

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ketakutan Akan Kegagalan (*Fear Of Failure*)

1. Pengertian Fear Of Failure

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Fear* diterjemahkan sebagai "takut". Rasa takut sendiri merupakan perasaan cemas atau gentar yang timbul ketika seseorang berhadapan dengan hal-hal yang dianggap berpotensi membawa malapetaka.¹¹ Sementara itu, Chaplin mendefinisikan rasa takut sebagai salah satu jenis respon emosi yang intens, yang mencakup perasaan tidak nyaman sehingga membuat seseorang gampang merasa cemas dan gelisah..

Raymond C. Conroy menyatakan bahwa *fear of failure* adalah respon perlindungan secara kognitif yang timbul akibat perkiraan bahaya terhadap kemampuan atau harga diri diri seseorang, dengan maksud menjauhi reaksi emosi negatif dari ancaman itu. Secara singkat, *fear of failure* bisa diartikan sebagai bentuk kecemasan terkait kinerja yang mendorong upaya menghindari kegagalan.¹² Dengan itu, *fear of failure* berperan penting dalam memengaruhi pola pikir, motivasi, dan perilaku individu dalam situasi yang menuntut pencapaian prestasi.

¹¹Deasy Christia Sera² Rossaline Friencesca Berliana Pradini¹, "Fear of Failure Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," 2021.

¹²Tazkia Vidini Caya et al., "Analisis Fear of Failure (FoF) Pada Mahasiswa Kedokteran The Analysis of Fear of Failure (FoF) in Medical Students" 14 (2024): 419–23.

Fear of failure menurut Conroy, merupakan kecenderungan individu untuk memandang kegagalan sebagai ancaman yang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti rasa malu, penurunan harga diri, serta kemungkinan penolakan sosial, sehingga individu terdorong untuk menghindari situasi yang berisiko gagal karena dikaitkan dengan pengalaman psikologis yang tidak menyenangkan.¹³ Ketakutan ini juga berperan sebagai motivasi untuk menjauhi kegagalan beserta rasa malu atau penghinaan yang mungkin menyertainya, dan dapat muncul dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk pendidikan, di mana pada tingkat perguruan tinggi kegagalan akademik sering menjadi salah satu sumber kekhawatiran utama bagi mahasiswa.

Menurut Kalar dan Mustashan, rasa takut adalah bentuk sikap penolakan tegas terhadap benda, lokasi, orang, atau kegiatan yang menimbulkan tekanan. Akibatnya, hal ini menyebabkan seseorang untuk bertindak menghindar karena dorongan ketakutan tersebut.¹⁴ Kondisi ini dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan serta pola respon individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Apabila kondisi ini berlangsung secara berkelanjutan, perilaku tersebut berpotensi menghambat proses pencapaian tujuan individu.

¹³YUSDIANA, *Fear Of Failure: Pada Anak Berbakat Akademik*, ed. Hariansyah (Pontianak: IAIN Pontianak Press, 2023).

¹⁴Firman Firdaus Nuzula, "Perbedaan Fear Of Failure Pada Mahasiswa Bidikmisi Ditinjau Dari Jenis Gender-Based Differences In Fear Of Failure Among Bidikmisi Students" 16, no. 2 (2021): 174–82.

Bandura berpendapat bahwa ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) sangat bergantung pada tingkat kepercayaan diri yang ada pada diri seseorang. Keyakinan atau kepercayaan terhadap kemampuan sendiri untuk mengendalikan dan menjalankan tindakan yang dibutuhkan demi mencapai hasil disebut juga *self-efficacy*. Sementara Hurlock menyebutkan bahwa siswa seringkali menghadapi keraguan, di mana mereka terjebak dalam konflik antara tuntutan memenuhi harapan orang tua yang memiliki keterbatasan dalam prestasi akademiknya.¹⁵ Harapan tinggi dan tidak realistis dari orang tua bisa memengaruhi cara pandang siswa terhadap keyakinan dirinya, serta kemampuannya dalam mencapai prestasi yang diharapkan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan siswa dalam proses belajar. Apabila tidak diselesaikan secara tepat, kondisi tersebut dapat menekan tingkat motivasi serta kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dengan demikian, *fear of failure* bukan sekedar reaksi emosional pasif, tetapi merupakan hasil dari keyakinan individu dalam memaknai kegagalan sebagai ancaman terhadap harga diri dan identitas prestasi. Kondisi ini selanjutnya berimplikasi pada aspek motivasional, pola

