

Menelusuri *Grit* dan *Fear Of Failure*: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Bukittinggi

Shinta Ayu Wulandari, Yuninda Tria Ningsih

Universitas Negeri Padang
yuninda3ningsih@fip.unp.ac.id

Article History

accepted 1/8/2025

approved 30/8/2025

published 30/9/2025

Abstract

The purpose of this study is to analyze the correlation between *grit* and *fear of failure* among final-year students in Bukittinggi City. The method used is quantitative with a correlational approach, while the sampling technique employed accidental sampling with a sample size of 377 students. The data collection tools include the *Grit-S* scale to measure *grit* and the *Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)* to measure *fear of failure*. Data analysis was conducted using the *Pearson Product Moment* correlation technique with the assistance of *SPSS version 25 for Windows*. The results of the study showed a correlation coefficient of $r = -0.335$ with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These findings indicate that there is a significant negative relationship between *grit* and *fear of failure* among final-year university students in Bukittinggi City.

Keywords: *grit*, *fear of failure*, *final year students*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis korelasi antara variabel *grit* dan *fear of failure* di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittinggi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional, sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan secara *accidental sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 377 mahasiswa. Alat pengumpulan data berupa skala *Grit-S* untuk mengukur *grit* dan *Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)* untuk mengukur *fear of failure*. Proses analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* melalui bantuan *software SPSS versi 25 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,335$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *grit* dan *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittinggi.

Kata kunci: *grit*, *fear of failure*, mahasiswa tingkat akhir



PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses belajar dan memperoleh ilmu di jenjang pendidikan tinggi (Hartaji, 2012). Pendidikan tinggi sendiri mencakup institusi seperti universitas, sekolah tinggi, atau akademi yang bertujuan untuk mengembangkan kapasitas intelektual, keterampilan, serta karakter pribadi. Dalam perjalanannya, mahasiswa akan melalui berbagai tahap studi hingga akhirnya mencapai fase sebagai mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini, tanggung jawab akademik yang diemban mahasiswa tingkat akhir menjadi semakin besar, seiring dengan tuntutan untuk menyelesaikan berbagai kewajiban akademik sebagai syarat kelulusan. Salah satu beban akademik paling krusial adalah penyusunan skripsi, yaitu karya ilmiah yang menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh institusi pendidikan tinggi (KBBI; Kurniawati & Setyaningsih, 2022).

Penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan baik secara fisik maupun psikologis. Mahasiswa tingkat akhir kerap dihadapkan pada berbagai tekanan seperti gangguan tidur (*insomnia*), stress (Maulidya, 2024), penurunan nafsu makan, keterbatasan dana (Hale et al., 2023), serta kurangnya waktu istirahat dan turunnya motivasi-konsentrasi (Etika & Hasibuan, 2016). Di samping itu, mereka juga menghadapi hambatan teknis, seperti kesulitan dalam menentukan topik, merumuskan masalah penelitian, memahami metodologi yang sesuai, menyusun tulisan, hingga mencari referensi yang relevan. Tekanan ini semakin kompleks dengan lamanya proses pengumpulan data, munculnya rasa jenuh, serta kesulitan dalam mengatur waktu di tengah berbagai aktivitas lainnya (Saputra & Palupi, 2020). Berbagai tekanan tersebut pada akhirnya dapat mengganggu kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan studi secara optimal, dan berisiko menimbulkan emosi negatif.

Salah satu bentuk emosi negatif yang umum dirasakan oleh mahasiswa dalam situasi tersebut adalah rasa takut, yaitu dorongan untuk menghindari situasi yang dianggap mengancam atau berisiko. Ketakutan ini dapat mengambil bentuk yang lebih spesifik, seperti *fear of failure*, yakni ketakutan terhadap kegagalan. Kondisi ini bukan hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian Bartels dan Ryan (2013) menunjukkan bahwa 37,5% mahasiswa menyatakan keinginan untuk menghubungi konselor guna mengatasi *fear of failure*. Temuan serupa dilaporkan oleh Conroy et al. (2007), yang menemukan bahwa sekitar 35% mahasiswa musik mengalami *fear of failure*. Bahkan, di Amerika Serikat, sekitar 30% individu menganggap *fear of failure* sebagai salah satu ketakutan terbesar dalam hidup mereka (Chong & Chong, 2022).

