

Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Fear of Failure* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar

The Effect of Mindfulness on Fear of Failure in Final Year College Students in Makassar

Christin Lorenza Lanula*, Tarmizi Thalib, Sitti Syawaliah Gismin.

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Email: lorenzalanula@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar dan yang tidak sedang mengambil cuti akademik berjumlah 373 dengan rentang usia 21-27 tahun. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu skala *Performances failure appraisal inventory* (PFAI) yang terdiri dari 37 aitem dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0.971 dan skala *Mindful attention awereness scale* (MAAS) yang terdiri dari 15 aitem dengan *cronbach alpha* sebesar 0.856. Metode analisis data menggunakan regresi sederhana dengan bantuan software IBM SPSS 21. Hasil analisis yang diperoleh bahwa ada pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar dengan nilai kontribusi sebesar 15,1%.

Kata Kunci: *Fear of Failure, Mindfulness, Mahasiswa Akhir.*

Abstract

This study aims to determine the effect of mindfulness on fear of failure in final year college students in the city of Makassar. The sample in this study were final year students in the city of Makassar and who were not taking academic leave, totaling 373 with an age range of 21-27 years. Data collection in this study used two psychological scales, namely the Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) scale which consists of 37 items with a Cronbach Alpha of 0.971 and the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) which consists of 15 items with a Cronbach Alpha of 0.856. The method of data analysis uses simple regression with the help of IBM SPSS 21 software. The results of the analysis obtained that there is an effect of mindfulness on fear of failure in final year students in the city of Makassar with a contribution value of 15,1%.

Keywords: *Fear of Failure, Mindfulness, College Student.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh studi dan terdaftar untuk belajar pada salah satu bentuk lembaga pendidikan tinggi yang termasuk instansi negeri atau swasta, politeknik, sekolah tinggi, institusi dan akademik (Hartaji,2012). Secara keseluruhan, mahasiswa tingkat akhir merujuk kepada mahasiswa yang harus menyelesaikan mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir sebagai prasyarat kelulusan yang harus dijalani mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan agar memperoleh gelar sarjana (Asrun, Herik & Sunarjo,2019). Penulisan skripsi adalah kewajiban bagi mahasiswa sebagai bagian akhir dari studi mereka pada tingkat perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar sarjana. Dalam menyelesaikan tugas ini, seringkali dianggap sebagai tugas yang sulit dan proses penyelesaiannya yang tidak mudah serta memakan waktu yang lama yang mengakibatkan mahasiswa mengalami masalah-masalah tertentu. Hal ini, misalnya gagal lulus tepat waktu yang dialami sebagian besar mahasiswa pada umumnya (Savira & putri, 2013). Kendala dalam menyelesaikan proses tugas akhir seringkali menyebabkan dampak negatif bagi mahasiswa.

Pada umumnya mahasiswa tingkat akhir memiliki ketakutan seperti merasa takut bertemu dengan dosen pembimbing, kesulitan menemukan judul skripsi, kurangnya buku-buku atau referensi jurnal yang terkait dengan topik permasalahan penelitian dan dosen pembimbing yang sulit ditemui hal ini dapat mengakibatkan stress, frustrasi, menurunnya motivasi individu dalam mencapai keberhasilan, individu juga akan cenderung menunda-nunda dan membuang banyak waktu, adanya ketakutan dijauhi orang lain dan merasa takut mendapatkan kritikan dari orang-orang terdekatnya (Siang, 2009).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti melakukan wawancara kepada 10 responden mahasiswa tingkat akhir dan hasilnya menunjukkan bahwa beberapa dari mereka merasa kecewa, malu, sedih ketika kegagalannya diketahui oleh orang lain sehingga mereka mengurung diri karena merasa takut akan dihina dan tidak memiliki kemampuan yang cukup baik, dan sebagian dari mereka mengatakan bahwa merasa takut gagal karena takut mengecewakan keluarga maupun orang yang dianggap penting dalam hidupnya, merasa takut gagal karena akan kesulitan mendapatkan pekerjaan setelah lulus apabila tidak lulus tepat waktu.

