



**Scope & Focus Prosiding**

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Keefektifan Lokal untuk Peningkatan Isi Kebersihan Sekolah
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Laporan SK
4. Kebijakan, Belajar, Wisata, Perencanaan, Penanganan Bencana & Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis) Sosial, Akademik & Kelelahan
6. Asesmen Pembelajaran di Era Digital
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kemandirian Generasi Z
8. Cerdas dan Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Kelembagaan

**SENJA KKN #5 + PROSIDING**  
Summit Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara  
"Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>



# Hubungan Perfeksionisme dan Fear of Failure untuk Menurunkan Kecemasan Akademik di SMP Negeri 33 Makassar

Nurhidayatullah D<sup>1</sup>, A.Aztrid Fitrahyani Alam<sup>2</sup>  
STKIP Andi Matappa<sup>1,2</sup>  
[yayalibra1510@gmail.com](mailto:yayalibra1510@gmail.com)<sup>1</sup>

**ABSTRACT**

*This research is correlational in nature to determine whether there is a relationship between perfectionism and academic anxiety at SMP Negeri 33 Makassar. The independent variables in this study are perfectionism and fear of failure, while the dependent variable is academic anxiety. Example of eighth-grade research. The data collection technique was carried out using a questionnaire. The research results show that: (1) The image of perfectionism at SMP Negeri 33 Makassar is at an average level of 51% and at a high level of 49%, (2) The image of fear of failure at SMP Negeri 33 Makassar is at a moderate level of 51% and at a high level of 49%. high level. assessing 7.8%. low level, 76% medium level, and 16.1% high level, (3) Specific description of learning anxiety 6.8% low level, 62.5% moderate low level, and 30.7% high level, (4) There is a significant influence and a non-significant negative relationship between the need for adequacy and; (5) There is a significant influence and a significant positive relationship between fear of failure and academic anxiety; (6) There is a significant relationship between perfectionism due to fear of failure and academic anxiety.*

**Keywords:** *academic anxiety, perfectionism, fear of failure*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bersifat korelasional untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara perfeksionisme dengan kecemasan akademik di SMP Negeri 33 Makassar. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan, sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan akademis. Contoh penelitian kelas VIII. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Citra perfeksionisme di SMP Negeri 33 Makassar berada pada tingkat rata-rata sebesar 51% dan pada tingkat tinggi sebesar 49%, (2) Citra ketakutan gagal di SMP Negeri 33 Makassar berada pada tingkat sedang sebesar 51% dan pada tingkat tinggi sebesar 49%. tingkat yang tinggi. menilai 7,8%. tingkat rendah, 76% tingkat sedang, dan 16,1% tingkat tinggi, (3) Deskripsi kecemasan belajar secara spesifik 6,8% tingkat rendah, 62,5% tingkat rendah tingkat sedang, dan 30,7% tingkat tinggi, (4) Terdapat pengaruh signifikan dan hubungan negatif tidak signifikan antara kebutuhan kecukupan dan; (5) Terdapat pengaruh yang signifikan dan hubungan positif yang signifikan antara rasa takut gagal dengan kecemasan akademik; (6) Terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme karena ketakutan akan kegagalan dan kecemasan akademik.

**Kata Kunci:** kecemasan akademik, perfeksionisme, fear of failure

**PENDAHULUAN**

Ada dua jenis perfeksionisme yaitu perfeksionis adaptif dan maladaptif. Perfeksionis maladaptif memiliki standar yang tinggi, tetapi tidak memiliki

kepercayaan bahwa mereka dapat memenuhi standar yang mereka tentukan, dan terdapat kesenjangan antara standar yang ditetapkan dengan evaluasi kinerja, sehingga cenderung mengkritik diri sendiri. Perfeksionis maladaptif lebih umum ditemukan pada kecemasan akademik karena selalu menetapkan standar tinggi untuk tugas. Untuk memenuhi standar tersebut maka dilakukan persiapan dan perencanaan yang sangat matang, namun bila sampai pada hal tersebut, akan terhalang keterbatasan waktu, sehingga hasil kinerja tidak sesuai harapan dan menimbulkan konsekuensi yang mungkin merugikan diri sendiri, contoh kecil yakni penolakan secara sosial oleh orang disekitar (Ramadhan, 2012).

