

Exploring Self-Handicapping Behavior in Students Who Failed the SNBT Selection: A Phenomenological Design

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

Febriana Tri Cahyanti¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to explore the experiences of self-handicapping among students who failed the National Test-Based Selection (SNBT). Self-handicapping is a self-protective strategy in which individuals create or claim obstacles to protect their self-esteem when facing the possibility of failure. This study employed a qualitative phenomenological approach. Three participants were selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using phenomenological analysis. The findings revealed four major themes: behavioral self-handicapping, claimed self-handicapping, fear of failure as the underlying factor of self-handicapping, and the influence of internal and external factors on the emergence of self-handicapping. Behavioral self-handicapping was reflected in procrastination, delaying study activities, excessive social media use, and other behaviors that reduced preparation for the SNBT. Claimed self-handicapping appeared through participants' tendency to explain failure by referring to difficult test questions, intense competition, physical conditions, and limited preparation time. The findings also showed that fear of failure was the most dominant psychological factor underlying self-handicapping behavior. Furthermore, internal factors such as low self-efficacy and perfectionism, along with external factors including parental expectations, social pressure, and a competitive environment, contributed to the emergence of self-handicapping. The study concludes that self-handicapping serves as a temporary self-protective mechanism but may hinder academic preparedness and the achievement of personal goals.*

Keywords - *self-handicapping, behavioral self-handicapping, claimed self-handicapping, fear of failure, SNBT*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman *self-handicapping* pada peserta yang tidak lulus Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan penelitian berjumlah tiga orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama, yaitu *behavioral self-handicapping*, *claimed self-handicapping*, *fear of failure* sebagai faktor yang melatarbelakangi *self-handicapping*, serta pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap munculnya *self-handicapping*. Temuan juga menunjukkan bahwa *fear of failure* menjadi faktor psikologis yang paling dominan dalam memunculkan perilaku *self-handicapping*. Selain itu, faktor internal, seperti rendahnya efikasi diri dan perfeksionisme, serta faktor eksternal, seperti harapan orang tua, tekanan sosial, dan lingkungan kompetitif, turut memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-handicapping* merupakan mekanisme perlindungan diri yang memberikan rasa aman sementara, namun berpotensi menghambat kesiapan akademik dan pencapaian tujuan individu.

Kata Kunci - *self-handicapping, behavioral self-handicapping, claimed self-handicapping, fear of failure, SNBT*

I. PENDAHULUAN

Setiap tahun, ribuan siswa SMA di Indonesia mengikuti Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) sebagai jalur utama untuk masuk ke perguruan tinggi negeri. Namun, tingkat persaingan yang tinggi dan tekanan untuk berhasil sering kali menimbulkan kecemasan yang signifikan di kalangan siswa. Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada proses belajar dan performa akademik siswa, terutama saat menghadapi ujian seleksi. Salah satu respons psikologis yang muncul adalah perilaku *self-handicapping*. Penelitian menunjukkan bahwa *self-handicapping* dapat menghambat pencapaian akademik dan menurunkan kualitas hidup siswa [1]. Selain itu, faktor seperti rendahnya regulasi diri juga berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku ini di kalangan mahasiswa [2]. Fenomena ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap aspek psikologis siswa yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi. Selain itu, penelitian ini yang menunjukkan bahwa perilaku *self-handicapping* cenderung meningkat pada situasi tekanan akademik tinggi [3].

Perilaku *self-handicapping* pada siswa yang tidak lulus seleksi SNBT menjadi fenomena menarik untuk diteliti, khususnya di daerah dengan sistem pendidikan yang kompetitif seperti Jakarta dan Surabaya. Gagal dalam seleksi ini bukan hanya berdampak pada masa depan akademik siswa, tetapi juga dapat mengguncang kondisi emosional dan psikologis mereka. Konteks ini menjadi unik karena SNBT memiliki tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat, sehingga siswa yang tidak berhasil sering kali mengalami tekanan psikologis yang intens, bahkan stigma kegagalan. Dalam situasi tersebut, munculnya perilaku *Self-handicapping* merupakan strategi psikologis yang digunakan siswa untuk melindungi harga diri mereka setelah mengalami kegagalan dengan cara menciptakan hambatan yang memungkinkan mereka mengaitkan kegagalan dengan faktor eksternal, daripada kemampuan pribadi mereka [4]. Di Jakarta, studi menunjukkan bahwa siswa yang gagal dalam SNBT cenderung menunjukkan perilaku *self-handicapping*, seperti menunda-nunda belajar atau tidak berusaha maksimal saat ujian, sebagai cara untuk menyalahkan kurangnya persiapan atas kegagalan mereka [5].

Self-handicapping adalah strategi di mana individu menciptakan atau mengklaim hambatan (obstacles) untuk melindungi harga diri jika gagal dalam suatu tugas, sehingga kegagalan dapat disandarkan pada faktor eksternal, bukan ketidakmampuan pribadi [6]. Salah satu dampak paling nyata dari *self-handicapping* adalah penurunan prestasi akademik. Siswa yang melakukan strategi ini sering kali menunda belajar, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, atau bahkan menghindari tanggung jawab akademik. Perilaku ini tentu berdampak pada hasil belajar yang menurun karena siswa tidak memberikan usaha maksimal. Penelitian terdahulu menyatakan dalam meta-analisisnya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-handicapping* dan prestasi akademik. Artinya, semakin sering siswa melakukan *self-handicapping*, semakin besar kemungkinan mereka memperoleh nilai yang rendah [7]. Dalam konteks akademik, perilaku ini sering muncul ketika siswa menghadapi tekanan tinggi, seperti dalam Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT), dimana kegagalan dapat dianggap sebagai ancaman terhadap citra diri mereka. *Self-handicapping* akademik merupakan mekanisme individu untuk melindungi harga diri melalui manipulasi perilaku atau lingkungan, seperti menghindari tugas atau lebih memilih aktivitas lain yang tidak mendukung pencapaian akademik. Studi mereka menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *self-handicapping* cenderung mengalihkan perhatian dari tugas akademik ke kegiatan lain, seperti bermain atau menggunakan media sosial, sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas yang menantang [5].

Berdasarkan wawancara awal dengan siswa yang tidak lulus Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) dengan inisial RAMS (18 tahun), “*Iya, pernah banget sih. Apalagi waktu mau SNBT kemarin. Aku tuh kayak eee bukannya gak tau itu penting, tapi malah suka nunda-nunda belajar. Kayak, ya...udah ntar aja deh belajarnya, masih ada waktu. Tapi ujung-ujungnya malah scrolling TikTok kalau ngga nonton drakor. Kadang tuh aku ngerasa mendingan nggak belajar sekalian daripada udah capek-capek belajar tapi tetep gak lolos juga mbak.*” (RAMS, wawancara awal, 2025). Dari hasil wawancara awal ternyata masih ada masalah pada aspek *self-handicapping* yaitu Penciptaan Hambatan (*Behavioral Self-Handicapping*). Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa SMA cenderung memberikan atribusi internal terhadap kegagalan mereka, seperti kurangnya motivasi dan kontrol diri, namun juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya [8]. Dalam konteks siswa yang tidak lulus SNBT, tekanan dari lingkungan sosial, seperti ekspektasi orang tua dan persaingan dengan teman sebaya, dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung merasa tidak berdaya dan menghindari tantangan, yang pada akhirnya dapat mengarah pada perilaku *self-handicapping* [9].