¹⁵Alfiatul Mukarromah Abdul Muhid, "Pengaruh Harapan Orang Tua Dan Self-Efficacy akademik Terhadap Kecenderungan Fear Of Failure pada Siswa: Analisis Perbandingan Antara Siswa Kelas Unggulan Dan Siswa Kelas Reguler," *Jurnal Darussalam; Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam* X, no. 1 (2018): 31–48.

perilaku, serta respon individu saat berhadapan dengan tugas akademik atau situasi yang menekankan pencapaian.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Ketakutan Akan Kegagalan (*fear of failure*)

Menurut Conroy, faktor yang mempengaruhi ketakutan akan kegagalan yaitu karakteristik lingkungan, pengalaman belajar, pengalaman masa kecil, serta takut mengalami rasa malu. Adapun faktor-faktor yang berkaitan dengan *fear of failure*, yaitu:

a. Karakteristik lingkungan

Ciri-ciri lingkungan terkait *fear of failure* yang dimaksud mencakup lingkungan keluarga serta lingkungan pendidikan. Hubungan dengan orang tua dan kemandirian menggambarkan kualitas interaksi individu dengan orang tua atau wali, serta sejauh mana ia merasakan cinta, penerimaan, dan dukungan dari keluarganya. Aspek ini juga mencakup tingkat kemandirian individu, baik dalam hal pengambilan keputusan maupun kondisi finansial.¹⁶ Hubungan keluarga yang kurang harmonis atau pola asuh yang terlalu menekankan pencapaian dapat meningkatkan tekanan psikologis, sehingga memicu munculnya *fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan. Individu yang memandang kasih sayang dan penerimaan sebagai sesuatu yang bergantung pada keberhasilan

¹⁶Adela Probosini, Candra Dewi, and Anggun Fadila, "Karakteristik Lingkungan Sekolah Terhadap Health- Related Quality of Life," 2024, 1–17.

cenderung mengalami kecemasan terhadap kegagalan karena takut kehilangan penghargaan dan dukungan dari orang tua.

Di sisi lain, aspek lingkungan pendidikan menilai persepsi individu terhadap proses belajar, kemampuan berkonsentrasi dan kapasitas kognitifnya, sikapnya terhadap lembaga pendidikan, serta kualitas relasinya dengan pendidik. Lingkungan belajar yang mendukung, terbuka dalam komunikasi, dan memberikan umpan balik yang membangun cenderung mengurangi tingkat *fear of failure*, karena individu merasa aman untuk mencoba, bereksperimen, dan melakukan kesalahan sebagai bagian dari pembelajaran. Sebaliknya, jika lingkungan pendidikan lebih berfokus pada hasil akhir dari pada proses, menyampaikan kritik secara menghakimi, atau menimbulkan tekanan akademik yang berlebihan, individu dapat memandang kegagalan sebagai ancaman terhadap harga diri dan posisi sosialnya, sehingga meningkatkan kecenderungan munculnya *fear of failure*.

b. Pengalaman Belajar

Fear of failure atau ketakutan terhadap kegagalan adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran individu akan kemungkinan tidak memenuhi standar yang diinginkan, entah dari

diri sendiri maupun dari lingkungan sosial sekitar.¹⁷ Dalam ranah pendidikan, kondisi ini sangat dipengaruhi oleh pengalaman belajar sebelumnya. Pengalaman belajar yang negatif, seperti menerima kritik yang bersifat menghakimi, mengalami kegagalan tanpa disertai umpan balik yang membangun, atau berada dalam lingkungan yang lebih menekankan hasil dari pada proses, dapat memperkuat pandangan bahwa kegagalan merupakan ancaman bagi harga diri dan penerimaan sosial. Dampaknya, individu cenderung mengalami kecemasan dalam berperforma serta mengembangkan strategi penghindaran guna melindungi diri dari potensi penilaian negatif.