Hasil wawancara awal dengan lima mahasiswa tingkat akhir di Bukittinggi pada Desember 2024 menunjukkan bahwa mereka menunda bimbingan karena takut bertemu dosen pembimbing dan khawatir banyak revisi. Mereka juga cenderung menghindari peluang, merasa takut gagal memenuhi ekspektasi, serta mencari pengakuan dari lingkungan. Ketika ekspektasi tidak sesuai kenyataan, muncul perasaan gagal, sejalan dengan pandangan Conroy (2001) bahwa kegagalan dianggap mengancam harga diri dan status sosial. Wawancara lanjutan terhadap empat mahasiswa memperlihatkan adanya ketakutan skripsi tidak selesai tepat waktu, minder ketika membandingkan diri dengan teman yang lebih cepat, serta rasa tidak percaya diri menghadapi revisi berulang. Gejala ini mencerminkan konsep *fear of failure* menurut Elliot dan Thrash (2004), yaitu kecenderungan menilai kegagalan sebagai ketidakmampuan pribadi.

Selain wawancara, survei awal melalui *gform* pada Februari 2025 terhadap 94 mahasiswa tingkat akhir di Bukittinggi menemukan 81,9% mengalami *fear of failure*. Ciri-ciri dominan adalah keraguan terhadap kemampuan diri (54,3%) dan kebutuhan validasi sosial (66%). Temuan ini sesuai dengan karakteristik *fear of failure* menurut Winkel (1996), yakni keraguan pada potensi diri serta fokus pada penilaian orang lain.

Lebih lanjut, 60,6% subjek mengaku *fear of failure* berdampak pada kesejahteraan psikologis, sedangkan 39,4% hanya merasakannya tanpa pengaruh signifikan. Survei juga menemukan terganggunya pola makan, tidur, rasa panik, lemas, berkeringat, gelisah, hingga *overthinking*. Hal ini sesuai dengan Conroy (2003) yang menyatakan bahwa *fear of failure* dapat memengaruhi respons sosial, serta Conroy et al. (2001) yang menegaskan dampaknya meliputi rasa malu, depresi, gangguan makan, dan kecemasan. Dampak *fear of failure* juga terlihat pada pola pikir dan tindakan. Elliot dan Church (2003) menyebut *fear of failure* dapat menumbuhkan sikap pesimistis dan membatasi potensi. Conroy et al. (2009) menambahkan bahwa keraguan memicu stres sosial, mengganggu fokus, *fear of failure* mendorong individu menghindari tantangan (Conroy & Elliot, 2004). Dalam survei, 58,5% subjek cenderung menghindari situasi menantang, selaras dengan temuan Nes dan Segerstrom (2006) bahwa individu pesimistis lebih lambat menyelesaikan masalah, bahkan bersikap pasrah. Mereka lebih lambat dalam mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah, bahkan terkadang bersikap pasrah, menyangkal, atau memilih untuk tidak bertindak sama sekali. Sikap seperti ini tentunya berdampak pada menurunnya motivasi individu.