Fenomena *self-handicapping* ini tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh faktor psikososial. Salah satu faktor penting adalah tekanan sosial dan harapan orang tua. Dalam budaya yang menekankan pencapaian akademik sebagai ukuran keberhasilan, siswa kerap menghadapi ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitarnya. Kegagalan SNBT tidak hanya dirasakan sebagai kegagalan pribadi, tetapi juga sebagai kekecewaan terhadap harapan keluarga dan guru. Situasi ini dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku *self-handicapping* sebagai bentuk pelarian dari rasa bersalah atau malu [10]. Selain itu, motivasi berprestasi dan ketakutan terhadap kegagalan juga memainkan peran penting. Siswa dengan dorongan tinggi untuk berprestasi tetapi memiliki ketakutan yang besar terhadap kegagalan, sering kali terjebak dalam konflik emosional [11]. Dalam lingkungan sekolah yang kompetitif dan kurang suportif, tekanan untuk berhasil dapat menciptakan atmosfer yang tidak kondusif untuk pertumbuhan psikologis siswa. Ketika kegagalan tidak dipandang sebagai bagian dari proses belajar, siswa merasa tidak memiliki ruang untuk mencoba dan gagal secara sehat. Hal ini menyebabkan mereka lebih memilih untuk mengamankan diri melalui perilaku *self-handicapping*, yang pada akhirnya justru menghambat potensi perkembangan mereka [7].

Penelitian ini difokuskan pada dua hal utama. Pertama, menggambarkan perilaku *self-handicapping* yang muncul pada siswa setelah mengalami kegagalan dalam SNBT. Kedua, mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Berbagai faktor seperti tekanan sosial, harapan orang tua, ketakutan terhadap kegagalan, serta dukungan dari lingkungan sosial menjadi titik sorotan utama dalam penelitian ini.

Meskipun perilaku *self-handicapping* telah banyak dikaji dalam ranah psikologi pendidikan, namun kajian yang secara spesifik mengeksplorasi perilaku ini pada siswa yang tidak lulus SNBT masih sangat terbatas. Sebagian

besar studi sebelumnya lebih menitikberatkan pada populasi mahasiswa atau siswa secara umum tanpa mengaitkannya dengan konteks kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi. Misalnya, peneliti lebih menitikberatkan pada upaya intervensi melalui terapi kognitif perilaku (CBT) dalam mereduksi kecemasan menghadapi UTBK-SNBT, bukan pada eksplorasi mekanisme pertahanan psikologis seperti *self-handicapping* setelah mengalami kegagalan dalam seleksi tersebut [12]. Selain itu, memang meneliti respon stres dan strategi coping pada siswa yang tidak lulus Ujian Nasional melalui pendekatan fenomenologis. Namun, fokusnya masih terbatas pada aspek stres dan belum menjangkau perilaku *self-handicapping* sebagai salah satu bentuk mekanisme coping yang sering kali muncul dalam konteks kegagalan akademik [13].

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku *self-handicapping* yang muncul pada siswa yang tidak lulus Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Penelitian ini bersifat eksploratif dan deskriptif, dengan fokus untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *self-handicapping* yang ditunjukkan siswa, serta faktor-faktor psikologis dan sosial yang melatarbelakanginya. Pemahaman ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi psikologis atau pendidikan yang lebih efektif bagi siswa yang mengalami kegagalan dalam seleksi perguruan tinggi. Tujuan eksploratif ini sejalan dengan pandangan dari peneliti yang menyatakan bahwa *self-handicapping* merupakan strategi perlindungan harga diri yang muncul ketika individu menghadapi ancaman terhadap kemampuan akademiknya [14].

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa yang tidak lulus. Fenomenologis adalah kajian tentang pengalaman atau apa yang muncul dalam kesadaran seseorang [15]. Pendekatan ini dipilih karena dianggap relevan dalam menggali makna personal yang melekat pada pengalaman kegagalan akademik dan strategi psikologis yang menyertainya.

Desain fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menangkap makna dari pengalaman-pengalaman psikologis yang dialami partisipan dalam menghadapi kegagalan akademik. Penggunaan desain fenomenologi dalam konteks penelitian ini juga memperkuat validitas data, karena fokus utamanya adalah pada eksplorasi makna subjektif yang muncul secara alami dari narasi pengalaman hidup partisipan, bukan pada generalisasi hasil.

Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu, yaitu siswa SMA atau alumni SMA yang tidak lulus Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) dan menunjukkan kecenderungan perilaku *self-handicapping*. Setiap individu diposisikan sebagai satu kesatuan yang utuh untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mereka terkait kegagalan akademik dan munculnya strategi *self-handicapping* sebagai respons psikologis.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA atau alumni yang mengikuti SNBT dan tidak lulus pada tahun ajaran terakhir. Teknik pengambilan Subjek dilakukan dengan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian [16]. Kriteria partisipan meliputi: (1) siswa yang telah mengikuti SNBT dan dinyatakan tidak lulus, (2) menunjukkan indikasi perilaku *self-handicapping* (seperti penundaan belajar atau menyalahkan faktor eksternal), dan (3) bersedia mengikuti wawancara secara mendalam.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif partisipan terkait perilaku *self-handicapping* setelah mengalami kegagalan dalam Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan fleksibilitas kepada peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, perasaan, dan pemaknaan partisipan secara lebih mendalam sesuai fokus penelitian [17]. Selain wawancara, penelitian ini juga menggunakan observasi selama proses wawancara berlangsung. Observasi dilakukan dengan memperhatikan ekspresi, intonasi suara, bahasa tubuh, dan respons emosional partisipan untuk memperkuat pemahaman terhadap data yang diperoleh [18].

Panduan wawancara dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori *self-handicapping* yang dikemukakan oleh Jones & Berglas [6]. Menurut Edward E. Jones dan Steven Berglas, *self-handicapping* merupakan strategi individu dengan menciptakan atau mengklaim hambatan sebelum menghadapi tugas untuk melindungi harga diri ketika mengalami kegagalan [6]. *Self-handicapping* terdiri dari dua aspek, yaitu *behavioral self-handicapping* dan *claimed self-handicapping*. *Behavioral self-handicapping* ditunjukkan melalui perilaku nyata yang dapat menghambat performa, seperti lebih memilih bermain media sosial, bermain, atau melakukan aktivitas lain dibandingkan mengerjakan tugas maupun mempersiapkan diri untuk ujian [5]. Sementara itu, *claimed self-handicapping* ditunjukkan melalui perilaku mencari alasan atau mengklaim hambatan tertentu, seperti mengaku lelah, stres, atau tidak fokus sebelum menghadapi tugas agar kegagalan dapat dimaklumi [19].

Untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi metode. Menurut Denzin, triangulasi metode dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif [20]. Penggunaan triangulasi metode dalam penelitian fenomenologi dapat membantu peneliti memperoleh

pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif partisipan. Selain itu, triangulasi metode juga dapat meminimalkan bias dan meningkatkan validitas data penelitian [21]. Penelitian ini turut menggunakan dokumentasi berupa catatan lapangan dan transkrip wawancara sebagai pelengkap data penelitian [22]. Penggunaan wawancara dan observasi dilakukan untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas data melalui triangulasi metode.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode fenomenologis berdasarkan pendekatan Colaizzi [23]. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengungkap makna esensial dari pengalaman subjektif partisipan secara sistematis dan mendalam. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yakni: membaca seluruh transkrip wawancara secara menyeluruh, mengidentifikasi pernyataan-pernyataan signifikan, merumuskan makna dari setiap pernyataan, mengelompokkan makna menjadi tema-tema utama, serta menyusun deskripsi menyeluruh mengenai fenomena yang diteliti. Tahap akhir dilakukan dengan melakukan *member checking* kepada partisipan guna memastikan keabsahan makna yang telah dirumuskan. Pendekatan ini dianggap relevan karena penelitian ini berfokus pada pemaknaan pengalaman kegagalan akademik dan munculnya perilaku self-handicapping dalam konteks tekanan sosial dan emosional yang dialami siswa [15] [23].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika *self-handicapping* pada peserta yang mengalami kegagalan dalam Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Berdasarkan hasil analisis fenomenologis terhadap tiga partisipan, ditemukan bahwa *self-handicapping* muncul melalui berbagai bentuk perilaku dan proses psikologis yang saling berkaitan. Meskipun setiap partisipan memiliki pengalaman yang berbeda, terdapat pola umum yang menunjukkan bahwa *self-handicapping* digunakan sebagai strategi untuk menghadapi tekanan akademik, ketakutan akan kegagalan, serta ancaman terhadap harga diri. Temuan utama penelitian ini yaitu *behavioral self-handicapping*, *claimed self-handicapping*, *fear of failure* sebagai faktor pemicu self-handicapping, serta pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap munculnya *self-handicapping*.

