

PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP *FEAR OF FAILURE* PADA MAHASISWA DEWASA AWAL

Miranti Apriana¹, Naila Rutri Enjelika², M. Gazi El Gifari³, Beny Rahim⁴, Jelpa Periantalo⁵, Muhammad Ilham⁶, Dinda Agraiza⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email: mirantiapriana212@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa usia dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun persiapan karier. Tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis, salah satunya berupa *fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan *fear of failure* pada mahasiswa usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji keterkaitan *self-efficacy* dan *fear of failure* pada mahasiswa dewasa awal. Sampel penelitian berjumlah 170 mahasiswa aktif berusia minimal 18 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-efficacy* berdasarkan teori Bandura dan *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) untuk mengukur *fear of failure*. Analisis data dilakukan menggunakan JASP melalui uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji regresi linear sederhana. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel terdistribusi normal. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *fear of failure* ($F(1.168) = 79.55$; $p < 0.001$), dengan kontribusi sebesar 32,1% ($R^2 = 0.321$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *fear of failure*. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung memiliki ketakutan akan kegagalan yang lebih tinggi. Dengan demikian, *self-efficacy* menjadi salah satu aspek psikologis penting yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Kata Kunci: Dewasa Awal, *Fear of failure*, Mahasiswa, *Self-efficacy*.

Abstrack

Early adulthood students face various developmental demands, both in academic, social, and career preparation aspects. These demands can cause psychological stress, one of which is fear of failure or fear of failure. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and fear of failure in early adulthood students. This study used a quantitative approach with a correlational design to examine the relationship between self-efficacy and fear of failure in early adulthood students. The study sample consisted of 170 active students aged at least 18 years old who were selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out boldly through Google Forms. The instruments used were a self-efficacy scale based on Bandura's theory and the Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) to measure fear of failure. Data analysis was performed using JASP through the Kolmogorov-Smirnov normality test and simple linear regression test. The results of the normality test showed that the data for both variables were normally distributed. The results

of a simple linear regression analysis showed that self-efficacy had a negative and significant effect on fear of failure ($F(1,168) = 79.55; p < 0.001$), contributing 32.1% ($R^2 = 0.321$). These results indicate that the higher a student's self-efficacy, the lower their tendency to experience fear of failure. Conversely, students with low self-efficacy tend to have a higher fear of failure. Thus, self-efficacy is an important psychological aspect related to students' ability to deal more adaptively with academic pressure.

Keywords: Early Adulthood, Fear of Failure, College Students, Self-Efficacy.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan tanggung jawab individu, terutama pada mahasiswa. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan seperti menyelesaikan pendidikan, menentukan arah karier, serta membangun kemandirian. Namun, tuntutan tersebut seringkali memunculkan tekanan psikologis, salah satunya adalah *fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan. *Fear of failure* merupakan kondisi ketika individu memandang kegagalan sebagai ancaman yang dapat menurunkan harga diri, sehingga memicu kecemasan dan menghambat performa (Ulumiyah & Sulistyaningsih, 2024).

Fear of failure didefinisikan oleh *American Psychological Association* (APA) sebagai kecemasan yang terus-menerus dan tidak rasional mengenai ketidakmampuan diri dalam memenuhi standar serta tujuan yang telah ditetapkan, baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Ketika mahasiswa usia dewasa awal dihadapkan pada situasi yang krusial seperti ujian atau bimbingan skripsi, mereka yang memiliki *fear of failure* tinggi cenderung mengevaluasi situasi tersebut sebagai sebuah ancaman nyata dan meresponsnya dengan kecemasan yang berlebihan. Menurut Conroy et al. (2002), fenomena ini memanifestasikan diri melalui lima aspek utama, yaitu ketakutan akan mengalami rasa malu, ketakutan akan merendahkan diri sendiri, ketakutan akan masa depan yang tidak menentu, ketakutan akan kehilangan ketertarikan dari orang-orang terdekat, hingga ketakutan mengecewakan figur yang berarti dalam hidup mereka.

Fenomena *fear of failure* cukup banyak ditemukan pada mahasiswa di Indonesia, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tugas akademik seperti skripsi. Kondisi ini seringkali dipicu oleh tekanan akademik, tuntutan sosial, serta ekspektasi terhadap keberhasilan studi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung memiliki ketakutan akan kegagalan yang lebih besar, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada (Immanuela, 2025).