Fear of failure (ketakutan akan kegagalan) adalah hal yang serius dan perlu ditangani, karena dampaknya dapat dirasakan oleh mahasiswa yang sering merasa ragu untuk memulai sesuatu karena yakin tidak akan mampu menyelesaikan dengan hasil yang optimal. Dampak dari *fear of failure* merupakan cemas yang tinggi, penurunan demotivasi, sehingga menjadi individu yang temperamental, pesimis dan menjauhi suatu tujuan serta penurunan kualitas ketika berperan di situasi kegiatan, namun ada beberapa orang juga mengalami ketakutan akan kegagalan dan membuat orang tersebut menjadi termotivasi dalam melakukan kegiatan belajar dan berlatih lebih tekun lagi dalam menghindari kegagalan tersebut (Conroy, 2001). *Fear of failure* juga menurunkan kinerja dalam mencapai tujuan (Sagae, Busch, dan Jowett, 2010) serta mengalami demotivasi dalam menjalankan peran semaksimal mungkin di perkuliahan (Cox, 2009).

Conroy dan Fifer (2007) menyatakan bahwa *fear of failure* dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti pengalaman dimasa kecil yang terbentuk dari pola asuh orangtua, Karakteristik lingkungan seperti keluarga, lingkungan tempat tinggal dan lingkungan pendidikan, faktor subjektif serta kontekstual. Adapun faktor lain yang mempengaruhi *fear of failure* adalah *mindfulness*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sujana dan Wulan (1994) bahwa salah satu faktor *fear of failure* pada mahasiswa karena adanya pandangan yang salah mengenai kemampuan dirinya dan kurang memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap diri yang baik. Penelitian selanjutnya dari Robins, dkk (2012) menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* secara relevan mampu mengurangi perasaan takut, salah satunya takut gagal dan mampu mengurangi kesulitan dalam mengelola emosi.

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan oleh peneliti diatas, maka disimpulkan bahwa *mindfulness* berperan penting dalam mengurangi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga diharapkan mahasiswa tingkat akhir memiliki kemampuan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap diri).

Fear of Failure

Fear of failure adalah dorongan untuk menilai suatu ancaman dan merasa cemas pada keadaan yang memungkinkan akan terjadinya sebuah kegagalan (Conroy, Kaye dan Fifer 2007). Rasa takut akan kegagalan adalah sebuah perasaan cemas dan terancam terhadap suatu kondisi yang dapat mengakibatkan kegagalan, beberapa akibat setelah terjadinya kegagalan seperti perasaan malu, menurunnya kepercayaan diri, memiliki motif tidak yakin terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan, hilangnya pengaruh sosial dan individu tersebut memilih untuk menghindari situasi yang dianggap berisiko menimbulkan kegagalan, karena selalu memiliki pandangan negatif terhadap apa yang akan terjadi (Conroy, 2004).

Ellison dan Patridge (2012) menyatakan bahwa *fear of failure* diartikan sebagai disposisi untuk menghindari penghinaan atau rasa malu yang merupakan akibat dari kegagalan. Hardiansyah (2011) *fear of failure* adalah pemahaman negatif individu terhadap sebuah keadaan. Pemahaman negatif ini adalah keyakinan irasional yang muncul akibat beberapa hal seperti tuntutan dari orang terdekatnya, misalnya orang tua, konsekuensi negatif yang pernah dialami dan akhirnya mendatangkan ketakutan akan kegagalan dalam diri individu. *Fear of failure* didefinisikan sebagai kecemasan seseorang terkait pandangan orang lain kepada dirinya dan akibat negatif dari kegagalan dalam mencapai prestasi akademis sehingga individu cenderung menjauh dari keadaan yang memungkinkan dirinya akan mengalami kegagalan (Asri dan Dewi, 2014).