Tema 1 : Behavioral Self-Handicapping sebagai Strategi Perlindungan Diri

Tema pertama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah *Behavioral Self-Handicapping* sebagai Strategi Perlindungan Diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan menampilkan *behavioral self-handicapping* selama proses persiapan SNBT. *Behavioral self-handicapping* merupakan perilaku menciptakan hambatan nyata yang dapat mengurangi peluang keberhasilan sebelum individu menghadapi situasi evaluatif. Hambatan tersebut bukan muncul karena ketidakmampuan individu, melainkan sebagai strategi untuk melindungi diri dari kemungkinan kegagalan yang dapat mengancam harga diri. Pada ketiga partisipan, *behavioral self-handicapping* tampak dalam bentuk prokrastinasi akademik, penghindaran belajar, penggunaan media sosial secara berlebihan, bermain game, serta keterlibatan dalam aktivitas lain yang mengurangi waktu belajar. Menariknya, perilaku tersebut tidak selalu dilakukan secara sadar. Partisipan mengetahui bahwa mereka perlu belajar lebih serius, namun tetap memilih aktivitas lain yang memberikan kenyamanan psikologis dalam jangka pendek.

Pada P1, perilaku menghambat diri muncul karena adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan gagal dan penilaian negatif dari lingkungan. Partisipan menunjukkan kecenderungan menunda belajar ketika mulai memikirkan tuntutan akademik yang harus dihadapi. Dalam kondisi tersebut, menghindari belajar menjadi cara untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. “*Paling terasa sekitar tiga bulan sampai satu bulan sebelum ujian. Saya sering berpikir masih lama, jadi merasa tidak perlu buru-buru belajar. Padahal waktu terus berjalan*” (P1,TM1,1-2). Pada P2, *behavioral self-handicapping* muncul melalui kesulitan memulai belajar, kecenderungan menghindari materi yang dianggap sulit, serta penggunaan aktivitas hiburan sebagai bentuk pelarian dari kecemasan. “*Karena saat itu saya merasa lebih nyaman menghindari rasa cemas daripada menghadapi buku dan tekanan. Begitu membuka materi, saya langsung teringat nilai try out dan kemungkinan gagal. Sedangkan saat melihat media sosial, saya bisa melupakan itu untuk sementara waktu*” (P2,TM1, 43-44) Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menghambat diri tidak selalu muncul karena kurangnya motivasi, tetapi dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan sendiri. Sementara itu, pada P3 ditemukan pola yang berbeda. Partisipan menunjukkan keyakinan bahwa waktu yang tersedia masih cukup untuk mengejar ketertinggalan sehingga terus menunda persiapan. “*Saya selalu berpikir nanti malam masih bisa belajar atau besok saja mulai serius. Saya terus menunda karena merasa masih ada kesempatan lain*” (P3,TM1, 86-87). Kondisi ini membuat partisipan lebih memilih aktivitas yang memberikan kesenangan dibandingkan melakukan persiapan akademik secara konsisten. Menariknya, partisipan menyadari bahwa perilaku tersebut merugikan dirinya sendiri, tetapi tetap sulit menghentikannya. Temuan ini menunjukkan bahwa *behavioral self-handicapping* pada P3 lebih dipengaruhi oleh rendahnya regulasi diri dibandingkan kecemasan yang berlebihan.

Dalam perspektif fenomenologi, perilaku menunda belajar yang dilakukan partisipan tidak dapat dimaknai sekadar sebagai kemalasan. Perilaku tersebut merupakan bentuk respons subjektif terhadap tekanan yang dirasakan selama menghadapi SNBT. Aktivitas seperti bermain game, menggunakan media sosial, atau melakukan kegiatan lain di luar belajar menjadi cara partisipan untuk menghindari ketidaknyamanan psikologis yang muncul ketika berhadapan dengan kemungkinan gagal. Temuan ini menunjukkan bahwa *behavioral self-handicapping* berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri. Dengan mengurangi usaha atau menciptakan hambatan tertentu, individu memiliki alasan yang dapat digunakan untuk menjelaskan kegagalan yang mungkin terjadi. Akibatnya, ancaman terhadap harga diri menjadi lebih kecil dibandingkan apabila individu telah memberikan usaha maksimal namun tetap mengalami kegagalan. Temuan tersebut tampak jelas pada pengalaman P2 yang menyadari bahwa dirinya menunda belajar untuk menghindari kecemasan yang muncul ketika berhadapan dengan materi SNBT. Seperti yang sudah dijelaskan di awal P2 mengungkapkan bahwa, ia merasa lebih nyaman menghindari rasa cemas daripada menghadapi buku dan tekanan. Begitu membuka materi, ia langsung teringat nilai try out dan kemungkinan gagal. Hal itu menunjukkan bahwa perilaku menunda belajar tidak semata-mata disebabkan oleh kemalasan, melainkan menjadi strategi untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang muncul akibat ketakutan terhadap kemungkinan kegagalan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *self-handicapping* yang dikemukakan oleh Jones dan Berglas yang menjelaskan bahwa individu cenderung menciptakan hambatan sebelum menghadapi situasi evaluatif untuk melindungi harga dirinya apabila mengalami kegagalan [6]. Dalam konteks penelitian ini, perilaku menunda belajar, bermain media sosial, bermain game, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas lain merupakan bentuk *behavioral self-handicapping* yang dilakukan partisipan sebelum menghadapi SNBT. Perilaku tersebut memungkinkan individu memiliki alasan eksternal untuk menjelaskan kegagalan sehingga kegagalan tidak sepenuhnya diatribusikan pada kurangnya kemampuan yang dimiliki.

Selain itu, temuan ini juga mendukung pandangan Zuckerman dan Tsai yang menyatakan bahwa *self-handicapping* berfungsi sebagai strategi perlindungan diri ketika individu menghadapi ancaman terhadap kompetensi dan harga dirinya [3]. Pada ketiga partisipan, ancaman tersebut muncul dalam bentuk kekhawatiran tidak mampu memenuhi standar akademik yang diharapkan. Akibatnya, partisipan lebih memilih menciptakan hambatan yang dapat dijadikan alasan apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan. Dengan demikian, *behavioral self-handicapping* tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penghindaran akademik, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis untuk menjaga konsep diri tetap positif di tengah tekanan yang dirasakan.

Tema 2 : Prokrastinasi Akademik sebagai Bentuk Dominan Behavioral Self-Handicapping

Prokrastinasi Akademik sebagai Bentuk Dominan *Behavioral Self-Handicapping* merupakan salah satu temuan yang paling menonjol dalam penelitian ini karena prokrastinasi akademik muncul pada seluruh partisipan. Prokrastinasi tidak hanya muncul sebagai kebiasaan menunda pekerjaan, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika *self-handicapping* yang berkembang selama proses persiapan SNBT. Ketiga partisipan menunjukkan kecenderungan menunda belajar meskipun menyadari pentingnya persiapan yang optimal. Mereka membuat rencana belajar, menyusun target akademik, bahkan memiliki keinginan untuk berhasil dalam SNBT. Namun dalam praktiknya, rencana tersebut sering kali tidak dijalankan secara konsisten.