Salah satu faktor internal mendasar yang berjalan beriringan dan diyakini mampu memitigasi *fear of failure* adalah tingkat kepercayaan diri individu terhadap kapasitas kemampuannya, atau yang dikenal sebagai *self-efficacy*. APA mendefinisikan *self-efficacy* sebagai persepsi subjektif yang dimiliki individu mengenai kapabilitas dirinya untuk menampilkan performa dalam situasi tertentu atau demi mencapai hasil yang diinginkan. Lebih lanjut, Bandura (1997) merumuskan bahwa *self-efficacy* melibatkan tiga dimensi utama yang saling berkaitan: *level* (tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat diatasi), *generality* (luasnya cakupan bidang tugas), dan *strength* (derajat kemantapan atau kekuatan keyakinan individu terhadap kompetensinya).

Secara teoritis, perasaan *fear of failure* dan tingkat *self-efficacy* berjalan beriringan (Ulumiyah & Sulistiyarningsih, 2024). Ketika seorang mahasiswa percaya bahwa ia tidak mampu menghadapi situasi akademik tertentu, maka ia akan memunculkan kecenderungan emosional berupa rasa takut yang besar untuk menghadapi situasi tersebut (Ulumiyah & Sulistiyarningsih, 2024). Oleh karena itu, terdapat hubungan penentu di mana semakin tinggi tingkat keyakinan diri (*self-efficacy*) seseorang, maka akan semakin rendah pula tingkat ketakutan mereka akan kegagalan (*fear of failure*).

Meskipun hubungan antara kedua variabel ini telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada populasi siswa sekolah menengah atau sarjana yang baru lulus (*fresh graduate*). Penelitian yang secara spesifik menguji bagaimana dinamika *self-efficacy* memengaruhi *fear of failure* pada kelompok mahasiswa yang berada dalam rentang usia dewasa awal masih memerlukan eksplorasi yang lebih mendalam. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris "Pengaruh *Self-efficacy* terhadap *Fear of failure* pada Mahasiswa Usia Dewasa Awal".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode kuantitatif, yaitu Pendekatan kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang menitikberatkan pada pengumpulan data dalam bentuk angka dan penggunaan statistik atau rumus matematika untuk menjawab pertanyaan penelitian (Rahim, 2025). Pertimbangan kriteria dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik populasi yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa aktif yang berada pada rentang usia dewasa awal (minimal berusia 18 tahun) pada saat penelitian mahasiswa berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh jumlah responden dalam

penelitian ini sebanyak 170 mahasiswa. Adapun desain yang digunakan adalah desain korelasional, yaitu desain penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel (Samsu, 2017). Pengumpulan data yang dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang disebarakan kepada responden melalui media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *TikTok*.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penarikan sampel berdasarkan kriteria atau dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2023). Pertimbangan tersebut didasarkan pada kepentingan penelitian yaitu, mahasiswa aktif yang berusia mulai dari 18 tahun pada saat penelitian berlangsung. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 170 mahasiswa.

Variabel *self-efficacy* diukur menggunakan skala *self-efficacy* yang diadaptasi dari penelitian Najmil 'Ulumiyah dan Sulistiyarningsih (2024) yang dibuat berdasarkan teori *self-efficacy* dari Bandura (1997). Skala ini terdiri dari 15 item dengan menggunakan skala *likert* 4 poin, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, dan 4 = sangat setuju. Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.857. Variabel *Fear of failure* diukur menggunakan *Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)* yang telah diadaptasi oleh Martin dan Yunanto (2023) serta digunakan oleh Najmil 'Ulumiyah dan Sulistiyarningsih (2024). Skala ini terdiri dari 22 item dengan skala *likert* 5 poin, yaitu 1 = sangat tidak percaya, 2 = tidak percaya, 3 = netral, 4 = percaya, dan 5 = sangat percaya. Instrumen ini memiliki koefisien realibilitas sebesar 0.920.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *Jeffrey's Amazing Statistic Program (JASP)*. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui data penelitian terdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel *self-efficacy* sebagai variabel independen terhadap *fear of failure* sebagai variabel dependen. Interpretasi hasil penelitian didasarkan pada nilai signifikansi sebesar 0.05. Nilai signifikansi (p) < 0.05 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of failure*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Asumsi

