

Eksplorasi Perilaku *Self-Handicapping* pada Siswa yang Tidak Lulus Seleksi SNBT: Desain Fenomenologi

Oleh :
Febriana Tri Cahyanti
222030100061

Program Studi Psikologi
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Agustus 2026



Pendahuluan

- **Konteks SNBT.** Persaingan tinggi dan tekanan untuk berhasil dapat memunculkan kecemasan serta berdampak pada proses belajar dan performa akademik.
- **Self-handicapping.** Strategi perlindungan diri dengan menciptakan atau mengklaim hambatan agar kegagalan tidak sepenuhnya dikaitkan dengan kemampuan pribadi.
- **Fenomena pada siswa gagal SNBT.** Tekanan orang tua, persaingan teman sebaya, stigma kegagalan, dan ancaman terhadap harga diri dapat memperkuat kecenderungan self-handicapping.
- **Kesenjangan penelitian.** Kajian yang secara spesifik mengeksplorasi self-handicapping pada siswa yang tidak lulus SNBT masih terbatas.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Penelitian ini berfokus pada dua hal utama:

01 Menggambarkan bentuk perilaku self-handicapping yang muncul pada siswa setelah mengalami kegagalan SNBT.

02 Mengidentifikasi faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi munculnya perilaku self-handicapping.

Pertanyaan penelitian:

“Bagaimana pengalaman self-handicapping pada siswa yang tidak lulus SNBT, serta faktor psikologis dan sosial apa yang melatarbelakanginya?”

Metode

- **Pendekatan & desain.** Kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif dan makna personal.
- **Partisipan.** 3 siswa/alumni SMA yang mengikuti SNBT dan dinyatakan tidak lulus; dipilih melalui purposive sampling.
- **Kriteria.** Tidak lulus SNBT, menunjukkan indikasi self-handicapping, dan bersedia mengikuti wawancara mendalam.
- **Pengumpulan data.** Wawancara semi-terstruktur, observasi selama wawancara, serta dokumentasi berupa catatan lapangan dan transkrip.
- **Landasan wawancara.** Teori Jones & Berglas: behavioral self-handicapping dan claimed self-handicapping.
- **Keabsahan & analisis.** Triangulasi metode; analisis fenomenologis Colaizzi; diakhiri member checking.

Hasil

Tema 1–2: Behavioral Self-Handicapping

01 Behavioral self-handicapping

- Muncul pada seluruh partisipan.
- Menunda belajar dan menghindari materi sulit.
- Penggunaan media sosial, game, dan aktivitas hiburan.
- Hambatan memberi kenyamanan psikologis jangka pendek.

02 Prokrastinasi sebagai bentuk dominan

- Terjadi meski partisipan sadar perlu belajar.
- Pada P1–P2 berkaitan dengan kecemasan dan takut gagal.
- Pada P3 lebih berkaitan dengan persepsi waktu masih cukup dan regulasi diri.
- Penghindaran memberi lega sesaat, tetapi meningkatkan tekanan menjelang ujian.

Inti hasil: perilaku menunda bukan sekadar “malas”, tetapi dapat berfungsi sebagai cara mengurangi ketidaknyamanan psikologis.

Hasil

Tema 3–4: Claimed Self-Handicapping & Fear of Failure

03 Claimed Self-Handicapping

- Muncul pada seluruh partisipan.
- Alasan yang dikemukakan: soal sulit, persaingan ketat, kondisi fisik, tekanan psikologis, dan keterbatasan waktu.
- Alasan eksternal membantu mengurangi penilaian negatif serta menjaga citra diri.
- Partisipan tetap menyadari bahwa persiapan yang kurang juga berkontribusi pada kegagalan.

