berada perubahan status dari remaja akhir hingga dewasa awal atau tahap transisi menuju kedewasaan penuh. Fase ini seringkali ditandai dengan berbagai tuntutan dan perubahan signifikan, seperti stres akademik, permasalahan dengan teman sebaya, serta proses penemuan jati diri sering kali memicu berbagai permasalahan emosional yang kompleks. Salah satu kasus psikologis yang bisa muncul pada fase ini adalah *fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan.

Fear of failure bukan sekadar rasa cemas biasa. *Fear of failure* dapat diartikan sebagai suatu keyakinan yang bersifat subjektif pada waktu yang dapat memunculkan kegagalan serta rasa ingin untuk menghindari hal itu, seperti ancaman dan kegelisahan (Oktarinanda & Fakhri, 2025). Indikasi fear of failure terefleksikan melalui lima aspek utama, yakni kekhawatiran akan munculnya rasa malu, kecemasan atas menurunnya harga diri, ketakutan dalam menghadapi ketidakpastian masa depan, kekhawatiran akan hilangnya perhatian dari orang terdekat, serta ketakutan memicu kekecewaan pada orang-orang terdekat. Berbagai bentuk fear of failure tersebut pada dasarnya mencerminkan mekanisme protektif

seseorang untuk menghindari dari dampak negatif kegagalan serta ekspektasi merealisasikan tujuannya.

Fear of failure atau ketakutan akan kegagalan sangat erat kaitannya dengan gangguan kecemasan dan depresi. Karena ketika seseorang memiliki setidaknya satu indikator *fear of failure* yang tinggi, maka resiliensi dirinya akan cenderung menurun. Apabila resiliensi menurun maka kecenderungan seseorang untuk merasakan depresi, kecemasan, dan stress akan meningkat pula (Ghoni et al., 2022). Berdasarkan data *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia cukup tinggi. Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) menempati posisi tertinggi dibandingkan gangguan mental lainnya, dengan prevalensi sebesar 28,2 persen pada remaja perempuan dan 25,4 persen pada remaja laki-laki (Wahdi, Wilopo, & Erskine, 2022). Temuan ini mengidentifikasi bahwa kecemasan merupakan persoalan psikologi dominan yang berpotensi mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas generasi muda. Dan salah satu faktor yang memicu kecemasan pada remaja terutama remaja akhir adalah *fear of failure* itu sendiri (Nurfitri, 2026).

Siswa sekolah terutama pada kelas XII rentan mengalami gangguan stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Airlangga pada 63 siswa kelas XII Ma Sains Roudlotul Qur'an Lamongan menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa kelas XII mengalami stres sedang dengan jumlah 52 orang (82,5 persen), sebagian mengalami stres ringan dengan jumlah 6 orang (9,5 persen), dan sebagian kecil mengalami stres berat dengan jumlah 5 orang

(7,9 persen). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia juga melakukan penelitian terhadap 371 siswa-siswi sekolah menengah atas dan diukur menggunakan instrumen *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21). Hasil analisis data secara univariat menunjukkan sebanyak 34,8 persen siswa mengalami stres normal, 16,2 persen mengalami stres berat, dan 11,8 persen mengalami stres sangat berat, serta sebanyak 26,4 persen siswa mengalami ansietas panik. Dari data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa siswa kelas XII memang rentan mengalami gangguan stres bahkan dapat mengalami gangguan kesehatan mental.

Siswa kelas XII yang mengalami stres bukanlah tanpa sebab. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi meningkatnya stres tersebut. Diantaranya adalah meliputi tekanan dan ekspektasi akademik, tantangan manajemen waktu, tekanan teman sebaya dan sosial, tekanan orang tua, dan faktor ekonomi (Siska Erni Wandayani Laoli, 2022). Faktor-faktor yang menjadi beban itu berakhir memunculkan gangguan psikologis seperti manifestasi stress yang ditandai insomnia, kecemasan berlebih, ketidakstabilan emosi, rasa frustrasi, dan turunnya motivasi (Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, 2020).

Diantara faktor-faktor yang mendukung tingkat stres pada siswa kelas XII, terdapat pola ketakutan yang berulang seperti nilai akademik turun→takut dihakimi orang tua/membuat orang tua kecewa→menutupi masalah (pura-pura nilai aman)→beban pikiran bertambah→konsentrasi belajar semakin kacau→menyebabkan nilai akademik turun lagi (begitu seterusnya). Pola ketakutan ini selaras dengan konsep *socially prescribed perfectionism*, di mana individu merasa bahwa lingkungan sosialnya memiliki ekspektasi yang sangat tinggi untuk

dapat dipenuhi. Padahal, dukungan sosial terutama dari keluarga bisa menjadi motivasi untuk membantu meredakan *fear of failure*. Namun tidak jarang justru mereka yang menjadi penyebab seseorang mengalami ketakutan akan kegagalan. Selain ketakutan yang bersifat interpersonal terkait orang tua, ditemukan pula kekhawatiran terkait masa depan atau karier. Ketakutan akan ketidakpastian dunia kerja setelah lulus sekolah (*career anxiety*) atau takut tidak bisa melanjutkan pendidikan menjadi beban tambahan yang membuat siswa-siswi terasa semakin stres.

