

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data pada penelitian yang sudah dilakukan mengenai pengaruh *academic self efficacy* dan *fear of failure* terhadap *academic self handicapping* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis uji hipotesis pertama diterima, dimana pada variabel *academic self efficacy* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,006 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $-2,738 > t$ tabel sebesar 1,966. Hal ini menunjukkan bahwa *academic self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic self handicapping* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang (H1 diterima). Koefisien regresi yang bernilai negatif (-0,236) menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah *academic self handicapping* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *academic self efficacy* maka semakin tinggi *academic self handicapping*.
2. Hasil analisis uji hipotesis kedua diterima, dimana pada variabel *fear of failure* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $13,646 > t$ tabel sebesar 1,966. Hal ini menunjukkan bahwa *fear of failure* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic self handicapping* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang (H2 diterima). Koefisien regresi yang bernilai positif (0,698) menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of failure*

maka semakin tinggi pula *academic self handicapping* yang dimiliki mahasiswa.

3. Hasil analisis uji hipotesis ketiga diterima, yaitu secara simultan variabel *academic self efficacy* dan *fear of failure* berpengaruh signifikan terhadap *academic self handicapping* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar $98,029 > F$ tabel sebesar 3,018 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti variabel independen yaitu *academic self efficacy* dan *fear of failure* berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen yaitu *academic self handicapping* (H3 diterima).

Analisis statistik menunjukkan bahwa arah pengaruh *academic self efficacy* terhadap *academic self handicapping* bersifat negatif, sedangkan arah pengaruh *fear of failure* terhadap *academic self handicapping* bersifat positif. Dengan demikian, semakin tinggi *academic self efficacy* maka semakin rendah *academic self handicapping*, sedangkan semakin tinggi *fear of failure* maka semakin tinggi *academic self handicapping* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

Adapun hasil nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,345 yang berarti bahwa *academic self efficacy* dan *fear of failure* secara bersama-sama memberikan sumbangan pengaruh sebesar 34,5% terhadap *academic self handicapping*. Sedangkan sisanya sebesar 65,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang memiliki *academic self efficacy* dan *fear of failure* pada kategori tinggi, serta *academic self handicapping* yang juga berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan *academic self efficacy* dengan cara lebih meyakini kemampuan diri, menetapkan tujuan akademik yang realistis, serta mengembangkan strategi belajar yang efektif dan terencana. Keyakinan terhadap kemampuan diri yang baik akan membantu mahasiswa lebih berani menghadapi tantangan akademik tanpa harus menciptakan hambatan bagi dirinya sendiri.

Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk mampu mengelola *fear of failure* secara adaptif, misalnya dengan mengubah cara pandang terhadap kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan pengembangan diri, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri. Pengelolaan emosi, manajemen stres, serta kemampuan menerima ketidaksempurnaan diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan melakukan *academic self handicapping* seperti menunda tugas, mengurangi usaha belajar, atau mencari alasan atas kemungkinan kegagalan akademik.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi, khususnya UIN Imam Bonjol Padang, diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih komprehensif terhadap aspek psikologis mahasiswa, tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik semata. Perguruan tinggi dapat mengembangkan dan mengoptimalkan program-program pengembangan diri mahasiswa yang bertujuan untuk meningkatkan *academic self efficacy* dan kemampuan regulasi diri, seperti pelatihan manajemen waktu, pengelolaan stres akademik, serta penguatan motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa.

Selain itu, optimalisasi layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan, terutama untuk membantu mahasiswa yang memiliki tingkat *fear of failure* tinggi dan kecenderungan *academic self handicapping*. Layanan konseling akademik dan psikologis diharapkan mampu menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengekspresikan kesulitan yang dihadapi serta mendapatkan pendampingan dalam mengelola ketakutan akan kegagalan dan tekanan akademik secara lebih adaptif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *academic self efficacy* dan *fear of failure* hanya memberikan kontribusi sebesar 34,5% terhadap *academic self handicapping* dan sisanya sebesar 65,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi

academic self handicapping, seperti *self esteem*, regulasi diri, motivasi berprestasi, kecemasan akademik, dukungan sosial, maupun faktor kepribadian lainnya.

Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas karakteristik subjek penelitian, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari perguruan tinggi yang berbeda, latar belakang budaya dan sosial yang beragam, atau jenjang pendidikan yang berbeda agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penggunaan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau metode campuran (*mixed methods*), juga disarankan agar dapat menggali fenomena *academic self handicapping* secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F. (2023). *Hubungan Fear of Failure dengan Academic Help Seeking Mahasiswa* (Skripsi). Fakultas Psikologi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Al-Kholifi, M. . (2015). *Pengaruh Self-Handicapping Strategy Terhadap Integritas Akademik Mahasiswa Calon Guru* (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta.
- Altome, A. N., & Hassani, M. (2024). *Educational effectiveness of cognitive and metacognitive strategies on educational self-destructive behaviors and negative self-evaluation thinking in Arabic lessons*. 6(2), 259–278.
- Amanda, Z. Z. (2024). *Hubungan antara Implicit Theories Of Intelligence dengan Academic Self-Handicapping pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi* (Skripsi). Program Studi Psikologi : Fakultas Kedokteran : Universitas Andalas.
- Amin, Z. (2024). *Pengaruh Academic Self Efficacy dengan Self Directed Learning pada Mahasiswa Atlet Basket* (Skripsi). Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Angeles, A. N. M., Orodio, J. M., Sta. Juana, J. C. C., Zoleta, J. A. Q., & Go, S. P. (2024). “The Comparison Trap”: The Role of Perceived Parent Social Comparison on Adolescent Academic Self-Efficacy and Academic Self-Handicapping. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 6(8), 35–44. <https://doi.org/10.32996/jhsss.2024.6.8.4>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi., &. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas* (Edisi Revi). PT. Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi ke 4). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (Ed. Revisi). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (Ed. Revisi). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The Exercise of Control*. Freeman.
- Baron, & Byrne. (2003). *Psikologi Sosial Edisi kesepuluh*. Erlangga.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Erlangga.

- Berglas, S., & Jones, E. (1978). *Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success*. 36(4), 405–417. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- Boruchovitch, E., Rufini, S. E., Ganda, D. R., Miranda, L. C., & de Almeida, L. S. (2022). Self-handicapping strategies in educational context: construction and validation of the Brazilian Self-Handicapping Strategies Scale (EEAPREJ). *Psicologia: Reflexao e Critica*, 35(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00210-6>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Da Capo Press.
- Clarke, I. E., & MacCann, C. (2016). Internal and external aspects of self-handicapping reflect the distinction between motivations and behaviours: Evidence from the Self-handicapping Scale. *Personality and Individual Differences*, 100(April 2016), 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.080>
- Conroy, D. . (2002a). *The Performance Failure Appraisal Inventory*.
- Conroy, D. E. (2002b). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007a). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 237–253. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10942-007-0052-7>
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007b). *COGNITIVE LINKS BETWEEN FEAR OF FAILURE AND PERFECTIONISM*. 25(4). <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0052-7>
- Conroy, D. E., & Ph, D. (2003). *Brief User ' s Manual*. 1–9.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th Ed). Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Edisi Keempat). Pustaka Pelajar.
- Darmayanti, K. K. ., Anggraini, E., Winata, E. ., & Mardianto, M. F. . (2021). Confirmatory factor analysis of the academic self efficacy scale: An Indonesian version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 10(2), 118–132.
- Dewi, N. A. G. . (2023). *Hubungan Self Handicapping dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa UNSRI* (Skripsi). Program Studi Psikologi : Fakultas Kedokteran : UNSRI.
- Difa, A. T. (2023). *Pengaruh Fear Of Failure dan Self Handicapping Terhadap Self*

- Acceptance pada Siswa di Mts Muhammaduddarain Bekasi* (Skripsi). Program Studi Psikologi Islam : Fakultas Dakwah : UIN Salatiga.
- Divalinda, A. (2023). *PENGARUH SELF-CONCEPT , COPING STRATEGIES DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT Oleh :*
- Djaali. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif* (E. Pertama (ed.)). PT. Bumi Aksara.
- Dullas, A. R. (2018). The development of academic self-efficacy scale for Filipino junior high school students. *Frontiers in Education*, 3(19), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/educ.2018.00019>
- Fadhila, V. (2023). *Pengaruh Academic Self Efficacy, Motivasi Berprestasi dan Budaya Kolektivisme-Individualisme terhadap Social Loafing pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Skripsi). Fakultas Psikologi : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fakhri, N., Muhajirah, K., & Buchori, S. (2025). *Examining Self-Compassion ' s Mediating Effects Between Fear of Failure and Academic Self-Handicapping Among University Students*. 7(March), 51–60. <https://doi.org/10.47679/jopp.7110682025>
- Fauziah, M. (2025). *Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas* (Skripsi). Program Studi Psikologi : Fakultas Kedokteran : Universitas Andalas.
- Feist, J., Feist, G. ., & Roberts, T. A. (2017). *Teori Kepribadian (Theories of Personality)* (Edisi 8). Salemba Humanika.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, Risnawita, & Rini. (2011). *Teori - Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Goodarznaseri, E., Kamari Songhorabadi, S., & Shokri, O. (2025). The structural model of antecedents and consequences of academic self-handicapping in students. *Discover Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00572-9>
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Panjimas.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar : Jilid 5*. Gema Insani.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>