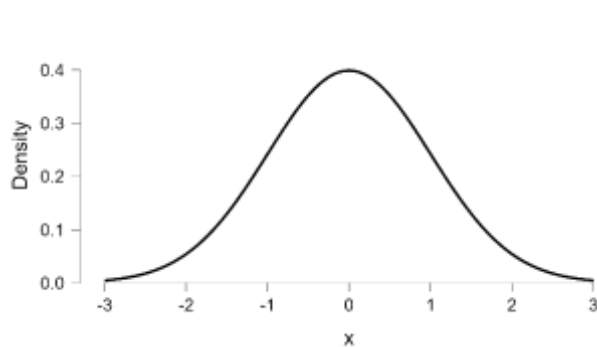
Tabel 1 : Hasil Uji *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel *self-efficacy*

<i>Fit Statistics</i>		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.057	.631

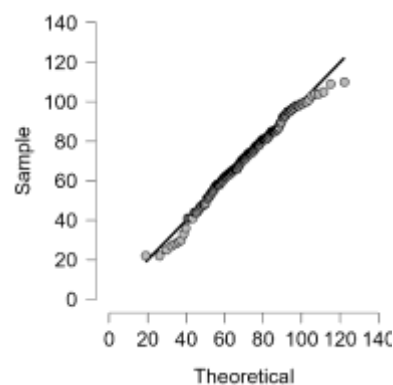
Tabel 2 : Hasil Uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Variabel *fear of failure*

<i>Fit Statistics</i>		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.041	.942

Salah satu asumsi utama dalam metode analisis statistik parametrik adalah uji normalitas, yang digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti distribusi normal. Uji Normalitas adalah prosedur statistik untuk mengetahui apakah data sampel mengikuti distribusi normal (kurva lonceng). Ini penting karena metode parametrik mensyaratkan data harus normal (Rahim, 2025).

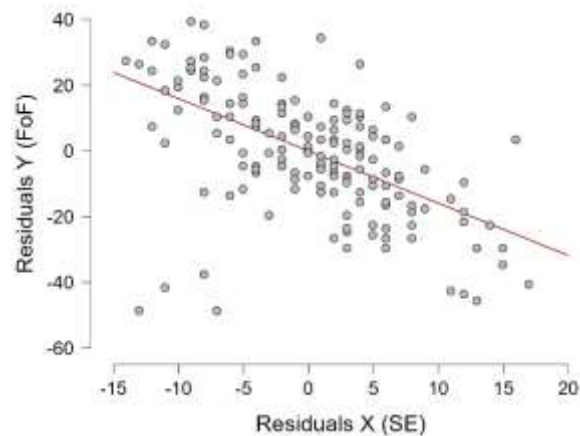


Gambar 1. Uji normalitas (*probability density function*)



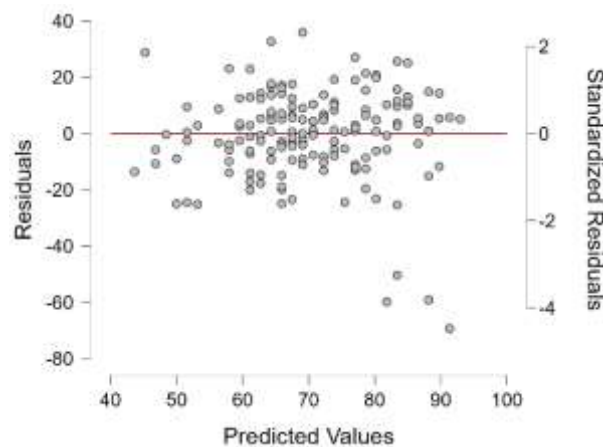
Gambar 2. Uji normalitas (Q-Q Plot)

Berdasarkan Tabel 1 dan 2 hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* memiliki nilai statistik sebesar 0.057 dengan nilai signifikansi 0.631 dan *fear of failure* memiliki nilai statistik sebesar 0.041 dengan nilai signifikansi 0.942. Nilai signifikansi kedua variabel ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal dan analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Selanjutnya, analisis linearitas dapat dilakukan.



Gambar 3. Grafik Hubungan Linear antara variabel *self-efficacy* dan *fear of failure*

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Gambar 3 menunjukkan pola sebaran data mengikuti garis lurus dengan arah negatif. Pola tersebut mengindikasikan adanya hubungan linear antara variabel *self-efficacy* dan *fear of failure*. Dengan demikian, asumsi linearitas telah terpenuhi.