Dalam menghadapi berbagai bentuk ketakutan tersebut, siswa kelas XII membutuhkan sebuah mekanisme pertahanan psikologis yang disebut dengan resiliensi. Menurut Tugade & Fredrickso, resiliensi didefinisikan sebagai kecakapan seseorang untuk bangkit kembali (*to bounce back*) dari dampak emosi negatif serta beradaptasi secara fleksibel terhadap tuntutan situasi yang memicu stres. Sejalan dengan hal tersebut, Reivich & Shatte juga menekankan bahwa resiliensi merupakan mekanisme merespon penderitaan atau trauma secara sehat dan produktif, khususnya dalam mengelola stres pada kehidupan sehari-hari (Psikologi et al., n.d.-a).

Dalam upaya pembentukan resiliensi pada siswa kelas XII, pihak sekolah memegang peranan yang krusial untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental mereka. Dengan menyediakan ruang belajar yang aman dan nyaman, menyediakan ruang apresiasi bagi setiap pencapaian siswa, serta berkolaborasi bersama orang tua, sekolah dapat membantu mengurangi tekanan siswa yang memicu stres dan kecemasan akademik. Ketika lingkungan sekolah

memberikan ruang aman dan meminimalisir budaya kompetisi yang tidak sehat, siswa akan lebih mudah mengembangkan keteguhan pendirian dan daya juang, sehingga pola ketakutan yang berulang dapat diputus sebelum berkembang menjadi stres kronis.

Pada garda terdepan, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran sebagai fasilitator utama dalam mengembangkan tujuh komponen resiliensi (mampu mengatur emosi, menahan dorongan untuk bersikap impulsif, bersikap optimis, mampu memahami kondisi emosional orang lain, keterampilan menganalisis masalah, efikasi diri, dan mencari dukungan) pada siswa baik secara personal maupun kelompok. Melalui layanan bimbingan dan konseling individu atau kelompok, guru BK harus siap dalam memberikan pemahaman kepada siswa kelas XII untuk mampu mengaplikasikan regulasi emosi untuk mengontrol emosi ketika terjadi hal-hal diluar rencana, teknik analisis penyebab masalah agar siswa mampu bersikap realistis, serta meningkatkan efikasi diri agar siswa yakin pada potensi yang dimiliki. Pendampingan emosional yang intensif dan penuh empati dari guru BK ini tidak hanya membantu siswa mengelola ketakutan mereka, tetapi juga mendorong mereka untuk berani mencari bantuan (*reaching out*) saat menghadapi jalan buntu, yang pada akhirnya secara efektif menurunkan tingkat stres siswa dalam menghadapi tantangan di akhir masa sekolahnya.

Pada ruang lingkup yang berorientasi pada penyelesaian masalah, guru Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan agen perubahan utama yang memiliki tugas untuk menumbuhkan pertahanan psikologis melalui pemaksimalan ketujuh aspek resiliensi siswa. Karakteristik resiliensi yang tersusun atas keterampilan

regulasi emosi, kontrol impuls, sikap optimis, memiliki rasa empati, ketajaman analisis masalah, efikasi diri, hingga kemampuan mencari sistem pendukung menjadi hal penting bagi siswa kelas XII untuk bertahan. Melalui intervensi layanan BK yang terarah, baik dalam bentuk bimbingan klasikal maupun konseling individu, guru BK dapat mengurai penyebab-penyebab ketakutan gagal tersebut. Pendampingan yang konsisten ini berfungsi mengarahkan siswa agar tidak bersikap apatis, melainkan mampu membangun kecemasan yang mereka rasakan menjadi daya adaptasi yang tangguh dalam menghadapi tantangan kelulusan.

Melihat program pendampingan di sekolah dirasa sangat penting untuk dilakukan, efektivitas layanan bimbingan dan konseling kerap kali terhambat akibat minimnya pemetaan masalah yang berbasis pada realitas riil siswa. Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian dengan judul **"Resiliensi Siswa dalam Menghadapi *Fear of Failure*"** dilakukan untuk memberikan data empiris yang objektif, orisinal, dan kontekstual mengenai kondisi psikologis siswa kelas XII di MAN 2 Kota Cirebon. Melalui pendekatan kualitatif, studi ini berupaya melihat bagaimana dimensi resiliensi diwujudkan oleh siswa dalam mengurangi indikasi ketakutan akan kegagalan hidup. Hasil dari temuan empiris ini memiliki kegunaan sebagai bahan rujukan ilmiah sekaligus instrumen evaluasi bagi pihak sekolah dan konselor dalam membentuk kembali mutu layanan BK, sehingga program yang diluncurkan di masa depan bersifat lebih aplikatif dan tepat sasaran serta mendukung kesehatan mental siswa.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi fokus pemahaman dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana program konseling individu terhadap siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Cirebon dalam membangun resiliensi menghadapi *fear of failure*?
2. Bagaimana proses konseling individu terhadap siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Cirebon dalam membangun resiliensi menghadapi *fear of failure*?
3. Bagaimana hasil konseling individu terhadap siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Cirebon dalam membangun resiliensi menghadapi *fear of failure*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui program konseling individu terhadap siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Cirebon dalam membangun resiliensi menghadapi *fear of failure*.
2. Mengetahui proses konseling individu terhadap siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Cirebon dalam membangun resiliensi menghadapi *fear of failure*.
3. Mengetahui hasil konseling individu terhadap siswa kelas XII Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Cirebon dalam membangun resiliensi menghadapi *fear of failure*.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini yaitu bisa memberi hasil sebagai berikut:

- a. Secara Akademis; hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbang keterlibatan yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan. Diharapkan juga penelitian ini dapat memperkaya khazanah literatur dan referensi ilmiah mengenai dinamika psikologis remaja. Data empiris yang dihasilkan dari penelitian kualitatif ini dapat dijadikan sebagai data dasar (*baseline data*), bahan perbandingan, maupun acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan program intervensi bimbingan atau konseling guna meningkatkan resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

- b. Secara Praktis

Diharapkan melalui adanya penelitian ini, dapat memiliki kegunaan praktis diantaranya:

1. Bagi Siswa-Siswi MAN 2 Kota Cirebon; hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana refleksi diri (*self-awareness*) bagi siswa-siswi MAN 2 Kota Cirebon agar bisa mengenali potensi, kelebihan, serta kekurangan yang mereka miliki. Melalui pemahaman yang mendalam mengenai konsep resiliensi, diharapkan mereka dapat meningkatkan resiliensi, regulasi emosi yang stabil, dan sikap optimis dalam menghadapi ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*), ketika menghadapi ujian kelulusan maupun dalam menyikapi ketidakpastian persaingan masa depan setelah lulus sekolah.

2. Bagi Lembaga Pendidikan MAN 2 Kota Cirebon; penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dan data empiris mengenai kondisi psikologis siswa kelas XII di MAN 2 Kota Cirebon. Data ini dapat digunakan oleh kepala sekolah, guru pengajar, dan khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK) di MAN 2 Kota Cirebon sebagai dasar pertimbangan untuk mengevaluasi serta menyusun program layanan BK selanjutnya agar lebih tepat sasaran.
3. Bagi Jurusan Bimbingan Konseling Islam; penelitian ini diharapkan mampu berguna untuk memperkaya ilmu pengetahuan mengenai resiliensi siswa khususnya pada kelas XII dalam menghadapi *fear of failure*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi para mahasiswa maupun praktisi konselor Islam dalam merancang modul intervensi yang islami guna mendampingi siswa yang mengalami hambatan emosional akibat takut gagal.

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teoritis

Dalam Homepage et al., n.d., menurut Conroy, *fear of failure* adalah reaksi emosional terhadap kemungkinan gagal yang mengancam harga diri individu. Dalam Fransiska Putri Nazra et al., Conroy juga menjelaskan bahwa *fear of failure* atau motif menghindari kegagalan merupakan kecenderungan seseorang untuk menjauh dari kegagalan, sekaligus bentuk antisipasi dalam merespon rasa malu akibat kegagalan tersebut. Ketakutan akan kegagalan cenderung dialami oleh siswa yang belum memiliki orientasi atau gambaran masa depan yang jelas. Ketidakpastian mengenai arah dan tujuan setelah lulus sekolah inilah yang menjadi

pemicu utama meningkatnya kecemasan pada diri siswa (Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, 2020).

Fear of failure pada siswa membawa pengaruh pada perubahan-perubahan sisi psikologis mereka. Di satu sisi, ketakutan ini berpotensi memicu kecemasan yang cukup tinggi, penurunan motivasi, ketidakstabilan emosi, sikap pesimis, serta penurunan kualitas belajar siswa. Namun, dilain sisi rasa takut gagal juga bisa meningkatkan motivasi untuk belajar lebih giat lagi untuk mengatisipasi kegagalan. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi karakteristik lingkungan, pengalaman masa kecil, lingkungan sekoah, hingga pola asuh orang tua. Kecenderungan munculnya *fear of failure* pada siswa sering kali bersumber dari ketakutan mengecewakan orang tua mereka serta pandangan terhadap tingginya ekspektasi lingkungan terdekat untuk menuntut keberhasilan (Fransiska Putri Nazra et al., 2025).

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Psikologi et al., n.d.-b), resiliensi merupakan mekanisme seseorang dalam merespon penderitaan maupun trauma secara positif, khususnya untuk mengatasi stres pada kehidupan sehari-hari. Resiliensi ini memegang peranan penting ketika seseorang dihadapkan pada pengambilan keputusan yang sulit dalam situasi terdesak. Lebih lanjut, resiliensi membentuk pola pikir yang mendorong seseorang untuk mengupayakan hal-hal baru dalam hidupnya serta memandang kehidupan sebagai proses perkembangan hidup yang lebih baik. Hal ini berkontribusi pada pembentukan sikap positif dalam menggali kemampuan seseorang, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dalam

berinteraksi sosial serta keberanian dalam mengambil risiko atas tindakan yang diambil.