c. Pengalaman masa kecil

Irwanto dan Kumala, menjelaskan bahwa pengalaman trauma pada masa kanak-kanak dapat membentuk pola perilaku yang menetap dalam perkembangan kepribadian. Dampak trauma tersebut pada masa remaja dapat terlihat dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kesulitan menjalin hubungan sosial, baik di lingkungan keluarga maupun pertemanan, serta hambatan dalam bidang akademik.¹⁸ Masa kecil yang dipenuhi kritik berlebihan,

¹⁷Siti Khairunnisa, Ririanti Rachmayanie Jamain, and Ali Rachman, "The Effect of Fear of Failure on Self Handicapping in Students of Sman 12 Banjarmasin," *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 4 (2025): 148–56.

¹⁸Nurul Husnul Mutmainah³ Lisa Aisyiah Rasyid¹, Jahra Otong², "Dampak Pengalaman Traumatis Masa Kecil Pada Remaja," *Fatayat Journal of Gender and Children Studies*, 2023.

hukuman atas kesalahan, tuntutan perfeksionisme, atau minimnya penerimaan tanpa syarat dari orang tua dapat menanamkan keyakinan bahwa kegagalan adalah sesuatu yang berbahaya dan harus dihindari. Situasi ini berpotensi memunculkan *fear of failure*, yakni ketakutan yang berlebihan terhadap kemungkinan gagal karena kegagalan dipandang sebagai ancaman terhadap harga diri dan penerimaan sosial.

d. Takut mengalami rasa malu

Menurut Conroy, perasaan malu tersebut timbul ketika individu mengevaluasi dirinya sebagai tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan, baik standar yang bersifat personal maupun yang berasal dari lingkungan sosial. Dalam kerangka teoretis *fear of failure*, kegagalan tidak semata-mata dipahami sebagai tidak tercapainya suatu hasil, melainkan juga sebagai ancaman terhadap identitas diri dan harga diri individu.¹⁹ Oleh karena itu, rasa malu dalam perspektif ini tidak diposisikan sebagai respons emosional yang bersifat sementara, melainkan sebagai konsekuensi psikologis yang muncul dari interpretasi kegagalan sebagai indikator ketidakmampuan dan ancaman terhadap integritas diri. Ketakutan

¹⁹Philicia Christanti Martajaya and Sandi Kartasasmita, "Jurnal Pendidikan Indonesia : Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Fear of Failure Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Sarjana : Studi Pada Perguruan Tinggi Di DKI Jakarta," *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 6 (2025), doi:10.59818/jpi.v5i6.2345.

terhadap penghinaan serta persepsi penurunan kualitas diri tersebut selanjutnya mendorong munculnya berbagai bentuk perilaku, seperti penghindaran tugas, prokrastinasi, dan rendahnya keberanian dalam mengambil resiko.

3. Aspek-aspek Ketakutan Akan Kegagalan (*Fear Of Failure*)

Rasa ketakutan akan kegagalan termasuk pola perilaku penghindar yang berakar pada emosi negatif dalam diri individu, di mana individu cenderung mengantisipasi kemungkinan kegagalan yang dapat menyebabkan perasaan malu, menurunkan konsep diri, serta mengurangi penerimaan atau pengaruh sosial. Kondisi ini umumnya berkaitan dengan persepsi ketidakmampuan individu dalam mencapai keberhasilan yang diharapkan.²⁰ Menurut Conroy, terdapat beberapa aspek *fear of failure*, yaitu:

- a. Takut mengalami rasa malu dan penghinaan, merupakan kondisi psikologis di mana individu mengalami kecemasan terhadap kemungkinan munculnya penilaian negatif serta perasaan dipermalukan sebagai konsekuensi dari kegagalan atau kesalahan, yang pada akhirnya berpotensi mengancam dan menurunkan harga diri individu.