Mindfulness

Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* diartikan sebagai kualitas kesadaran diri yang ditandai oleh keadaan sadar terjaga (*awereness*) dan perhatian (*attention*) akan keadaan saat ini dan dibedakan dari proses psikis seperti kognisi, motivasi dan keadaan emosi yang dilakukan dengan fokus dan penuh perhatian dari dalam diri serta dilakukan tanpa penilaian. Keadaan *mindfulness* meliputi keadaan perasaan dan pikiran sebagai peristiwa mental yang muncul dipikiran tanpa perlu mengidentifikasinya secara berlebihan dan bereaksi secara spontan dengan kebiasaan perilaku yang cenderung terdorong secara emosional.

Maharani (2016) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan tahapan dimana seseorang mampu memberi perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut. *mindfulness* merupakan keadaan pikiran aktif yang memperhatikan hal-hal baru dan pengalaman hi dup secara terbuka dan luwes dalam menyesuaikan diri, serta usaha untuk mengurangi kesulitan yang dialami dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi (Yunita & Lesmana, 2019). *Mindfulness* adalah suatu keadaan ketika seseorang sadar akan dirinya, baik secara fisik maupun psikis mengenai keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang (Baer,R.A.,et al.,2006).

METODE PENELITIAN

Responden

Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu teknik *Non-Probability Sampling* dengan memakai tabel Isaac dan Michael dengan jumlah sampel minimal sebanyak 350 sampel dengan taraf kesalahan 5%. Peneliti berhasil mengumpulkan sebanyak 373 sampel mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar. Hasil demografi responden dari 373 menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki 44% dan jenis kelamin perempuan 56%.

Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data ialah model skala *likert*. Dalam pengukuran *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir menggunakan skala *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) yang akan langsung digunakan oleh peneliti dan diperoleh dari Dewi Yanti Paembonan (2022) berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Conroy, Kaye dan Fifer (2007) dan untuk skala *mindfulness* menggunakan Skala *Mindful Attention Awereness Scale* (MAAS) yang diperkenalkan oleh Brown dan Ryan (2003) dengan memiliki dua dimensi yang merupakan skala siap pake yang diperoleh dari Stenly Christopher (2021). *Confirmatory factor analysis* (CFA) dengan memperoleh hasil untuk skala *fear of failure* terdapat 37 item valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.971 dan skala *mindfulness* terdapat 15 aitem valid, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.856.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji asumsi. Analisis deskriptif yaitu menganalisis data dengan metode menggambarkan atau mendeksripsikan data yang ada dan tidak membuat komparasi atau menghubungkan dengan variabel lain (sugiyono,2014). Selanjutnya melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas dan kemudian uji hipotesis menggunakan Uji hipotesa menggunakan bantuan *software* SPSS 21 dengan model regresi sederhana, yakni analisis yang bertujuan buat menguji pengaruh antara variabel independen dan variabel dependent setelah diketahui adanya hubungan diantara kedua variabel (Amin, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Berdasarkan data yang didapatkan sebanyak 373 responden mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar. Penelitian ini memiliki deskriptif demografi terdiri atas jenis kelamin, usia, universitas, fakultas, jurusan dan semester. Berikut tabel hasil analisis demografi:

Tabel 1. Demografi Responden

Demografi	Karakteristik	Frekuensi
Jenis Kelamin	Laki-Laki	164
	Perempuan	209
Usia	21-22 Tahun	144

	23-24 Tahun	137
	25-26 Tahun	69
	27 Tahun	5
Universitas	Universitas Bosowa	174
	Universitas Hasanuddin	47
	Universitas Negeri Makassar	42
	Universitas Muslim Indonesia	12
	Lainnya	98
Fakultas	Psikologi	83
	Teknik	82
	Ekonomi	38
	Hukum	17
Jurusan	Lainya	153
	Psikologi	83
	Teknik sipil	32
	Akuntansi	39
	Ilmu hukum	17
	Lainnya	202
Semester	Semester 8	334
	Semester 10	25
	Semester 14	14

Berdasarkan hasil analisis demografi diatas, terlihat bahwa responden pada demografi jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 209, demografi usia yang paling banyak berada pada responden yang berusia 21-22 tahun, demografi universitas yang mendominasi adalah universitas bosowa sebanyak 174, demografi fakultas yang mendominasi adalah fakultas psikologi sebanyak 83, selanjutnya demografi jurusan yang mendominasi adalah jurusan psikologi sebanyak 83 dan yang terakhir demografi semester yaitu, semester 8 yang mendominasi sebanyak 334 responden.

