

PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF FAILURE* PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN *GAP-YEAR*



SKRIPSI

OLEH :

Firda Hanum Isman

04041281621034

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2021**

PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF FAILURE* PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN *GAP-YEAR*



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

Firda Hanum Isman

04041281621034

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF FAILURE* PADA
DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN *GAP-YEAR***

SKRIPSI

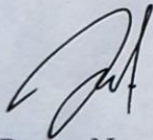
Dipersiapkan dan disusun oleh

FIRDA HANUM ISMAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Juni 2021

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



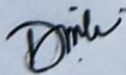
Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Pembimbing II



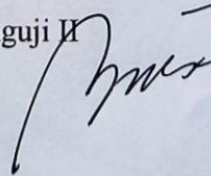
Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703192019032010

Penguji I



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022012092201

Penguji II



Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 2 Juni 2021



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Firda Hanum Isman dan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan dalam memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi mana pun. Dan sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Indralaya, 2 Juni 2021

Yang Menyatakan



Firda Hanum Isman

NIM 04041281621034

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur atas segala nikmat dan karunia Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Orang tua tercinta, Bapak Usman dan Ibu Isnaini. Terima kasih atas semua doa, dukungan, kasih sayang, perhatian, dan semangat yang diberikan kala suka dan duka pada proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi anugerah terindah yang terjadi dalam hidupku, lahir dan dibesarkan dalam keluarga ini.
2. Kakakku tercinta, Fikratuz Auliyah Adima Isman dan Filika Amalia Isman. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang diberikan. Tempat bertukar cerita, berkeluh kesah, beradu pendapat, diiringi canda tawa yang menghibur.
3. Firda Hanum Isman. Selamat dan terima kasih sudah sampai di titik ini. Setiap *moment* yang kamu lalui sangat berharga dan bermakna. Hal yang awalnya tak pernah terbayangkan terjadi, hal yang tak pernah ada dalam rencana dilakukan, dan semua itu membuat kamu belajar. Semua kontemplasi akan masa lalu, masa sekarang dan masa depan membentuk kamu yang saat ini. Kamu hebat, *as always*.
4. Pembaca, kamu yang sedang membaca skripsi ini. Menambah ilmu, mencari referensi, atau tak sengaja melihat ini. Aku persembahkan karya yang kubanggakan. Semoga dapat bermanfaat. *Enjoy!*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Peran *Self-compassion* terhadap *Fear of Failure* pada Dewasa Awal yang Melakukan *Gap-year***” sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

Penelitian ini dapat diselesaikan atas bimbingan dan bantuan dari banyak pihak. Peneliti menyampaikan penghargaan, rasa hormat, dan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, S.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Bapak Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan selama penelitian.
6. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan selama penelitian.
7. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik.

8. Para dosen dan staf yang telah membantu selama proses belajar mengajar di Program Studi Psikologi.
9. Para responden yang meluangkan waktunya untuk membantu peneliti mendapatkan informasi guna menyelesaikan penelitian.
10. Rekan sejawat angkatan 2016 Owlster Fortune, terutama kelas B Kompak terkasih yang telah mewarnai perjalanan kuliah dengan semua kenangan yang berharga.
11. Teman-teman kuliah tersayang, Ray, Nida, Addin, Ria, Ica, dan Nia atas semua dukungan dan perhatian dikala sedih maupun senang. Terima kasih sudah berbagi cerita, keluh kesah, dan saling menguatkan selama perjalanan kuliah maupun selama melakukan penelitian ini.

Semoga segala kebaikan tersebut dibalas dengan anugerah yang melimpah. Dalam penyusunan penelitian, peneliti menyadari pengetahuan dan pengalaman yang masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti mohon maaf jika ada kesalahan yang sengaja maupun tidak sengaja. Peneliti juga sangat mengharapkan adanya kritik dan saran dari berbagai pihak agar penelitian ini lebih baik dan bermanfaat. Terima kasih.

Indralaya, 21 Mei 2021

Hormat saya,



Firda Hanum Isman
NIM 04041281621034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Teoritis	8
2. Praktis.....	9
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. <i>Fear of Failure</i>	14
1. Pengertian <i>Fear of Failure</i>	14
2. Faktor <i>Fear of Failure</i>	15
3. Aspek <i>Fear of Failure</i>	16
B. <i>Self-compassion</i>	19
1. Pengertian <i>Self-compassion</i>	19

2. Faktor <i>Self-compassion</i>	20
3. Aspek <i>Self-compassion</i>	26
C. Peran <i>Self-compassion</i> Terhadap <i>Fear of Failure</i>	28
D. Kerangka Berpikir	30
E. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
1. <i>Fear of Failure</i>	31
2. <i>Self-compassion</i>	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	33
D. Metode Pengumpulan Data	35
1. Skala <i>Fear of Failure</i>	37
2. Skala <i>Self-compassion</i>	38
E. Validitas dan Reliabilitas	38
1. Validitas	38
2. Reliabilitas	40
F. Metode Analisis Data	41
1. Uji Asumsi	41
2. Uji Hipotesis	42
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	43
A. Orientasi Kancas Penelitian	43
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	45
1. Persiapan Administrasi	45
2. Persiapan Alat Ukur	45
3. Pelaksanaan Penelitian	51

C. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Subjek Penelitian	56
2. Deskripsi Data Penelitian	59
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	61
D. Hasil Analisis Data Tambahan.....	63
1. Uji Beda FoF dan SC Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
2. Uji Beda FoF dan SC Berdasarkan Usia	64
3. Uji Beda FoF dan SC Berdasarkan Domisili	65
4. Uji Beda FoF dan SC Berdasarkan Tahun Lulus	66
5. Uji Beda FoF dan SC Berdasarkan Asal Sekolah	66
6. Uji Beda FoF dan SC Berdasarkan Pilihan UTBK.....	67
7. Uji Beda FoF dan SC Berdasarkan Jumlah Mengikuti UTBK	68
8. Hasil Uji Sumbangan Efektif SC Terhadap FoF.....	69
9. Tingkat <i>Mean</i> pada Aspek FoF	70
E. Pembahasan.....	70
BAB V KESIMPULAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	78
1. Bagi Responden	78
2. Bagi Masyarakat.....	79
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Skala	37
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Failure</i>	38
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-compassion</i>	38
Tabel 4.1	Distribusi Skala <i>Fear of Failure</i> Setelah Uji Coba.....	48
Tabel 4.2	Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Fear of Failure</i>	48
Tabel 4.3	Distribusi Skala <i>Self-compassion</i> Setelah Uji Coba	50
Tabel 4.4	Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-compassion</i>	51
Tabel 4.5	Tabel Penyebaran Skala Uji Coba.....	53
Tabel 4.6	Tabel Penyebaran Skala Penelitian	55
Tabel 4.7	Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	56
Tabel 4.8	Deskripsi Usia Subjek Penelitian	56
Tabel 4.9	Deskripsi Domisili Subjek Penelitian	57
Tabel 4.10	Deskripsi Tahun Lulus SMA/ sederajat Subjek Penelitian.....	57
Tabel 4.11	Deskripsi Asal Sekolah Subjek Penelitian	58
Tabel 4.12	Deskripsi Pilihan UTBK Subjek Penelitian	58
Tabel 4.13	Deskripsi Jumlah Mengikuti UTBK Subjek Penelitian	58
Tabel 4.14	Deskripsi Data Penelitian.....	59
Tabel 4.15	Formulasi Kategorisasi.....	59
Tabel 4.16	Deskripsi Kategorisasi <i>Fear of Failure</i> Subjek Penelitian	60
Tabel 4.17	Deskripsi Kategorisasi <i>Self-compassion</i> Subjek Penelitian	61
Tabel 4.18	Rangkuman Hasil Uji Normalitas	61

Tabel 4.19 Rangkuman Hasil Uji Linearitas	62
Tabel 4.20 Rangkuman Hasil Uji Regresi Sederhana	62
Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	63
Tabel 4.22 Hasil Perbedaan <i>Mean Fear of Failure</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 4.23 Hasil Perbedaan <i>Mean Self-compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	65
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili	65
Tabel 4.26 Hasil Uji Beda Berdasarkan Tahun Lulus.....	66
Tabel 4.27 Hasil Uji Beda Berdasarkan Asal Sekolah.....	67
Tabel 4.28 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pilihan UTBK.....	67
Tabel 4.29 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah Mengikuti UTBK.....	68
Tabel 4.30 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	69
Tabel 4.31 Hasil Uji Sumbangan Efektif <i>Self-compassion</i> Terhadap <i>Fear of Failure</i>	69
Tabel 4.32 Tingkat <i>Mean</i> Aspek <i>Fear of Failure</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	89
LAMPIRAN B	97
LAMPIRAN C	103
LAMPIRAN D	136
LAMPIRAN E	141
LAMPIRAN F.....	149
LAMPIRAN G.....	152
LAMPIRAN H.....	159

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF FAILURE* PADA
DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN *GAP-YEAR***

Firda Hanum Isman¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran *self-compassion* terhadap *fear of failure* pada dewasa awal yang melakukan *gap-year*. Hipotesis penelitian ini adalah ada peran *self-compassion* terhadap *fear of failure*.

Penelitian ini menggunakan partisipan sebanyak 200 individu dewasa awal yang sedang melakukan *gap-year* dan akan mengikuti tes UTBK 2021. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* yang mengacu pada aspek dari Neff (2003) dan skala *fear of failure* yang mengacu pada aspek dari Conroy (2001). Analisis data menggunakan regresi sederhana.

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai $R\ square = 0,750$, $F = 595,237$, dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran signifikan terhadap *fear of failure*. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, dengan hasil kontribusi *self-compassion* terhadap *fear of failure* adalah sebesar 75%.

Kata kunci: *Self-compassion, Fear of Failure, Gap-year*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

THE ROLE OF SELF-COMPASSION TOWARD FEAR OF FAILURE AMONG YOUNG ADULT WHO TAKE A GAP-YEAR

Firda Hanum Isman¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRACT

The present study aims to examine wheter there is a role of self-compassion toward fear of failure among young adult who take a gap-year. The hypothesis of this study is that there is a role of self-compassion toward fear of failure.