- Indartini, M., & Mutmainah. (2024). *Analisis Data Kuantitatif Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi dan Regresi Linear Berganda*. 14(5).
- Izadpanah, S., & Charmi, M. (2022). The effect of social networks on academic self-handicapping with the mediating role of self-regulatory learning strategies and academic achievement among EFL students. *Frontiers in Psychology*, 13(December), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987381>
- Jafari, S. G., Sharifi, T., Chorami, M., & Ahmadi, R. (2024). *The mediating role of academic optimism in the relationship between academic self-regulation , academic self-efficacy , and academic passion in medical students exhibiting self-handicapping behaviors*. <https://doi.org/10.34172/rdme.33230>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–55.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities*. Educational and Psychological Measurement.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Leung, S. O. (2011). A comparison of psychometric properties and normality in 4-, 5-, 6-, and 11-point likert scales. *Journal of Social Service Research*, 37(4), 412–421. <https://doi.org/10.1080/01488376.2011.580697>
- Limbong, M. (2020). *Hubungan Fear Of failure dan Anxiety dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area (Skripsi)*. Fakultas Psikologi : Universitas Medan Area.
- Manav, A. N., & Temel, Z. (2024). Self-handicapping in adults: Relationship with perfectionism, self-critical rumination and metacognitive beliefs. *Psychological Applications and Trends 2024*, 527–531. <https://doi.org/10.36315/2024inpact123>
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Martin, A. K., & Yunanto, K. T. (2023). Properti psikometri performance failure appraisal inventory versi Indonesia. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 1–10.
- Nainggolan, L. (2007). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Harapan Orang Dengan Ketakutan Akan Kegagalan Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro Semarang (Skripsi)*. Fakultas Psikologi : Universitas Diponegoro Semarang.
- Nasari, F., & Darma, S. (2015). *Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Multimedia 2015 PENERAPAN K-MEANS CLUSTERING PADA DATA PENERIMAAN*

MAHASISWA BARU (STUDI KASUS : UNIVERSITAS POTENSI UTAMA). 6–8.

- Nazlaturrahmah. (2024). *Pengaruh Self Esteem terhadap Academic Self Handicapping pada Siswa SMP* (Skripsi). Fakultas Psikologi : UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Nurfathin, F. N. (2024). *Pengaruh Academic Self Efficacy dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Time Management sebagai Moderator pada Mahasiswa Skripsi UIN Syarif Hidayatullah* (Skripsi). Fakultas Psikologi : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Piepiora, P. A., Piepiora, Z. N., Stackeová, D., Bagińska, J., Gąsienica-Walczak, B., & Čaplová, P. (2024). Editorial: Physical culture for mental health. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1537842>
- Prastihastari, & Nickel. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Jurnal Persona*, 1(1), 40–52.
- Priyatno. (2012). *Cara kilat belajar analisis data dengan SPSS*. Andi Offset.
- Purnomo, R. A. A., Susanto, A. R. A., & Oktavianisa, N. A. (2024). The Role of Self Efficacy on Academic Procrastination among University Student. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(01), 74–86. <https://doi.org/10.26740/jppt.v15n01.p74-86>
- Putri, N. C. (2024). *Hubungan Fear of Failure terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Teknik Prodi Sipil Universitas Medan Area* (Skripsi). Fakultas Psikologi : Universitas Medan Area.
- Rhodewalt, F. (2008). Self-Handicapping: On the Self-Perpetuating Nature of Defensive Behavior. *SPC3 Social and Personality Psychology Compass*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00117.x>
- Rothblum, E. D. (1990). Fear of failure, The Psychodynamic, Need Achievement, fear of success And Procrastination Models. In *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. Plenum Press.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: the effects of self-concepts. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 114, 222–228.
- Schunk, D. H. (1991). Academic Self Efficacy. In *Handbook of Positive Psychology in Schools* (p. 15).
- Schwinger, M., Trautner, M., Pütz, N., Fabianek, S., Lemmer, G., Lauermann, F., & Wirthwein, L. (2021). Why Do Students Use Strategies That Hurt Their Chances of Academic Success? A Meta-Analysis of Antecedents of Academic Self-Handicapping. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 576–596.

<https://doi.org/10.1037/edu0000706>

- Smith, J. L., Hardy, T., & Arkin, R. (2009). When practice doesn't make perfect: Effort expenditure as an active behavioral selfhandicapping strategy. *Journal of Research in Personality*, 43(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.10.004>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukron, M. A. W. (2023). *Hubungan antara Academic Self Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau* (Skripsi). Fakultas Psikologi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Suwono. (1978). *Sosiologi Mahasiswa*. CV. Rajawali.
- Titisemita, A. (2021). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Social Loafing Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 45–54. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1021>
- Torok, L., & Szabó, Z. P. (2018). The theory of self-handicapping: forms, influencing factors and measurement . *Československá Psychologie*, 62(2), 173–188.
- Urdan, T., & Midgley, C. (2001). Academic Self-Handicapping and Achievement Goals: A Further Examination. In *Contemporary Educational Psychology* (pp. 61–75). Plenum Press.
- Vidyadhara, K., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Academic Self-Handicapping Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 247–255. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20192>
- Wijaya, D. (2025). *Fenomena Tagar Kabur Aja Dulu: Eksodus Muda Indonesia dan Dilema Nasionalisme*. Yoursay.Id. <https://yoursay.suara.com/kolom/2025/02/18/194500/fenomena-tagar-kabur-aja-dulu-eksodus-muda-indonesia-dan-dilema-nasionalisme>
- Yuliara, I. M. (2016). *Modul Regresi Linear Berganda*. Jurusan Fisika Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Udayana.
- Zajacova, A., Scott, M. L., & Thomas, J. E. (2005). Self-Efficacy Stress, And Academic Success In College. *Research In Higher Education*, 46(6), 677–706.