Pada P1 dan P2, prokrastinasi muncul ketika partisipan mulai memikirkan kemungkinan kegagalan. Ketika tuntutan akademik dipersepsikan sebagai sesuatu yang menakutkan atau mengancam, partisipan cenderung menghindari aktivitas belajar untuk sementara waktu. Penghindaran tersebut memberikan rasa lega dalam jangka pendek, tetapi justru meningkatkan tekanan menjelang pelaksanaan ujian. Berbeda dengan P1 dan P2, prokrastinasi pada P3 lebih dipengaruhi oleh persepsi bahwa waktu yang tersedia masih panjang. “*Menjelang SNBT sebenarnya. Anehnya semakin dekat ujian, saya justru semakin sering menunda. Saya merasa waktu yang tersisa masih cukup banyak*” (P3,TM1,87-88). Partisipan terus meyakinkan dirinya bahwa kesempatan untuk belajar masih tersedia sehingga tidak ada urgensi untuk memulai persiapan secara serius. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dialihkan ke aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dalam konteks SNBT tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu yang buruk, tetapi juga berkaitan dengan proses psikologis yang lebih kompleks. Prokrastinasi menjadi strategi untuk menghindari kecemasan, ketidakpastian, dan kemungkinan kegagalan yang dirasakan partisipan. Dengan demikian, perilaku menunda belajar dapat dipahami sebagai salah satu bentuk *behavioral self-handicapping* yang paling dominan dalam penelitian ini. Pada P2, prokrastinasi akademik muncul dalam bentuk penggunaan media sosial dan aktivitas hiburan ketika seharusnya belajar. P2 menyatakan bahwa, “*Saat sedang scrolling media sosial, ada bagian dari diri saya yang terus mengatakan bahwa saya seharusnya belajar*” (P2,TM1,44-45). Begitupula P1 mengungkapkan “*Bahkan saat sedang main HP saya sering kepikiran kalau seharusnya saya belajar. Ada perasaan seperti mengingatkan diri sendiri, tapi saya tetap melanjutkan aktivitas yang sedang saya lakukan*” (P1,TM1,2-3).

Namun demikian, partisipan tetap melanjutkan perilaku tersebut karena merasa lebih nyaman menghindari kecemasan dibandingkan menghadapi tuntutan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan partisipan bukan sekadar kegagalan dalam mengatur waktu, tetapi juga berkaitan dengan upaya menghindari tekanan psikologis yang dirasakan menjelang SNBT.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, prokrastinasi akademik yang ditemukan pada seluruh partisipan dapat dipahami sebagai manifestasi dari *self-handicapping*. Menurut Schwinger dkk., individu yang melakukan *self-handicapping* sering kali menunda pengerjaan tugas atau persiapan akademik karena ingin menghindari kemungkinan evaluasi negatif terhadap kemampuan dirinya [7]. Dengan menunda belajar, individu dapat mengaitkan kegagalan yang terjadi dengan kurangnya waktu persiapan dibandingkan dengan keterbatasan kemampuan yang dimiliki.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui konsep regulasi diri. Vidyadhara dan Sawitri menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri berkaitan erat dengan meningkatnya perilaku *academic self-handicapping* [2]. Hal tersebut tampak pada P3 yang secara konsisten menunda belajar karena merasa masih memiliki banyak waktu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegagalan mengatur perilaku belajar secara efektif dapat memperkuat kecenderungan melakukan *self-handicapping*. Oleh karena itu, prokrastinasi dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu yang buruk, tetapi juga mencerminkan upaya individu untuk mengurangi tekanan emosional yang muncul ketika menghadapi kemungkinan kegagalan.

Tema 3 : Claimed Self-Handicapping sebagai Mekanisme Perlindungan Harga Diri

Tema ketiga yang ditemukan dalam penelitian ini adalah *Claimed Self-Handicapping* sebagai Upaya Menjelaskan Kegagalan. Selain *behavioral self-handicapping*, penelitian ini juga menemukan adanya *claimed self-handicapping* pada seluruh partisipan. *Claimed self-handicapping* muncul ketika individu mengemukakan hambatan atau alasan tertentu yang dianggap memengaruhi performanya sebelum atau setelah menghadapi situasi evaluatif. Bentuk *claimed self-handicapping* yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi alasan terkait kesulitan soal, persaingan yang ketat, tekanan psikologis, kurangnya waktu, kondisi fisik yang tidak optimal, serta berbagai faktor eksternal lainnya. Alasan-alasan tersebut digunakan partisipan untuk memahami dan menjelaskan hasil yang diperoleh. Menariknya, seluruh partisipan pada akhirnya menunjukkan kemampuan refleksi yang cukup baik. Setelah melakukan evaluasi terhadap pengalaman yang dialami, mereka menyadari bahwa faktor eksternal bukan satu-satunya penyebab kegagalan. Ketiga partisipan mengakui bahwa kurang optimalnya persiapan, perilaku menunda belajar, dan rendahnya konsistensi dalam belajar juga berkontribusi terhadap hasil yang diperoleh.

Fenomena *claimed self-handicapping* terlihat pada pengalaman Partisipan ketika menjelaskan kegagalannya kepada orang lain. P1 berkata “soal SNBT tahun itu cukup sulit dan persaingannya sangat ketat. Saya juga bilang mungkin memang belum rezeki saya tahun itu” (P1,TM2,8-9). P2 menyampaikan bahwa “Persaingan SNBT memang sangat ketat dan peserta yang mengikuti ujian jumlahnya sangat banyak” (P2,TM2,50-51). Begitupula P3 mengatakan “soal SNBT sulit dan persaingannya tinggi” (P3,TM2,94-95). Akan tetapi, partisipan juga mengakui bahwa penjelasan tersebut tidak sepenuhnya menggambarkan kondisi yang sebenarnya karena terdapat berbagai kendala dalam proses persiapan yang tidak selalu diceritakan kepada orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa alasan eksternal digunakan sebagai cara untuk mengurangi penilaian negatif dari lingkungan sekaligus mempertahankan citra diri setelah mengalami kegagalan.

Temuan ini menunjukkan bahwa *claimed self-handicapping* dalam penelitian ini tidak semata-mata berfungsi untuk menghindari tanggung jawab. Sebaliknya, *claimed self-handicapping* lebih banyak berfungsi sebagai mekanisme psikologis untuk mengurangi rasa kecewa dan menjaga kestabilan emosi setelah mengalami kegagalan. Dari sudut pandang fenomenologi, alasan-alasan yang dikemukakan partisipan mencerminkan cara mereka memaknai pengalaman gagal SNBT. Individu berusaha mencari penjelasan yang dapat diterima baik oleh dirinya sendiri maupun oleh lingkungan sosialnya. Dengan demikian, *claimed self-handicapping* dapat dipahami sebagai proses negosiasi makna terhadap pengalaman kegagalan yang dialami.

Temuan mengenai *claimed self-handicapping* menunjukkan bahwa partisipan cenderung mengemukakan berbagai alasan, seperti kesulitan soal, kondisi fisik yang kurang baik, keterbatasan waktu belajar, maupun tingginya tingkat persaingan dalam SNBT. Temuan ini sesuai dengan konsep *claimed self-handicapping* yang dikemukakan oleh Jones dan Berglas, yaitu kecenderungan individu untuk mengklaim adanya hambatan tertentu tanpa harus benar-benar menciptakan hambatan tersebut secara nyata [6]. Menurut Sharma, *claimed self-handicapping* sering muncul ketika individu menghadapi situasi yang berpotensi mengancam harga dirinya [19]. Dengan menyampaikan alasan tertentu sebelum atau setelah evaluasi berlangsung, individu dapat meminimalkan dampak psikologis dari kegagalan yang dialami. Dalam penelitian ini, alasan-alasan yang dikemukakan partisipan tampak berfungsi sebagai sarana untuk mempertahankan citra diri agar tetap dipandang kompeten oleh lingkungan sosialnya. Dengan demikian, *claimed self-handicapping* dapat dipahami sebagai bentuk mekanisme atribusi yang membantu individu mengurangi rasa malu, kecewa, dan penurunan harga diri setelah mengalami kegagalan dalam SNBT.