Resiliensi dalam Islam diwujudkan dengan Firman Allah dalam QS. Asy-Syarah (94): 5-6:

﴿٦﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: "*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*" (Quran.com, 2026: 541).

Ayat ini merupakan dasar resiliensi spiritual bagi seorang Muslim. Pengulangan janji Allah terkait "kemudahan" memberikan sugesti positif bahwa setiap ketakutan adalah proses yang memiliki satu kesatuan dengan jalan keluar.

Secara teologis, Al-Qur'an merupakan pedoman hidup yang mengatur seluruh entitas kehidupan manusia, mencakup ranah pendidikan, dinamika sosial, hingga panduan untuk bangkit dari keterpurukan (resiliensi). Sebagaimana di jelaskan dalam Al-Qur'an Surah Al Baqarah ayat 214:

﴿٢١٤﴾ أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهَ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: “Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata “Kapanakah datang pertolongan Allah?”. Ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat” (Quran.com, 2026: 33).

Dalam konteks tersebut, sebagaimana dijelaskan juga di dalam Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 155-156:

﴿١٥٥﴾ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٦﴾ ۚ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: “Dan kami menguji kamu dengan dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar ◌ (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun” (Quran.com, 2026: 24).

Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap manusia di muka bumi tidak akan luput dari ujian kehidupan yang ditetapkanNya. Berserah diri atas segala ketetapan Allah SWT serta kesadaran bahwa seluruh alam semesta adalah milikNya mampu menghadirkan ketenangan jiwa, sekaligus menghindarkan manusia dari rasa kecewa dan keputusasaan. Pada hakikatnya, hanya diri sendiri yang mampu bertahan, menyelesaikan masalah, dan bangkit dari kesulitan yang akan memperoleh kebahagiaan serta kenikmatan dari Allah sebagai bentuk balasan atas ketangguhannya. Dengan demikian, resiliensi dalam perspektif Islam dapat dimaknai sebagai suatu kewajiban, sebab dengan resiliensi tersebut menjadi tolak ukur atas kualitas keimanan dan ketangguhan seorang muslim.

Fear of failure atau ketakutan akan kegagalan adalah bentuk penghindaran yang muncul ketika individu merasa bahwa kegagalan dalam hal tertentu akan membawa konsekuensi negatif bagi dirinya. Islam memandang ketakutan yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum terjadi sebagai bentuk bisikan yang dapat menghambat ikhtiar. Hal ini berkaitan dengan Q.S. Luqman (31): 34:

...وَمَا تَذَرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا...

Artinya: "...Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan dikerjakannya esok..." (Quran.com, 2026: 414).

Ayat ini berkaitan dengan ketakutan seseorang akan masa depannya sering kali berakar dari keinginan untuk mengontrol hasil akhir. Ayat ini mengingatkan bahwa tugas manusia adalah berikhtiar, sedangkan hasil akhir adalah wilayah Allah.

Islam tidak melarang rasa takut, namun Islam melarang keputusan. *Fear of failure* dalam pandangan Islam diatasi dengan sikap Husnudzon (berprasangka baik kepada Allah). Sebagaimana Hadits Qudsi riwayat Ahmad: "*Aku sesuai persangkaan hamba-Ku kepada-Ku...*" Jika individu membangun optimisme, maka resiliensi akan terbentuk. Sebagaimana hadits berikut:

وَمَنْ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْغِرْهُ اللَّهُ ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا
وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ

Artinya: "Barangsiapa yang berusaha menjaga diri maka Allah menjaganya, barangsiapa yang berusaha merasa cukup maka Allah mencukupinya. Barangsiapa yang berusaha bersabar maka Allah akan menjadikannya bisa bersabar dan tidak ada seorang pun yang dianugerahi sesuatu yang melebihi kesabaran" (HR. Bukhari No. 1469).

Sikap sabar dalam prespektif hadits di atas tidak hanya terbatas pada respons terhadap musibah, melainkan juga mencakup sikap konsisten dalam menjalankan perintah agama serta menjauhi larangan-Nya, termasuk larangan berputus asa. Melalui pengaplikasian kesabaran dan juga tawakal, seorang dapat memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah SWT. Kedekatan spiritual ini berdampak positif pada peningkatan kesejahteraan mental, sehingga ia mampu menyerahkan

segala urusan kepada-Nya serta memandang kesulitan hidup sebagai ujian untuk meningkatkan keimanan dan pembentukan karakter muslim yang lebih baik lagi.