Participants in this study were 200 young adult who take a gap-year and will take the UTBK 2021 test. The sampling technique was purposive sampling. The measuring instruments used are self-compassion scale which refers to Neff's (2003) self-compassion aspect and fear of failure scale which refers to Conroy's (2001) fear of failure aspect. Data analysis used simple regression.

The result of simple regression shows R square = 0,750, F = 595,237, and p = 0,000 (p<0,05). This means that self-compassion has a significant role toward fear of failure. Therefore, the hypothesis proposed in this study is accepted, and self-compassion contribution toward fear of failure is 75%.

Kata kunci: *Self-compassion, Fear of Failure, Gap-year*

¹*Student of Psychology Programme of Medical Department, Sriwijaya University*

²*Lecture of Psychology Programme of Medical Department, Sriwijaya University*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesadaran akan pentingnya pendidikan, mengantarkan banyak individu untuk terus melanjutkan pendidikan. Banyak individu pada fase dewasa awal memilih untuk meneruskan pendidikan ke jenjang lanjutan setelah menamatkan sekolah (Papalia & Feldman, 2014). Namun, tidak semua individu dapat meneruskan jenjang pendidikan tersebut dengan berbagai alasan. Salah satunya misalnya tidak lulus SBMPTN.

Fenomena di Indonesia yang kerap terjadi setiap tahunnya selepas pengumuman SBMPTN banyak siswa yang melakukan konseling pada konselor sebaya di berbagai daerah dengan keluhan yang hampir sama yaitu ketakutan serta kekecewaan karena gagal pada SBMPTN (A'yun, 2019). Berdasarkan tribunjogja.com tanggal 30 Januari 2021, sebagian siswa kelas tiga SMA mengaku memilih untuk *gap-year* jika tidak berhasil lulus masuk ke PTN.

Menurut King (2011), *gap-year* merupakan jeda dalam pendidikan formal, terutama diambil antara setelah menyelesaikan sekolah dan sebelum mulai masuk universitas. Guidi (2018) berpendapat *gap-year* adalah saat dimana siswa menikmati waktu di luar kelas tanpa tujuan, mengatur waktu mereka sendiri, dan sebelum masuk ke perguruan tinggi.

Pada awalnya *gap-year* mulai dikenal dari Inggris, lalu berkembang di Oceania, Amerika Utara, Afrika Selatan dan mulai berkembang juga di China (Wu, Pearce, Huang & Fan, 2015). Di Indonesia *gap-year* mulai dikenal di

kalangan anak muda (Manurung, 2020). Namun, menurut Psikolog Sayidah Aulia Haque, M.Psi, fenomena *gap-year* di Indonesia memang belum sepopuler di Amerika Serikat, salah satu penyebabnya karena stigma masyarakat bahwa yang memilih *gap-year* dianggap gagal masuk PTN (Purbowati, 2021). Candra (2020) menyatakan *gap-year* sering dipandang negatif sampai munculnya anggapan seperti menganggur, tertinggal dari teman sebaya, bahkan dianggap aib.

Berdasarkan kumpulan data dari Statistik SMA, Statistik SMK, dan Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2018 dan 2019 diperkirakan jumlah individu yang melakukan *gap-year* setiap tahunnya berada di atas 1 juta orang. Pada tahun 2018 yang melakukan *gap-year* sebanyak 1.265.113 dan tahun 2019 sebanyak 1.000.161. Ini menunjukkan bahwa banyak individu yang melakukan *gap-year* di Indonesia.

Berdasarkan Gap Year Association mendapatkan ada banyak alasan individu melakukan *gap-year*, yaitu mencari pengalaman lain dan mengembangkan diri, traveling, istirahat dari kegiatan akademik, eksplorasi pilihan akademik, relawan, magang kerja, belajar bahasa baru, disarankan orang tua atau teman, disarankan universitas, disarankan konselor, gagal tes masuk perguruan tinggi, dan diwajibkan (Hoe, 2015). Sementara menurut Arista (2017) alasan *gap-year* di Indonesia terbagi menjadi 2 yaitu, terpaksa karena ditolak PTN dan memilih untuk *gap-year* dengan beragam macam alasan, seperti belum siap kuliah, belum menemukan jurusan yang cocok, bekerja, dan lain-lain.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti dari 21 Oktober 2019 – 24 Agustus 2020 pada 63 orang yang sedang melakukan *gap-year* menunjukkan

bahwa alasan utama individu melakukan *gap-year* adalah gagal tes masuk perguruan tinggi (66,66%). Sedangkan alasan lain adalah alasan ekonomi (17,46%), mencari pengalaman lain dan mengembangkan diri (7,93%), eksplorasi pilihan akademik (6,34%), dan istirahat dari kegiatan akademik (1,58%). Hasil survei menunjukkan gagal tes masuk perguruan tinggi sebagai alasan utama melakukan *gap-year*.

Menurut Whittle, Brewster, Medd, Simmons, Young, dan Graham (2020) bahwa pengalaman kegagalan menyebabkan munculnya *fear of failure*. Sementara hasil penelitian Guidi (2018) menunjukkan bahwa subjek yang melakukan *gap-year* mempunyai *fear of failure* akibat pengalaman kegagalan yang telah dilalui sebelumnya. Penelitian Hoe (2014) juga menunjukkan bahwa salah satu subjek *gap-year* mengalami *fear of failure* yang kuat.