Tema 4 : Fear of Failure sebagai Faktor Utama Munculnya Self-Handicapping

Tema berikutnya adalah *Fear of Failure* sebagai faktor utama munculnya *Self-Handicapping* merupakan inti ke empat dari penelitian ini. Temuan penting lainnya dalam penelitian ini adalah peran *fear of failure* dalam memunculkan perilaku *self-handicapping*. Ketakutan akan kegagalan ditemukan pada seluruh partisipan meskipun intensitasnya berbeda-beda. Pada P1, *fear of failure* muncul melalui kekhawatiran terhadap hasil yang akan diperoleh serta ketakutan terhadap penilaian negatif dari lingkungan. “*Saya merasa sedih bahkan sebelum hal itu terjadi. Kadang saya membayangkan harus memberi tahu mereka kalau saya tidak lulus, dan itu membuat saya tidak nyaman*” (P1,TM3,14-16). Partisipan menunjukkan kecenderungan menghindari situasi yang dapat mengungkapkan keterbatasan kemampuannya. Dalam kondisi tersebut, *self-handicapping* menjadi strategi yang digunakan untuk melindungi harga diri dari kemungkinan penilaian negatif. Pada P2, *fear of failure* menjadi tema yang paling dominan. Partisipan menunjukkan kecemasan yang tinggi selama masa persiapan SNBT. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk pikiran negatif yang berulang, ketakutan tidak mampu memenuhi harapan, serta kekhawatiran terhadap konsekuensi kegagalan. Tingginya *fear of failure* pada P2 menyebabkan partisipan mengalami kesulitan berkonsentrasi dan menurunkan efektivitas proses belajar. Sementara itu, pada P3 *fear of failure* tidak muncul sekuat dua partisipan lainnya. Namun demikian, partisipan tetap menunjukkan kekhawatiran terhadap hasil ujian dan kemungkinan mengecewakan orang tua. “*Saya membayangkan harus menjelaskan hasil tersebut kepada keluarga*” (P3,TM3,100-102). Hal ini menunjukkan bahwa *fear of failure* tetap menjadi bagian dari pengalaman psikologis partisipan meskipun bukan faktor dominan yang memengaruhi perilakunya.

Fear of failure tampak menjadi pengalaman yang sangat dominan pada partisipan. P2 mengungkapkan, “*takut mengecewakan orang tua, terutama ibu*” (P2,TM3,58-59). Ketakutan tersebut bahkan muncul jauh sebelum hasil diumumkan, sehingga partisipan sering membayangkan berbagai kemungkinan buruk yang dapat terjadi apabila tidak lulus SNBT. Kondisi ini menunjukkan bahwa kegagalan tidak hanya dimaknai sebagai ketidakberhasilan akademik, tetapi juga sebagai ancaman terhadap hubungan interpersonal dan harapan yang selama ini diberikan oleh orang-orang terdekat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *fear of failure* merupakan faktor psikologis yang paling konsisten muncul pada seluruh partisipan. Hasil ini mendukung teori motivasi berprestasi yang dikemukakan oleh Elliot dan Church, yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki orientasi penghindaran kegagalan (avoidance motivation) cenderung lebih fokus pada kemungkinan mengalami kegagalan dibandingkan peluang untuk berhasil [11]. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan mengalami kecemasan, keraguan diri, dan perilaku penghindaran.

Fear of failure yang dialami partisipan tampak dalam bentuk ketakutan mengecewakan orang tua, takut dipandang tidak mampu, serta kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Midgley, Arunkumar, dan Urdan yang menyatakan bahwa ketakutan terhadap evaluasi sosial merupakan salah satu faktor utama yang memicu munculnya *self-handicapping* [10]. Ketika individu merasa kegagalan akan mengancam identitas dan harga dirinya, mereka cenderung mengurangi keterlibatan dalam tugas atau menciptakan hambatan tertentu sebagai strategi perlindungan diri. Oleh karena itu, *self-handicapping* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai konsekuensi psikologis dari *fear of failure* yang tidak dikelola secara adaptif.

Tema 5 : Pengaruh Faktor Internal dan Eksternal terhadap Munculnya Self-Handicapping

Adapun temuan lain yang menunjukkan bahwa *fear of failure* tidak selalu menghasilkan peningkatan usaha. Sebaliknya, ketakutan yang terlalu besar justru dapat memunculkan perilaku penghindaran dan *self-handicapping*. Ketika individu merasa bahwa kegagalan akan membawa konsekuensi psikologis yang berat, mereka cenderung menciptakan hambatan tertentu sebagai bentuk perlindungan diri. Adapun peneliti juga melihat bahwa Pengaruh Harapan Orang Tua dan Tekanan Sosial terhadap *Self-Handicapping* menjadi poin penting untuk dibahas. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi SNBT tidak dapat dilepaskan dari pengaruh lingkungan sosial. Harapan orang tua, perbandingan dengan teman sebaya, serta budaya kompetitif di lingkungan pendidikan menjadi faktor yang turut memengaruhi munculnya *self-handicapping*. Bagi ketiga partisipan, keberhasilan dalam SNBT tidak hanya dimaknai sebagai pencapaian akademik, tetapi juga sebagai bentuk pemenuhan harapan keluarga. Oleh karena itu, kegagalan tidak hanya dipersepsikan sebagai ketidakberhasilan masuk perguruan tinggi negeri, tetapi juga sebagai kemungkinan mengecewakan orang tua dan orang-orang terdekat. Selain keluarga, teman sebaya juga memiliki pengaruh yang cukup besar. Ketika melihat teman-teman lain tampak lebih siap atau lebih berhasil, partisipan cenderung melakukan perbandingan sosial. Perbandingan tersebut sering kali menimbulkan tekanan tambahan yang memperkuat kecemasan dan keraguan terhadap kemampuan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-handicapping* bukan hanya fenomena individual, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial tempat individu berada. Semakin besar tekanan yang dirasakan, semakin besar pula kemungkinan individu menggunakan strategi perlindungan diri untuk menghadapi ancaman terhadap harga dirinya.

Selain *fear of failure* dan tekanan sosial, penelitian ini juga menemukan bahwa rendahnya efikasi diri menjadi faktor internal yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-handicapping*. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan hasil

wawancara, ketiga partisipan menunjukkan keraguan terhadap kemampuan akademik yang dimiliki. Keraguan tersebut tampak dalam bentuk perasaan tidak sepintar teman-temannya, keyakinan bahwa usaha belum tentu menghasilkan keberhasilan, serta anggapan bahwa keberhasilan lebih banyak ditentukan oleh faktor keberuntungan dibandingkan kemampuan diri.

Pada P1, rendahnya efikasi diri terlihat dari kecenderungan membandingkan dirinya dengan peserta lain yang dianggap lebih pintar dan lebih siap menghadapi SNBT. *“Saya berpikir mereka lebih disiplin, lebih konsisten, dan lebih percaya diri daripada saya. Saya merasa mereka mampu memanfaatkan waktu dengan lebih baik dibanding saya”* (P1, TM4, 20-25). Kondisi tersebut membuat partisipan merasa kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri sehingga memilih mengurangi usaha sebagai bentuk perlindungan diri. Pada P2, keraguan terhadap kemampuan akademik muncul karena pengalaman kegagalan sebelumnya yang membuat partisipan merasa bahwa usaha keras belum tentu menghasilkan keberhasilan. Sementara itu, P3 menunjukkan keyakinan bahwa hasil yang diperoleh akan sesuai dengan usaha yang dilakukan. *“Saya menjadi lebih sadar bahwa kemampuan tanpa usaha yang konsisten tidak akan menghasilkan banyak perubahan”* (P3, TM4, 108-111). Sebagai contoh nyata rendahnya efikasi diri dapat terlihat ketika partisipan kedua mulai meragukan kemampuan akademiknya setelah memperoleh hasil try out yang tidak sesuai harapan. P2 menyatakan, *“Saya sering berpikir bahwa mungkin orang lain memang lebih pintar daripada saya. Saya merasa tertinggal dibanding mereka”* (P2, TM4, 66-68). Selain itu, partisipan juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa *“tidak cukup baik untuk bersaing”* (P2, TM4, 66-68). Pernyataan tersebut menunjukkan adanya penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri yang kemudian memengaruhi motivasi belajar serta memperkuat kecenderungan melakukan *self-handicapping*.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Rhodewalt yang menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri rendah lebih rentan menggunakan *self-handicapping* karena mereka meragukan kemampuannya dalam menghadapi tugas yang menantang [24]. Ketika individu tidak yakin mampu mencapai keberhasilan, mereka cenderung menciptakan hambatan atau mengurangi usaha agar kegagalan yang terjadi tidak sepenuhnya dikaitkan dengan ketidakmampuan dirinya. Dalam konteks penelitian ini, rendahnya efikasi diri berperan sebagai faktor psikologis yang memperkuat munculnya *behavioral self-handicapping* maupun *claimed self-handicapping* pada partisipan.