Gambar 4. Scatter Plot Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan Gambar 4, titik-titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah garis nol dan tidak membentuk pola tertentu. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, temuan kuantitatif sementara ini memberikan bukti yang kuat bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-efficacy* dengan *fear of failure*. Arah koefisien regresi yang bernilai negatif ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* atau keyakinan diri yang dimiliki oleh mahasiswa usia dewasa awal, maka akan semakin rendah tingkat *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan) yang

mereka alami, begitu pula sebaliknya. Temuan ini juga sejalan dengan hasil studi (Chuang et al., 2022) yang melaporkan pengaruh negatif *self-efficacy* dan *fear of failure* pada siswa sekolah kejuruan di Taiwan, serta sejalan dengan penelitian Ulumiyah dan Sulistiyaningsih (2024) yang menemukan pola hubungan serupa pada mahasiswa Tingkat akhir di Universitas Negeri Malang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam membentuk cara mahasiswa memandang tantangan akademik maupun kemungkinan kegagalan yang mereka hadapi. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas, menghadapi tekanan akademik, serta menemukan solusi ketika mengalami hambatan. Keyakinan tersebut membuat individu lebih mampu mengontrol respons emosional negatif, termasuk kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah merasa ragu terhadap kemampuan dirinya sehingga cenderung memandang tuntutan akademik sebagai ancaman yang sulit diatasi. Fenomena ini diperkuat oleh temuan Martajaya (2024) yang menjelaskan bahwa ketika mahasiswa baru memiliki efikasi diri yang tinggi, mereka mampu mengendalikan evaluasi internal negatif sehingga ketakutan akan kegagalan dapat diredam secara signifikan.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1977), yang mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu, melakukan suatu tugas, serta menampilkan tingkat perilaku yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Bandura (1997), keyakinan terhadap kemampuan diri tersebut akan memengaruhi pola pikir, motivasi, serta reaksi emosional individu ketika menghadapi berbagai tantangan. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif, lebih berani mengambil keputusan, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Dalam konteks mahasiswa usia dewasa awal, keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi faktor penting karena pada fase ini individu sedang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti penyelesaian studi, pencapaian prestasi akademik, hingga persiapan karier di masa depan. Penelitian dari 'Ulumiyah dan Sulistiyaningsih (2024) juga menegaskan bahwa pada masa perkuliahan, keyakinan diri yang bersumber dari aspek kognitif individu menjadi motor penggerak utama agar mahasiswa tidak memandang tugas akhir sebagai sebuah ancaman kegagalan.

Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.321 menunjukkan bahwa *self-*

efficacy mampu menjelaskan 32,1% variasi *fear of failure* pada mahasiswa usia dewasa awal. Sebaliknya, faktor lain di luar penelitian memengaruhi 67,9% variasi *fear of failure* yang berarti *self-efficacy* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi *fear of failure*. Terdapat kemungkinan adanya faktor lain yang turut berperan, seperti dukungan sosial, pola asuh, perfeksionisme, kecemasan akademik, pengalaman kegagalan sebelumnya, maupun tekanan lingkungan. Oleh karena itu, *fear of failure* pada mahasiswa perlu dipahami sebagai fenomena psikologis yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai aspek internal maupun eksternal individu. Hal ini sejalan dengan argumen Conroy et al. (2002) bahwa rasa takut gagal memiliki banyak dimensi emosional dan sosial, yang salah satunya juga sering dipicu oleh faktor luar seperti kecemasan akan hilangnya minat dari orang-orang terdekat jika individu tersebut gagal.

Hasil uji regresi linear sederhana dalam penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa dewasa awal. Selain itu, *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 32,1% dalam menjelaskan variasi *fear of failure*. Temuan ini sejalan dan mendukung hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh 'Ulumiyah & Sulistiyaningsih (2024), yang juga menemukan pola hubungan serupa di mana tingkat efikasi diri yang tinggi berkorelasi dengan penurunan ketakutan akan kegagalan pada kelompok mahasiswa. Secara teoretis, keselarasan hasil ini menegaskan pandangan Bandura (1997) bahwa keyakinan subjektif individu terhadap kapasitas kognitif dan kompetensi dirinya bertindak sebagai motor penggerak utama dalam mengatur respons emosional negatif. Ketika mahasiswa memiliki derajat kemantapan efikasi diri yang kuat, mereka tidak akan mengevaluasi tekanan tugas perkembangan—seperti beban akademik maupun persiapan karier masa depan—sebagai sebuah ancaman nyata yang menakutkan, melainkan sebagai tantangan adaptif yang mampu mereka kendalikan ('Ulumiyah & Sulistiyaningsih, 2024). Sebaliknya, penurunan *self-efficacy* akan memicu keraguan internal yang berujung pada tingginya kecemasan terhadap kegagalan akademik.

Selain didukung oleh temuan pada mahasiswa tingkat akhir, arah hubungan negatif antara kedua variabel ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martajaya & Kartasmita (2025) pada kelompok mahasiswa tahun pertama. Temuan tersebut membuktikan bahwa ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi, mereka mampu mengendalikan evaluasi internal negatif secara signifikan, sehingga perasaan takut akan kegagalan dapat diredam sejak awal memasuki lingkungan perkuliahan. Jika dikorelasikan dengan hasil penelitian ini yang berfokus pada fase dewasa awal, hal ini menunjukkan bahwa

peran *self-efficacy* sebagai faktor protektif internal bersifat konsisten di berbagai tahapan perjalanan akademik mahasiswa. Keyakinan diri yang kuat membantu individu dewasa awal untuk tetap tangguh (*resilient*) dalam menetapkan standar keberhasilan, baik saat menghadapi transisi awal perkuliahan maupun ketika dihadapkan pada tuntutan yang lebih kompleks seperti penyelesaian studi dan persiapan karier di masa depan.

Berbeda dengan hipotesis awal, temuan dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh 'Ulumiyah dan Sulistyaningsih (2024), yang sebelumnya menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif yang signifikan dalam mereduksi *fear of failure* pada mahasiswa. Ketidakselarasan hasil ini dapat dipahami melalui karakteristik demografis responden yang berada pada rentang usia dewasa awal secara umum, di mana tuntutan perkembangan yang dihadapi jauh lebih luas dan multidimensional dibandingkan sekadar tekanan tugas akhir perkuliahan. Menurut Conroy et al. (2002), *fear of failure* merupakan fenomena psikologis yang juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti kecemasan akan hilangnya penerimaan atau ketertarikan dari orang-orang terdekat jika individu mengalami kegagalan. Oleh karena itu, meskipun seorang individu dewasa awal memiliki tingkat keyakinan diri (*self-efficacy*) yang tinggi terhadap kemampuannya, besarnya ekspektasi lingkungan, tekanan sosial, serta ketakutan mengecewakan figur yang berarti dalam hidup mereka tetap dapat memicu tingginya ketakutan akan kegagalan. Hal ini mengindikasikan bahwa pada kelompok dewasa awal, *self-efficacy* bukanlah satu-satunya faktor tunggal yang adaptif untuk meredam kecemasan tersebut.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa *fear of failure* tidak hanya dipengaruhi oleh *self-efficacy*. Penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2024) menunjukkan bahwa *fear of failure* juga dipengaruhi oleh faktor kepribadian, khususnya perfeksionisme, yang dapat mendorong individu memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan melakukan kesalahan atau tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan. Dalam penelitian tersebut, *fear of failure* dipahami sebagai respons terhadap berbagai konsekuensi negatif yang dipersepsikan individu ketika mengalami kegagalan, seperti rasa malu, penurunan harga diri, kehilangan perhatian dari orang-orang yang dianggap penting, kekhawatiran terhadap masa depan, serta ketakutan mengecewakan orang lain. Temuan tersebut menunjukkan bahwa munculnya *fear of failure* tidak selalu bergantung pada tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik personal dan tekanan psikologis lainnya.

Ketidaksejalaran tersebut dapat dipahami melalui hasil penelitian ini yang menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.321. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* hanya mampu menjelaskan 32,1% variasi *fear of failure*, sedangkan 67,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, *fear of failure* pada mahasiswa usia dewasa awal dapat dipahami sebagai fenomena yang kompleks dan multidimensional. Pada fase dewasa awal, individu tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan perkembangan lainnya, seperti persiapan karier, kemandirian finansial, serta ekspektasi sosial dari keluarga dan lingkungan. Oleh karena itu, meskipun mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi, mereka tetap berpotensi mengalami *fear of failure* apabila dihadapkan pada standar keberhasilan yang tinggi, tekanan sosial, atau kekhawatiran terhadap konsekuensi kegagalan yang mereka bayangkan.