Fear of failure (ketakutan akan kegagalan) diartikan sebagai dorongan untuk menghindari kegagalan terutama konsekuensi negatif berupa rasa malu, menurunnya konsep diri individu, hilangnya pengaruh sosial, ketidakpastian masa depan dan mengecewakan orang terdekat (Conroy, 2001). Terdapat lima aspek *fear of failure* yang dijelaskan oleh Conroy (2001) diantaranya *fear of shame and embarrassment* (ketakutan akan dialaminya rasa malu dan penghinaan) ; *fear of devaluing one's self-estimate* (ketakutan akan penurunan estimasi diri) ; *fear of having an uncertain future* (ketakutan akan ketidakpastian masa depan) ; *fear of losing social influence* (ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial) ; dan *fear of upsetting important others* (ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya).

Peneliti melakukan survei terhadap individu dewasa awal yang melakukan *gap-year* pada tanggal 21 Oktober 2020 dengan menggunakan aspek *fear of failure* oleh Conroy (2001). Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 15 orang responden (75%) tidak suka ditanyai mengenai kelulusan tes perguruan tinggi (*fear of shame and embarrassment*). Sebanyak 16 orang responden (80%) mengatakan performa yang kurang menyebabkan dirinya tidak lulus (*fear of devaluing one's self-estimate*). Sebanyak 14 orang responden (70%) khawatir apabila tahun depan masih harus *gap-year* (*fear of having an uncertain future*). Sebanyak 18 orang responden (90%) berpikir akan dinilai berbeda oleh orang sekitar (*fear of losing social influence*). Sebanyak 18 orang responden (90%) takut akan mengecewakan orang tua (*fear of upsetting important others*).

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 3 individu dewasa awal yang melakukan *gap-year* pada tanggal 26 Oktober 2020. Wawancara pertama dilakukan pada responden I (perempuan, 18 tahun). I baru menjalani *gap-year* selama 4 bulan. I terpaksa *gap-year* karena tidak lulus tes masuk perguruan tinggi, yaitu SBMPTN dan ujian mandiri. I tidak suka ditanya mengenai kelulusan tes tersebut karena mengingatkan saat I tidak lulus. I yang telah belajar mulai dari semester 1 kelas 12, merasa persiapan masih belum matang dan sering bersantai. I merasa khawatir mengenai kelulusan tes tahun depan dikarenakan masih ada materi yang belum dikuasai. I tidak nyaman dengan pandangan orang yang menganggap *gap-year* buruk. I takut mengecewakan orang tua lagi.

Wawancara kedua dilakukan pada responden S (perempuan, 19 tahun). S sudah menjalani *gap-year* selama 1 tahun 4 bulan. S terpaksa *gap-year* karena

tidak lulus tes masuk perguruan tinggi 2 tahun berturut-turut. S merasa tersinggung dan tidak suka bila ada yang mengungkit perihal kelulusan tes. S merasa tidak mampu dan bodoh karena tidak bisa lulus di PTN seperti teman yang lain. S khawatir mengenai kelulusan tes tahun depan dan takut dipaksa masuk swasta oleh orang tua padahal dirinya masih menginginkan PTN. Pandangan orang lain yang menganggap kalau tidak kuliah itu tidak bisa jadi apa-apa membuat S tidak nyaman. S takut mengecewakan orang tua yang telah berharap S untuk sekolah setinggi-tingginya.

Wawancara ketiga dilakukan pada responden H (perempuan, 19 tahun). H sudah menjalani *gap-year* selama 1 tahun 4 bulan. H terpaksa *gap-year* karena tidak lulus tes masuk perguruan tinggi 2 tahun berturut-turut. H tidak suka dikasihani atau membuat dirinya sendih sehingga memilih mengalihkan topic bila ada yang menanyakan tentang kelulusan tes. H merasa dirinya tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan karena sering menunda-nunda belajar. H khawatir dan takut bisa lulus atau tidak pada tes tahun depan. Anggapan orang yang tidak kuliah artinya tidak sukses membuat H tidak nyaman. H takut mengecewakan orang tua.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *fear of failure* berkaitan dengan *self-compassion*. Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick, dan Tracy (2011) dalam penelitiannya menunjukkan *self-compassion* memiliki pengaruh negatif dengan *fear of failure*. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka *fear of failure* yang dimiliki akan berkurang. Penelitian Neff, Hsieh, dan DeJitterat (2005) juga menyatakan ada pengaruh negatif dari *self-compassion*

terhadap *fear of failure*. Sementara penelitian Hjeltnes, Binder, Moltu dan Dundas (2015) mendapatkan bahwa pengembangan *self-compassion* akan menekan *fear of failure* pada subjek.

Self-compassion menurut Neff (2003a) ialah sikap diri yang positif secara emosional yang dapat melindungi diri terhadap konsekuensi negatif dari penilaian diri, isolasi, perenungan (depresi). Neff (2003a) lebih lanjut menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan keterbukaan dan ketergerakan oleh penderitaan yang dialami diri, mengalami perasaan peduli dan kebaikan terhadap diri sendiri, memahami, tidak menghakimi terhadap kekurangan, ketidaksempurnaan dan kegagalan seseorang, serta mengakui bahwa pengalaman diri sendiri ialah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya.