Pengaruh harapan orang tua dan tekanan sosial yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *self-handicapping* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh konteks sosial tempat individu berada. Pada P1, tekanan sosial muncul bukan karena adanya tuntutan langsung dari keluarga, melainkan karena harapan yang dirasakan partisipan terhadap dirinya sendiri. P1 mengungkapkan bahwa, *“Semakin besar harapan yang saya rasakan, semakin besar juga ketakutan saya untuk mengecewakan mereka”* (P1, TM5, 26-27). Selain itu, lingkungan sekolah yang menempatkan keberhasilan masuk PTN sebagai pencapaian penting turut memperkuat tekanan tersebut. Akibatnya, harapan yang awalnya berfungsi sebagai motivasi perlahan berubah menjadi sumber kecemasan yang meningkatkan *fear of failure*. Midgley dan Urdan menjelaskan bahwa lingkungan yang menekankan pencapaian dan kompetisi dapat meningkatkan kecenderungan individu menggunakan *self-handicapping* sebagai strategi perlindungan diri [10]. Dalam situasi tersebut, individu merasa bahwa kegagalan akan membawa konsekuensi sosial yang besar sehingga muncul kebutuhan untuk menjaga citra diri di hadapan orang lain.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, setiap tema yang ditemukan tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dan membentuk dinamika psikologis yang kompleks. *Fear of failure* tampak menjadi faktor utama yang mendasari munculnya perilaku *self-handicapping* pada seluruh partisipan. Ketakutan terhadap kegagalan menyebabkan partisipan mengalami kecemasan terhadap evaluasi sosial, khawatir mengecewakan orang tua, serta takut dipandang tidak mampu oleh lingkungan sekitarnya. Ketika *fear of failure* muncul bersamaan dengan rendahnya efikasi diri, partisipan menjadi semakin ragu terhadap kemampuannya dalam menghadapi SNBT. Keraguan tersebut kemudian memunculkan perilaku *behavioral self-handicapping* berupa prokrastinasi akademik, penghindaran belajar, penggunaan media sosial secara berlebihan, serta berbagai aktivitas lain yang mengurangi kesiapan akademik. Setelah mengalami kegagalan, partisipan kemudian menggunakan *claimed self-handicapping* melalui berbagai alasan eksternal untuk menjelaskan hasil yang diperoleh dan mengurangi dampak psikologis dari kegagalan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-handicapping* bukanlah perilaku yang muncul secara tiba-tiba. Perilaku tersebut merupakan hasil dari interaksi antara faktor internal berupa *fear of failure* dan rendahnya efikasi diri dengan faktor eksternal berupa harapan orang tua, tekanan sosial, serta budaya kompetitif yang mengelilingi partisipan. Dengan demikian, *self-handicapping* dapat dipahami sebagai proses psikologis yang berkembang secara bertahap sebagai bentuk perlindungan terhadap ancaman harga diri.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan dalam SNBT dipandang sebagai simbol keberhasilan pribadi sekaligus keberhasilan keluarga. Oleh karena itu, kegagalan tidak hanya menimbulkan kekecewaan pribadi tetapi juga memunculkan kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Kondisi ini sesuai dengan penelitian Harmaini dan Hidayat yang menyatakan bahwa kegagalan akademik sering kali menimbulkan tekanan emosional karena individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial yang diberikan

lingkungan [4]. Akibatnya, *self-handicapping* menjadi salah satu strategi yang digunakan untuk mengurangi dampak psikologis dari tekanan tersebut.

Tema 6: Pemaknaan Fenomenologis Pengalaman Self-Handicapping pada Peserta yang Tidak Lulus SNBT

Makna Fenomenologis Pengalaman *Self-Handicapping* pada Peserta yang Gagal SNBT Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat dipahami bahwa *self-handicapping* merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dan multidimensional. Bagi ketiga partisipan, kegagalan SNBT tidak hanya dimaknai sebagai kegagalan akademik, tetapi juga sebagai pengalaman emosional yang melibatkan penyesalan, kekecewaan, ketakutan, dan refleksi diri. Partisipan menyadari bahwa mereka memiliki tujuan untuk berhasil, namun pada saat yang sama mereka juga menghadapi ketakutan terhadap kemungkinan gagal. Dalam kondisi tersebut, *self-handicapping* muncul sebagai mekanisme yang memberikan perlindungan psikologis sementara. Dengan menciptakan hambatan atau menggunakan alasan tertentu, individu dapat mengurangi ancaman terhadap harga diri apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa seluruh partisipan mampu melakukan refleksi terhadap pengalaman yang dialami. Setelah mengalami kegagalan, mereka menyadari bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan, tetapi juga oleh konsistensi usaha, regulasi diri, kesiapan psikologis, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, makna fenomenologis dari *self-handicapping* pada peserta yang gagal SNBT adalah adanya upaya untuk mempertahankan harga diri ketika individu berhadapan dengan kemungkinan bahwa kemampuan dan usaha yang dimiliki belum cukup untuk mencapai tujuan yang diharapkan. *Self-handicapping* menjadi cara individu menghadapi ketakutan akan kegagalan, sekaligus proses pembelajaran yang mendorong munculnya kesadaran diri setelah mengalami kegagalan tersebut. Dalam perspektif fenomenologi, pengalaman gagal dalam SNBT dimaknai secara berbeda oleh setiap partisipan, tetapi memiliki esensi yang serupa. Ketiga partisipan memandang SNBT bukan sekadar ujian akademik, melainkan simbol keberhasilan yang berkaitan dengan harapan masa depan, penerimaan sosial, serta kebanggaan keluarga. Oleh karena itu, kegagalan dalam SNBT dipersepsikan sebagai pengalaman yang mengancam identitas diri dan menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar.