²⁰D Nurhidayatullah, A Aztrid Fitrahayani Alam, and Stkip Andi Matappa, "Hubungan Perfeksionisme Dan Fear of Failure Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Di SMP Negeri 33 Makassar," n.d., 845-55.

- b. Takut kehilangan perhatian, yakni ketakutan individu terhadap berkurangnya penerimaan, dukungan, atau pengakuan dari orang lain, sehingga menimbulkan kecemasan akan penolakan atau diabaikan.
 - c. Takut mengecewakan orang lain, mengacu pada kecemasan individu terhadap ketidakmampuannya memenuhi harapan atau tuntutan pihak lain, yang berpotensi memunculkan perasaan bersalah, pengalaman penolakan, maupun munculnya penilaian negatif.
 - d. Takut menurunnya penilaian terhadap diri sendiri, mengacu pada individu merasa cemas bahwa kegagalan atau kesalahan yang dialami akan berdampak pada penurunan harga diri serta melemahkan pandangan positif terhadap kemampuan personalnya.
 - e. Takut pada masa depan yang tidak pasti, artinya ketika individu mengalami kecemasan karena ketidakpastian mengenai hasil, dampak, atau konsekuensi yang mungkin akan terjadi di masa mendatang.
4. Dampak Ketakutan Akan Kegagalan (*Fear Of Failure*) Dalam Akademik

Santrock menjelaskan bahwa ketakutan akan kegagalan di lingkungan pendidikan yang menekankan kesuksesan sering kali menyebabkan stres dan depresi pada siswa. Tekanan dari orang tua juga serta guru untuk terus berprestasi di sekolah, ditambah dengan keinginan siswa sendiri guna mendapatkan nilai belajar unggul, serta

hasil pekerjaan bagus dengan penghasilan besar, semuanya sangat memengaruhi banyak siswa.²¹ Dengan itu, *fear of failure* tidak hanya muncul sebagai respon terhadap kemungkinan kegagalan, tetapi juga sebagai hasil dari tekanan eksternal dan standar keberhasilan yang tinggi.

Dampak ketakutan kegagalan pada siswa memengaruhi pola perilaku belajar, seperti pemilihan tugas, upaya yang dikerahkan, ketekunan, hasil kerja, motivasi dari dalam diri, serta kesejahteraan secara keseluruhan. Situasi ini secara tak langsung mempercepat serta membentuk pengambilan keputusan, serta strategi penghindaran khusus seperti menghindari kinerja yang pada akhirnya secara langsung mendorong konflik internal antara keinginan menghindari ketakutan akan kegagalan.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Burka dan Yuen menjelaskan bahwa istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*, yang merupakan gabungan awal "*pro*" (artinya maju atau ke depan) dengan akhiran "*crastinus*" (yang berarti milik hari besok). Bila disatukan, *procrastinare* punya arti menunda ke hari berikutnya.²² Jadi, prokrastinasi bisa dipahami sebagai kebiasaan

²¹Abdul Muhid, "Pengaruh Harapan Orang Tua Dan Self-Efficacy akademik Terhadap Kecenderungan Fear Of Failure pada Siswa: Analisis Perbandingan Antara Siswa Kelas Unggulan Dan Siswa Kelas Reguler."

²²Gusti Putu et al., "Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi," 2017.

menunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang mestinya rampung tepat waktu sesuai jadwal, sementara orang yang melakukan kebiasaan itu disebut dengan prokrastinator.

2. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik yang utama walaupun individu menyadari konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Steel menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah hasil dari interaksi antara faktor internal seperti kecemasan, ketakutan akan kegagalan, serta kurangnya pengendalian diri, ditambah faktor luar seperti kerumitan tugas dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung.²³ Ferrari menyebutkan prokrastinasi akademik sebagai pola berulang untuk menunda tugas-tugas akademik yang dapat menyebabkan tekanan emosional, penurunan prestasi akademik, dan dampak negatif lainnya. Dengan demikian prokrastinasi seringkali dikaitkan dengan perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*).

Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik adalah pola penundaan pada tugas-tugas formal yang terkait aktivitas akademik, misalnya pekerjaan sekolah, kuliah, serta kursus.²⁴ Perilaku tersebut cenderung

²³Wiwik Indrayeni Satria Efandi, Riva Nadia Putri, *Teori Psikologi Komprehensif*, n.d.

²⁴Harmalis, "Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam" 02, no. 01 (2020): 83–91.

dilakukan secara sadar oleh individu meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif yang mungkin timbul.

Berdasarkan pandangan tersebut, prokrastinasi akademik bisa diartikan sebagai kebiasaan seseorang yang sengaja menunda penyelesaian kewajiban akademik yang seharusnya diselesaikan tepat waktu. Perilaku ini tidak hanya mencerminkan keterlambatan dalam mengerjakan tugas, tetapi juga melibatkan aspek psikologis seperti rendahnya motivasi, kesulitan dalam mengatur waktu, serta adanya emosi negatif, misalnya cemas atau takut gagal, yang turut memengaruhi proses penyelesaian tugas akademik.

3. Indikator Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat diketahui melalui beberapa indikator yang mencerminkan kecenderungan individu dalam menunda penyelesaian tugas-tugas akademik.²⁵ Ferrari, Johnson, dan McCown menyebutkan sejumlah ciri-ciri prokrastinasi akademik, antara lain:

- a. Kebiasaan menunda saat memulai atau bahkan menyelesaikan tugas yang dihadapi.
- b. Kecenderungan terlambat menyelesaikan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

²⁵Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling," *Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45–52, doi:10.25273/counsellia.v8i1.1868.

- d. Mengalihkan fokus ke aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan kewajiban tugas.

Ciri-ciri prokrastinasi meliputi penundaan pengerjaan tugas, keterlambatan penyelesaian tugas, mengutamakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan penyelesaian tugas, serta adanya ketidaksesuaian antara rencana dan pelaksanaan.

4. Faktor penyebab Prokrastinasi Akademik

Ferrari menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik juga disebabkan oleh faktor internal, meliputi unsur afektif, kognitif, kepribadian, kemauan beserta kompetensi, dan pandangan subjektif siswa terhadap sifat tugas. Faktor afektif mencakup kecemasan, depresi, rasa terbebani, malu, serta kekecewaan gara-gara menghadapi tugas yang tidak menyenangkan.²⁶ Faktor kognitif berhubungan dengan pemikiran yang menimbulkan penundaan akademik. Solomon menambahkan bahwa prokrastinasi akademik setidaknya disebabkan oleh alasan penundaan paling umum, seperti pengelolaan waktu yang buruk, keengganan terhadap tugas, serta ketakutan akan kegagalan ia pun setuju bahwa penundaan tidak sekedar soal perilaku, melainkan juga melibatkan gangguan emosi akibat kebiasaan tersebut.

²⁶Arbin Janu Setiyowati, Indriyana Racmawati, Riskiyana Prihatiningsih, *Academic Burnout Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Media Nusa Creative, 2021).

Ferrari, sebagaimana dikutip Suhadianto, menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik mencakup dua elemen utama, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup keadaan fisik dan psikologis individu, seperti kondisi kesehatan, pengaturan emosi, rasa percaya diri, serta kepercayaan diri, sedangkan faktor eksternal adalah penyebab dari luar, misalnya tugas yang terlalu rumit.²⁷ Dengan demikian, kedua faktor tersebut saling berinteraksi dalam memengaruhi kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

Menurut penelitian suhadianto, Terdapat dua komponen utama faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu:

a. Faktor Eksternal

- 1) Persepsi siswa terhadap tugas, dalam kelompok ini penilaian bahwa tenggat pengumpulan tugas masih jauh serta anggapan tugas yang terlalu sulit menjadi penyebab utama yang paling sering dialami mahasiswa.
- 2) Pandangan terhadap mata kuliah, ketidaksukaan pada mata kuliah tertentu serta kurang paham akan tujuan mempelajarinya, menjadi penyebab timbulnya prokrastinasi akademik.