Terdapat empat bidang layanan bimbingan dan konseling, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dilakukan oleh guru BK dengan membuat RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 5 Pinrang diperoleh hasil bahwa pelaksanaan layanan bidang pribadi di SMPN 5 Pinrang dilaksanakan sesuai dengan alur mekanisme pelayanan siswa yang bermasalah. Ada beberapa masalah yang banyak dialami beberapa peserta didik yaitu, tidak masuk sekolah tanpa keterangan, bolos pada saat jam pelajaran tertentu dan tidak mengerjakan tugas. Dalam mengatasi beberapa masalah pribadi peserta didik guru BK hanya memberikan motivasi kepada peserta didik terkait masalah yang sedang dihadapi oleh peserta didik.

Masalah yang berpotensi untuk dialami oleh setiap peserta didik disekolah yaitu kecemasan akademik. Berdasarkan pada hasil angket kecemasan akademik yang diberikan kepada seluruh peserta didik yang berjenis kelamin perempuan kelas VIII sebanyak 63 peserta didik terdapat beberapa peserta didik yang terindikasi mengalami kecemasan akademik. Berdasarkan hasil angket yang dimaksud diatas, sebanyak 15 peserta didik terindikasi memiliki tingkat kecemasan akademik yang sangat tinggi, sebanyak 28 peserta didik yang terindikasi memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sebanyak 20 peserta didik terindikasi memiliki tingkat kecemasan rendah.

Dari hasil angket tersebut diperoleh gambaran kecemasan akademik peserta didik berupa sakit kepala saat mengerjakan tugas di papan tulis, ingin buang air kecil saat guru sudah ada didalam kelas, takut kehabisan waktu saat mengerjakan soal, tegang ketika sedang ujian, khawatir karena tidak bisa menyelesaikan tugas, takut jika penjelasan oleh guru belum bisa dimengerti, kerinigit dingin ketika tampil didepan kelas didepan teman-teman dan guru, gugup ketika guru mulai bertanya-tanya tentang pelajaran, dan gugup karena akan naik kelas IX.

Atkinson, dkk 1996, dalam Safaria 2009 (Toby, 2018) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan gejala seperti perasaan khawatir, dan rasa takut. Greene, 2005 (Toby, 2018) Kecemasan sebagai suatu keadaan emotional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Cornell (Fitriana, 2017) kecemasan akademik adalah "hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkatkan dan membutuhkan perhatian". Perubahan terjadi dalam respon terhadap situasi akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas di sekolah, diskusi di kelas atau Ketika ujian. Ketika kecemasan meningkat, tubuh akan memberikan reaksi atau respon untuk menolah atau memperjuangkannya.

Holmes, 1991 membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat aspek kecemasan tersebut adalah: Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

Menurut Shah (Fitriana, 2017) kecemasan akademik dibagi dalam empat kategori yaitu (1) Kognitif yaitu mendapat nilai bagus, ketakutan yang meluas, dan sulit berkonsentrasi. (2) Emosional yaitu tegang, panik, gugup, perasaan tidak puas dan perasaan khawatir. (3) Behavioral yaitu perilaku menghindar, duduk tidak tenang, sulit tidur dan pola makan berubah. (4) Fisiologis, yaitu keringan dingin, gemetar, sakit kepala, selalu ingin buang ari kecil, detak jantung meningkat dan perut mengalami gangguan.

Perfeksionisme terbagi menjadi dua definisi yaitu positif dan negatif. Perfeksionisme positif mengacu pada rasa bahagia atau kenikmatan dari pekerjaan yang benar-benar memenuhi standar pribadi, standar orang lain, dan ekspektasi orang lain. Orang-orang ini menunjukkan tuntutan yang kuat terhadap sikap tertib, menunjukkan bahwa mereka salah, menikmati ekspektasi yang tinggi dari orang tuanya, menunjukkan sikap positif terhadap perfeksionisme, dan memiliki teladan mampu selalu menjaga kondisi terbaiknya serta menunjukkan upayanya untuk mencapai kesempurnaan. Perfeksionisme negatif adalah sikap tidak dapat merasakan kepuasan sesuai standar pribadi bagi diri sendiri dan orang lain serta merasa orang lain mempunyai harapan kesempurnaan yang tinggi bagi dirinya, terwujud dalam sikap keprihatinan berlebih pada kesalahan, keragu-ruguan dalam bertindak, takut akan gagal, takut tidak dapat menikmati hidupnya, pemikiran satu-atau-tidak-satupun, kecanduan kerja, cemas, dan tidak mampu coping secara positif. Hewitt & Flett (1991) membagi perfeksionisme menjadi 3 aspek yakni *self oriented perfectionism, other oriented perfectionism, dan socially prescribed perfectionist*.