Menurut Neff (2003a), *self-compassion* melibatkan tiga aspek yang saling berkaitan yaitu *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (kemanusiaan umum) dan *mindfulness* (kesadaran penuh). *Self-kindness* merujuk pada memberikan kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri pada suatu penderitaan daripada penilaian berlebihan dan kritik diri. *Common humanity* merujuk pada rasa keterhubungan dengan orang lain bahwa penderitaan yang dialami diri juga merupakan pengalaman hidup yang dialami semua orang. *Mindfulness* merujuk pada kesadaran penuh atas pikiran dan perasaan menyakitkan yang dialami tanpa adanya usaha untuk melebih-lebihkan pikiran dan emosi tersebut.

Peneliti melakukan survei terhadap individu dewasa awal yang melakukan *gap-year* pada tanggal 21 Oktober 2020 dengan menggunakan aspek *self-*

compassion oleh Neff (2003a). Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 18 orang responden (90%) menyatakan bahwa kecewa terhadap diri sendiri atas kegagalan masuk perguruan tinggi (*self-kindness*). Sebanyak 17 orang responden (85%) merasa terasingkan ketika melihat teman yang sudah kuliah (*common humanity*). Sebanyak 13 orang responden (65%) cenderung mengkritisi diri sendiri ketika berada di situasi yang mengecewakan (*mindfulness*). Berdasarkan hasil survei di atas maka dapat disimpulkan bahwa individu yang sedang melakukan *gap-year* mempunyai *self-compassion* yang terbilang rendah.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 3 individu dewasa awal yang melakukan *gap-year* pada tanggal 26 Oktober 2020. Wawancara pertama dilakukan pada responden I (perempuan, 18 tahun). I merasa sedih dan menyesal telah mengecewakan orang tua. I merasa iri, kesal dan malu bila ada teman yang bercerita tentang perkuliahan. I suka bercermin dan mengatakan kegagalannya karena persiapan yang belum matang dibandingkan orang lain.

Wawancara kedua dilakukan pada responden S (perempuan, 19 tahun). S merasa sudah tidak punya kehidupan dan harapan setelah mengetahui ketidakilulusannya. S merasa tersingkirkan karena tidak bisa bercerita seperti teman-temannya yang telah kuliah. S menganggap dirinya tidak bisa seperti teman yang lain, tidak mampu dan bodoh karena tidak diterima di PTN.

Wawancara ketiga dilakukan pada responden H (perempuan, 19 tahun). H sedih karena sudah dua tahun gagal lulus. H tidak bisa ikut berbincang mengenai suatu topik pembicaraan walaupun H mengetahuinya karena takut dinilai sok tau oleh temannya. H merasa kecil melihat teman atau adik kelas yang lulus.

Berdasarkan latar belakang masalah dan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, diketahui bahwa individu dewasa awal yang sedang menjalani masa *gap-year* mempunyai *self-compassion* yang rendah dan *fear of failure* yang tinggi. Inilah yang menjadi latar belakang peneliti ingin melakukan penelitian peran *self-compassion* terhadap *fear of failure* pada dewasa awal yang melakukan *gap-year*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu apakah ada peran *self-compassion* terhadap *fear of failure* pada dewasa awal yang melakukan *gap-year*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap *fear of failure* pada dewasa awal yang melakukan *gap-year*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjabaran mulai dari latar belakang masalah hingga tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan beragam manfaat baik secara teoritis (keilmuan) maupun secara praktis (tujuan penelitian). Manfaat tersebut antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Memperkaya wawasan mengenai *self-compassion* dan *fear of failure* pada dewasa awal yang melakukan *gap-year*, sehingga diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berguna bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi klinis, pendidikan, dan perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dijadikan sebuah gambaran tentang peran *self-compassion* terhadap *fear of failure* pada dewasa awal yang melakukan *gap-year*, sehingga dapat menjadikan penelitian ini acuan dalam meningkatkan *self-compassion* dan menekan *fear of failure* yang dimiliki.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dijadikan sumber pengetahuan baru mengenai bagaimana peran *self-compassion* terhadap *fear of failure* pada dewasa awal yang melakukan *gap-year*, membagikan informasi dan menerapkan pada diri sendiri, anak, keluarga, dan lingkungan sekitar.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dijadikan sebuah bahan rujukan atau referensi baru untuk penelitian lebih lanjut mengenai peran *self-compassion* terhadap *fear of failure* pada dewasa awal yang melakukan *gap-year*, dimana penelitian mengenai *self-compassion* dan *fear of failure* yang masih jarang, serta mengenai *gap-year* yang belum ada di Indonesia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan ide dan pemikiran dari penulis sendiri. Penelitian dengan judul “*Peran Self-compassion terhadap Fear of Failure pada Dewasa Awal yang Melakukan Gap-year*” belum pernah diteliti sebelumnya. Terdapat beberapa penelitian mengenai *self-compassion* dan *fear of failure* yang peneliti temukan.