Selanjutnya, tabel kategorisasi berdasarkan hasil dari analisis kategorisasi tingkat skor variabel *fear of failure* dan *mindfulness* dimulai dari sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berikut adalah tabel kategorisasi tingkat skor *fear of failure* dan *mindfulness*:

Tabel 2. Kategorisasi Fear of Failure

Kategorisasi	Frekuensi
Sangat Rendah	13
Rendah	72
Sedang	144
Tinggi	126
Sangat Tinggi	18

Berdasarkan data tabel diatas, diketahui bahwa rata-rata individu penelitian ini memiliki tingkat kategori nilai sedang. Hal ini, dapat ditunjukkan berdasarkan hasil kategorisasi diatas, 13 individu (3.5%) yang ada dikategori sangat rendah, 73 individu (19.3%) ada dikategori rendah, 144 individu (38.6%) ada dikategori sedang, 18 individu (4.6%) ada dikategori tinggi dan 126 individu (33.8%) ada dikategori sangat tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Mindfulness

Kategori	Frekuensi
Sangat Rendah	23
Rendah	78
Sedang	170
Tinggi	80
Sangat Tinggi	22

Berdasarkan data tabel diatas, diketahui bahwa rata-rata individu penelitian ini memiliki tingkat kategori nilai sedang. Hal ini, dapat ditunjukkan berdasarkan hasil kategorisasi diatas, yaitu sebanyak 23 individu (6.2%) ada dikategori sangat rendah, 78 individu (20.9%) ada pada kategori rendah. Individu

yang berada dalam kategori sedang sebanyak 170 individu (45.6%), 80 individu (33,8%) yang ada dikategori tinggi dan yang ada dikategori sangat tinggi sebanyak 22 individu (5.9%).

Kemudian, dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas yang hasilnya dapat di lihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4 Tabel Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnova			
Variabel	Statistic	Df	Sig.
<i>fear of failure</i>	0.41	373	.178
<i>Mindfulness</i>	0.35	373	.200

Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa uji normalitas dari data *fear of failure* dan *mindfulness* memiliki jumlah individu 373 dengan memperoleh nilai Kolmogorov-Smirnova sebesar 0.41 dan 0.35 dengan nilai signifikansi sebesar .178 dan .200. Hal ini, dapat dikatakan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal atau dengan kata lain nilai signifikansi dari kedua data tersebut lebih besar dari nilai signifikansi 0,05 ($\text{sig} > 0,05$).

Hasil uji linearitas menggunakan Uji Anova dengan software SPSS versi 2.1 yang hasilnya dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 5 Hasil Uji Linearitas

<i>Fear of failure</i> dan <i>Mindfulness</i>	F	Sig.	Ket.
<i>Linearity</i>	20.600	0.000	Linear
<i>Deviation From Linearity</i>	1.270	0.118	

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas didapatkan nilai F untuk *linearity* sebesar 20.600 dan nilai *deviation from linearity* berjumlah 1.270. nilai signifikansi untuk *linearity* sebesar 0.000 yang artinya, nilai signifikansi < 0.05 dan nilai signifikansi *Deviation From Linearity* sebesar 0.118 yang artinya nilai signifikansi > 0.05 . Hasil uji hipotesis variabel *Mindfulness* terhadap *fear of failure* sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

Variabel	B	Kontribusi	Sig	Ket.
<i>mindfulness</i> terhadap <i>fear of failure</i>	0.151	15,1%	0.000	Sig