*Fear of failure* merupakan kecemasan atau kekhawatiran yang irasional yang akhirnya menurunkan kepercayaan diri mereka untuk mengerjakan suatu tugas. *Fear of failure* adalah suatu bentuk dorongan untuk menghindari kegagalan, terutama konsekuensi negatif dari kegagalan dalam bentuk rasa malu, berkurangnya konsep diri dan hilangnya pengaruh sosial (Muhid & Mukarromah, 2018). Rasa takut gagal merupakan salah satu bentuk penghindaran yang disebabkan oleh emosi negatif



dalam diri individu, dapat memprediksi kemungkinan terjadinya kegagalan yang akan menimbulkan rasa malu, konsep diri dan penurunan pengaruh sosial, biasanya ini ada hubungannya dengan tidak mampu mencapai keberhasilan. Terdapat beberapa aspek dari fear of failure menurut Conroy (dalam Nainggolan, 2007) yakni ketakutan akan penurunan harga diri individu, ketakutan akan penghinaan dan rasa malu, ketakutan akan ketidakpastian masa depan, ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial, dan ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya. Sedangkan untuk variabel fear of failure dengan kecemasan akademik memberikan hasil nilai signifikansi sebesar  $0,636 > 0,05$  sehingga dapat diartikan kedua variabel tersebut linear.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yakni penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerical atau angka yang diperoleh dengan metode statistika serta dilakukan pada penelitian inferensial atau dalam rangka pengujian hipotesis, sehingga diperlukan dengan signifikansi hubungan antara variabel yang diteliti (Azwar, 2005). Jenis penelitian ini adalah korelasional (corelational studies). Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, 2006)

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 33 Makassar, Pengambilan data dilakukan dengan bantuan google form yang dibagikan melalui grup media sosial WhatsApp.

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah SMP Negeri 33 Makassar berjumlah 369 Siswa. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi 5% sehingga diperoleh sampel sebesar 192 siswa SMP Negeri 33 Makassar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling.

Pada penelitian ini, pengukuran tingkat kecemasan akademik peserta didik dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan akademik yang dikembangkan oleh Michael Rio Jatikusumo (2018) yang terdiri dari 72 item pernyataan berdasarkan karakteristik kecemasan akademik menurut Burka & Yuen (2008). Skala perfeksionisme dari Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) hasil penelitian Widiningrum (2017). Skala ini dibuat dalam bentuk bahasa Inggris yang kemudian diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh peneliti (Widiningrum, 2017). Skala ini mengukur tiga tipe perfeksionisme yang dikemukakan oleh Hewitt & Flett (1991) yang menghasilkan 45 butir pernyataan. Skala dari penelitian Conroy (2001) yaitu Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) yang bertujuan untuk mengukur tingkat ketakutan seseorang akan kegagalan. Inventory ini telah di terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti sendiri. Adapun inventory ini berisi 41 item berdasarkan aspek-aspek fear of failure yang dikemukakan oleh Conroy (2001).

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif. Kemudian, analisis korelasi yang menurut Sugiyono (2016) analisis korelasi sederhana merupakan teknik untuk mengukur kekuatan hubungan



**Scope & Focus Prosiding**

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isi Keperawatan Keperawatan
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Laporan DK
4. Kebijakan, Belajar, Wisata, Perencanaan, Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis) Sosial, Akademik & Kelembagaan
6. Asesmen Kemampuan Literasi & PK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kemandirian Generasi Z
8. Ciri-ciri Budaya Berbasis Kearifan Lokal
9. Media digitalisasi Administrasi Keperawatan

**SENJA KKN #5 + PROSIDING**  
 Simposium Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara  
 "Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"



Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

variabel dan juga untuk dapat mengetahui bentuk hubungan antara variabel. Selanjutnya analisis jalur (path analysis) yakni menurut Retherford (1993; dalam Sarwono, 2011) path analysis ialah suatu teknik untuk menganalisis hubungan sebab akibat yang terjadi pada regresi berganda jika variabel bebasnya mempengaruhi variabel tergantung tidak hanya secara langsung tetapi juga secara tidak langsung. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS versi 22. Untuk melakukan uji tersebut maka diperlukan uji prasyarat yakni normalitas dan linearitas. Hasil yang didapatkan adalah data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$  (lebih besar). Untuk uji linearitas, variabel perfeksionisme dengan kecemasan akademik memberikan hasil nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  sehingga diartikan kedua variabel tersebut tidak linear.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui gambaran perfeksionisme, fear of failure dan kecemasan akademik pada siswa SMP Negeri 33 Makassar, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Kategori tingkat variabel

Variabel	Persentase	Kategori
Perfeksionisme	76% (146 orang)	Sedang
<i>Fear of Failure</i>	62,5% (120 orang)	Sedang
Kecemasan akademik	51% (98 orang)	Sedang

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme, *fear of failure*, dan kecemasan akademik SMP Negeri 33 Makassar berada pada kategori sedang.

Analisis korelasi dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 2.

		Kecemasan Akademik (Y)
Perfeksionisme (X1)	Correlation Coefficient	,117**
	Sig. (2-tailed)	,107
	N	192
<i>Fear of Failure</i> (X2)	Correlation Coefficient	,554**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	192

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai korelasi antara perfeksionisme dengan Kecemasan akademik sebesar 0,117 (sangat lemah)

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isi Konten Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Capaian SK
4. Kalidayaan: Belajar, Wisata, Peribadatan
5. Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
6. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis) Sosial, Akademik & Keagamaan
7. Asesmen Pembelajaran di Era Digital
8. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
9. Cetak-cipta Budaya Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Administrasi Keperguruan Tinggi



dengan signifikansi sebesar  $0,107 > 0,05$  yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara perfeksionisme dengan Kecemasan akademik. Sedangkan nilai korelasi antara *fear of failure* dengan Kecemasan akademik sebesar  $0,554$  (sedang) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *fear of failure* dengan Kecemasan akademik pada siswa SMP Negeri 33 Makassar

Analisis jalur merupakan analisis yang bertujuan untuk melihat hubungan dan pengaruh antar variabel bebas melalui variabel intervening terhadap variabel terikat.

**Tabel 3. Pengaruh perfeksionisme terhadap Kecemasan akademik**

Model	Standardized Coefficient		R <sup>2</sup>
	Beta	Sig.	
(Constant)		,000	,017
Perfeksionisme	,130	,072	

Tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi perfeksionisme terhadap Kecemasan akademik sebesar  $0,072 > 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap Kecemasan akademik dengan nilai koefisien sebesar  $0,130$ . Sedangkan besarnya pengaruh yang diberikan ( $R^2$ ) yakni  $1,7\%$  sehingga didapatkan model regresi ( $e$ ) =  $\sqrt{(1 - 0,017)} = 0,991$ .

**Tabel 4. Pengaruh *fear of failure* terhadap Kecemasan akademik**

Model	Standardized Coefficient		R <sup>2</sup>
	Beta	Sig.	
(Constant)		,000	,319
<i>Fear of Failure</i>	,564	,000	

Tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi *fear of failure* terhadap Kecemasan akademik sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa *fear of failure* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kecemasan akademik dengan nilai koefisien sebesar  $0,564$ . Sedangkan besarnya pengaruh yang diberikan ( $R^2$ ) yakni  $31,9\%$  sehingga didapatkan model regresi ( $e$ )

$$= \sqrt{(1 - 0,319)} = 0,825.$$

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural Lokal
2. Best Practice Keefektifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Layanan
3. Integrasi Keefektifan Lokal dengan Laporan BK
4. Kebijakan, Belajar, Wisata, Perencanaan, Peningkatan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis) Sosial, Akademik & Kelembagaan
6. Asesmen Pembelajaran di Era Digital
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Keefektifan Generasi Z
8. Disrupsi Budaya Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Kelembagaan



**Tabel 5. Pengaruh perfeksionisme terhadap Kecemasan akademik**

Model	Standardized Coefficient		R <sup>2</sup>
	Beta	Sig.	
(Constant)		,000	,202
Perfeksionisme	,449	,000	

Tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi perfeksionisme terhadap *fear of failure* sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh signifikan terhadap *fear of failure* dengan nilai koefisien sebesar 0,449. Sedangkan besarnya pengaruh yang diberikan ( $R^2$ ) yakni 20,2% sehingga didapatkan model regresi (e1)

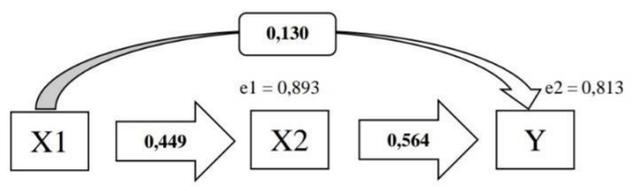
$$= \sqrt{(1 - 0,202)} = 0,893.$$

**Tabel 6. Pengaruh perfeksionisme melalui *fear of failure* terhadap Kecemasan akademik secara tidak langsung**

Model	Standardized Coefficient		R <sup>2</sup>
	Beta	Sig.	
(Constant)		,000	,338
Perfeksionisme	-,155	,021	
Fear of Failure	,634	,000	

Tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi perfeksionisme terhadap Kecemasan akademik sebesar  $0,021 < 0,05$  dan nilai signifikansi *fear of failure* terhadap Kecemasan akademik sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa perfeksionisme dan *fear of failure* memiliki pengaruh yang signifikan secara simultan terhadap Kecemasan akademik dengan nilai koefisien sebesar -0,155 dan 0,634. Sedangkan besarnya pengaruh yang diberikan ( $R^2$ ) yakni 33,8% sehingga didapatkan model regresi (e2)

$$= \sqrt{(1 - 0,338)} = 0,813.$$



**1.1. Pembahasan Penelitian**

Hasil penelitian yang didapatkan dari uji hipotesis dengan analisis regresi linier berganda dengan bantuan *software SPSS Statistic 22* didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara perfeksionisme dan *fear of failure* dengan Kecemasan akademik dalam mengerjakan tugas

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isi Konten
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Laporan SK
4. Kebijakan, Belajar, Wisata, Perencanaan, Penanggulangan Bencana, Geografi Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis)-sional
6. Akademi & Co. (1)
7. Asosiasi Mahasiswa 11 Yogyakarta HK
8. Peningkatan Nasionalisasi dan Kemandirian Generasi Z
9. Cerdas dan Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Administrasi Keperawatan



akademik pada siswa SMP Negeri 33 Makassar. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

Gambaran perfeksionisme pada siswa SMP Negeri 33 Makassar yakni ada pada kategori sedang sebesar 76% dengan aspek yang paling tinggi adalah aspek *other oriented perfectionism*. Adapun pada aspek ini item yang paling tinggi adalah nomor 27 sebesar 72% yang berbunyi "Saya tidak tahan melihat orang-orang yang dekat dengan saya, membuat kesalahan". Hal ini diartikan bahwa SMP Negeri 33 Makassar memiliki harapan yang tinggi dan tidak realistis pada orang lain, mengharapkan orang lain untuk berusaha kompulsif, otoriter, mendominasi, termotivasi oleh kebutuhan untuk mengurangi nilai orang lain sehingga dapat meningkatkan diri mereka. Tipe perfeksionisme ini cenderung memiliki perhatian yang berlebihan terhadap kesalahan yang diperoleh oleh orang lain, dan mengevaluasi orang tersebut dan bereaksi dengan berlebihan pada kegagalan yang dilakukan orang lain.

Selanjutnya gambaran *fear of failure* pada SMP Negeri 33 Makassar dikategorikan sedang sebesar 62,5% dengan aspek yang paling tinggi ada pada aspek ketakutan akan ketidakpastian masa depan sebesar 77%. Adapun item yang paling tinggi adalah item nomor 3 sebesar 80% yang berbunyi "Ketika saya gagal, sepertinya masa depan saya jadi tidak jelas". Hal ini muncul karena mereka percaya bahwa kegagalan yang mereka dapatkan akan mengubah masa depan pribadinya. Mereka khawatir bahwa rencana yang sudah mereka persiapkan akan mempengaruhi masa depannya jika rencana tersebut gagal sehingga membuat mereka khawatir dan memilih untuk mengubah rencana jangka pendek dan jangka panjang di masa depan yang telah dipersiapkan.