Self-handicapping yang muncul pada partisipan dapat dipahami sebagai upaya untuk mempertahankan harga diri ketika menghadapi kemungkinan bahwa kemampuan yang dimiliki belum mampu memenuhi harapan yang diinginkan. Melalui perilaku menunda belajar, menghindari tugas, maupun memberikan berbagai alasan atas kegagalan yang dialami, partisipan berusaha menciptakan jarak psikologis antara kegagalan yang terjadi dengan identitas dirinya. Dengan cara tersebut, kegagalan tidak sepenuhnya dimaknai sebagai bukti ketidakmampuan pribadi. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman kegagalan mendorong munculnya refleksi diri pada seluruh partisipan. Setelah melalui proses emosional yang cukup berat, partisipan mulai menyadari pentingnya regulasi diri, konsistensi usaha, kesiapan mental, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, pengalaman *self-handicapping* dalam penelitian ini tidak hanya menunjukkan mekanisme perlindungan diri, tetapi juga menjadi bagian dari proses pembelajaran psikologis yang membantu partisipan memahami dirinya secara lebih mendalam. Secara fenomenologis, pengalaman kegagalan dalam SNBT dimaknai partisipan sebagai pengalaman yang menyakitkan, tetapi sekaligus memberikan pembelajaran penting. Hal ini tercermin dari refleksi P1 yang menyatakan bahwa, “*Saya belajar bahwa terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain justru membuat saya kehilangan fokus pada perkembangan diri sendiri*” (P1,TM4,24-26). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa setelah melewati pengalaman kegagalan, partisipan mulai membangun pemahaman baru mengenai dirinya, termasuk pentingnya fokus pada perkembangan pribadi dibandingkan terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. “*Sekarang saya percaya bahwa perubahan tidak selalu langsung terlihat. Saat itu saya terlalu fokus pada hasil jangka pendek*” (P2,TM4,67-69). Dari pernyataan P2 tersebut mencerminkan bahwa kegagalan bisa merubah pribadi menjadi lebih baik dan memikirkan kedepannya. P3 mulai menyadari bahwa usaha memang harus dilakukan dengan maksimal dan penuh tanggung jawab “*Saya melihat keberhasilan mereka sebagai hasil dari usaha yang mereka lakukan*” (P3,TM4, 108-110) dengan kegagalan ini menjadi pengalaman yang merubah diri P3 lebih bertanggung jawab dan tidak terlalu santai lagi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self-handicapping* pada siswa yang tidak lulus SNBT merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal dan sosial. *Fear of failure*, rendahnya regulasi diri, persepsi kemampuan diri yang negatif, harapan orang tua, serta tekanan sosial menjadi faktor yang saling berinteraksi dalam memunculkan perilaku *self-handicapping*. Temuan ini memperkuat teori Jones dan Berglas bahwa *self-handicapping* merupakan strategi perlindungan harga diri yang digunakan individu ketika menghadapi situasi evaluatif yang dianggap mengancam kompetensinya [6]. Meskipun strategi tersebut mampu memberikan perlindungan psikologis dalam jangka pendek, dalam jangka panjang perilaku ini justru dapat menghambat perkembangan akademik, menurunkan motivasi belajar, dan memperbesar kemungkinan terjadinya kegagalan akademik di masa mendatang.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa *self-handicapping* pada peserta yang tidak lulus SNBT bukanlah perilaku yang muncul secara sederhana, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor psikologis dan

sosial. *Fear of failure*, rendahnya efikasi diri, prokrastinasi akademik, harapan orang tua, serta tekanan sosial saling berhubungan dalam membentuk perilaku *self-handicapping*. Ketika partisipan menghadapi kemungkinan kegagalan yang dipersepsikan dapat mengancam harga diri dan identitas akademiknya, mereka cenderung menggunakan berbagai strategi perlindungan diri, baik dalam bentuk *behavioral self-handicapping* maupun *claimed self-handicapping*. Temuan ini memperkuat pandangan Jones dan Berglas bahwa *self-handicapping* berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikologis untuk menjaga konsep diri ketika individu menghadapi situasi evaluatif yang menantang [6].

Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami pengalaman peserta yang gagal SNBT dari sudut pandang fenomenologis. Temuan menunjukkan bahwa kegagalan tidak hanya dimaknai sebagai ketidakberhasilan akademik, tetapi juga sebagai pengalaman yang berkaitan dengan harapan masa depan, hubungan dengan orang tua, serta penilaian sosial dari lingkungan sekitar. Meskipun *self-handicapping* pada awalnya berfungsi sebagai upaya untuk mengurangi rasa kecewa dan melindungi harga diri, pengalaman kegagalan juga mendorong munculnya refleksi diri yang membantu partisipan memahami pentingnya regulasi diri, konsistensi usaha, dan kesiapan psikologis dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, pengalaman gagal dalam SNBT tidak hanya menghasilkan kekecewaan, tetapi juga menjadi proses pembelajaran yang berharga dalam perkembangan diri individu.

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman *self-handicapping* pada peserta yang tidak lulus Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Berdasarkan hasil wawancara dan analisis fenomenologis terhadap tiga partisipan, ditemukan bahwa *self-handicapping* muncul dalam bentuk *behavioral self-handicapping* dan *claimed self-handicapping*. *Behavioral self-handicapping* ditunjukkan melalui perilaku menunda belajar, prokrastinasi akademik, penggunaan media sosial secara berlebihan, serta berbagai aktivitas lain yang mengurangi kesiapan menghadapi SNBT. Sementara itu, *claimed self-handicapping* muncul melalui kecenderungan partisipan mengemukakan berbagai alasan eksternal, seperti tingkat kesulitan soal, persaingan yang ketat, kondisi fisik, maupun keterbatasan waktu belajar untuk menjelaskan kegagalan yang dialami.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *fear of failure* merupakan faktor yang paling dominan dalam memunculkan perilaku *self-handicapping*. Ketakutan terhadap kegagalan, kekhawatiran mengecewakan orang tua, serta ketakutan terhadap penilaian negatif dari lingkungan mendorong partisipan menggunakan berbagai strategi perlindungan diri. Selain itu, rendahnya efikasi diri, harapan orang tua, dan tekanan sosial turut memperkuat kecenderungan munculnya *self-handicapping*. Secara fenomenologis, kegagalan dalam SNBT dimaknai partisipan tidak hanya sebagai kegagalan akademik, tetapi juga sebagai pengalaman emosional yang berkaitan dengan harga diri, harapan masa depan, dan penerimaan sosial. Meskipun *self-handicapping* berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri dalam jangka pendek, pengalaman kegagalan tersebut juga mendorong partisipan melakukan refleksi diri dan memperoleh pembelajaran mengenai pentingnya regulasi diri, konsistensi usaha, serta kesiapan psikologis dalam menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peserta SNBT

Peserta SNBT diharapkan mampu meningkatkan kesadaran terhadap perilaku *self-handicapping* yang muncul selama proses persiapan ujian. Peserta juga perlu mengembangkan regulasi diri, manajemen waktu, serta strategi coping yang lebih adaptif agar dapat menghadapi tekanan akademik tanpa melakukan perilaku penghindaran yang dapat menghambat pencapaian tujuan.

2. Bagi Orang Tua dan Lingkungan Pendidikan

Orang tua, guru, dan pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan psikologis yang positif serta mengurangi tekanan yang berlebihan terkait pencapaian akademik. Dukungan yang diberikan hendaknya berfokus pada proses belajar dan perkembangan individu, bukan semata-mata pada hasil akhir yang diperoleh.

3. Bagi Konselor dan Praktisi Psikologi

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pendampingan, konseling, maupun psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri, mengurangi *fear of failure*, serta membantu peserta didik mengembangkan strategi belajar yang lebih adaptif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *self-handicapping*, seperti resiliensi, dukungan sosial, motivasi berprestasi, dan regulasi emosi. Selain itu, penelitian dengan pendekatan kuantitatif maupun mixed methods dapat dilakukan untuk memperkaya pemahaman mengenai fenomena *self-handicapping* pada peserta seleksi perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu serta memberikan jawaban dengan jujur dan terbuka selama proses penelitian ini. Partisipasi yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan fenomena yang diteliti dengan lebih akurat.