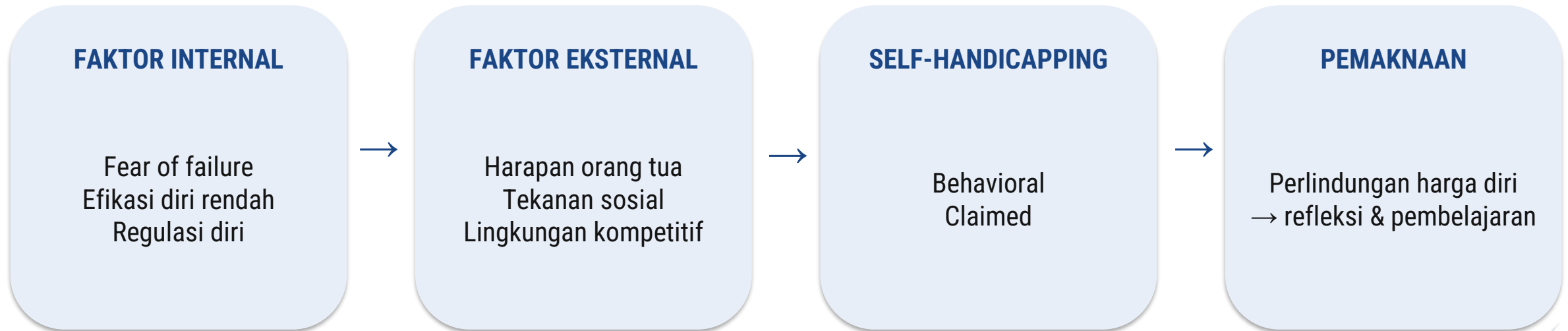
04 Fear Of Failure

- Ditemukan pada seluruh partisipan dan menjadi faktor paling dominan.
- Takut mengecewakan orang tua dan mendapat penilaian negatif.
- Muncul sebelum hasil diumumkan dan dapat mengganggu konsentrasi belajar.
- Mendorong penghindaran dan penggunaan self-handicapping sebagai perlindungan diri.

Inti hasil: perilaku menunda bukan sekadar “malas”, tetapi dapat berfungsi sebagai cara mengurangi ketidaknyamanan psikologis.

Hasil

Tema 5-6: Faktor & Pemaknaan Fenomenologis



Makna utama

Kegagalan SNBT dimaknai bukan hanya sebagai kegagalan akademik, tetapi juga sebagai ancaman terhadap harga diri, harapan masa depan, penerimaan sosial, dan kebanggaan keluarga.

Setelah kegagalan, ketiga partisipan menunjukkan refleksi tentang pentingnya regulasi diri, konsistensi usaha, kesiapan mental, dan fokus pada perkembangan diri.

Pembahasan

- **Jones & Berglas.** Temuan mendukung self-handicapping sebagai strategi perlindungan harga diri melalui penciptaan atau klaim hambatan sebelum/ketika menghadapi situasi evaluatif.
- **Behavioral self-handicapping.** Prokrastinasi, penghindaran belajar, media sosial, dan game menjadi hambatan yang menurunkan kesiapan akademik.
- **Claimed self-handicapping.** Alasan eksternal membantu mengurangi rasa malu, kecewa, dan ancaman terhadap citra diri setelah kegagalan.
- **Fear of failure.** Ketakutan terhadap kegagalan dan evaluasi sosial menjadi pemicu yang paling konsisten pada seluruh partisipan.
- **Interaksi faktor.** Efikasi diri rendah, regulasi diri, harapan orang tua, tekanan sosial, dan budaya kompetitif saling memperkuat kecenderungan self-handicapping.
- **Implikasi.** Perlindungan diri memberi rasa aman sementara, tetapi dalam jangka panjang dapat menghambat kesiapan akademik, motivasi, dan pencapaian tujuan.

Temuan Penting Penelitian

- 01 Behavioral self-handicapping dan claimed self-handicapping ditemukan pada seluruh partisipan.
- 02 Fear of failure merupakan faktor psikologis yang paling dominan.
- 03 Efikasi diri rendah, regulasi diri, harapan orang tua, dan tekanan sosial ikut memperkuat perilaku.
- 04 Self-handicapping memberi perlindungan psikologis sementara, tetapi berpotensi menghambat kesiapan dan tujuan akademik.
- 05 Kegagalan juga memunculkan refleksi diri: partisipan menyadari pentingnya usaha konsisten, regulasi diri, dan kesiapan psikologis.

Manfaat Penelitian

TEORETIS

Memperkaya kajian psikologi mengenai self-handicapping pada konteks kegagalan seleksi perguruan tinggi dan memberikan pemahaman fenomenologis tentang pengalaman siswa.

PRAKTIS

Menjadi bahan pertimbangan untuk pendampingan, konseling, dan psikoedukasi yang membantu meningkatkan efikasi diri, mengurangi fear of failure, serta mengembangkan strategi belajar adaptif.