Menurut Steel (2005) pada salah satu penelitiannya bahwa perfeksionisme secara umum tidak berkorelasi secara signifikan dengan Kecemasan akademik. Hanya aspek *other-oriented perfectionism* saja yang memiliki kaitan dengan Kecemasan akademik walaupun korelasinya terbilang sangat lemah. Steel (2005) yang menyatakan bahwa perfeksionis tidak berkorelasi signifikan terhadap Kecemasan akademik. Penemuan yang dilakukan oleh Nanik (2008) memberikan hasil bahwa individu yang memiliki perfeksionisme dalam dirinya bisa membuat individu lebih peka terhadap kegagalan dan kepercayaan diri yang melemah. Hal tersebut akan terjadi jika individu memikirkan kesalahan-kesalahan yang telah ia lakukan yang memungkinkan hal tersebut menjadi penyebab dari kegagalannya. Menjadi individu yang memiliki sikap perfeksionisme yang tinggi, mewajibkan ia memperoleh nilai yang tinggi terhadap tugas yang telah dikerjakan dan mempunyai harapan untuk hasil yang sangat luar biasa, mereka mengarahkan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Bong, 2014; dalam Rina, 2021).

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Kurikulum DK
4. Kebijakan, Belajar, Wisata, Perencanaan, Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis) Sosial, Akademik & Keagamaan
6. Asesmen Pembelajaran di Era Digital
7. Pembelajaran Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Cerdas dan Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Pembelajaran Kearifan Lokal



Merujuk pada pembahasan sebelumnya dilatarbelakangi bahwa dari hasil angket tersebut diperoleh gambaran kecemasan akademik peserta didik berupa sakit kepala saat mengerjakan tugas di papan tulis, ingin buang air kecil saat guru sudah ada di dalam kelas, takut kehabisan waktu saat mengerjakan soal, tegang ketika sedang ujian, khawatir karena tidak bisa menyelesaikan tugas, takut jika penjelasan oleh guru belum bisa dimengerti, kerinngat dingin ketika tampil di depan kelas di depan teman-teman dan guru, gugup ketika guru mulai bertanya-tanya tentang pelajaran, dan gugup karena akan naik kelas VIII.

Menurut Atkinson, dkk (Toby, 2018) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan gejala seperti perasaan khawatir, dan rasa takut. Blackburn dan Davidson (Raras, 2021) Proses terjadinya kecemasan bermula ketika individu bertemu dengan stimulus yang dirasakan dapat memberi ancaman bagi individu sendiri baik secara langsung atau tidak langsung berdasarkan hasil pengamatan atau pengalaman dari individu yang diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skema kemudian individu akan merespons sebuah stimulus berdasarkan penilaian atau proses kognitif. Respon yang akan ditimbulkan tergantung dari seberapa baik individu menilai atau mengenali situasi tersebut dan seberapa baik individu mampu mengendalikan diri dalam menghadapi stimulus atau ancaman tersebut.

Melihat penjelasan mengenai kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perubahan perasaan yang muncul dari hasil biokimia tubuh dan otak yang terjadi dalam respon terhadap situasi akademik yang akan mempengaruhi peserta didik dan akan menimbulkan tekanan psikologis sehingga peserta didik menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya. Stimulus-stimulus yang diterima oleh peserta didik yang berkaitan dengan sekolah atau akademik kemudian menyebabkan perasaan tegang dan ketakutan yang dirasakan oleh peserta didik. Penjelasan tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Bandura 1997; Prawitasari 2012 (Raras, 2021) Ketidakyakinan akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik seringkali memicu munculnya kecemasan, kecemasan ini disebut dengan kecemasan akademik.

Individu dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi memiliki kebutuhan yang kuat untuk menghindari kegagalan sehingga akan terlalu khawatir dalam membuat kesalahan. Mereka juga akan berusaha untuk mempertahankan citra publik untuk tidak terlihat memiliki kelemahan dan terus menerus meremehkan kinerjanya karena keyakinan bahwa mereka dapat melakukan atau seharusnya dapat melakukan lebih baik lagi. Individu dengan tingkat perfeksionisme yang

tinggi menilai kesalahan kecil sebagai kegagalan (Vallance, Dunn & Dunn, 2006; dalam Setiawan, 2018).