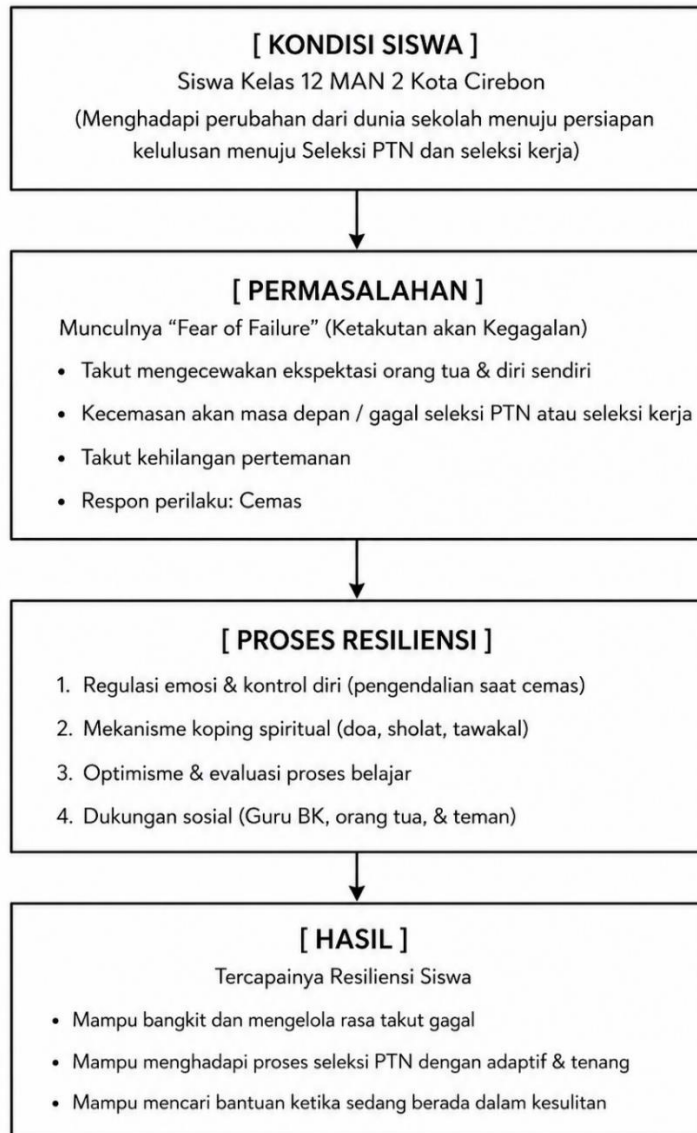
Berikut adalah tabel tinjauan pustaka yang memuat beberapa konsep mengenai *fear of failure* dan resiliensi. Tabel ini digunakan untuk memberikan gambaran mengenai konsep *fear of failure*, dampak dan faktor yang memengaruhinya, serta konsep resiliensi dan perannya dalam membantu individu menghadapi *fear of failure*:

Tabel Tinjauan Pustaka

No.	Konsep	Uraian
1	Fear of Failure	Menurut Conroy, fear of failure merupakan reaksi emosional terhadap kemungkinan gagal yang dapat mengancam harga diri individu. Fear of failure juga dipahami sebagai disposisi untuk menghindari kegagalan dan/atau kapasitas untuk mengalami rasa malu atau dipermalukan sebagai konsekuensi dari kegagalan (Homepage et al., n.d.; Fransiska Putri Nazra et al., 2025).
2	Fear of Failure pada Siswa	Siswa yang mengalami fear of failure cenderung belum memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depannya. Ketidakpastian mengenai kehidupan setelah lulus sekolah dapat memicu peningkatan kecemasan pada siswa (Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, 2020).
3	Dampak Fear of Failure	Fear of failure dapat menimbulkan kecemasan yang tinggi, penurunan motivasi, ketidakstabilan diri, pesimisme, kecenderungan menghindari tujuan, serta menurunnya kualitas keterlibatan individu. Namun, pada sebagian individu, rasa takut gagal dapat menjadi dorongan untuk berlatih dan belajar lebih giat (Fransiska Putri Nazra et al., 2025).
4	Faktor yang Memengaruhi Fear of Failure	Faktor yang memengaruhi fear of failure meliputi karakteristik lingkungan, pola asuh orang tua, pengalaman belajar, faktor kontekstual, faktor subjektif, tempat tinggal, pengalaman masa kecil, serta sekolah atau tempat seseorang pernah belajar. Kekhawatiran mengecewakan orang tua dan persepsi terhadap tuntutan orang tua untuk berhasil juga dapat memunculkan ketakutan akan kegagalan (Fransiska Putri Nazra et al., 2025).
5	Resiliensi	Menurut Reivich & Shatte, resiliensi merupakan proses merespons sesuatu secara sehat dan produktif ketika individu menghadapi kesengsaraan (adversity) atau trauma, terutama dalam mengendalikan tekanan kehidupan sehari-hari. Resiliensi penting ketika individu harus membuat keputusan yang berat dan sulit dalam kondisi terdesak (Psikologi et al., n.d.-b).
6	Peran Resiliensi	Resiliensi merupakan mindset yang dapat mendorong individu untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai proses yang terus berkembang. Resiliensi juga dapat menciptakan dan mempertahankan sikap positif, meningkatkan kepercayaan diri dalam berhubungan dengan orang lain, serta mendorong keberanian mengambil risiko (Psikologi et al., n.d.-b).