Penelitian pertama berjudul “*Teachers interpersonal styles and fear of failure from the perspective of physical education students*” dikemukakan oleh Elisa Huescar Hernandez, Juan Antonio Moreno-Murcia dan Jose Espin pada tahun 2020. Subjek penelitian ini adalah 562 murid (236 laki-laki dan 326 perempuan) SMP dan SMA. Hasil penelitian menunjukkan tingginya *autonomy support* guru berhubungan dengan rendahnya *fear of failure* pada murid. Sebaliknya, tingginya *controlling teaching style* berkaitan dengan tingginya *fear of failure* pada murid.

Penelitian kedua berjudul “*Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport*” dikemukakan oleh H. Gustafsson, S. S. Sagar dan A. Stenling pada tahun 2017. Subjek penelitian ini adalah 258 atlet (152 laki-laki dan 108 perempuan) berusia mulai dari 15 sampai 19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan *fear of failure* berhubungan positif dengan *burnout* dan *psychological stress* pada atlet, terutama pada dimensi *fear of failure* yang berorientasi pada diri sendiri.

Penelitian ketiga berjudul “*Fear of Failure and Perfectionism in Sport*” dikemukakan oleh M. C. Correia, A. F. Rosado dan S. Serpa pada tahun 2018. Subjek penelitian ini adalah 350 atlet (252 laki-laki dan 98 perempuan). Hasil penelitian menunjukkan *perfectionism* berpengaruh positif signifikan terhadap *fear of failure*.

Penelitian keempat berjudul “*Gender Differences in Fear of Failure amongst Engineering Students*” dikemukakan oleh Krista L. Nelson, Danielle N. Newman, Janelle R. McDaniel dan Walter C. Buboltz pada tahun 2013. Subjek

penelitian ini ialah mahasiswa teknik terdiri dari 158 laki-laki dan 62 perempuan. Hasil penelitian menunjukkan *fear of failure* pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Penelitian kelima berjudul “*Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan*” dikemukakan oleh Milcha Fakhria dan Erni Agustina Setiowati pada tahun 2017. Subjek penelitian ini ialah 200 siswa SMA kelas sepuluh dari SMAN 2 Semarang, MAN 1 Semarang, dan SMA Gita Bahari. Hasil penelitian menunjukkan motivasi berprestasi berkaitan secara positif dengan fasilitas sosial dan berkaitan secara negatif dengan *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan).

Penelitian keenam berjudul “*Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress*” dikemukakan oleh Gh. Samaie dan H.A. Farahani yang diterbitkan pada tahun 2011. Subjek penelitian ini adalah 275 mahasiswa dari beberapa universitas di Tehran. Hasil penelitian menunjukkan hubungan *rumination* dan *self-reflection* dengan *stress* dapat dimoderasi oleh *self-compassion*. Semakin tinggi *self-compassion* akan melemahkan hubungan antara *rumination* dan *stress*, juga memperkuat hubungan *self-reflection* dan *stress*.

Penelitian ketujuh berjudul “*The Relationship of Self-Compassion with Perfectionistic Self-Presentation, Perceived Forgiveness, and Perceived Social Support in an Undergraduate Christian Community*” dikemukakan oleh Kaitlyn E. Brodar, Laura Barnard Crosskey dan Robert J. Thompson yang diterbitkan pada tahun 2015. Subjek penelitian ini adalah 129 mahasiswa beragama kristen

dan aktif dalam pelayanan kampus kristen. Hasil penelitian menunjukkan individu dengan self-compassion yang rendah mempunyai perfectionistic self-presentation yang tinggi, perceived forgiveness yang rendah dan perceived support yang rendah dari pelayanan kampus daripada individu dengan self-compassion yang tinggi.

Penelitian kedelapan berjudul "*Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Self-Compassion Remaja di Panti Asuhan*" dikemukakan oleh Afifatun Nafisah, Rulita Hendriyani dan Nuke Martiarini yang diterbitkan pada tahun 2018. Subjek penelitian ini adalah 95 remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan keluarga dengan *self-compassion* remaja di panti asuhan.

Penelitian kesembilan berjudul "*Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships*" dikemukakan oleh Leslie Ramos Salazar yang diterbitkan pada tahun 2015. Subjek penelitian ini adalah 142 mahasiswa (50 laki-laki dan 93 perempuan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan mempunyai *other-compassion* yang lebih tinggi daripada laki-laki. *Other-compassion* berhubungan positif dengan *closeness, trust, and social support*, sedangkan self-compassion tidak berhubungan dengan konstruk interpersonal apapun.