Adapun sumbangan yang diberikan oleh perfeksionisme dan *fear of failure* terhadap Kecemasan akademik sebesar 33,8% sehingga dapat diketahui bahwa terdapat 66,2% faktor lain yang dapat mempengaruhi Kecemasan akademik pada SMP Negeri 33 Makassar angkatan 2018-2020 seperti faktor eksternal berupa situasi dan kondisi, pola pengasuhan, lingkungan individu, dan lain sebagainya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Gambaran perfeksionisme pada SMP Negeri 33 Makassar dalam menyelesaikan tugas akademik yakni sebanyak 7,8% (15 orang) pada tingkat rendah, sebanyak 76% (146 orang) berada pada tingkat sedang, dan sebanyak 16,1% (31 orang) berada pada tingkat yang tinggi. Nilai rata-rata tertinggi variabel perfeksionisme ada pada responden angkatan 2019. Gambaran *fear of failure* pada SMP Negeri 33 Makassar dalam menyelesaikan tugas akademik yakni sebanyak 6,8% (13 orang) pada tingkat rendah, sebanyak 62,5% (120 orang) berada pada tingkat sedang, dan sebanyak 30,7% (59 orang) berada pada tingkat yang tinggi. Nilai rata-rata tertinggi variabel *fear of failure* ada pada responden angkatan 2019. Gambaran kecemasan akademik pada SMP Negeri 33 Makassar dalam menyelesaikan tugas akademik adalah sebanyak 51% (98 orang) berada pada tingkat sedang dan sebanyak 49% (94 orang) berada pada tingkat yang tinggi. Nilai rata-rata tertinggi variabel kecemasan akademik akademik ada pada responden angkatan 2018.

Ada hubungan negatif yang tidak signifikan dan pengaruh yang signifikan antara perfeksionisme dan kecemasan akademik pada SMP Negeri 33 Makassar. Artinya semakin tinggi perfeksionisme SMP Negeri 33 Makassar maka semakin rendah kecemasan akademik yang dilakukan oleh SMP Negeri 33 Makassar angkatan 2018-2020. Ada hubungan positif yang signifikan dan pengaruh yang signifikan antara *fear of failure* dan kecemasan akademik pada SMP Negeri 33 Makassar. Artinya semakin tinggi *fear of failure* pada maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dilakukan oleh SMP Negeri 33 Makassar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara tidak langsung perfeksionisme melalui *fear of failure* mempunyai pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik.

**DAFTAR RUJUKAN**

Conroy, David E. (2001). Progress In The Development Of A Multidimensional Measure Of Fear Of Failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Jurnal Anxiety, Strees, and Coping*. Vol. 14. Hal. 431-452.

- Fitriana, A. (2017). Pengaruh Teknik Kursi Kosong (Empty Chair) untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 6 Wajo. Makassar: Skripsi Universitas Negeri Makassar.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism In The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assesment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (3), 456
- Nurmalia, T., Handayani, R., Maslikhah, & Kusuma W, R. M. (2020). Minat Remaja terhadap Penggunaan Buku Diary dan Jotform dalam Konseling Individual. *Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan* Volumen 3 Nomor 1, 5-6.
- Ramadhan, Fauzul. (2012). Hubungan Antara Perfeksionisme dengan kecemasan akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Koperasi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.
- Raras, M. W. (2021). Tingkat Kerentanan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Aktifis Kampus. Yogyakarta: Online Universitas Sanata Dharma.
- Steel, P. (2005). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure. Diakses pada 24 Januari 2021 dari alamat:  
<http://www.ucalgary.ca/~steel/procrastinatus/meta/The%20of%20Procrastination.doc>
- Steel, P. (2007). The Nature Of Procrastination : A Meta- Analytic And Theoretical Review Of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Buletin*. Vol. 133, Hal. 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, Avoidant, and Decicional Procrastinators: Do They Exist?. *Journal Personality and Individual Differences*, No. 48, Hal. 926-930
- Sugiyono, (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Toby, M. P. (2018). Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Penggunaan Defense Mechanism pada Mahasiswa. Yogyakarta: Online Universitas Sanata Dharma.
- Yulianingsih, W. (2011). Peningkatan Keterampilan Menulis Surat Pribadi dengan Pendekatan Keterampilan Proses Melalui Media Buku Harian pada Siswa Kelas VIIB SMPN 1 Gunung Wungkal Kabupaten Pati. Universitas Negeri Semarang: Tesis.