Motivasi berperan penting dalam membentuk sikap dan pola pikir seseorang terhadap pekerjaannya. Individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung bersikap positif, memberikan dorongan kepada orang lain, serta mampu melihat situasi dengan optimisme (Yusuf, 2014). Motivasi yang baik mendorong pandangan yang positif, sedangkan kurangnya motivasi dapat menimbulkan sikap pesimistis. Mahasiswa dapat mempertahankan motivasi melalui *grit* (Eskreis-Winkler et al., 2014). *Grit* menjadi salah satu faktor mengurangi *fear of failure*. *Grit* didefinisikan sebagai ketekunan dan konsistensi dalam mengejar tujuan jangka panjang meskipun menghadapi rintangan (Duckworth et al., 2007). Individu dengan *grit* tinggi cenderung tetap gigih, memandang kegagalan sebagai bagian dari proses, dan mampu mengelola stres (Birr et al., 2023). Lucas et al. (2015) menyebut *grit* sebagai keberanian untuk menghadapi *fear of failure*, sedangkan Hill et al. (2016) menegaskan bahwa *grit* berperan penting dalam mempertahankan motivasi hingga tujuan tercapai.

Namun, hasil survei awal terhadap 43 mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittinggi menunjukkan bahwa 67,4% memiliki *grit* rendah. Kondisi ini mengindikasikan kerentanan yang lebih tinggi terhadap *fear of failure*. *Grit* rendah dapat memperkuat kecenderungan menghindari tantangan, yang justru memperburuk efek *fear of failure*. Dengan demikian, *grit* dan *fear of failure* memiliki hubungan yang saling memengaruhi. *Grit* tinggi berpotensi menurunkan tingkat *fear of failure*, sedangkan *grit* rendah dapat memperkuatnya. Meskipun kedua variabel ini telah banyak dikaji di tingkat global, belum banyak ditemukan penelitian yang secara khusus membahas keterkaitan antara *grit* dan *fear of failure*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *grit* dengan *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan menganalisis hubungan antara satu atau lebih variabel (Yusuf, 2010). Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittinggi yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir. Karena jumlah populasi tidak dapat dipastikan, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu *accidental sampling*, di mana pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan partisipan (Sugiyono, 2022). Untuk menentukan ukuran sampel, peneliti mengacu pada tabel *Isaac* dan *Michael* sebagai alternatif perhitungan tanpa menggunakan rumus. Berdasarkan tabel tersebut, jumlah minimal sampel yang diperlukan adalah 349 subjek. Dalam pelaksanaannya, peneliti berhasil mengumpulkan data dari 377 subjek, sehingga jumlah ini telah melebihi batas minimal yang disyaratkan.

Penelitian ini menggunakan metode kuesioner dengan dua instrumen utama, yaitu *Grit-S* dan *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI). Kedua instrumen menggunakan skala *Likert* 5 poin, di mana *Grit-S* memuat pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, sedangkan PFAI hanya berisi pernyataan *favourable*. Skala *Grit-S* terdiri dari 8 item, dikembangkan oleh Duckworth & Quinn (2009) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Priyohadi et al. (2019). Skala PFAI, yang terdiri dari 25 item, dikembangkan oleh Conroy et al. (2002) dan kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Martin & Yunanto (2023). Pada versi adaptasi Indonesia, seluruh item *Grit-S* menunjukkan *factor loading* $\geq 0,4$, sedangkan PFAI telah teruji validitas konstruksinya melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan nilai *Average Variance Extracted* (AVE) antara 0,398–0,730. Sebelum penelitian utama, kedua instrumen diuji coba pada 65 subjek. Hasilnya menunjukkan koefisien validitas *Grit-S* antara 0,496–0,745 dan PFAI antara 0,393–0,784. Reliabilitas kedua skala juga diuji menggunakan *Cronbach's alpha* melalui SPSS 25, dengan hasil 0,757 untuk *Grit-S* dan 0,933 untuk PFAI. Setelah uji validitas dan reliabilitas, analisis korelasi antara variabel X dan Y dilakukan menggunakan teknik *Pearson Product Moment*. Sebelum itu, dilakukan uji prasyarat berupa normalitas dan linearitas dengan bantuan SPSS versi 25, untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dilihat dalam paparan tabel dibawah ini. Pada Tabel 1 merupakan hasil deskripsi variabel *grit* subjek. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa mayoritas subjek berada pada kategori *grit* sedang dengan jumlah 150 subjek (39.8%). Sedangkan yang lainnya berada pada kategori tinggi sebanyak 92 subjek (24.4%), kategori rendah sebanyak 78 subjek (20.7%), kategori sangat tinggi sebanyak 41 subjek (10.9%), serta kategori sangat rendah sebanyak 16 orang (4.2%).

Tabel 1. Kategorisasi Data Variabel Grit

Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$X < 20$	Sangat Rendah	16	4.2%
$20 < X \leq 24$	Rendah	78	20.7%
$24 < X \leq 28$	Sedang	150	39.8%
$28 < X \leq 33$	Tinggi	92	24.4%
$X > 33$	Sangat Tinggi	41	10.9%
Total		377	100%

Pada Tabel 2 merupakan hasil deskripsi variabel *fear of failure* subjek. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang dengan jumlah 144 subjek (38.2%). Sedangkan yang lainnya berada pada kategori tinggi sebanyak 101 subjek (26.8%), kategori rendah sebanyak 79 subjek (21%). kategori sangat rendah sebanyak 27 subjek (7.2%), serta kategori sangat tinggi sebanyak 26 orang (6.9%).

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Fear Of Failure

Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$X < 51$	Sangat Rendah	27	7.2%
$51 < X \leq 69$	Rendah	79	21%
$69 < X \leq 88$	Sedang	144	38.2%
$88 < X \leq 106$	Tinggi	101	26.8%
$X > 106$	Sangat Tinggi	26	6.9%
Total		377	100%

Setelah dilakukan uji deskriptif untuk mengetahui kategorisasi setiap variabel, dilakukan uji normalitas, dan linearitas sebagai uji prasyarat. Berdasarkan Tabel 3 dibawah terkait hasil uji normalitas diperoleh data berdistribusi normal karena memenuhi kaidah $p > 0,05$, yaitu 0,181 pada uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Artinya, kedua variabel memiliki distribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Asymp Sig.	Keterangan
<i>Grit dan Fear Of Failure</i>	377	0.181	Normal

Berdasarkan Tabel 4 uji linearitas menghasilkan nilai $F = 48,507$ dan $p = 0,000$, yang menunjukkan hubungan linear antara *grit* (X) dan *fear of failure* (Y). Dengan $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut bersifat linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F-Linierity	Sig.	Keterangan
<i>Grit dan Fear Of Failure</i>	48.507	0.000	Linear

Setelah syarat terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji hipotesis. Pada uji hipotesis ini, *grit* diuji sebagai variabel bebas dan *fear of failure* sebagai variabel terikat. Hasil lengkap uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation (r)	Sig.	Keterangan
<i>Grit dan Fear Of Failure</i>	-0.335	0.000	Berhubungan

Berdasarkan Tabel 5 maka diperoleh hasil bahwasanya skor signifikansi variabel *grit* serta *fear of failure* ialah sejumlah 0.000. Perihal tersebut menunjukkan bahwasanya skor $p < 0.05$, yang bisa dimaknai bahwasanya hipotesis diajukan pada penelitian ini diterima. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif sebesar -0.335 antara *grit* dengan *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittinggi. Berarti, semakin tinggi *grit* maka semakin rendah *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Bukittinggi. Sebaliknya, semakin rendah *grit* maka semakin tinggi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Bukittinggi.

Pembahasan

Temuan penelitian ini didukung oleh Lestari et al. (2024), yang meneliti peran *grit* terhadap *fear of failure* pada *fresh graduate* dalam penelitian tersebut ditemukan adanya peran negatif, di mana dijelaskan bahwa *grit* memiliki kontribusi terhadap penurunan *fear of failure*. Hasil serupa juga didukung oleh penelitian Maharani et al. (2024) yang mengkaji pengaruh *grit* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jabodetabek. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif antara *grit* dan *fear of failure*, di mana *grit* berperan sebagai *coping strategy* yang efektif bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *fear of failure*. Lebih lanjut, Diminchi dan Richmond (2015) menjelaskan bahwa kegagalan justru dapat meningkatkan skor *grit*, karena individu yang memiliki *grit* cenderung memandang kegagalan sebagai bahan

refleksi, bukan sebagai akhir dari sebuah usaha. Dari proses refleksi tersebut, muncul dorongan untuk tidak menjadi *fear of failure*.