²⁷Nindia Pratitis Suhadianto, "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Riset Aktual Psikologi* 10 (2019), doi:10.24036/rapun.v10i2.106266.

- 3) Keterampilan diri, seperti manajemen waktu yang rendah menyebabkan prokrastinasi akademik.
- 4) Aspek afektif, seperti kecemasan terhadap mata pelajaran dan tekanan stres, turut menjadi penyebab prokrastinasi akademik.
- 5) Kepribadian malas, menjadi faktor penyebab prokrastinasi.

b. Faktor Eksternal

- a) Faktor pengajar, misalnya dosen memberi tugas berlebihan, sikap dosen yang tidak menyenangkan, serta kemampuan dosen yang kurang dalam memberi penjelasan.
- b) Faktor lingkungan akademik, misalnya kebiasaan teman yang seringkali menunda tugas dan ketidakmampuan mereka dalam bekerja sama.
- c) Faktor institusi, misalnya aturan kampus yang terlalu fleksibel serta keterbatasan referensi di perpustakaan.

5. Dampaknya terhadap penyelesaian tugas kuliah

Menurut Sirois dan Pychyl, mengatakan bahwa prokrastinasi akademik bisa berdampak buruk terhadap potensi masa depan seseorang. Kebiasaan menunda ini seringkali dipilih karena menghadirkan rasa tenang serta kepuasan sesaat, misalnya dengan mengesampingkan tugas demi fokus pada kegiatan yang lebih menyenangkan. Namun, pendekatan tersebut seringkali mengesampingkan dampak jangka panjang yang berpotensi

menurunkan kualitas hidup serta karir di kemudian hari.²⁸ Prokrastinasi akademik berpotensi menurunkan capaian belajar, menimbulkan stres serta tekanan berlebih, meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental maupun fisik. Kebiasaan menunda yang dilakukan terus-menerus bisa mendatangkan akibat buruk bagi mahasiswa. Tugas belajar yang menjadi kewajiban sebaiknya diselesaikan sesuai jadwal agar tidak bertumpuk dan memperberat beban akademik nantinya.²⁹ Menurut Mujahidah, menyatakan bahwa penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dapat memunculkan berbagai respon emosional yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, rasa bersalah, kepanikan, dan perasaan tidak nyaman lainnya. Apabila kecenderungan ini tidak segera diatasi, dampaknya tidak hanya merugikan individu mahasiswa, tetapi juga dapat menghambat perkembangan serta pencapaian prestasi akademiknya.