REKOMENDASI

- Peserta: meningkatkan kesadaran diri, regulasi diri, manajemen waktu, dan coping adaptif.
- Orang tua/sekolah: memberi dukungan dan mengurangi tekanan berlebihan.
- Praktisi: mengembangkan program pendampingan yang relevan.

Untuk peneliti selanjutnya: dapat mengeksplorasi resiliensi, dukungan sosial, motivasi berprestasi, regulasi emosi, serta pendekatan kuantitatif atau mixed methods.

Referensi

- Colaizzi, P. F. (1967). *Psychological research as the phenomenologist views it*. Oxford University Press.
- Denzin, N. K. (2010). *An introduction to triangulation*.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218–232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218>
- Fikri, M. H., Murhayati, S., & Darmawan, R. (2025). Keabsahan Data dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2).
- Harmaini, & Hidayat. (2012). Mengapa Kegagalan Menyakitkan? *J. Psikol. UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8, 90–97.
- Hendrawan, T. P., & Wahyuni, E. (2023). Efektivitas CBT dalam Mereduksi Kecemasan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) SNBT pada Siswa SMA: Sebuah Studi Pustaka. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 9685–9689. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3298>
- Hidayati, N. W., & Sulistiawan, H. (2023). STUDI KASUS TENTANG RASA PERCAYA DIRI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 JONGKAT. *BIKONS J. Bimbing. Konseling*, 3(1), 43–52.
- Iksan, M. (2015). ATRIBUSI KEGAGALAN BERPRESTASI SISWA SMP DAN SMA. *J. Psikol. Tabularasa*, 10(2), 172–185.

Referensi

- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of Attributions about the Self Through Self-handicapping Strategies: The Appeal of Alcohol and the Role of Underachievement. *Personal. Soc. Psychol. Bull.*, 4(2). <https://doi.org/doi:%2010.1177/014616727800400205>
- Masrurah, A. M., Pandang, A., & Latif, S. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Disputation Dalam Mengatasi Academic Self- Handicapping Siswa Sekolah Menengah Pertama. *J. Art, Humanit. Soc. Stud*, 3(3), 2747–2671.
- Midgley, C., Arunkumar, R., & Urdan, T. C. (1996). “If I don’t do well tomorrow, there’s a reason”: Predictors of adolescents’ use of academic self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88(3), 423–434. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.88.3.423>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Putri, H. J., & Murhayati, S. (2025). *Metode Pengumpulan Data Kualitatif*. 9, 13074–13086.
- Rachmawati, Habsy, B. A., & Nursalim, M. (2025). Jenis-Jenis Metode Pengumpulan Data (Qualitative Research). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1).

Referensi

- Rhodewalt, F. (2008). Self-Handicapping: On the Self-Perpetuating Nature of Defensive Behavior. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1255–1268. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00117.x>
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The Development of Academic Self-Efficacy. Dalam *Development of Achievement Motivation* (hlm. 15–31). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50003-6>
- Schwinger, M., Trautner, M., Pütz, N., Fabianek, S., Lemmer, G., Lauermann, F., & Wirthwein, L. (2022). 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>
- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G., & Steinmayr, R. (2014). Academic self-handicapping and achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 744–761. <https://doi.org/10.1037/a0035832>
- Sharma, S., & Sharma, V. (2022). A Comparative Study of High and Low Anxious Adolescents with Regard to Their Self-Handicapping Behaviour. *International Journal of Indian Psychology*, 10(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.25215/1003.059>
- Vidyadhara, K., & Sawitri, D. R. (2020). 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>

Referensi

- Williams, H. (2021). The Meaning of “Phenomenology”: Qualitative and Philosophical Phenomenological Research Methods. *The Qualitative Report*, 26(2). <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4587>
- Winarto, J. T. (2012). Stres dan Strategi Coping pada Siswa yang tidak Lulus Ujian Nasional. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2).
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i2.2466>
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, R. (1998). Consequences of Self-Handicapping: Effects on Coping, Academic Performance, and Adjustment. *J. Pers. Soc. Psychol*, 74(6), 1619–1628.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1619>.
- Zuckerman, M., & Tsai, F. (2005). Costs of Self-Handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411–442.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00314.x>