Hasil analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini memberikan bukti yang kuat mengenai adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *fear of failure* pada mahasiswa usia dewasa awal. Temuan ini sejalan dan memperkuat hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh 'Ulumiyah dan Sulistiyaningsih (2024) serta Martajaya & Kartasasmita (2025) yang menegaskan bahwa keyakinan diri yang tinggi bertindak sebagai faktor protektif internal yang efektif dalam mereduksi ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa. Secara teoretis, keselarasan ini mengonfirmasi pandangan Bandura (1997) bahwa derajat kemantapan efikasi diri yang kuat membuat individu mampu meregulasi respons emosional negatifnya. Mahasiswa dewasa awal yang percaya akan kapasitas kognitif dan kompetensinya cenderung mengontrol evaluasi internal mereka secara adaptif, sehingga mereka tidak memandang tekanan akademik maupun persiapan karier sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang bisa dikendalikan.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan *self-efficacy* pada mahasiswa usia dewasa awal sebagai upaya menurunkan *fear of failure*. Pihak perguruan tinggi dapat memberikan program pengembangan diri, pelatihan coping stress, konseling akademik, maupun pendampingan psikologis untuk membantu mahasiswa meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka. Dengan meningkatnya *self-efficacy*, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif, memiliki keberanian untuk mencoba, serta tidak mudah terhambat oleh ketakutan akan kegagalan. Seperti yang diungkapkan oleh Chuang et al. (2022), program intervensi yang focus pada penguatan efikasi diri mahasiswa tidak hanya menurunkan kecemasan mereka terhadap kegagalan, tetapi juga secara jangka panjang meningkatkan kapasitas mereka dalam

beradaptasi dengan tuntutan dunia kerja di masa depan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *fear of failure* pada mahasiswa usia dewasa awal. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model regresi signifikan, $F(1.168) = 79.55$, $p < 0.001$, dengan koefisien regresi sebesar -1.591 . Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki *fear of failure* yang lebih rendah. Sebaliknya, penurunan tingkat *self-efficacy* diikuti oleh peningkatan kecenderungan *fear of failure*. Penelitian ini mendukung pandangan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya merupakan aspek psikologis yang berperan dalam menimbulkan ketakutan akan kegagalan. Dengan demikian, pengembangan *self-efficacy* dapat dijadikan salah satu strategi untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif sekaligus menurunkan tingkat *fear of failure* mereka.

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara *self-efficacy* dan *fear of failure* pada mahasiswa usia dewasa awal, saran yang dapat diajukan bagi pihak institusi perguruan tinggi adalah untuk merancang program intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan efikasi diri, seperti pelatihan manajemen stres, bimbingan konseling akademik berkala, serta lokakarya strategi *coping* yang adaptif. Upaya ini penting agar mahasiswa mampu mengendalikan evaluasi internal negatif dan mereduksi kecemasan terhadap tuntutan perkembangan maupun bayang-bayang kegagalan akademik. Selanjutnya, bagi peneliti masa depan, mengingat *self-efficacy* hanya memberikan kontribusi sebesar 32,1% terhadap *fear of failure*, sehingga terdapat faktor lain yang turut memengaruhi *fear of failure* disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian dengan mengintegrasikan faktor eksternal maupun internal lainnya, seperti dukungan sosial, pola asuh orang tua, tingkat perfeksionisme, kecemasan akademik, maupun regulasi diri (*self-regulation*). Di samping itu, penelitian berikutnya juga dapat memperluas variasi karakteristik sampel melalui teknik pengambilan sampel yang lebih luas guna meningkatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the Exercise of Control*. New York : W. H. Freeman and Company.
- Chuang, Y., Huang, T., Lin, S., & Lin, S. (2022). *The influence of motivation , self-efficacy , and fear of failure on the career adaptability of vocational school students : Moderated by meaning in life*. September, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958334>
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional *fear of failure* measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of applied sport psychology*, 14(2), 76-90.
- Immanuela, A. (2025). *Hubungan antara Self Efficacy dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 9, 24672–24680.
- Lee, A. R. X. E., Ishak, Z., Talib, M. A., Ho, Y. M., Prihadi, K. D., & Aziz, A. (2024). Fear of failure among perfectionist students. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 13(2), 643–651.
- Martajaya, P.C., & Kartasasmita, S. (2025). Pengaruh *Self-efficacy* terhadap *Fear of failure* pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Sarjana: Studi pada perguruan tinggi di DKI Jakarta. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi*, 5(6), 12–25.
- Rahim, B. (2025). *Metodologi penelitian untuk psikologi*. Yayasan Putra Adi Dharma.
- Samsu. 2017. *Metode Penelitian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*. Jambi : Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA) Jambi
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (2nd ed.)*. Bandung: Alfabeta.
- Ulumiyah, N., & Sulistiyaningsih, R. (2024). *Pengaruh Self-efficacy terhadap Fear of failure pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Malang*. 4(7), 315–325. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i72024p315-32>