Fear of failure rendah umumnya tergambar dari sikap individu lebih percaya mewujudkan *goal*, kurang mementingkan validasi eksternal dari orang lain, sedikit yakin pada kemampuan diri. Mereka lebih cenderung merasa bahwa kegagalan tidak semenakutkan itu. Sebaliknya, individu dengan *fear of failure* taraf sedang cenderung kurang yakin pada kemampuan diri, mementingkan kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan dari orang lain, terkadang cenderung menghindari kesalahan. Bahkan, sering menggunakan strategi defensif seperti *self-handicapping* dan pesimisme (De Castella et al., 2013) Mereka mungkin sengaja meremehkan kemampuan sebagai cara melindungi diri dari rasa malu jika gagal, namun cara tersebut justru menurunkan motivasi dan memperbesar resiko kegagalan itu sendiri. Sementara itu, individu dengan *fear of failure* taraf tinggi cenderung mengalami ketidakyakinan pada kemampuan diri, sangat mementingkan pengakuan dan penerimaan dari orang lain dan cenderung terus menerus untuk menghindari kesalahan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *grit* dan *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittinggi. Hal ini dapat dijelaskan melalui pandangan bahwa ketidakmampuan individu dalam menetapkan *goal* membuat mereka merasa kurang berharga, sehingga cenderung lebih bergantung pada pengakuan dari orang lain, termasuk dari lingkungan sekitarnya. Individu lebih takut pada penilaian orang lain dibandingkan fokus mencapai *goal*-nya. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, paparan dengan skripsi atau tugas akhir memicu *fear of failure* dimana selama proses pengerjaan skripsi atau tugas akhir, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tahap merancang proposal, menghadapi revisi dari dosen, presentasi proposal atau sidang, serta ketidakpastian hasil yang dapat meningkatkan *fear of failure*. Hubungan negatif antara *grit* dan *fear of failure* terlihat ketika subjek masih merasakan kecemasan, namun kecemasan tersebut tidak sampai menghambat secara total dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Subjek dengan *grit*, menilai kondisi dan tantangan mengerjakan skripsi atau tugas akhir memengaruhi *fear of failure*. Sedangkan, kecemasan irasional yang dialami saat merasakan *fear of failure* adalah hal yang dapat dikendalikan, jika individu mampu mengelola *fear of failure*, individu mampu menggapai *goal* dan mengatur perilakunya mengarah kepada keberhasilan (Jin & Kim, 2023; Dharmadhyakasa & Sami'an, 2024). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa meskipun *fear of failure* hadir, adanya *grit* tetap menjadi faktor penting yang membantu subjek bergerak maju.

Subjek dengan taraf *fear of failure* rendah cenderung memiliki *grit* tinggi. Mereka memandang proses pengerjaan skripsi atau tugas akhir sebagai tantangan dan tetap berusaha menyelesaikannya hingga tuntas. Sebaliknya, subjek dengan *fear of failure* yang tinggi cenderung memiliki *grit* yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan kurangnya *goal setting*, kesulitan dalam mempertahankan fokus, usaha yang minim, mudah menyerah, serta kurangnya semangat saat menghadapi hambatan. Akibatnya, subjek menjadi lebih cemas, mudah putus asa, mudah terdistraksi oleh proyek lain, dan kesulitan menjaga komitmen terhadap skripsi atau tugas akhir. Kecenderungan ini sejalan dengan temuan Conroy et al. (2002) bahwa individu dengan *fear of failure* tinggi lebih memilih menghindari situasi evaluasi daripada menghadapi tantangan. Dari dinamika ini, terlihat bahwasanya *fear of failure* menjadi masalah, tetapi yang lebih menentukan apakah mahasiswa tingkat akhir memiliki *grit* untuk tetap melangkah meskipun ada rasa takut.

Subjek dengan *fear of failure* rendah dan *grit* tinggi merasa cemas jika skripsinya atau tugas akhirnya tidak selesai tepat waktu atau hasilnya tidak memuaskan namun, rasa cemas itu justru mendorongnya mempersiapkan lebih baik. Taraf *grit* yang tinggi menunjukkan kemampuan subjek dalam menetapkan *goal*, menjaga fokus, serta

konsisten dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Hal ini didukung oleh pendapat Duckworth & Quinn (2009) yang mengatakan bahwa individu dengan tingkat *grit* yang tinggi akan bekerja keras, memiliki standar yang tinggi, fokus pada pemenuhan tanggung jawab dan tetap menunjukkan usaha meskipun mengalami kegagalan, kesulitan dan hambatan. Usaha dan tekad tersebut juga tercermin melalui kerja keras yang ditunjukkan selama proses pengerjaan. Sementara itu, taraf *fear of failure* yang rendah menggambarkan subjek sedikit meyakini kemampuannya meskipun memiliki rasa cemas atau takut, berusaha tetap bersemangat menghadapi revisi, rutin menjalani bimbingan, serta mampu menerima saran dengan sikap belajar tanpa kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhirnya.

Apabila subjek memiliki *fear of failure* tinggi dan tidak diimbangi dengan *grit* yang memadai, subjek mengalami kecemasan bersifat menghambat. Martin dan Marsh (2003) menjelaskan bahwa kecemasan terkait *fear of failure* muncul sebagai perasaan tidak nyaman, ketidakpastian, dan kekhawatiran akan kegagalan membuat ketegangan emosional dan memperkuat persepsi negatif tentang diri. Sedangkan, *grit* rendah menjadikan individu kurang konsisten dalam mengejar *goal*, ketidakmampuan mempertahankan minat, cenderung tidak memiliki ketekunan dalam menghadapi tantangan dan tidak mampu bertahan menghadapi kegagalan atau hambatan (Crede, 2018) hal ini menjadikan individu menjadi mudah menyerah. Sehingga, jika subjek memiliki *grit* rendah, ia memandang kegagalan sebagai sesuatu menjadi akhir dari segalanya. Kondisi ini membuatnya cepat kehilangan semangat saat menghadapi revisi skripsi atau tugas akhir, bahkan terkadang mengganti topik atau menunda pengerjaan skripsi atau tugas akhir. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa rendahnya *grit* dapat memperkuat tingginya *fear of failure* yang dialami subjek.

Oleh karena itu, dibutuhkan upaya atau pendekatan tertentu untuk *menurunkan fear of failure* agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi individu. Upaya dapat dilakukan dengan *meningkatkan self-efficacy* untuk menurunkan *fear of failure* melalui dukungan sosial, pelatihan berpikir positif, perencanaan yang matang (Ulumiyah & Sulistyaningsih, 2024). Disamping itu, *mindfulness* mampu mengelola emosi, menghadapi tantangan tanpa impulsif, dan fokus pada keadaan saat ini membantu mengurangi *fear of failure* (Lanula et al., 2024). Intervensi *goal setting* berbasis *mastery-approach* selama dua belas minggu terbukti menurunkan *fear of failure* melalui sesi mingguan sistematis, individu belajar menetapkan *goal* spesifik, realistis, yang menciptakan pencapaian tanpa konsekuensi negatif dari *failure* (Wikman et al., 2014). Sementara itu, untuk variabel *grit* perlu mendapatkan perhatian untuk ditingkatkan. Mahasiswa tingkat akhir dapat mengembangkan *grit* dalam dunia perkuliahan terutama saat mengerjakan skripsi atau tugas akhir, dukungan berupa pelatihan *soft skills*, *workshop*, atau bimbingan dari dosen dan institusi sangat penting untuk membantu mahasiswa meningkatkan motivasi dari dalam diri (Syahidah et al., 2024). Peningkatan *grit* juga dapat dilakukan melalui pengembangan optimisme, serta penguatan psikologis dan emosional di lingkungan (Sigmundsson & Hauge, 2024). Selain itu, intervensi *growth mindset* efektif menoptimalkan *grit* pada mahasiswa, khususnya bagi yang memiliki tingkat *grit* rendah (Nurdin & Dewi, 2024).

SIMPULAN

Simpulan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittinggi memiliki tingkat *grit* dan *fear of failure* dalam kategori moderat. Lebih lanjut, analisis data mengungkapkan korelasi antara kedua variabel tersebut—artinya, mahasiswa dengan *grit* tinggi umumnya memiliki rasa takut akan kegagalan yang lebih rendah, demikian pula sebaliknya. Sementara itu, untuk mahasiswa tingkat akhir disarankan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya *grit* dalam menurunkan *fear of failure*, seperti dengan menetapkan tujuan yang jelas, bekerja secara konsisten, dan

membangun *semangat* pantang menyerah. Untuk perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan pembekalan lebih awal mengenai skripsi atau tugas akhir melalui kegiatan pengembangan diri atau *workshop*. Untuk praktisi psikologi juga diharapkan memberikan edukasi tentang kesehatan mental serta dukungan melalui seminar atau program komunitas, sedangkan untuk peneliti selanjutnya disarankan meneliti kelompok mahasiswa lain seperti mahasiswa baru, mahasiswa rantau dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *fear of failure*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bartels, J. M., & Ryan, J. J. (2013). Fear of failure and achievement goals: A canonical analysis. *Journal of Instructional Psychology*, 40(4), 205-212.
- Birr, C., Hernández-Mendo, A., Monteiro, D., Brandão, R., & Rosado, A. (2023). Relations between empowering and disempowering motivational climate with burnout, fear of failure, and grit. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(3), 1164–1174. <https://doi.org/10.1177/17479541231191086>
- Chong, A., & Chong, M. Z. (2022) Feeling the heat? *Fear of failure and performance*. CSLF Working Papers, 52. Georgia State University.
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (PFAI). *Anxiety, Stress and Coping*, 14(4), 431–452.
- Conroy, D. E. (2003). Representational Models Associated With Fear Of Failure In Adolescents And Young Adults. *Journal of personality*, 71(5), 757-784. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7105003>
- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress and Coping*, 17(3), 271–285. <https://doi.org/10.1080/1061580042000191642>
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Pincus, A. L. (2009). The expression of achievement motives in Interpersonal Problems. *Journal of Personality*, 77(2), 495–526. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00556.x>
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). “Cognitive Links Between Fear of failure and Perfectionism.” *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 25(4), 237-253. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10942-007-0052-7>
- Conroy, D. E., Poczwardowski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative Criteria and Consequences Associated with Failure and Success for Elite Athletes and Performing Artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 300–322. <https://doi.org/10.1080/104132001753144428>
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multi-Dimensional Measurement Of Fear Of Failure: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76 – 90. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10413200252907752>
- Credé, M. (2018). What shall we do about grit? A critical review of what we know and what we don't know. *Educational Researcher*, 47(9), 606-611. <https://doi.org/10.3102/0013189X18801322>
- De Castella, K., Byrne, D., & Covington, M. (2013). Unmotivated or motivated to fail? A cross-cultural study of achievement motivation, fear of failure, and student disengagement. *Journal of educational psychology*, 105(3), 861. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0032464>
- Dharmadhyakasa, I.S & Sami'an (2024). *Fear of Failure: Tinjauan Literatur Sistematis dan Penelitian di Masa Depan*. *Artikel Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.

- DiMenichi, B. C., & Richmond, L. L. (2015). Reflecting on past failures leads to increased perseverance and sustained attention. *Journal of Cognitive Psychology*, 27(2), 180–193. <https://doi.org/10.1080/20445911.2014.995104>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369–396. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7103005>
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957–971. <https://doi.org/10.1177/0146167203262024>
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(1).
- Hale, L. K. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stes Terhadap Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara Palu* (Doctoral dissertation, Universitas Widya Nusantara).
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua. *Artikel*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Bronk, K. C. (2016). Persevering with Positivity and Purpose: An Examination of Purpose Commitment and Positive Affect as Predictors of Grit. *Journal of Happiness Studies*, 17, 257-269.
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29–35.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (Online). <https://kbbi.web.id/skripsi> . Diakses pada tanggal 07 Agustus 2025.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). “Manajemen Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi.” *Jurnal An-Nur*, 8(2).
- Lanula, C. L., Thalib, T., & Gismin, S. S. (2024). Pengaruh Mindfulness Terhadap Fear of Failure pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 412–419. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3525>
- Lestari, I. A., Juniarily, A., & Mardhiyah, S. A. (2024). *(Undergraduate thesis)*. Sriwijaya University
- Lucas, G. M., Gratch, J., Cheng, L., & Marsella, S. (2015). When the going gets tough: Grit. *Journal of Research in Personality*, 59, 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.08.004>
- Maharani, A. (2024). Pengaruh Grit Terhadap Fear Of Failure Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Jakarta). Universitas Negeri Jakarta Repository. <https://repository.unj.ac.id/>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Fear of failure: Friend or foe?. *Australian Psychologist*, 38(1), 31-38. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00050060310001706997>
- Martin, A. K., & Yunanto, K. T. (2023). Properti Psikometri Performance Failure Appraisal Inventory Versi Indonesia. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2136>

- Maulidya, A. (2024, 17 Oktober). *Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres dan kesulitan tidur, apa penyebabnya?*. Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga. Diakses dari <https://vokasi.unair.ac.id/mahasiswa-tingkat-akhir-rentan-mengalami-stres-dan-kesulitan-tidur-apa-penyebabnya/>
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 10(3), 235-251. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3
- Nurdin, N. S. M. M., & Dewi, E. M. P. (2024). *Grit pada mahasiswa: Dapatkah diturunkan menggunakan intervensi growth mindset?* *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 1–16. <http://dx.doi.org/10.30996/persona.v12i2.8242>
- Priyohadi, N. D., Suhariadi, F., & Fajrianti. (2019). Validity test for Short Grit Scale (Grit-S) Duckworth on Indonesian Millennials. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v8i3.13870>
- Saputra, M. R., & Palupi, L. S. (2020). Relationship between social support and psychological well-being of the final year students. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 202, p. 12027). EDP Sciences. <http://dx.doi.org/10.1051/e3sconf/202020212027>
- Sigmundsson, H., & Hauge, H. (2024). I can intervention to increase grit and self-efficacy: A pilot study. *Brain Sciences*, 14(1), 33. <https://doi.org/10.3390/brainsci14010033>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahidah, I., Matsuri, M., & Saputri, D. Y. (2024). Analisis resiliensi akademik dan *grit* pada mahasiswa PGSD. *Didaktika Dwija Indria*, 12(4), 282-287. <https://doi.org/10.20961/ddi.v12i4.91092>
- Ulumiyah, N. ', & Sulistiyaningsih, R. (2024). Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Fear of Failure* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 4(7), 315–325. <https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p315-325>
- Wikman, J. M., Stelter, R., Melzer, M., Hauge, M. L. T., & Elbe, A. M. (2014). Effects of goal setting on fear of failure in young elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 185–205.
- Winkel, W. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: PT Grasindo.
- Yusuf, A. E. (2014). Dampak Motivasi Terhadap Peningkatan Kinerja Individu. *Humaniora*, 5(1), 494-500. <http://dx.doi.org/10.21512/humaniora.v5i1.3065>
- Yusuf, A.M. (2010). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.