Ket: B = Koefisien Pengaruh

Berdasarkan hasil analisis data diatas, didapatkan nilai koefisien pengaruh (B) terhadap *fear of failure* sebesar 0.151. Hal ini, menunjukkan bahwa sumbangsih yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap *fear of failure* sebesar 15,1% dan 84,9% adalah faktor lain yang mempengaruhi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Nilai signifikansi yang diperoleh yaitu, 0.000 yang dapat diartikan bahwa nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p=0.000$; $p < 0.05$) hal ini, membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar ditolak

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar dengan individu 373 responden. Analisis hasil deskriptif data yang telah ada, mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategorisasi sedang, dapat memperlihatkan karakteristik *fear of failure* pada kategori sedang pula. Karakteristik yang dimiliki yaitu memiliki *goal-setting* yang defensif, artinya mahasiswa cenderung akan menyerah pada faktor-faktor dalam dirinya yang tidak dapat diubah, misalnya tingkat kemampuan yang kurang sehingga menimbulkan kehilangan motivasi dalam dirinya dan individu dipengaruhi oleh pengalaman yang telah dialami sebelumnya dalam proses belajar, kinerja yang buruk pada keadaan tertentu, terutama keadaan yang dipersepsikan penuh dengan tekanan ataupun situasi yang baru, sehingga menunjukkan keragu-raguan bila diperhadapkan dengan tugas baru.

Hal ini sesuai dengan aspek ketakutan akan ketidakpastian masa depan, dikarenakan ketika mahasiswa gagal mahasiswa cenderung mempersepsikan akibat negatif seperti, ketidakpastian dan berubahnya masa depan mereka, dimana hal tersebut mengubah rencana yang telah dipersiapkan dalam waktu yang dekat maupun dalam jangka waktu yang panjang. Dan pada aspek ketakutan akan mengalami penghinaan dan

rasa malu, mahasiswa seringkali memikirkan apa yang orang lain pikirkan mengenai dirinya dan penghinaan serta rasa malu yang akan didapat olehnya membuat mahasiswa merasakan kecemasan yang tinggi sehingga menghindari apa yang akan membuat ia merasa mempermalukan dirinya. Selain itu berdasarkan pengambilan data awal melalui wawancara, menunjukkan beberapa responden mengatakan bahwa ketika gagal mereka akan mengurung diri karena merasa takut akan dihina karena memiliki kemampuan yang kurang dibandingkan teman-teman seusianya.

Sedangkan mahasiswa yang berada dikategori tinggi, dapat menggambarkan *fear of failure* pada kategori yang tinggi pula, gambaran tingkat *fear of failure* yang tinggi yaitu memiliki karakteristik seperti menghindari kompetensi, karakteristik seperti ini dapat dilihat dari perilakunya yang cenderung menghindari persaingan maupun kompetensi dalam sebuah proses pembelajaran; selalu menginginkan tanggapan positif dari orang lain. Karakteristik seperti ini dapat dilihat dari perilaku yang cenderung meminta *feedback* dari pengajar dan mengharapkan arahan yang jelas dan secara berulang-ulang; ketika mengalami kegagalan individu akan memiliki dorongan untuk tidak mengambil hal yang berisiko apapun kedepannya dan memilih mempertahankan apa saja yang telah dimilikinya, cenderung membuat keputusan untuk melindungi diri dengan menetapkan target yang sangat rendah. individu juga akan cenderung menunda-nunda dan membuang banyak waktunya.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh setyadi dan mastuti (2014) menyatakan bahwa mahasiswa akhir memiliki ketakutan yang besar jika gagal dalam menyelesaikan tugas akhir yang dapat membuat individu mengecewakan orang yang penting baginya. Rasa takut akan kegagalan yang menuju pada sebuah pencapaian terkadang menjadi salahsatu faktor mahasiswa mengalami tertekan dan depresi. Tekanan supaya berhasil didalam hasil belajar yang bagus serta membanggakan (santrock,2008). Akibat dari rasa takut akan kegagalan yaitu mengalami cemas yang tinggi, menjadi pesimis, menghindari sebuah keterlibatan dan tujuan dalam sebuah kegiatan, serta mengalami demotivasi dalam menjalankan peran semaksimal mungkin di perkuliahan (Cox,2009).