Tabel 1. 1 Tinjauan Pustaka

2. Kerangka Konseptual



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

F. Langkah-Langkah Penelitian

Berikut merupakan langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini, yang disusun secara bertahap untuk memastikan proses pengambilan data berjalan terstruktur:

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Kota Cirebon Jl. Pelandakan No.1, Karyamulya, Kec. Kesambi, Kota Cirebon, Jawa Barat. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut yaitu karena MAN 2 Kota Cirebon merupakan salah satu sekolah dengan reputasi baik sehingga siswa kelas XII di sana menghadapi ekspektasi dan tekanan yang cukup besar (baik dari orang tua, lingkungan, maupun diri sendiri) untuk bisa lolos ke perguruan tinggi, mendapat pekerjaan yang bergengsi, atau menjaga nama baik almamater. Hal ini menyebabkan terjadinya *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan) yang sangat riil untuk diteliti.

Di samping itu, budaya kompetisi akademik yang cukup menonjol di kalangan siswa kelas XII MAN 2 Kota Cirebon secara tidak sadar menuntut mereka untuk bisa mempertahankan kualitas belajar yang optimal di tengah padatnya jadwal ujian dan seleksi masuk perguruan tinggi/pekerjaan. Kondisi distress psikologis yang berasal dari ekspektasi beberapa faktor tersebut dapat memicu hilangnya fokus belajar siswa jika tidak diimbangi dengan kapasitas resiliensi yang memadai. Oleh karena itu, pemilihan lokasi ini dirasa sangat tepat untuk diteliti terkait bagaimana tujuh indikator resiliensi dapat diaplikasikan oleh siswa MAN 2 Kota Cirebon dalam menghadapi ketakutan gagal, sehingga data empiris yang

diperoleh dapat menjadi standar rujukan yang sah bagi pihak sekolah dalam membuat program bimbingan dan konseling yang lebih tepat pada masa mendatang.

2. Paradigma dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme dan pendekatan studi kasus. Paradigma dan pendekatan ini dipilih oleh peneliti karena sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai kasus *fear of failure* yang terjadi pada siswa kelas XII.

Peneliti percaya bahwa resiliensi bukanlah sesuatu yang objektif dan tunggal, melainkan dibangun oleh masing-masing individu atau kelompok melalui proses interpretasi dari pengalaman hidupnya. Melalui paradigma ini, peneliti dapat mengulik lebih dalam tentang bagaimana bentuk kesulitan mereka serta bagaimana proses mereka membangun kekuatan untuk bertahan di tengah ketakutan.

3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kualitatif karena peneliti ingin memahami kasus *fear of failure* secara mendalam dan menyeluruh dari sudut pandang subjek penelitian itu sendiri. Melalui metode ini, peneliti dapat terlibat langsung dalam proses pengumpulan data yang bersifat alamiah, sehingga memungkinkan ditemukannya pemahaman baru mengenai bentuk *fear of failure* dan bagaimana proses siswa kelas XII dalam membangun resiliensi di tengah ketakutan yang mereka hadapi.

Melalui pendekatan kualitatif ini juga bisa memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mendapatkan dinamika emosional, ekspresi, serta narasi subjektif siswa yang tidak dapat terukur melalui angka-angka statistik. Dengan berpusat pada

kedalaman data, peneliti juga bisa membahas tentang bagaimana faktor internal dan eksternal dalam membentuk pola ketakutan berulang yang mereka alami, sekaligus memproyeksikan tujuh kemampuan resiliensi yang mereka gunakan sebagai mekanisme pertahanan diri. Oleh karena itu, melalui analisis kualitatif ini, makna dari kasus psikologis siswa kelas XII di MAN 2 Kota Cirebon dapat dianalisis secara menyeluruh, sehingga mampu menghasilkan kesimpulan yang asli sesuai dengan realitas yang terjadi di lapangan.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini yakni data kualitatif, karena data yang disajikan dalam bentuk narasi atau kata-kata yang menggambarkan keunikan bentuk kasus dan proses resiliensi siswa kelas XII dalam menghadapi *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan), bukan dalam bentuk angka.

Melalui karakteristik data yang bersifat naratif ini, peneliti dapat memahami makna pengalaman personal, suasana mental, serta dinamika psikologis yang dirasakan oleh siswa kelas XII di MAN 2 Kota Cirebon. Penggambaran secara verbal dari hasil wawancara mendalam, observasi perilaku, dan dokumentasi lapangan tersebut kemudian akan dikaji secara tekstual untuk melihat bagaimana ketujuh indikator resiliensi berinteraksi dalam penurunan perilaku dimensi *fear of failure*. Dengan demikian, data kualitatif yang dikumpulkan tidak sekadar berfungsi sebagai pelengkap, melainkan menjadi instrumen utama yang menyajikan gambaran masalah secara utuh, sehingga mampu menghasilkan data empiris yang valid bagi pengembangan layanan bimbingan konseling di sekolah.

b. Sumber Data

Data penelitian diambil melalui dua sumber, yakni:

- 1) Sumber Data Primer: sumber data primer dalam penelitian ini yaitu subjek penelitian langsung yakni siswa-siswi kelas XII MAN 2 Kota Cirebon. Dalam hal ini sumber data primer bertujuan untuk mendapatkan data terkait dengan kasus *fear of failure* pada siswa-siswi tersebut serta bagaimana proses resiliensi yang mereka lakukan.
- 2) Sumber Data Sekunder: pemilihan sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu berbentuk jurnal, laporan, artikel, buku, atau arsip resmi. Selain itu data sekunder juga dapat berupa hasil data triangulasi melalui wali kelas/guru BK.

5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian

a. Informan dan Unit Analisis

Pemilihan informan dalam penelitian ini didasarkan pada subjek yang memiliki permasalahan dan bersedia memberikan informasi dengan jujur sebagaimana hal yang mereka rasakan. Yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah subjek penelitian itu sendiri yakni siswa kelas XII MAN 2 Kota Cirebon serta subjek triangulasi data/pihak ketiga.

Agar proses pengumpulan data berjalan dengan efektif dan tepat sasaran, penentuan sampel informan tersebut dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria spesifik yang linear dengan tujuan penelitian. Kriteria utama yang ditetapkan meliputi siswa kelas XII MAN 2 Kota Cirebon yang mengalami kecemasan akademik tinggi atau gejala

fear of failure, namun di lain sisi juga menunjukkan adanya usaha untuk bangkit (resilien) dalam mempertahankan kualitas belajarnya. Sementara itu, keterlibatan pihak ketiga seperti guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta wali kelas sebagai informan triangulasi dipilih karena dianggap mereka yang berinteraksi langsung dan mengamati perilaku harian subjek di sekolah. Melalui kolaborasi narasumber yang kredibel ini, peneliti dapat mengumpulkan informasi yang objektif, kaya akan perspektif, serta sah untuk mengupas tuntas kasus psikologis demikian secara utuh.

b. Teknik Penentuan Informan

Adapun teknik yang digunakan dalam penentuan informan menggunakan *purposive sampling*. Hal ini dikarenakan pendekatan studi kasus mengedepankan aspek homogenitas subjek agar mendapatkan informasi mendalam dari sampel yang spesifik dan relevan, bukan untuk generalisasi. Teknik ini dipilih agar peneliti bisa mendapatkan subjek yang paling memahami kasus yang diangkat atau memiliki karakteristik unik sesuai kriteria penelitian.

Penentuan kriteria spesifik dalam *purposive sampling* ini berfokus pada siswa kelas XII MAN 2 Kota Cirebon yang sedang berada dalam tahap penentuan menghadapi ujian kelulusan dan seleksi perguruan tinggi atau seleksi pekerjaan, serta menunjukkan adanya indikasi *fear of failure*. Melalui pembatasan ruang lingkup subjek ini, peneliti dapat melakukan keterbukaan emosional yang lebih dalam untuk mengungkap bagaimana ketakutan akan kegagalan tersebut direspons oleh kapasitas resiliensi mereka yang berbeda-beda. Selain itu, ketepatan data yang didapatkan melalui sampel bertujuan ini juga diperkuat oleh terlibatnya guru BK dan wali kelas sebagai informan yang mengonfirmasi validitas perilaku subjek.

Dengan demikian, penggunaan teknik sampling ini bisa memberikan keyakinan bahwa setiap data yang dikumpulkan benar-benar kaya akan makna (*rich data*), berdasarkan pada realitas kasus yang relevan, serta mampu menjawab fokus penelitian secara tepat tanpa terjebak pada bias generalisasi populasi yang luas.

6. Teknik Pengumpulan Data

Berikut adalah tiga teknik dalam mengumpulkan data dalam penelitian, yaitu:

a. Wawancara

Akan dilakukan wawancara mendalam (*in depth interview*) yang bertujuan untuk mengetahui secara menyeluruh terkait dengan pengalaman siswa kelas XII pada proses resiliensi mereka. Melalui interaksi yang mendalam dan terbuka, peneliti dapat memahami makna di balik kasus *fear of failure* yang unik pada setiap subjek, seperti akar ketakutan terhadap ekspektasi orang tua maupun kecemasan akan karier masa depan, dan lain-lain.

Melalui pendekatan tatap muka yang ini, peneliti dapat membangun hubungan saling percaya (*rapport*) yang kuat, sehingga membuat siswa dapat dengan nyaman mengekspresikan perasaan mereka tanpa merasa dihakimi. Proses wawancara yang semi terstruktur ini memberikan ruang bagi peneliti untuk terus menggali lebih dalam pada setiap respons unik subjek yang bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana ketujuh indikator resiliensi diwujudkan ketika mereka berada dalam ketidaknyamanan atau kecemasan akibat tekanan akademis. Dengan demikian, data verbal yang dikumpulkan dari percakapan mendalam ini tidak hanya menyajikan kronologi kasus belaka, melainkan mampu mengungkap makna

pengalaman subjektif dan makna mendalam dari perjuangan siswa dalam membangun resiliensi di tengah bayang-bayang ketakutan akan kegagalan.

b. Observasi

Selain teknik wawancara, peneliti juga melakukan teknik observasi untuk melihat secara langsung aktivitas dan perilaku siswa-siswi kelas XII dalam menghadapi ketakutan atau tekanan hidup. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk melihat apakah selaras antara pengakuan subjek saat wawancara dengan fakta perilaku yang muncul di lapangan, seperti bagaimana cara mereka merespons situasi sulit. Dengan melakukan pengamatan langsung, peneliti dapat mengetahui hal-hal yang tidak didapatkan dari proses wawancara.

Melalui pengamatan partisipatif maupun non-partisipatif di lingkungan MAN 2 Kota Cirebon, peneliti dapat secara teliti dalam memahami tanda-tanda non-verbal siswa, mulai dari ekspresi wajah, bahasa tubuh, hingga interaksi sosial mereka saat berada di bawah tekanan akademis seperti menjelang ujian. Fakta-fakta behavioral yang tampak secara alamiah ini, seperti kecenderungan menarik diri, kecemasan saat berdiskusi, atau sebaliknya, menunjukkan sikap tenang dan optimis, menjadi data pelengkap yang sangat penting. Dengan mengintegrasikan realitas perilaku sehari-hari ini dengan narasi verbal yang disampaikan subjek, peneliti dapat melakukan analisis komparatif yang mendalam untuk menguji konsistensi antara aspek kognitif dan psikomotorik siswa, sehingga diperoleh penemuan yang utuh sesuai kenyataan mengenai bagaimana kemampuan resiliensi mereka bekerja secara riil dalam mengurangi indikasi-indikasi dari *fear of failure*.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data melalui dokumentasi bertujuan untuk melengkapi informasi yang belum bisa didapatkan melalui pengamatan atau wawancara. Dalam konteks penelitian ini, pengumpulan dokumen diarahkan untuk mengumpulkan data pendukung yang autentik, seperti dokumentasi foto selama proses wawancara berlangsung, rekaman audio ketika wawancara bersama subjek, serta catatan administratif sekolah yang relevan mengenai profil psikologis atau rekam jejak akademis siswa kelas XII di MAN 2 Kota Cirebon.

Kehadiran data dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti fisik yang memperkuat orisinalitas riset sekaligus memperkaya narasi pada bagian penyajian hasil penelitian. Melalui integrasi antara arsip dokumentasi dengan hasil wawancara dan observasi, peneliti dapat menyusun kembali mengenai bagaimana resiliensi siswa dilakukan dalam mengurangi *fear of failure*, sehingga seluruh temuan lapangan memiliki akurasi yang kuat, saling melengkapi, dan terhindar dari kesan spekulatif.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, penentuan keabsahan data menggunakan teknik triangulasi. Tujuan dari metode triangulasi adalah untuk mengklarifikasi kebenaran dari narasumber/subjek serta meningkatkan kelengkapan temuan peneliti dari hasil observasi atau wawancara. Triangulasi dilakukan dengan memperoleh informasi dari berbagai sumber untuk mendapatkan lebih lanjut teori-teori yang relevan agar temuan penelitian lebih akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Secara spesifik, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber data, di mana data yang telah didapatkan dari subjektif wawancara siswa kelas XII mengenai *fear of failure* akan divalidasi dan dikonfrontasikan dengan hasil pengamatan serta kesaksian dari pihak guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta wali kelas. Proses uji silang ini penting dilakukan untuk meminimalisir adanya bias subjektivitas peneliti maupun narasumber utama, sekaligus berfungsi untuk menghubungkan kesenjangan informasi yang mungkin muncul di lapangan. Melalui pengujian keabsahan ini, fakta mengenai bagaimana konsep resiliensi dilakukan oleh siswa dapat direpresentasikan secara lebih objektif, sehingga draf temuan yang dihasilkan tidak hanya memiliki kredibilitas ilmiah yang tinggi, tetapi juga dapat dipertanggungjawabkan sebagai standar rujukan empiris yang sah.

8. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data primer dan sekunder didapatkan, tahap berikutnya yaitu melakukan analisis data untuk penarikan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berbasis reduksi atau pemfokusan data. Pada tahap ini, peneliti memilih dan memusatkan hanya pada informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Proses memilah data ini dilakukan dengan menyortir temuan yang dinilai penting, berguna, serta memiliki kebaruan. Data yang telah direduksi tersebut kemudian diklasifikasikan sesuai dengan fokus penelitian.

Tahap berikutnya adalah penyajian data (*data display*). Pada proses ini, peneliti menjabarkan fokus penelitian yang telah ditentukan ke dalam deskripsi yang lebih terstruktur. Setelah itu, dilakukan analisis terhadap seluruh data dan informasi lapangan guna membentuk pengetahuan atau pemahaman baru.