REFERENSI

- [1] M. Zuckerman, S. C. Kieffer, and C. R. Knee, "Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 74, no. 6, pp. 1619–1628, 1998, doi: 10.1037/0022-3514.74.6.1619.
- [2] K. Vidyadhara and D. R. Sawitri, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Academic Self-Handicapping Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir," *J. EMPATI*, vol. 7, no. 1, pp. 247–255, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.20192.
- [3] M. Zuckerman and F. F. Tsai, "Costs of self-handicapping," *J. Pers.*, vol. 73, no. 2, pp. 411–442, 2005, doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00314.x.
- [4] Harmaini and Hidayat, "Mengapa Kegagalan Menyakitkan?," *J. Psikol. UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, vol. 8, no. Desember, pp. 90–97, 2012.
- [5] A. M. Masrurah, A. Pandang, and S. Latif, "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Disputation Dalam Mengatasi Academic Self-Handicapping Siswa Sekolah Menengah Pertama," *J. Art, Humanit. Soc. Stud.*, vol. 3, no. 3, pp. 2747–2671, 2023.
- [6] E. E. Jones and S. Berglas, "Control of Attributions about the Self Through Self-handicapping Strategies: The Appeal of Alcohol and the Role of Underachievement," *Personal. Soc. Psychol. Bull.*, vol. 4, no. 2, 1978, doi: 10.1177/014616727800400205.
- [7] M. Schwinger, L. Wirthwein, G. Lemmer, and R. Steinmayr, "Academic self-handicapping and achievement: A meta-analysis," *J. Educ. Psychol.*, vol. 106, no. 3, pp. 744–761, 2014, doi: 10.1037/a0035832.
- [8] Mohamad Iksan, "Atribusi kegagalan berprestasi siswa SMP dan SMA," *J. Psikol. Tabularasa*, vol. 10, no. 2, pp. 172–185, 2015.
- [9] Maulidiya, N. W. Hidayati, and H. Sulistiawa, "Studi kasus Tentang Rasa Percaya Diri Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat," *BIKONS J. Bimbing. Konseling*, vol. 3, no. 1, pp. 43–52, 2023.
- [10] C. Midgley, R. Arunkumar, and T. C. Urdan, "'If I Don't Do Well Tomorrow, There's a Reason': Predictors of Adolescents' Use of Academic Self-Handicapping Strategies," *J. Educ. Psychol.*, vol. 88, no. 3, pp. 423–434, 1996, doi: 10.1037/0022-0663.88.3.423.
- [11] A. J. Elliot and M. A. Church, "A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation.," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 72, no. 1, pp. 218–232, 1997, doi: 10.1037//0022-3514.72.1.218.
- [12] T. P. Hendrawan and E. Wahyuni, "Efektivitas CBT dalam Mereduksi Kecemasan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) SNBT pada Siswa SMA: Sebuah Studi Pustaka," *JiIP - J. Ilmu. Ilmu Pendidik.*, vol. 6, no. 12, pp. 9685–9689, 2023, doi: 10.54371/jiip.v6i12.3298.
- [13] J. T. Winarto, "Stres dan Strategi Coping pada Siswa yang tidak Lulus Ujian Nasional," *PSIKOPEDAGOGIA J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 1, no. 2, 2012, doi: 10.12928/psikopedagogia.v1i2.2466.
- [14] D. Schunk and F. Pajares, "Development of Academic Self-Efficacy The Development of Academic Self-Efficacy," *Acad. Press*, vol. 1, no. 1, pp. 1–27, 2022.
- [15] H. Williams, "The meaning of 'Phenomenology': Qualitative and philosophical phenomenological research methods," *Qual. Rep.*, vol. 26, no. 2, 2021, doi: 10.46743/2160-3715/2021.4587.
- [16] L. A. Palinkas *et al.*, "Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research," *Adm Policy Ment Heal.*, vol. 42, no. 5, pp. 533–544, 2015, doi: 10.1007/s10488-013-0528-y.Purposeful.
- [17] H. J. Putri and S. Murhayati, "Metode Pengumpulan Data Kualitatif," vol. 9, pp. [1] M. Zuckerman, S. C. Kieffer, and C. R. Knee, "Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 74, no. 6, pp. 1619–1628, 1998, doi: 10.1037/0022-3514.74.6.1619.
- [2] K. Vidyadhara and D. R. Sawitri, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Academic Self-Handicapping Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir," *J. EMPATI*, vol. 7, no. 1, pp. 247–255, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.20192.

- [3] M. Zuckerman and F. F. Tsai, "Costs of self-handicapping," *J. Pers.*, vol. 73, no. 2, pp. 411–442, 2005, doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00314.x.
- [4] Harmaini and Hidayat, "Mengapa Kegagalan Menyakitkan?," *J. Psikol. UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, vol. 8, no. Desember, pp. 90–97, 2012.
- [5] A. M. Masrurah, A. Pandang, and S. Latif, "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Disputation Dalam Mengatasi Academic Self-Handicapping Siswa Sekolah Menengah Pertama," *J. Art, Humanit. Soc. Stud.*, vol. 3, no. 3, pp. 2747–2671, 2023.
- [6] E. E. Jones and S. Berglas, "Control of Attributions about the Self Through Self-handicapping Strategies: The Appeal of Alcohol and the Role of Underachievement," *Personal. Soc. Psychol. Bull.*, vol. 4, no. 2, 1978, doi: 10.1177/014616727800400205.
- [7] M. Schwinger, L. Wirthwein, G. Lemmer, and R. Steinmayr, "Academic self-handicapping and achievement: A meta-analysis," *J. Educ. Psychol.*, vol. 106, no. 3, pp. 744–761, 2014, doi: 10.1037/a0035832.
- [8] Mohamad Iksan, "Atribusi kegagalan berprestasi siswa SMP dan SMA," *J. Psikol. Tabularasa*, vol. 10, no. 2, pp. 172–185, 2015.
- [9] Maulidiya, N. W. Hidayati, and H. Sulistiawa, "Studi kasus Tentang Rasa Percaya Diri Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat," *BIKONS J. Bimbingan. Konseling*, vol. 3, no. 1, pp. 43–52, 2023.
- [10] C. Midgley, R. Arunkumar, and T. C. Urdan, "'If I Don't Do Well Tomorrow, There's a Reason': Predictors of Adolescents' Use of Academic Self-Handicapping Strategies," *J. Educ. Psychol.*, vol. 88, no. 3, pp. 423–434, 1996, doi: 10.1037/0022-0663.88.3.423.
- [11] A. J. Elliot and M. A. Church, "A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation.," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 72, no. 1, pp. 218–232, 1997, doi: 10.1037//0022-3514.72.1.218.
- [12] T. P. Hendrawan and E. Wahyuni, "Efektivitas CBT dalam Mereduksi Kecemasan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) SNBT pada Siswa SMA: Sebuah Studi Pustaka," *JHIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 6, no. 12, pp. 9685–9689, 2023, doi: 10.54371/jiip.v6i12.3298.
- [13] J. T. Winarto, "Stres dan Strategi Coping pada Siswa yang tidak Lulus Ujian Nasional," *PSIKOPEDAGOGIA J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 1, no. 2, 2012, doi: 10.12928/psikopedagogia.v1i2.2466.
- [14] D. Schunk and F. Pajares, "Development of Academic Self-Efficacy The Development of Academic Self-Efficacy," *Acad. Press*, vol. 1, no. 1, pp. 1–27, 2022.
- [15] H. Williams, "The meaning of 'Phenomenology': Qualitative and philosophical phenomenological research methods," *Qual. Rep.*, vol. 26, no. 2, 2021, doi: 10.46743/2160-3715/2021.4587.
- [16] L. A. Palinkas *et al.*, "Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research," *Adm Policy Ment Heal.*, vol. 42, no. 5, pp. 533–544, 2015, doi: 10.1007/s10488-013-0528-y.Purposeful.
- [17] H. J. Putri and S. Murhayati, "Metode Pengumpulan Data Kualitatif," vol. 9, pp. 13074–13086, 2025.
- [18] I. N. Rachmawati, "PENGUMPULAN DATA DALAM PENELITIAN KUALITATIF.," pp. 35–40.
- [19] S. V. Sharma sarita, "A Comparative Study of High and Low Anxious Adolescents with Regard to Their Self-Handicapping Behaviour," vol. 10, no. 3, 2022, doi: 10.25215/1003.059.
- [20] N. Denzin, "An Introduction to Triangulation," 2012.
- [21] M. H. Fikri, S. Murhayati, and R. Darmawan, "Kebebasan Data dalam Penelitian Kualitatif," vol. 9, pp. 13057–13065, 2025.
- [22] B. A. Habsy and M. Nursalim, "Jenis-Jenis Metode Pengumpulan Data (Qualitative Research)," vol. 9, pp. 9932–9938, 2025.
- [23] P. F. Colaizzi, "Psychological research as the phenomenologist views it," in *Existential phenomenological alternatives for psychology*, 1978.
- [24] F. Rhodewalt, "Self-Handicapping: On the Self-Perpetuating Nature of Defensive Behavior," *Soc. Personal. Psychol. Compass*, vol. 2, no. 3, 2008, doi: 10.1111/j.1751-9004.2008.00117.x.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.