Fear of failure dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, pengalaman dimasa kecil yang disebabkan oleh pola asuh orangtua, karakteristik lingkungan seperti keluarga, lingkungan tempat tinggal dan lingkungan pendidikan, faktor subjektif serta kontekstual. Keadaan yang mempengaruhi *fear of failure* yaitu memiliki konsep diri yang rendah, ketidaksanggupan menghadapi daya saing, serta tuntutan yang tinggi dari orang lain (Conroy dan Fifer ,2007). Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi *fear of failure* adalah *mindfulness*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sujana dan Wulan (1994) bahwa salah satu faktor *fear of failure* pada mahasiswa karena adanya pandangan yang salah mengenai kemampuan dirinya dan kurang memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap diri yang baik.

Mindfulness banyak memberikan dampak yang positif dalam membentuk kepribadian seorang individu, individu yang *mindful* mampu mengetahui perubahan yang terjadi dalam dirinya, sensasi tubuhnya dan mampu mengidentifikasi perasaannya, sehingga merasa lebih positif dan selain itu individu dengan kemampuan *mindfulness* akan lebih menerima dirinya dan mampu mengontrol reaksi emosinya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk regulasi diri termasuk dalam perilaku agresinya karena individu memiliki kemampuan untuk berempati terhadap diri dan orang lain yang menjadikan individu memiliki keberanian secara sosial (Dekeyser dkk, 2008).

Selanjutnya hasil analisis deskriptif data yang telah ada dari *mindfulness*, mahasiswa yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang berada dikategori sedang, menggambarkan *mindfulness* pada tingkat sedang pula dan perlu meningkatkan *mindfulness*nya. Gambaran tingkat *mindfulness* yang sedang yaitu, cenderung mengalami gangguan psikologis seperti stress, mengalami demotivasi, tidak mampu menerima dirinya dan kurang mampu mengontrol reaksi emosinya, kurang mampu memberi perhatian atau fokus pada apa yang sedang dikerjakan saat ini, kurang bertanggung jawab pada kegiatan yang dikerjakan, kelemahan yang jelas dalam kemampuan mereka untuk mengikuti perkuliahan, sering kali lupa mengerjakan pekerjaan rumah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Isrida Arifiana (2020) dimana rata-rata individu yang diteliti memiliki *mindfulness* dalam kategori sedang, artinya mahasiswa perlu meningkatkan *mindfulness*nya.

Sementara untuk mahasiswa akhir yang memiliki *mindfulness* dikategori tinggi, menggambarkan tingkat *mindfulness* yang tinggi pula. Gambaran mahasiswa yang memiliki *mindfulness* tinggi yaitu mampu melihat suatu objek berdasarkan berbagai perspektif, sadar mengenai pikiran dan perasaan yang sedang dialami, tidak memberikan respon yang reaktif, individu mampu fokus pada sesuatu yang sedang terjadi baik hal eksternal maupun internal. Sesuai dengan aspek *mindfulness* yaitu memiliki kesadaran dan perhatian yang artinya individu mampu secara sadar merasakan rangsangan yang terjadi dari panca indera maupun aktivitas dalam pikiran dan memberikan perhatian pada apa yang sedang terjadi pada saat

ini. Sejalan dengan penelitian Davis dan Humphrey (2012) bahwa mahasiswa S1 berusia 19-27 tahun cenderung memiliki *mindfulness* berada di tingkat kategori sedang, karena tekanan akademis dan kehidupan yang dihadapi sehingga mengurangi kemampuan konsentrasi dan kesadaran diri mereka dan menyebabkan penurunan *mindfulness*.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *mindfulness* yang tinggi mampu melihat suatu objek berdasarkan berbagai perspektif, sadar mengenai pikiran dan perasaan yang sedang dialami, tidak memberikan respon yang reaktif, individu mampu fokus pada sesuatu yang sedang terjadi baik hal eksternal maupun internal. Oleh karena itu sangat penting untuk dapat meningkatkan *mindfulness* agar dapat mengurangi *fear of failure*.

KESIMPULAN

Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar memiliki tingkat *fear of failure* yang berada dalam kategori sedang, dimana mahasiswa yang memiliki tingkat kategori sedang, karakteristik yang dimiliki yaitu memiliki *goal-setting* yang defensif, artinya mahasiswa cenderung akan menyerah pada faktor-faktor dalam dirinya yang tidak dapat diubah contohnya tingkat kemampuan yang kurang sehingga menimbulkan kehilangan motivasi dalam dirinya dan individu dipengaruhi oleh pengalaman yang telah dialami sebelumnya dalam proses belajar. Sedangkan untuk variabel *mindfulness* berada pada kategori sedang, mahasiswa perlu meningkatkan *mindfulness*nya. Karakteristik yang dimiliki yaitu cenderung mengalami demotivasi, tidak mampu menerima dirinya dan kurang mampu mengontrol reaksi emosinya, kurang mampu memberi perhatian atau fokus pada apa yang sedang dikerjakan. Hasil analisis yang telah dilakukan, menunjukan bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar, hal ini membuktikan bahwa hipotesis diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A. K. (2015). *statistika dengan program komputer*. Yogyakarta: Deepublish.
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2014). Prokrastinasi Mahasiswa program studi bimbingan dan konseling IKIP PGRI Madiun ditinjau dari efikasi diri, fear of failure, gaya pengasuhan orang tua dan iklim akademik. *jurnal penelitian LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat) IKIP PGRI Madiun.*, 32-37.
- Asrun, M., Herik, E., & Sunarjo, I. S. (2019). Hubungan antara tingkat kecerdasan spritual di universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 1-10
- Baer , R. A., Walsh, E., & Lykins, E. L. (2006). Assessment of mindfulness. *Clinical handbook of mindfulness. New york: Springer Science & Business Media*, 153 – 168.
- Brown, K. W., & Ryan , R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *journal of personality and social psychology*, 822-848.
- Conroy, D. E. (2001). *The performance failure appraisal inventory: User's manual (2nd edition)*. Human Kinetics Publishers.Inc.
- Conroy, D. E. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport:addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety,Stress dan Copig*, 271-185.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, M. A. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *journal of rational-emotive & Cognitive Behavior Therapy.*, 237-253.
- Christopher, S. (2021). *Hubungan Antara Mindfulness Dengan Grit Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar* . Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Cox, R. D. (2009). It was just that i was afraid students fear of failure. *community College Review*, 52-81.
- Dekeyser, d. (2008). Mindfulness skill and interpersonal behavior. *personality and individual differences* 44, 1235-1245.
- Ellison, J., & Patridge, J. A. (2012). Relationship between shame coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Hebehavior* , 35.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. *Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma*.
- Maharani , E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru paud. *jurnal penelitian ilmu pendidikan* , 100-110
- Paembonan, D. Y. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Fear of Failure Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Repostory Universitas Bosowa*.

- Robins, C. J., Keng, S. L., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2011). Effect of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression : A Randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*, 117-131.
- Savira , I. S., & Putri, S. K. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi:studi fenomenologis pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character*.
- Sagar, S. S., & Lavallo, D. (2010). The development origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of sport and exercise.*, 177-187.
- Siang , J. D. (2009). *Cara cepat menyusun skripsi*. Yogyakarta: Pressindo
- Sugiyono . (2014). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R& D*. Bandung : Alfabeta.
- Suhadianto, & Arifiana, I. (2020). bagaimana mindfulness mahasiswa universitas X?: Pengujian Deskriptif Dan Komparatif. *Tingkat ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa aktivitas ditinjau dari jenis kelamin*.
- Sujana, & Wulan. (1994). hubungan antara kecenderungan pusat kendali dengan intensitas menyontek. *jurnal psikologi yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 1-8.