Penelitian kesepuluh berjudul "*The Relationship between Resilience with Self-Compassion, Social Support and Sense of Belonging in Women with Breast Cancer*" dikemukakan oleh Saeedeh Alizadeh, Shahriar Khanahmadi, Abouali Vedadhir dan Samira Barjasteh yang diterbitkan pada tahun 2018. Subjek

penelitian ini adalah 150 pasien dengan kanker payudara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion*, *social support* dan *sense of belonging* dengan *resilience*.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q. (2019). Genrenghers bangkit dari gagal. *BKKBN Aceh*. Diakses dari <http://aceh.bkkbn.go.id/?p=826> tanggal 9 Februari 2021.
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469-2474. Doi: 10.22034/APJCP.2018.19.9.2469.
- Arista, A. C. (2017). Buat lo yang memutuskan nunda kuliah setahun (gap year). *Halo Kampus*. Diakses dari <https://halokampus.com/insights/nunda-kuliah-setahun-gap-year/> tanggal 9 Februari 2021.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359-372.
- Azwar. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2021a). *Statistik Indonesia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2021b). *Hasil Sensus Penduduk 2020 Berita Resmi Statistik No. 7/01/Th. XXIV, 21 Januari 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Brodar, K. E., Crosskey, L. B., & Thompson, R. J. (2015). The relationship of self-compassion with perfectionistic self-presentation, perceived forgiveness, and perceived social support in an undergraduate christian community. *Journal of Psychology & Theology*, 43(4), 231-242.
- Candra, A. (2020). Gap year: nunda kuliah setahun yang bisa sangat berfaedah. *Zenius*. Diakses dari <https://www.zenius.net/blog/19372/gap-year> tanggal 20 Oktober 2020.
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (PFAI). *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 14(4), 431-452. Doi: 10.1080/10615800108248365
- Conroy, D.E., Kaye, M.P., & Fifer, A.M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 237-253. Doi: 10.1007/s10942-007-0052-7
- Correia, M. C., Rosado, A. F., & Serpa, S. (2018). Fear of failure and perfectionism in sport. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 161-172.

- Dreisoerner, A., Junker, N.M. & van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: a pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22, 21-47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Fachruraji, A. D. N. (2018). *Pengaruh self esteem terhadap fear of failure pada atlet pelajar jawa barat dalam menghadapi pertandingan*. UIN Sunan Gunung Djati, Bandung.
- Fakhria, M., & Setiowati, E. A. (2017). Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29-42. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1279>
- Fear of failure. (2020). Dalam APA dictionary of psychology. Diakses dari <https://dictionary.apa.org/fear-of-failure> tanggal 9 November 2020.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Gilbert, P., & Pocter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379. Doi: 10.1002/cpp.507
- Gómez-López, M., Borrego, C. C., Marques da Silva, C., Granero-Gallegos, A., & González-Hernández, J. (2020). Effects of motivational climate on fear of failure and anxiety in teen handball players. *Int J Environ Res Public Health*, 17(2), 592. doi: 10.3390/ijerph17020592
- Guidi, C. (2018). *Experiencing a gap year: perception from students in the united states*. Northeastern University, Boston.
- Gurbuz, F. G., Ergun, H. S., Samur-Teraman, S. B. (2017). Is fear of failure a psychological barrier? An empirical study on occupational choices. *Research Journal of Management, Marketing and Logistics*, 4(4), 343-350. <http://doi.org/10.17261/Pressacademia.2017.723>
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scand J Med Sci Sports*, 27, 2091-2102. Doi: 10.1111/sms.12797
- Heckhausen, H. (1977). Achievement motivation and its construct: a cognitive model. *Motivation and Emotion*, 1(4), 283-329.
- Hernandez, E. H., Moreno-Murcia, J. A., & Espin, J. (2020). Teachers' interpersonal styles and fear of failure from the perspective of physical education students. *PLOS ONE*, 15(6): e0235011. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235011>

- Hjeltnes, A. Binder, P. Moltu, C. & Dundas, I. (2015). Facing the fear of failure:: an explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 10(1), 27990. <https://doi.org/10.3402/qhw.v10.27990>
- Hoe, N. (2015). *Gap year association national alumni survey*. Gap Year Association.
- Hoe, N. D. (2014). *Not all types of delay are equal: postsecondary delay in the u.s. and taking a gap year*. University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Hoe, N. G., & Blythe, K. (2020). *Gap year alumni survey 2020 supplemented with 2015 americorps national civilian community corps survey data*. Gap Year Association.
- Indah, A. (2021). Jika tidak lolos seleksi masuk perguruan tinggi negeri, sejumlah siswa di yogya pilih tunda kuliah. *Tribunjogja.com*. Diakses dari <https://jogja.tribunnews.com/2021/01/30/jika-tidak-lolos-seleksi-masuk-perguruan-tinggi-negeri-sejumlah-siswa-di-yogya-pilih-tunda-kuliah?page=all> tanggal 9 Februari 2021.
- Jokic, S., Albrecht, N. J., & Smith, S. E. (2019). Mindful self-compassion and adult learner retention in postcompulsory education. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 4(1), 1-28. Doi:10.21926/obm.icm.1901004
- Juneman. (2013). Common method variance dan bias dalam penelitian psikologis. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 2(5), 364-381.
- Karenina, E. (2017). *Hubungan antara kepercayaan diri dan self regulated learning dengan ketakutan akan kegagalan pada siswa sma kelas xii di kecamatan banjarsari surakarta*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- King, Andrew. (2011). Minding the gap? young people's accounts of taking a gap year as a form of identity work in higher education. *Journal of Youth Studies*, 14(3), 341-357.
- Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi. (2021). Ujian Tertulis Berbasis Komputer (UTBK). *Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi*. Diakses dari <https://ltmpt.ac.id/?mid=8> tanggal 7 Februari 2021.
- Lynch, A. (2020). Gap Year Statistics UK 2020. *Teaching abroad*. Diakses dari <https://www.teachingabroadirect.co.uk/blog/gap-year-statistics-uk#definition> tanggal 18 Mei 2021.
- Manurung, F. O. (2020). Gap year = menunda masa depan?. *Center for Risk Management and Sustainability*. Diakses dari <https://crmsindonesia.org/publications/gap-year-menunda-masa-depan/> tanggal 29 Oktober 2020.

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- McClelland, D. C., & Alschuler, A. S. (1971). *Achievement motivation development project. Final report*. ERIC.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dan Menteri Agama. (2011). *Peraturan Bersama antara Menteri Pendidikan Nasional dan Menteri Agama; Nomor 04/VI/PB/2011; Nomor MA/11/2011*. Jakarta.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2020*. Jakarta.
- Mohebi, M., Zarei, S., & Zandi, H. G. (2020). The relationship between self-compassion and fear of failure among taekwondo athletes. *Sport Psychology*, 1(1), 13-26.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: a potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 103-123.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan self-compassion remaja di panti asuhan. *Intuisi*, 10(2), 160-166.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. Doi:10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. Doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. Dalam Ostafin, B., Robinson, M., & Meier, B. (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. Doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. Doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. Doi: 10.1080/13576500444000317

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. Doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the united states, thailand, and taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. Doi: 10.1177/0022022108314544
- Nelson, K. L., Newman, D. N., McDaniel, J. R. & Buboltz, W. C. (2013). Gender differences in fear of failure amongst engineering students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(16), 10-16.
- Papalia & Feldman. (2014). *Experience human development, 12 ed* (Menyelami perkembangan manusia, edisi 12: Fitriana). Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Purbowati, D. (2021). 3 tips sukses gap year - ketahui sebelum lulus sekolah. *Aku Pintar*. Diakses dari <https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/3-tips-sukses-gap-year-ketahui-sebelum-lulus-sekolah> tanggal 9 Februari 2021.
- Pusat Data dan Informasi Iptek Dikti. (2018). *Statistik pendidikan tinggi tahun 2018*. Jakarta: Pusdatin Kemenristekdikti.
- Pusat Data dan Informasi Iptek Dikti. (2019). *Statistik pendidikan tinggi tahun 2019*. Jakarta: Pusdatin Kemenristekdikti.
- Pusat Data dan Statistik Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). *Statistik persekolahan SMK 2018/2019*. Jakarta: PDSPK Kemendikbud.
- Pusat Data dan Statistik Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Statistik persekolahan SMK 2019/2020*. Jakarta: PDSPK Kemendikbud.
- Pusat Data dan Teknologi Informasi Kemendikbud. (2019). *Statistik persekolahan SMA 2018/2019*. Jakarta: Pusdatin Kemendikbud.
- Pusat Data dan Teknologi Informasi Kemendikbud. (2020). *Statistik persekolahan SMA 2019/2020*. Jakarta: Pusdatin Kemendikbud.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: a concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89. Doi: 10.1177/0898010111423421
- Rothblum, E. D. (1990). Fear of failure. Dalam Leitenberg H. (Ed.), *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. Boston: Springer International Publishing.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171-1184. Doi: 10.1080/02640410601040093

- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 15-29.
- Samaie, G., & Farahani, H. A. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 978-982. Doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.190
- Santrock, John W. (2012). *Life-span development, 13 ed* (Perkembangan masa hidup, edisi 13: Widyasinta, B). Jakarta: Erlangga.
- Self-compassion. (2020). Dalam APA dictionary of psychology. Diakses dari <https://dictionary.apa.org/self-compassion> tanggal 11 November 2020.
- Sevari, K., & Farzadi, F. (2020). Testing and designing a model of the causal relationship between academic competence and self-compassion with fear of academic failure through achievement goals. *Journal of Psychological Achievements (Journal of Education & Psychology)*, 27(1), 127-150. Doi: 10.22055/psy.2020.31350.2432
- Sherman, J. A. (1987). Achievement related fears. *Women and Therapy*, 6(3), 97-105. Doi: 10.1300/J015V06N03_08
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Whittle, R., Brewster, L., Medd, W., Simmons, H., Young, R., & Graham, E. (2020). The 'present-tense' experience of failure in the university: Reflections from an action research project. *Emotion, Space and Society*, 37, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100719>
- Widhiarso, W. (2011, Desember). *Pengkategorian data dengan menggunakan statistik hipotetik dan statistik empirik*. Diakses dari <http://widhiarso.staff.ugm.ac-id/wp/wp-content/uploads/Widhiarso-Pengkategorian-Data-dengan-Menggunakan-Statistik-Hipotetik-dan-Statistik-Empirik.pdf>
- Wu, M., Pearce, P., Huang, K & Fan, T. (2015). 'Gap year' in china: views from the participants and implications for the future. *Current Issues in Tourism*, 18(2), 158-174. Doi: 10.1080/13683500.2014.946

Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances In Health Sciences Education : Theory And Practice*, 23(4), 817–830. <https://doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>