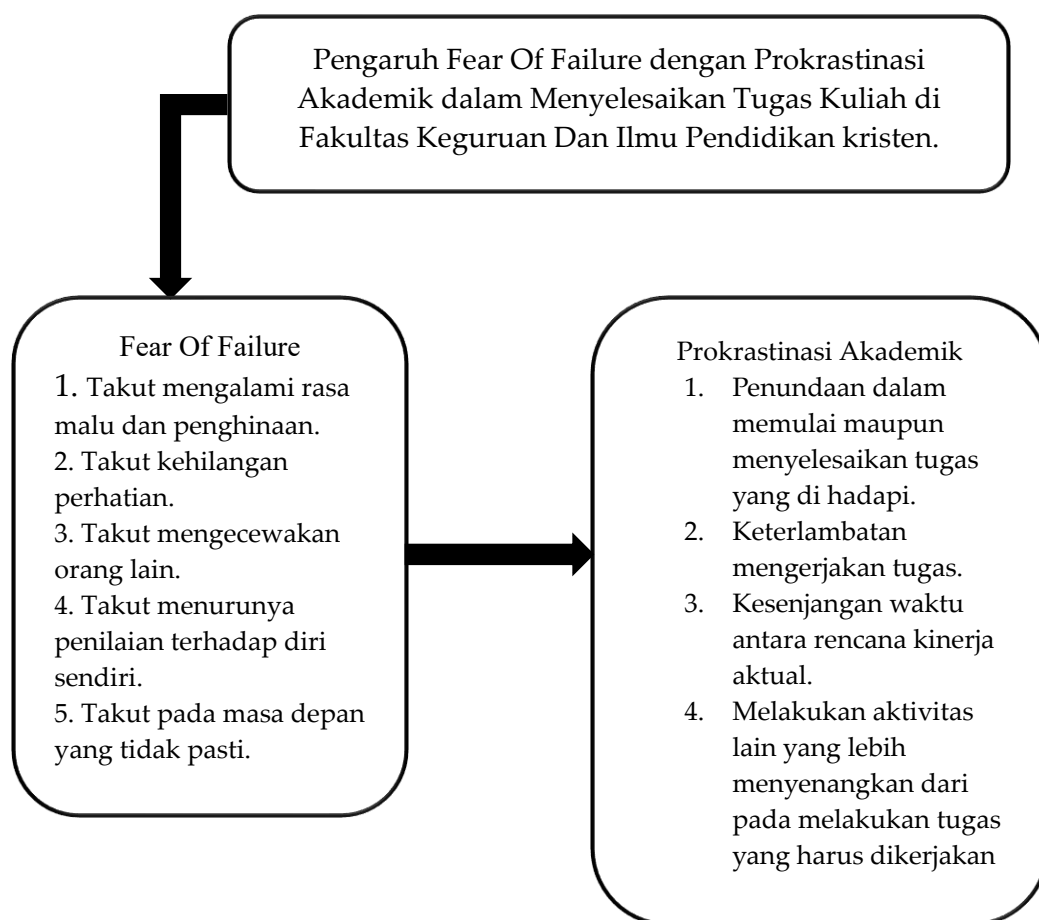
Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi akademik menimbulkan beragam dampak negatif yang merugikan. Di antaranya adalah tidak terselesaikannya tugas, dengan kualitas yang kurang optimal karena dikerjakan secara tergesa-gesa demi memenuhi tenggat waktu. Tekanan akibat batas waktu yang semakin mendekat turut

²⁸Widodo Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik*, ed. Toheri (Banguntapan Bantul Yogyakarta: Jejak Pustaka, n.d.).

²⁹Rommy Purwanto Bakri, "Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik" 9, no. 3 (2021): 578–93, doi:10.30872/psikoborneo.

meningkatkan tingkat kesalahan dalam pengerjaan tugas, karena individu mengalami tekanan psikologis yang tinggi. Kondisi ini, yang disertai peningkatan kecemasan, dapat menghambat kemampuan individu untuk berkonsentrasi secara maksimal, sehingga performa akademik menjadi tidak optimal.³⁰ Dengan demikian, individu yang cenderung menunda-nunda tugas dapat berdampak negatif menurunkan prestasi akademik.

C. Kerangka Berpikir



³⁰Abdul Rivai Husain, Tuti Wantu, and Moh Rizal Pautina, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa" 2, no. April (2023): 145–57.

Ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) memengaruhi prokrastinasi akademik saat menyelesaikan tugas kuliah dengan mengacu pada teori Richard S. Conroy. Berdasarkan teori tersebut, *fear of failure* dipahami sebagai input psikologis yang mencakup lima aspek, yaitu rasa takut akan malu dan penghinaan, kehilangan perhatian, mengecewakan orang lain, penurunan penilaian terhadap diri sendiri, serta ketidakpastian masa depan.

Berbagai bentuk ketakutan tersebut dapat mendorong individu menghindari situasi yang dianggap berisiko menimbulkan kegagalan, sehingga berpotensi menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik., misalnya menunda awal atau akhir tugas, terlambat mengerjakannya, selisih antara jadwal dan realisasi, atau memilih kegiatan yang lebih menyenangkan guna menghindari rasa takut gagal. Oleh karena itu, semakin kuat *fear of failure* pada mahasiswa, semakin tinggi pula kemungkinan mereka terjebak dalam prokrastinasi akademik.

D. Hipotesis Penelitian

Penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. H₀: Tidak ditemukan pengaruh signifikan antara *fear of failure* terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen..

2. H₁: Ada pengaruh signifikan antara *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen.