

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *FEAR OF FAILURE*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**



DIAJUKAN OLEH :

CHRISTIN LORENZA LANULA

4519091082

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2023



**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *FEAR OF FAILURE*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

CHRISTIN LORENZA LANULA

4519091082

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *FEAR OF FAILURE* PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

CHRISTIN LORENZA LANULA

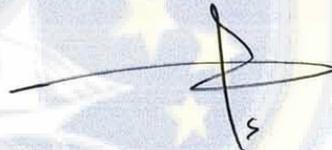
NIM: 4519091082

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada September 2023

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II



Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A.
NIDN: 0909049501

Sitti Syawaliyah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0903078502

Mengetahui:

**Dekan
Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi**


Patmawaty Tarbe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302
A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 090819001

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *FEAR OF FAILURE* PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

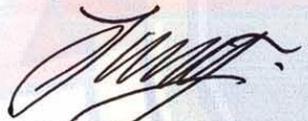
Disusun dan diajukan oleh:

CHRISTIN LORENZA LANULA

4519091082

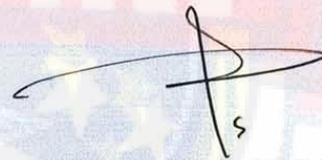
Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar Pada September tahun 2023

Pembimbing I



Tarmizi Chalib, S.Psi., M.A
NIDN: 0909049501

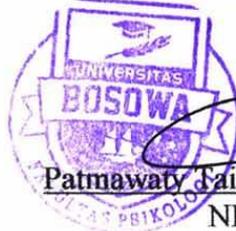
Pembimbing II



Sitti Syawalayah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0903078502

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



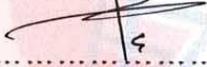
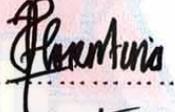
Patmawaty Faibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.

NIDN: 0921018302

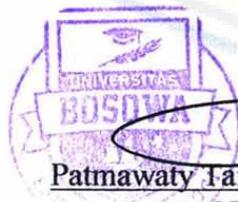
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

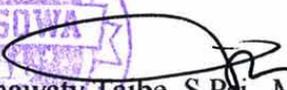
Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : CHRISTIN LORENZA LANULA
NIM : 4519091082
Program Studi : Psikologi
Judul : Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Fear of Failure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Tarmizi Thalib, S. Psi., M.A.	(..... )
2. Sitti Syawaliyah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	(..... )
3. Titin Florentina, S.Psi., M,Psi., Psikolog	(..... )
4. Nurhikma, S.Psi., M.Si	(..... )

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar




Patmawaty Faibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Fear of Failure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung resiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 7 September 2023



CHRISTIN LORENZA LANULA

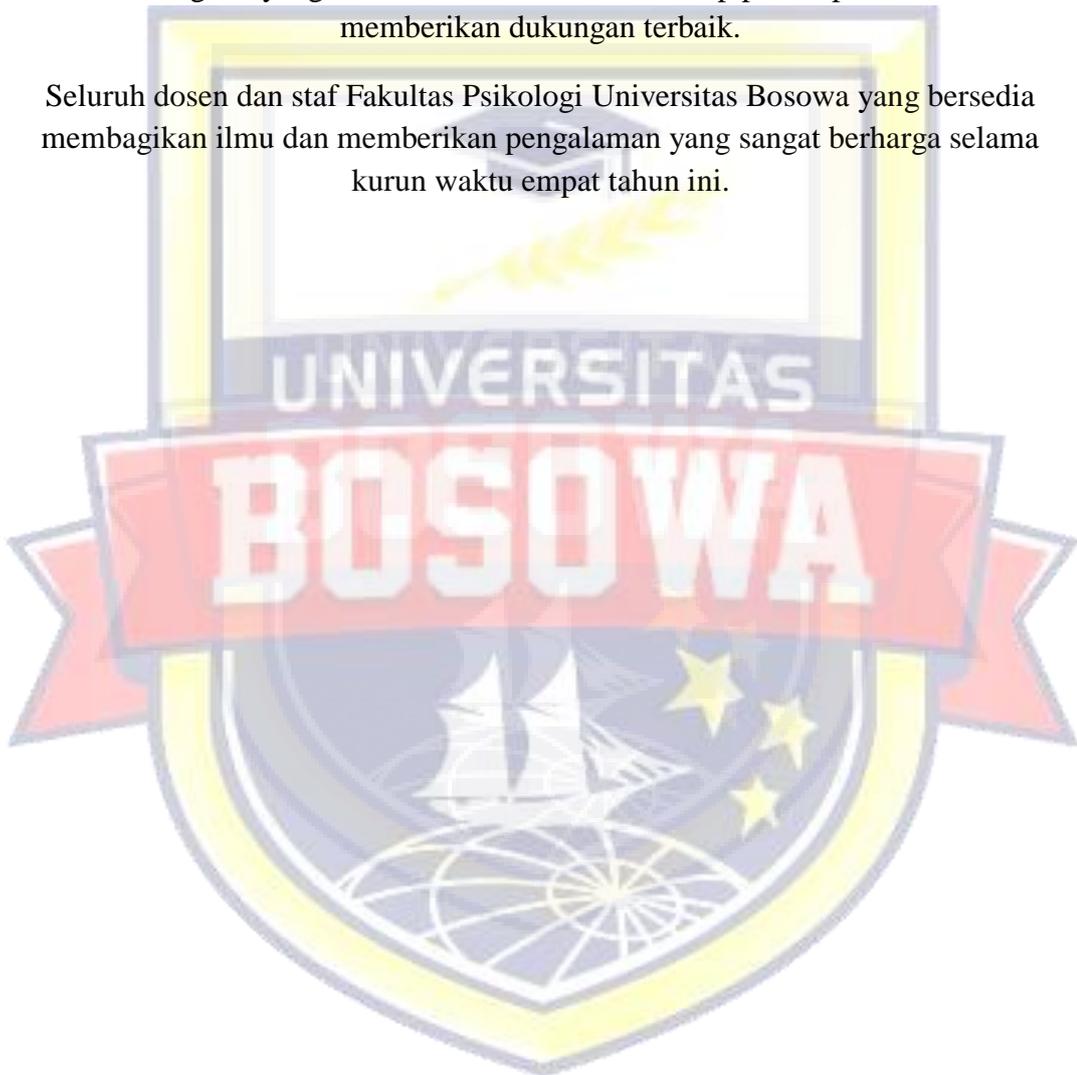
PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini kupersembahkan kepada:

Diri saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan sejauh ini untuk dapat menyelesaikan perkuliahan.

Kedua orang tua yang selalu mendoakan dalam setiap proses perkuliahan dan memberikan dukungan terbaik.

Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang bersedia membagikan ilmu dan memberikan pengalaman yang sangat berharga selama kurun waktu empat tahun ini.



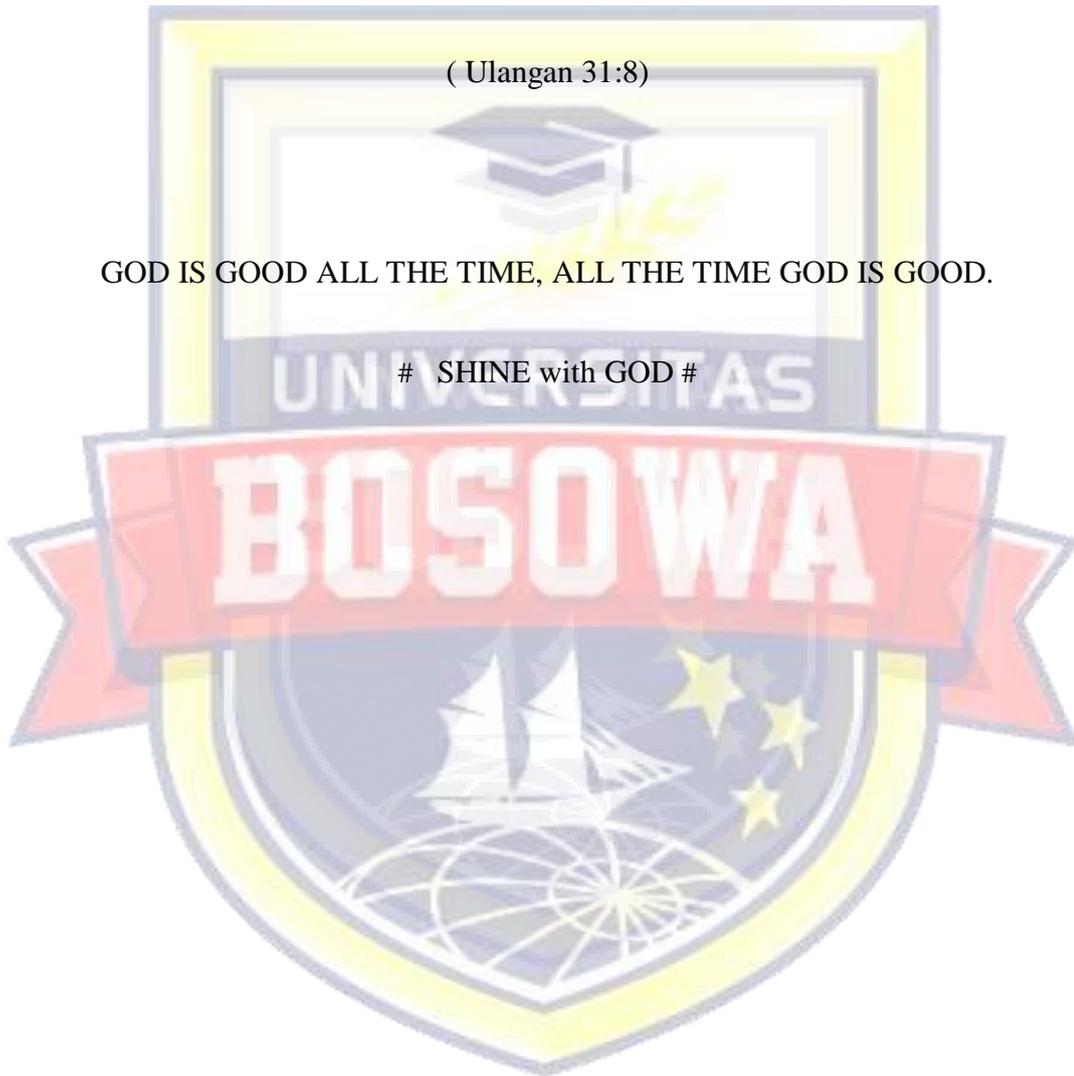
MOTTO

“ Sebab TUHAN, Dia sendiri akan berjalan didepanmu, Dia sendiri akan menyertai engkau, Dia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau; janganlah takut dan janganlah patah hati.

(Ulangan 31:8)

GOD IS GOOD ALL THE TIME, ALL THE TIME GOD IS GOOD.

SHINE with GOD



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan kasih karunia-Nya selama proses pengerjaan skripsi sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Fear Of Failure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar” sebagai salah satu syarat kelulusan studi pada fakultas psikologi. Penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis menerima saran dan kritik yang bersifat membangun agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik kedepannya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. kedua orang tua yang saya cintai yang telah membesarkan, menyayangi, selalu mendoakan dan dengan tulus hati memberi semangat baik secara moril dan material sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada bapak kaleb lanula dan istri yang selalu mendoakan dan dengan tulus hati memberi semangat baik secara moril dan material .
3. Kepada adik saya Chitra dan Chelvin, yang selalu mendengarkan keluhan kesah peneliti serta memberi motivasi agar tidak mudah menyerah.

4. Kepada Bapak Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A. selaku pembimbing I saya yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan, masukan, dukungan dan bimbingan selama proses pembuatan skripsi ini.
5. Kepada Ibu St. Syawaliah, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing II saya yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan, masukan serta dukungan selama proses pembuatan skripsi.
6. Kepada Ibu Titin Florentina,S.Psi.,M.Psi.,Psikolog dan Ibu Nurhikmah,S.Psi.,M.Si, selaku dosen penguji yang bersedia memberikan masukan dan arahan terkait penelitian ini.
7. Kepada Bapak Muhammad Aditya,S.Psi.,M.Psi.,selaku dosen Pembimbing Akademik peneliti selama menempuh pendidikan di Psikologi Universitas Bosowa.
8. Kepada seluruh dosen Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang telah membagi Ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
9. Kepada seluruh Staf tata usaha yang telah membantu dalam proses pengurusan administrasi sampai saat ini.
10. Kepada kakak Dewi Yanti Paembonan dan kakak Stenly Christopher yang telah mengizinkan saya untuk menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi.
11. Kepada sahabat saya Margaritha Weni dan Santy Blegur yang selalu memberi semangat, menghibur peneliti serta mendukung dalam doa..

12. Kepada teman-teman seperjuangan saya merys, vania, gladys dan three yang telah memberikan bantuan dan mau direpotkan oleh peneliti selama di bangku perkuliahan ini.
13. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2019 dan terkhususnya teman-teman kelas C yang telah memberi semangat dan membantu peneliti menyebarluaskan skala peneliti.
14. Kepada seluruh teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dan juga seluruh responden yang sudah banyak membantu dalam proses penelitian ini. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas bantuannya. Semoga Tuhan Yesus membalas kebaikan saudara/saudari.
15. Last but not least, saya sangat berterima kasih kepada diri saya sendiri bisa bertahan sejauh ini dan bisa menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menambah ilmu pengetahuan terkait *Mindfulness* dan *Fear of Failure*.

Makassar, 7 September 2023

CHRISTIN LORENZA LANULA

ABSTRAK

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *FEAR OF FAILURE* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR

Christin Lorenza Lanula
4519091082

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
lorenzalanula@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar dan yang tidak sedang mengambil cuti akademik berjumlah 373 dengan rentang usia 21-27 tahun. Pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala siap sebar *fear of failure* oleh Dewi Yanti Paembonan (2022) yang mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Conroy, Kaye, dan Fifer (2007) dan skala *mindfulness* siap sebar oleh Stenly Christopher (2021) berdasarkan teori Brown dan Ryan (2003). Metode analisis data menggunakan regresi sederhana dengan bantuan software IBM SPSS 21. Hasil analisis yang diperoleh bahwa ada pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar dengan nilai kontribusi sebesar 15,1% .

Kata Kunci: *Fear of Failure*, *Mindfulness*, Mahasiswa Akhir

ABSTRACT

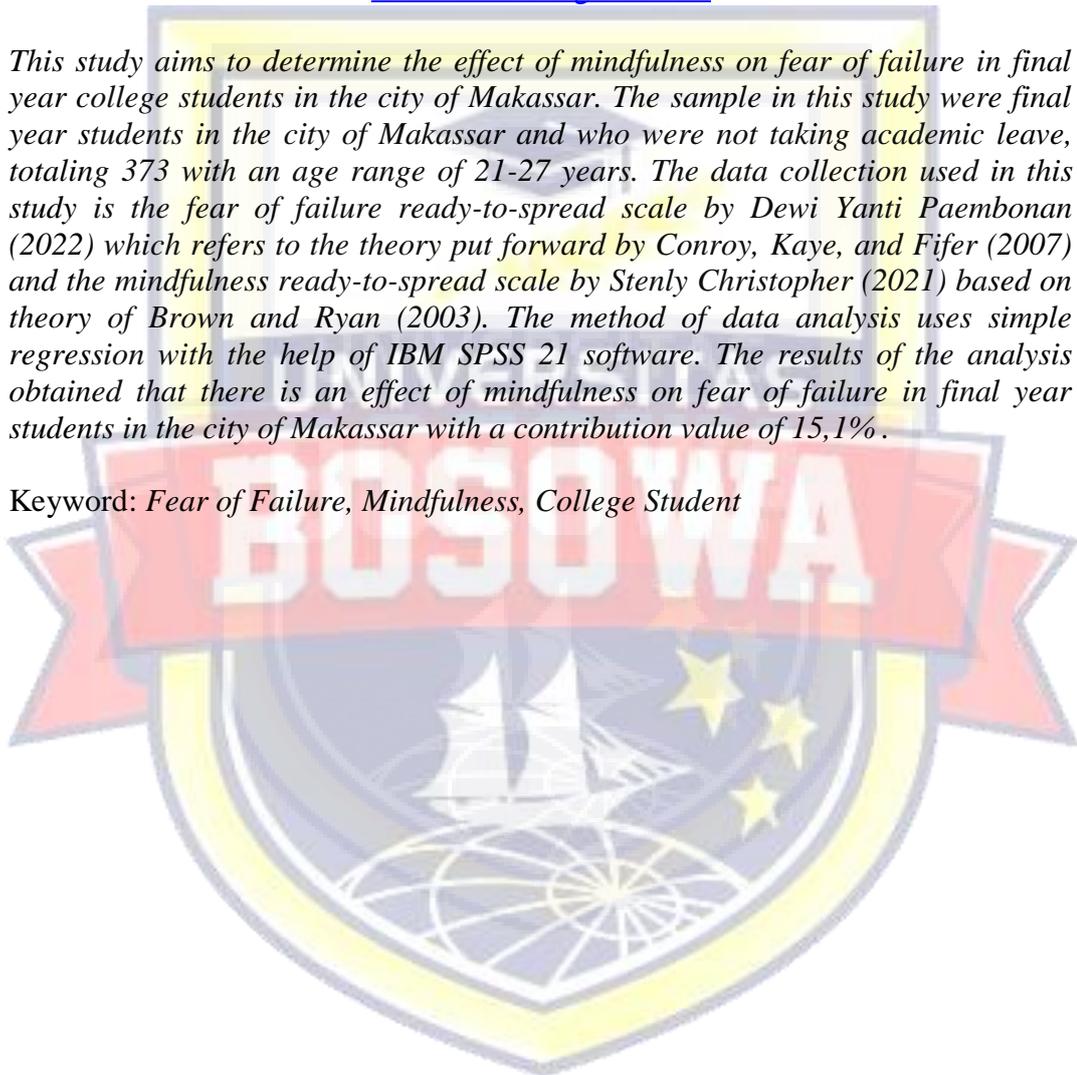
THE EFFECT OF MINDFULNESS ON FEAR OF FAILURE IN FINAL YEAR COLLEGE STUDENTS IN MAKASSAR CITY

Christin Lorenza Lanula
4519091082

Faculty of Psychology, University of Bosowa Makassar
lorenzalanula@gmail.com

This study aims to determine the effect of mindfulness on fear of failure in final year college students in the city of Makassar. The sample in this study were final year students in the city of Makassar and who were not taking academic leave, totaling 373 with an age range of 21-27 years. The data collection used in this study is the fear of failure ready-to-spread scale by Dewi Yanti Paembonan (2022) which refers to the theory put forward by Conroy, Kaye, and Fifer (2007) and the mindfulness ready-to-spread scale by Stenly Christopher (2021) based on theory of Brown and Ryan (2003). The method of data analysis uses simple regression with the help of IBM SPSS 21 software. The results of the analysis obtained that there is an effect of mindfulness on fear of failure in final year students in the city of Makassar with a contribution value of 15,1%.

Keyword: *Fear of Failure, Mindfulness, College Student*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Fear of Failure</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Fear of Failure</i>	9
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Fear of Failure</i>	11
2.1.3 Karakteristik Individu Dengan <i>Fear of Failure</i>	13
2.1.4 Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear of Failure</i>	15
2.1.5 Dampak Dari <i>Fear of Failure</i>	16
2.1.6 Pengukuran <i>Fear of Failure</i>	17
2.2 Pengertian <i>Mindfulness</i>	18
2.2.1 Dimensi <i>Mindfulness</i>	19

2.2.2	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Mindfulness</i>	20
2.2.3	Dampak <i>Mindfulness</i>	21
2.2.4	Pengukuran <i>Mindfulness</i>	22
2.3	Mahasiswa Tingkat Akhir	23
2.4	Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Fear of Failure</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	24
2.5	Kerangka Berpikir.....	26
2.6	Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III	METODE PENELITIAN	28
3.1	Pendekatan Penelitian	28
3.2	Variabel Penelitian.....	28
3.3	Definisi Variabel.....	29
3.3.1	Definisi Konseptual.....	29
3.3.2	Definisi Operasional.....	30
3.4	Populasi Dan Sampel	31
3.4.1	Populasi	31
3.4.2	Sampel.....	31
3.4.3	Teknik Sampling.....	32
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.5.1	Skala <i>Fear of Failure</i>	33
3.5.2	Skala <i>Mindfulness</i>	36
3.6	Teknik Instrumen	37
3.6.1	Uji Validitas	37
3.6.2	Uji Reliabilitas	40
3.7	Teknik Analisis Data	41
3.7.1	Analisis Deskriptif	41
3.7.2	Uji Asumsi	41
3.7.3	Uji Hipotesis.....	42
3.8	Jadwal Penelitian	43

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
4.1. Hasil Analisis	44
4.1.1 Hasil Analisis Deskripsi Demografi.....	44
4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Skor	48
4.1.3 Analisis Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi	51
4.1.4 Hasil Uji Asumsi	65
4.1.5 Analisis Uji Hipotesis	66
4.2 Pembahasan	67
4.2.1 Gambaran <i>Fear of Failure</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar	67
4.2.2 Gambaran <i>Mindfulness</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir ...	72
4.2.3 Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Fear of Failure</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.....	75
4.2.4 Limitasi Penelitian	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blue Print Skala <i>Fear of Failure</i>	35
Tabel 3.2	Blueprint Mindfulness.....	37
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas.....	39
Tabel 3.4.	Hasil Uji Validitas <i>Mindfulness</i>	40
Tabel 3.5	Nilai Uji Reliabilitas	41
Tabel 4.1	Deskriptif Tingkat Skor <i>Fear of Failure</i>	48
Tabel. 4.2	Nilai Kategorisasi <i>Fear of Failure</i>	49
Tabel 4.3.	Deskriptif Tingkat Skor <i>Mindfulness</i>	50
Tabel 4.4	Nilai Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	50
Tabel 4.5	Tabel Uji Normalitas.....	66
Tabel 4.6	Hasil Uji Linearitas	66
Tabel 4.7	Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana	66

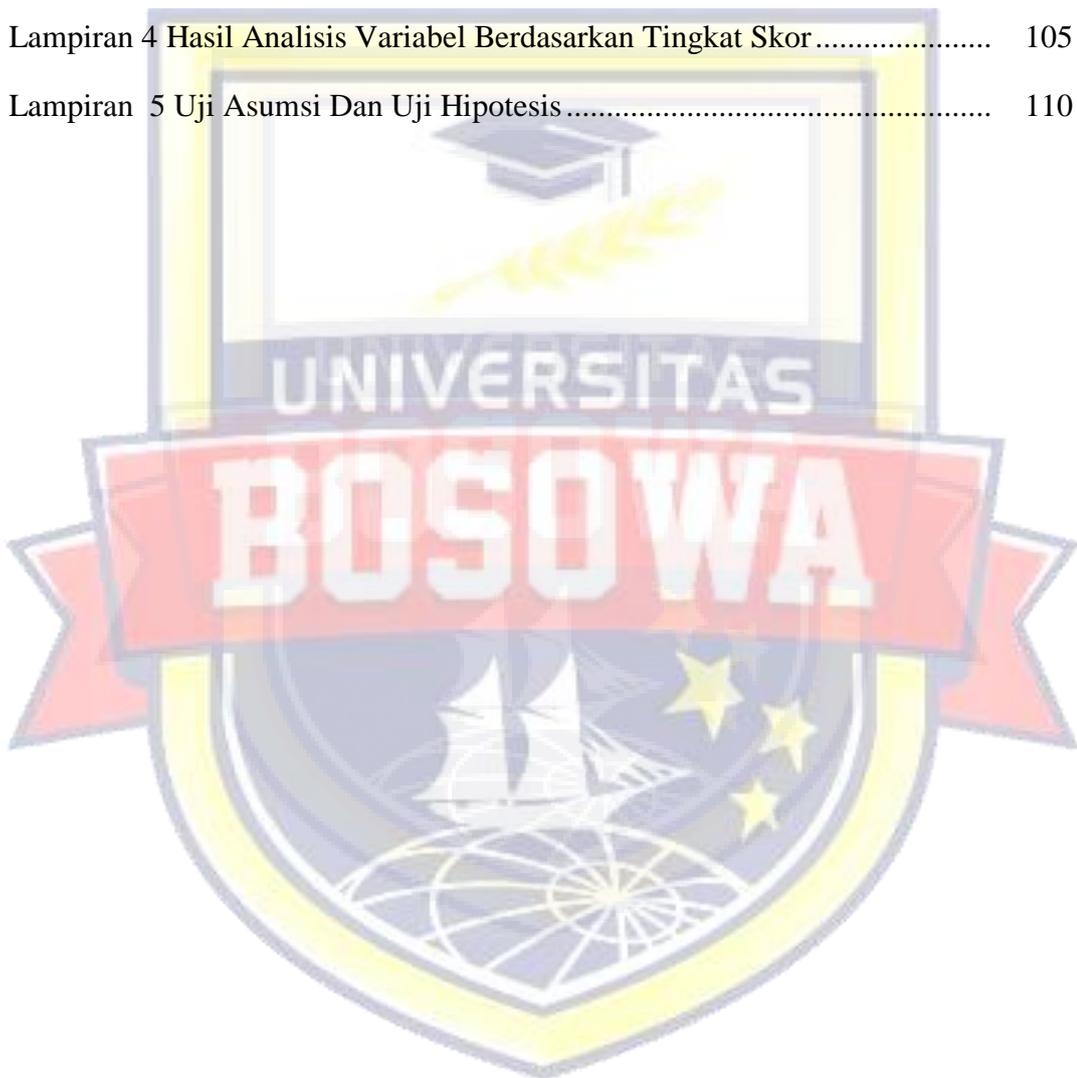
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	26
Gambar 4.1.1	Hasil Analisis Deskripsi Demografi	44
Gambar 4.1.3	Analisis Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Contoh Skala Penelitian.....	90
Lampiran 2 Contoh Tabulasi Data Dan Skor Total	97
Lampiran 3 Hasil Analisis Responden Berdasarkan Demografi.....	102
Lampiran 4 Hasil Analisis Variabel Berdasarkan Tingkat Skor	105
Lampiran 5 Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis	110



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh studi dan terdaftar untuk belajar pada salah satu bentuk lembaga pendidikan tinggi yang termasuk instansi negeri atau swasta, politeknik, sekolah tinggi, institusi dan akademik (Hartaji,2012). Secara keseluruhan, mahasiswa tingkat akhir merujuk kepada mahasiswa yang harus menyelesaikan mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir sebagai prasyarat kelulusan yang harus dijalani mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan agar memperoleh gelar sarjana (Asrun, Herik & Sunarjo,2019).

Mahasiswa akhir diharapkan untuk memiliki motivasi hidup yang tinggi, mencapai pencapaian terbaik, dan berperan secara maksimal dalam mengatasi tantangan , baik yang berhubungan dengan bidang akademik maupun hal-hal yang diluar akademik. Namun, saat mencapai setiap tujuan tersebut tidak selalu berjalan lancar karena ada berbagai rintangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa akhir. rintangan ini meliputi masalah yang spesifik dan memiliki tingkat kesulitan yang lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa baru. Masalah tersebut yaitu pengulangan mata kuliah, perencanaan masa depan, tuntutan orang tua dan teman yang telah lulus dan memperoleh pekerjaan.

Penulisan skripsi adalah kewajiban bagi mahasiswa sebagai bagian akhir dari studi mereka pada tingkat perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar

sarjana. Dalam menyelesaikan tugas ini, seringkali dianggap sebagai tugas yang sulit dan proses penyelesaiannya yang tidak mudah serta memakan waktu yang lama yang mengakibatkan mahasiswa mengalami masalah-masalah tertentu. Hal ini, misalnya gagal lulus tepat waktu yang dialami sebagian besar mahasiswa pada umumnya (Savira & putri, 2013). Kendala dalam menyelesaikan proses tugas akhir seringkali menyebabkan dampak negatif bagi mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu yang mulai beranjak dewasa yang terjadi pada usia 18-25 tahun, seseorang akan mencapai tahap dewasa awal yaitu memiliki kepercayaan diri, bertanggung jawab pada dirinya sendiri sepenuhnya namun kenyataannya mahasiswa cenderung tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya, cenderung takut, merasa takut akan pandangan orang lain terhadap dirinya, memiliki pandangan negatif tentang keadaan yang dialami dan merasa khawatir pada keadaan, kejadian yang belum tentu terjadi serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonalnya.

Pada umumnya mahasiswa tingkat akhir memiliki ketakutan seperti merasa takut bertemu dengan dosen pembimbing, kesulitan menemukan judul skripsi, kurangnya buku-buku atau referensi jurnal yang terkait dengan topik permasalahan penelitian dan dosen pembimbing yang sulit ditemui hal ini dapat mengakibatkan stress, frustrasi, menurunnya motivasi individu dalam mencapai keberhasilan, individu juga akan cenderung menunda-nunda dan membuang banyak waktu, adanya ketakutan dijauhi orang lain dan merasa takut mendapatkan kritikan dari orang-orang terdekatnya (Siang, 2009).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti melakukan Pengambilan data awal kepada 10 mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar melalui proses wawancara pada aspek ketakutan akan penurunan estimasi diri, individu mengatakan bahwa ketika gagal dalam tugas yang dilakukan maka ia akan menyalahkan dirinya sendiri dan berlarut dalam kesedihannya, hal tersebut dilakukan karena ia memiliki kepercayaan diri yang rendah dan merasa tidak memiliki bakat atau kurang pintar sehingga Ia hanya fokus pada kegagalan daripada usaha yang dilakukannya. Pada aspek ketakutan akan kehilangan pengaruh sosial, individu mengatakan bahwa ia merasa khawatir dan cemas apabila mengalami kegagalan karena akan dijauhi oleh orang-orang terdekatnya dan akan memandang rendah dirinya.

Pada aspek ketakutan akan ketidakpastian masa depan, individu mengatakan bahwa ia merasa sangat khawatir jika mengalami kegagalan karena akan mempengaruhi masa depannya, misalnya ketika tidak lulus wisuda tepat waktu. Pada aspek ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya, individu mengatakan bahwa ia merasa takut jika ada kritikan dari mereka yang penting baginya yang dapat berpengaruh pada performanya dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa beberapa dari mereka merasa kecewa, malu, sedih ketika kegagalannya diketahui oleh orang lain sehingga mereka mengurung diri karena merasa takut akan dihina dan tidak memiliki kemampuan yang cukup baik, dan sebagian dari mereka mengatakan bahwa merasa takut gagal karena takut

mengecewakan keluarga maupun orang yang dianggap penting dalam hidupnya, merasa takut gagal karena akan kesulitan mendapatkan pekerjaan setelah lulus apabila tidak lulus tepat waktu.

Fear of failure (ketakutan akan kegagalan) adalah hal yang serius dan perlu ditangani, karena dampaknya dapat dirasakan oleh mahasiswa yang sering merasa ragu untuk memulai sesuatu karena yakin tidak akan mampu menyelesaikan dengan hasil yang optimal. Hal ini sesuai dengan pandangan yang dikatakan oleh Schuller (1992) yang mengemukakan bahwa manusia akan cenderung untuk mengamankan diri sendiri dan menghindari kemungkinan untuk mengalami rasa malu dengan cara tidak mau mencoba hal yang baru. Hal ini, karena adanya rasa takut gagal yang mempengaruhi seluruh aktivitas individu dalam belajar maupun bekerja.

Steinmayr dan Spinath (2009) *fear of failure* memiliki keterikatan dengan emosi yang negatif dan ketakutan pada situasi yang tidak dapat ditangani oleh orang tersebut, meskipun kegagalan tersebut belum tentu terjadi. Adapun menurut Hardiansyah (2011) *fear of failure* adalah pemahaman negatif yang dimiliki oleh individu terhadap situasi tertentu. Pemahaman negatif ini adalah keyakinan tidak rasional dan timbul akibat berbagai faktor seperti tekanan dari orang lain, pengalaman negatif yang pernah dialami, yang pada akhirnya mendatangkan ketakutan akan kegagalan dalam diri individu.

Burka dan Yuen (2008) menyatakan bahwa *fear of failure* muncul saat individu mengalami situasi sulit, individu takut untuk menunjukkan ketidakmampuannya. Conroy (2002) mengemukakan bahwa *fear of failure*

merupakan suatu motif dalam menjauhi kegagalan, terutama akibat negatif seperti perasaan malu, penurunan konsep diri individu dan hilangnya pengaruh sosial. *fear of failure* menunjukkan terdapat hubungan yang buruk dalam beberapa hal seperti, pencapaian yang diperoleh, tindakan yang dilakukan, pilihan tugas, ketekunan, dan motivasi intrinsik. Hal ini, berdampak secara tidak langsung pada pengambilan keputusan, seperti menjauhi prestasi yang akhirnya dapat memberikan tekanan dan menimbulkan perselisihan mengenai apakah akan menjauhi dari rasa takut akan gagal (Elliot & Thrash,2004).

Dampak dari *fear of failure* merupakan cemas yang tinggi, penurunan demotivasi, sehingga menjadi individu yang temperamental, pesimis dan menjauhi suatu tujuan serta penurunan kualitas ketika berperan di situasi kegiatan, namun ada beberapa orang juga mengalami ketakutan akan kegagalan dan membuat orang tersebut menjadi termotivasi dalam melakukan kegiatan belajar dan berlatih lebih tekun lagi dalam menghindari kegagalan tersebut (Conroy,2001). *Fear of failure* juga menurunkan kinerja dalam mencapai tujuan (Sagae, Busch, dan Jowett,2010) serta mengalami demotivasi dalam menjalankan peran semaksimal mungkin di perkuliahan (Cox,2009).

Conroy dan Fifer (2007) menyatakan bahwa *fear of failure* dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti pengalaman dimasa kecil yang terbentuk dari pola asuh orangtua, Karakteristik lingkungan seperti keluarga, lingkungan tempat tinggal dan lingkungan pendidikan, faktor subjektif serta kontekstual. Faktor-faktor ini juga mencakup kondisi seperti memiliki konsep diri yang rendah, ketidakmampuan menghadapi daya saing, serta harapan yang tinggi dari orang

lain. Faktor lain yang mempengaruhi ketakutan akan kegagalan adalah dari dalam diri mahasiswa sendiri yaitu efikasi diri. Efikasi diri mengacu pada pandangan individu tentang kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas atau tanggung jawab (Schunk, 2012).

Adapun faktor lain yang mempengaruhi *fear of failure* adalah *mindfulness*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sujana dan Wulan (1994) bahwa salah satu faktor *fear of failure* pada mahasiswa karena adanya pandangan yang salah mengenai kemampuan dirinya dan kurang memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap diri yang baik. Dykman (2005) menunjukkan bahwa salah satu *strategy coping* untuk mengatasi *fear of failure* dengan cara meningkatkan *mindfulness* mengenai dirinya. Penelitian selanjutnya dari Robins, dkk (2012) menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* secara relevan mampu mengurangi perasaan takut, salah satunya takut gagal dan mampu mengurangi kesulitan dalam mengelola emosi.

Mindfulness merupakan sebuah proses dimana setiap orang dapat memberikan perhatian dan mencari tahu tentang apa yang sedang terjadi tanpa bersikap reaktif terhadap situasi saat ini (Maharani, 2016). *Mindfulness* diartikan sebagai kualitas kesadaran diri yang ditandai oleh keadaan sadar terjaga (*awereness*) dan perhatian (*attention*) akan keadaan saat ini dan tidak sama dari proses psikis seperti keadaan emosi, kognisi dan motivasi (Brown & Ryan, 2003). Adapun Siegel, Germer dan Olendzki (2005) mengemukakan bahwa *mindfulness* diartikan sebagai suatu bentuk kesadaran penuh pada pengalaman saat ini dan dengan penuh kesadaran dapat menerimannya. Hal

yang sama dikemukakan juga oleh Thompson dan Gauntlett (2008) menyatakan bahwa *mindfulness* adalah suatu keadaan dimana perhatian, kesadaran terjaga pada peristiwa sekarang sehingga dapat terfokus pada tujuan dan menerimanya tanpa penilaian.

Mindfulness (kesadaran penuh) sangat penting untuk dimiliki oleh mahasiswa, hal ini karena *mindfulness* sendiri mempunyai efek yang baik dan dapat melatih kemampuan mengatur emosi. Hal ini, sejalan dengan pendapat dari goleman (1998) bahwa *mindfulness* berguna untuk memutuskan dan mememerkirkannya pada fase kesadaran terjaga. Selain itu, *mindfulness* juga dapat meningkatkan proses afektif, stress dan mengatur emosi (Nielsen & Kaszniak, 2006). Sangat penting untuk mahasiswa memiliki kemampuan *mindfulness* yang baik, karena *mindfulness* memiliki dampak yang positif, misalnya mempunyai kendali dan pengarahan diri serta mempunyai kendali atas emosinya, sehingga rasa takut gagal yang ada dalam dirinya dapat berkurang dan proses pengerjaan skripsi dapat berjalan dengan baik.

Penelitian lain yang mendukung, yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2017) yang berjudul pengaruh kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik melalui perasaan takut gagal pada mahasiswa psikologi universitas pendidikan indonesia. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang penting antara kesadaran penuh terhadap diri (*mindfulness*) kepada *fear of failure* sebesar 95,8%. Dari hasil penelitian ini maka peneliti menyimpulkan bahwa *mindfulness* berperan penting dalam mengurangi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga diharapkan

mahasiswa tingkat akhir memiliki kemampuan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap diri). Sehingga peneliti tertarik untuk mencari tahu lebih dalam tentang pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan beberapa uraian pada latar belakang diatas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah, apakah ada pengaruh dari *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ingin mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam menambah pengetahuan mengenai *fear of failure* dan *mindfulness* dan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau sumber pengetahuan mengenai *fear of failure* dan *mindfulness*.

BAB II

TINJAUN PUSTAKA

2.1 *Fear of Failure*

2.1.1 Definisi *Fear of Failure*

Fear of failure adalah dorongan untuk menilai suatu ancaman dan merasa cemas pada keadaan yang memungkinkan akan terjadinya sebuah kegagalan (Conroy, Kaye dan Fifer 2007). Rasa takut akan kegagalan adalah sebuah perasaan cemas dan terancam terhadap suatu kondisi yang dapat mengakibatkan kegagalan, beberapa akibat setelah terjadinya kegagalan seperti perasaan malu, menurunnya kepercayaan diri, memiliki motif tidak yakin terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan, hilangnya pengaruh sosial dan individu tersebut memilih untuk menghindari situasi yang dianggap berisiko menimbulkan kegagalan, karena selalu memiliki pandangan negatif terhadap apa yang akan terjadi (Conroy, 2004).

Ellison dan Patridge (2012) menyatakan bahwa *fear of failure* diartikan sebagai disposisi untuk menghindari penghinaan atau rasa malu yang merupakan akibat dari kegagalan. *Fear of failure* didefinisikan sebagai kecemasan seseorang terkait pandangan orang lain kepada dirinya dan akibat negatif dari kegagalan dalam mencapai prestasi akademis sehingga individu cenderung menjauh dari keadaan yang memungkinkan dirinya akan mengalami kegagalan (Asri dan Dewi, 2014). *Fear of failure* ada ketika seseorang mengalami hal-hal

yang begitu sulit menurutnya, sehingga individu takut menunjukkan ketidakmampuan dirinya untuk mengerjakan hal sebut. Maka dari itu, membuat individu berfikir untuk mengevaluasi kecemasan dan ancaman yang dapat muncul saat ancaman tersebut datang karena akan disertai dengan terjadinya kegagalan (Conroy, Kaye dan Fifer,2007).

Steinmayr dan Spinath (2009) mengemukakan bahwa *fear of failure* memiliki keterikatan dengan emosi yang negatif dan ketakutan pada situasi pencapaian yang diluar dari kemampuan diri orang tersebut meskipun kegagalan tersebut belum tentu terjadi. Adapun menurut Hardiansyah (2011) *fear of failure* adalah pemahaman negatif individu terhadap sebuah keadaan. Pemahaman negatif ini adalah keyakinan irasional yang muncul akibat beberapa hal seperti tuntutan dari orang terdekatnya, misalnya orang tua, konsekuensi negatif yang pernah dialami dan akhirnya mendatangkan ketakutan akan kegagalan dalam diri individu.

Conroy (2002) menyatakan bahwa *fear of failure* kegagalan adalah suatu motif untuk menghindari kegagalan, terutama akibat negatif seperti perasaan malu, penurunan konsep diri individu dan hilangnya pengaruh sosial. *fear of failure* menandakan bahwa terdapat keterlibatan yang buruk dalam beberapa hal seperti, tindakan yang dilakukan, pilihan tugas, ketekunan, perolehan prestasi, dan motivasi yang berasal dari dalam diri. Keadaan tersebut secara tidak langsung mempengaruhi pengambilan keputusan, seperti menghindari

pencapaian prestasi yang akhirnya dapat menekan dan menyebabkan perselisihan apakah ingin menghindar dari rasa takut akan kegagalan. (Elliot dan Thrash, 2004).

2.1.2 Aspek – Aspek *Fear of Failure*

Aspek- aspek *fear of failure* menurut Conroy, Kaye dan Fifer (2007) sebagai berikut:

1. Ketakutan akan dialaminya penghinaan dan rasa malu

Ketakutan akan dialaminya penghinaan dan rasa malu apalagi jika ketika banyak orang mengetahui kegagalannya. Seseorang seringkali memikirkan apa yang orang lain pikirkan mengenai dirinya dan penghinaan serta rasa malu yang akan diperolehnya membuat individu merasakan kecemasan yang tinggi sehingga membuat individu menghindari apa yang akan membuat ia merasa memermalukan dirinya.

2. Ketakutan akan penurunan estimasi diri

Ketakutan akan penurunan estimasi diri individu menimbulkan ketidakmampuan dan ketidakpercayaan dalam diri individu. Individu pada akhirnya merasa kurang berbakat, kurang pintar, kurang cukup berkompoten membuat ia kesulitan mengelola performansinya dengan baik. Individu merasa bahwa ia tidak memiliki kemampuan dan membandingkan dirinya dengan orang sekitarnya. Individu akan membuat dirinya sulit mengembangkan potensi yang ia miliki dan menutup diri dari lingkungannya.

3. Ketakutan akan kehilangan pengaruh sosial

Ketakutan akan kehilangan pengaruh sosial melibatkan penilaian orang lain terhadap dirinya. Misalnya ketika ia gagal, orang yang penting baginya tidak mau menolongnya dan mempedulikannya. Akhirnya individu merasa harga dirinya akan menurun dimata orang lain serta merasa lingkungan sekitarnya akan meremehkan kemampuannya dan menjauhinya karena kegagalannya.

4. Ketakutan akan ketidakpastian masa depan.

Ketakutan akan ketidakpastian masa depan ini ada ketika kegagalan mengakibatkan ketidakpastian dan berubahnya masa depan individu. Kegagalan tersebut akan mengubah rencana yang telah dipersiapkan dalam waktu yang dekat maupun dalam waktu yang panjang untuk masa depannya. Setiap individu memiliki ketakutan akan masa depannya tersendiri.

5. Ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya.

Ketakutan akan mengecewakan harapan orang yang penting bagi individu, kehilangan kepercayaan dan mendapat kritikan dari orang yang penting dalam hidup individu. Misalnya orang tua, yang akan menimbulkan penolakan dari orang tua terhadap diri individu. Individu akan mengalami kurangnya performansi atau semangat dalam menjalani sesuatu yang penting baginya.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, aspek-aspek dari *fear of failure* yaitu ketakutan akan dialaminya penghinaan dan rasa malu, ketakutan akan penurunan estimasi diri (*self-estimate*), ketakutan akan kehilangan pengaruh sosial, ketakutan akan ketidakpastian masa depan dan ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya.

2.1.3 Karakteristik Individu Dengan *Fear of Failure*

Winkel (1996) menyatakan bahwa seseorang yang berorientasi menghindari kegagalan memiliki karakteristik yaitu seperti : (1) tidak yakin dengan potensi yang dimilikinya; (2) melihat kemampuannya sebagai suatu hal yang tidak dapat mengalami perubahan; (3) memiliki penurunan estimasi diri, terlepas dari pencapaian prestasi yang dicapai; (4) target belajar ditetapkan untuk memberikan kesan yang baik kepada diri sendiri maupun orang lain termasuk target berprestasi; (5) pertimbangan utama, jangan sampai gagal; (6) pada umumnya apabila berhasil atau mengalami kegagalan, memiliki motif untuk tidak mengambil hal yang berisiko apapun dan memilih mempertahankan apa saja yang telah dimilikinya; (7) pengalaman sukses maupun gagal pernah dialami, mahasiswa cenderung membuat keputusan untuk melindungi diri dengan menetapkan target yang sangat rendah atau sangat tinggi, sehingga kemajuan belajar hanya di taraf minimal.

Karakteristik individu yang mengalami *fear of failure* menurut Conroy (2002) sebagai berikut:

1. Memiliki *goal-setting* yang defensif

Keterlibatan yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan keterlibatan yang bersifat eksternal. Mahasiswa cenderung akan menyerah pada faktor-faktor internal yang tidak bisa diubah, misalnya kemampuan yang kurang, tingkat inteligensi yang kurang dan sebagainya. Hal ini kemudian membuat mahasiswa untuk menetapkan suatu tujuan dan target yang seadanya dengan alasan karena ketidakmampuan dalam diri yang dimiliki dan tidak dapat diubah.

2. Performansi yang buruk pada situasi tertentu, terutama situasi yang dipersepsikan penuh tekanan atau situasi baru.

Karakteristik ini sangat jelas ditemui pada mahasiswa jika menunjukkan ketidakpastian dan keragu-raguan bila diperhadapkan dengan tugas baru ketika mahasiswa kurang menyimak dan kurang mendengarkan penjelasan tentang pokok bahasan yang baru serta cenderung belajar dibawa tekanan, kurang suka ditanyai karena takut memberi jawaban yang salah.

3. Menghindari kompetensi

Karakteristik yang dimiliki oleh individu seperti ini dapat dilihat dari perilakunya yang cenderung menghindari persaingan maupun kompetensi dalam sebuah proses pembelajaran.

4. Selalu menginginkan tanggapan positif dari orang lain

Karakteristik seperti ini berasal dari perilaku mahasiswa yang cenderung meminta *feedback* atau umpan balik dari pengajar atau dosen terhadap kualitas pekerjaan yang dihasilkan dan mengharapkan petunjuk jelas dan berulang-ulang.

2.1.4 Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi *Fear of Failure*

Conroy (2002) menyatakan bahwa *fear of failure* disebabkan oleh:

1. Pengalaman Di Awal Masa Kanak-Kanak

Pengalaman dimasa awal kanak-kanak dipengaruhi oleh pola pengasuhan orang tua. Orang tua yang selalu mengkritik dan membatasi kegiatan anak-anaknya akan menimbulkan perasaan takut gagal. Rasa takut gagal juga dapat dialami oleh anak-anak yang orangtuanya yang terlalu melindungi sehingga membuat anak tidak dapat mencapai suatu prestasi bila tidak adanya bantuan dari pihak orang tua karena takut jika nanti melakukan suatu kesalahan.

2. Karakteristik Lingkungan

Karakteristik lingkungan meliputi lingkungan keluarga dan sekolah. Rasa takut akan kegagalan pada anak disebabkan oleh karakteristik keluarga yang penuh desakan untuk anak berprestasi sedangkan untuk lingkungan sekolah semakin dituntut berkompetisi untuk mendapatkan nilai dan juara dalam bidang akademik maupun non akademik yang menyebabkan rasa takut yang tinggi.

3. Faktor Pengalaman Belajar

Perasaan takut gagal pada individu dipengaruhi oleh pengalaman yang telah dialami individu seperti kegagalan dan kesuksesan dalam proses belajar. Kegagalan dan dampak yang diberikan dapat membuat individu tidak mau mengalaminya dan kesuksesan yang dicapai berupa penghargaan yang diterimanya akan membuatnya merasa harus terus mencapai kesuksesan, sehingga tidak akan mengalami perasaan takut gagal.

4. Faktor Subjektif Dan Kontekstual

Faktor subjektif dan kontekstual berhubungan dengan struktur lingkungan yang dimana seseorang melakukan perbuatan dan pandangan mengenai lingkungan tersebut. Penetapan tujuan dan sasaran pencapaian prestasi dipengaruhi pada kedua faktor ini. Lingkungan yang ada dalam pandangan seseorang yang tidak dapat menoleransi kegagalan, akan mengakibatkan seseorang mengalami perasaan takut gagal dan memiliki sasaran prestasi dan tujuan pencapaian hanya pada tingkatan tertentu .

2.1.5 Dampak Dari *Fear of Failure*

Conroy, Kaye dan Fifer (2007) menyatakan bahwa individu yang merasa takut akan gagal akan sering mengalami kecemasan. Kecemasan sendiri adalah dampak dari ketakutan akan kegagalan dari dirinya sendiri, menurunnya motivasi, menjadi pribadi yang tidak stabil, pesimis dan menjauhi suatu tujuan serta kurangnya kualitas saat

terlibat di situasi kegiatan, namun ada beberapa individu juga mengalami rasa takut akan kegagalan dan menimbulkan individu tersebut menjadi termotivasi dalam berlatih dan belajar lebih giat lagi dalam menghindari kegagalan tersebut (Conroy, 2001). *Fear of failure* juga berdampak pada kinerja individu dalam mencapai tujuan (Sagae, Busch dan Jowett, 2010). Serta kurangnya tanggung jawab untuk menjalankan peran maksimal di perkuliahan (Cox, 2009).

2.1.6 Pengukuran *Fear of Failure*

Fear of Failure dapat diukur dengan alat ukur yaitu:

1. *The Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI)

PFAI merupakan alat ukur pertama yang diciptakan oleh Conroy pada tahun 2001 dan digunakan untuk mengukur ketakutan akan kegagalan pada pelajar yang berada pada tahapan perkembangan dewasa awal. PFAI terdiri dari lima aspek yaitu ketakutan akan mendapatkan penghinaan dan rasa malu, ketakutan akan menurunnya harga diri (*self-estimate*), ketakutan akan kehilangan pengaruh sosial, ketakutan akan ketidakpastian masa depan dan ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya. *The performance failure appraisal inventory* (PFAI) yang terdiri dari 41 butir dengan menggunakan model skala Likert diantaranya yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) Dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan lima pilihan

jawaban yang menunjukkan tingkat ketakutan akan kegagalan pada individu.

2.2 Pengertian *Mindfulness*

Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* diartikan sebagai kualitas kesadaran diri yang ditandai oleh keadaan sadar terjaga (*awereness*) dan perhatian (*attention*) akan keadaan saat ini dan dibedakan dari proses psikis seperti kognisi, motivasi dan keadaan emosi yang dilakukan dengan fokus dan penuh perhatian dari dalam diri serta dilakukan tanpa penilaian. Keadaan *mindfulness* meliputi keadaan perasaan dan pikiran sebagai peristiwa mental yang muncul dipikiran tanpa perlu mengidentifikasinya secara berlebihan dan bereaksi secara spontan dengan kebiasaan perilaku yang cenderung terdorong secara emosional.

Maharani (2016) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan tahapan dimana seseorang mampu memberi perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut. *mindfulness* merupakan keadaan pikiran aktif yang memperhatikan hal-hal baru dan pengalaman hi dup secara terbuka dan luwes dalam menyesuaikan diri, serta usaha untuk mengurangi kesulitan yang dialami dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi (Yunita & Lesmana, 2019). *Mindfulness* adalah suatu keadaan ketika seseorang sadar akan dirinya, baik secara fisik maupun psikis mengenai keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang (Baer,R.A.,et al.,2006).

Afandi (2012) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan alternatif untuk mempermudah individu melakukan kontrol diri dalam menghadapi masalah yaitu seperti kecemasan, depresi dan gejala traumatik. Adapun Matt (2015) menyatakan bahwa dalam hasil penelitiannya, *mindfulness* memiliki peran dalam bidang akademik yang menunjukkan bahwa dapat meningkatkan keoptimalan dalam proses pendidikan yaitu membantu pelajar yang mengalami ketidakmampuan belajar, kontrol diri pelajar, kemampuan berpikir kritis dan performa akademik dan lain sebagainya.

2.2.1 Dimensi *Mindfulness*

Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa dimensi dari *mindfulness* terdiri dari dua dimensi sebagai berikut :

1. Kesadaran (*Awareness*)

Keadaan sadar terjaga merupakan pengalaman individu dari fenomena dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu, yang merupakan apersepsi dan persepsi murni dari semua realitas peristiwa yang terjadi setiap saat. Individu bisa sadar terhadap suatu stimulus (*Awereness*) tanpa harus benar-benar dalam kondisi penuh perhatian (*Attention*). Kesadaran yaitu, secara sadar merasakan rangsangan, yang didapat dari panca indera, indera kinestetik, dan aktivitas dalam pikian. Kesadaran (*Awereness*) merupakan suatu hal yang kita arahkan yang berhubungan langsung dengan realita.

2. Perhatian (*Attention*)

Attention merupakan proses pemusatan kesadaran, untuk memperjelas aspek tertentu dari realitas sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara terbuka. Pengalaman atas keberadaannya yang dialami sebagaimana adanya sebagai realitas pengalaman saat ini.

2.2.2 Faktor- Faktor Yang Memengaruhi *Mindfulness*

Terdapat tiga faktor yang memengaruhi *mindfulness* yaitu (1) *Intention*, yaitu yang berkaitan dengan pentingnya pencapaian tujuan dari melakukan sesuatu; (2) *Attention* yaitu berkaitan dengan perhatian yang berkaitan dengan pengalaman dari dalam diri individu dan dari luar diri individu yang terjadi pada saat ini; (3). *Attitude* berkaitan dengan penerimaan, keterbukaan atas sesuatu yang telah terjadi tanpa banyak melakukan evaluasi dan penilaian (Afandi, 2012).

Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang menjadi pengaruh pada *mindfulness* yaitu meningkatnya keadaan sadar terjaga secara berkesinambungan, mengontrol keadaan diri dan lingkungan luar, serta perhatian yang memusat sehingga individu dapat menyadari pengalaman yang dialaminya secara lebih terbuka.

Berdasarkan penelitian dari Ummiyah dan Alfatim (dalam Oktavia, 2018) faktor-faktor pembentuk *mindfulness* adalah pernapasan (*breathing*), sikap menghargai pada diri sendiri, menyadari sensasi

pada tubuh (*body sensation*), kesadaran (*awareness*), pikiran dan perasaan serta melepaskan hasrat (*wanting release*).

2.2.3 Dampak *Mindfulness*

Mindfulness banyak memberikan dampak yang positif dalam membentuk kepribadian seorang individu, individu yang *mindful* mampu mengetahui perubahan yang terjadi dalam dirinya, sensasi tubuhnya dan mampu mengidentifikasi perasaannya, sehingga merasa lebih positif dan selain itu individu dengan kemampuan *mindfulness* akan lebih menerima dirinya dan mampu mengontrol reaksi emosinya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk regulasi diri termasuk dalam perilaku agresinya karena individu memiliki kemampuan untuk berempati terhadap diri dan orang lain yang menjadikan individu memiliki keberanian secara sosial (Dekeyser dkk, 2008).

Mindfulness meningkatkan kesadaran pikiran individu, secara signifikan mengurangi kecemasan, stres dan emosi *negative*, peningkatan kontrol atas pemikiran ruminatif (penyebab utama dan gejala kecemasan dan depresi), meningkatkan fleksibilitas dan fokus mental mengurangi pikiran yang mengganggu, penurunan reaktivitas emosional, peningkatan kapasitas untuk perilaku yang disengaja dan responsive, meningkatkan empati, kasih sayang dan kesadaran akan emosi orang lain.

Secara fisiologis *mindfulness* dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, peningkatan jaringan otak dan integrasi saraf di area

yang bertanggung jawab untuk emosi positif, pengaturan diri dan perencanaan jangka panjang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kortisol dan adrenalin (hormon utama stres), resistensi yang lebih besar terhadap penyakit yang berhubungan dengan stres seperti penyakit jantung. (Davis dan Hayes, 2011).

2.2.4 Pengukuran *Mindfulness*

a. *MAAS (Mindful Attention Awareness Scale)*

Skala MAAS adalah skala yang diciptakan oleh Brown dan Ryan (2003). MAAS ini berdasarkan pada konseptualisasi trait *mindfulness* sebagai faktor tunggal atensi dan kesadaran mengenai berbagai kondisi dalam kehidupan sehari-hari. MAAS memiliki 15 item yang berupa aitem unfavorable. Reliabilitasnya berkisar dari 0.82-0.87 yang menunjukkan reliabilitas yang baik. Memiliki korelasi yang positif dengan keterbukaan terhadap inteligensi emosional, pengalaman, dan kesejahteraan.

b. *Frenburg Mindfulness Inventory (FMI)*

FMI adalah instrument dengan 30 item yang mengukur observasi tanpa menilai serta keterbukaan terhadap pengalaman negatif bagi individu yang memiliki pengalaman dalam melakukan meditasi (Buchheld, et al dalam Baer, Walsh dan Lyjins, 2009). FMI dibuat untuk partisipan yang sudah memiliki pengalaman dalam melakukan meditasi. Alat ukur ini memiliki reliabilitas yang tinggi sebesar .93.

c. *Kentucky Inventory of Minfulness Scale (KIMS)*

KIMS adalah skala yang dicetuskan oleh Baer, Smith dan Allen (2004) yang terdiri dari 39 aitem berdasarkan konsep *dialectical behavioral therapy* pada kemampuan *mindfulness*. KIMS adalah skala multidimensional dengan empat aspek *Mindfulness* yaitu observasi, deskripsi, penerimaan tanpa menilai dan bertindak dengan kesadaran. Tujuan skala ini dibuat untuk dapat melihat kecenderungan untuk menjadi mindful pada kehidupan sehari-hari dan tidak membutuhkan pengalaman meditasi. KIMS memiliki konsistensi internal berkisar dari 0.76-0.91 untuk keempat subskala tersebut.

d. *Philadelphia Mindfulness Scale (PMS)*

PMS adalah skala merupakan yang dicetuskan oleh Cardaciotto dkk, (2008) yang mengukur dua faktor utama kecenderungan *awareness* dan *acceptance* individu. PMS memiliki item berjumlah 20 item dengan reliabilitas dan validitas yang baik. Skala ini dalam melakukan analisisnya perlu dilakukan analisis terpisah pada kedua faktor tersebut.

2.3 Pengertian Mahasiswa Akhir.

Mahasiswa merupakan individu yang telah beranjak dewasa yang terjadi pada usia 18-25 tahun. Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses pendidikan di suatu universitas selama kurun waktu empat tahun, dan akan mengakhiri proses perkuliahan dengan menyusun tugas akhir sebagai

syarat kelulusan (Krisdianto & Mulyanti, 2016). Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang berada di semester 8 atau lebih dan sudah dapat memprogram mata kuliah tugas akhir atau skripsi.

2.4 Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *fear of failure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Pada umumnya mahasiswa akhir adalah mahasiswa yang hendak menyelesaikan mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir sebagai syarat kelulusan yang wajib dijalani oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi agar mendapatkan gelar sarjana (Asrun, Herik & Sunarjo, 2019). Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dapat mengalami ketakutan akan kegagalan dalam proses menyelesaikan tugas akhir. Perasaan takut gagal hadir oleh berbagai hambatan yang dialami. Hambatan yang dialami seperti menemukan topik penelitian, judul penelitian, kesulitan dalam menghubungkan variabel, dan kesulitan menghubungi dosen pembimbing, selain hambatan diatas mahasiswa memiliki tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa, menyelesaikan skripsi tepat waktu. Hal ini dapat mengakibatkan stress, frustasi, menurunnya motivasi individu dalam mencapai keberhasilan, individu juga akan cenderung menunda-nunda dan membuang banyak waktu, adanya ketakutan dijauhi orang lain dan merasa takut mendapatkan kritikan dari orang-orang terdekatnya (Siang, 2009) .

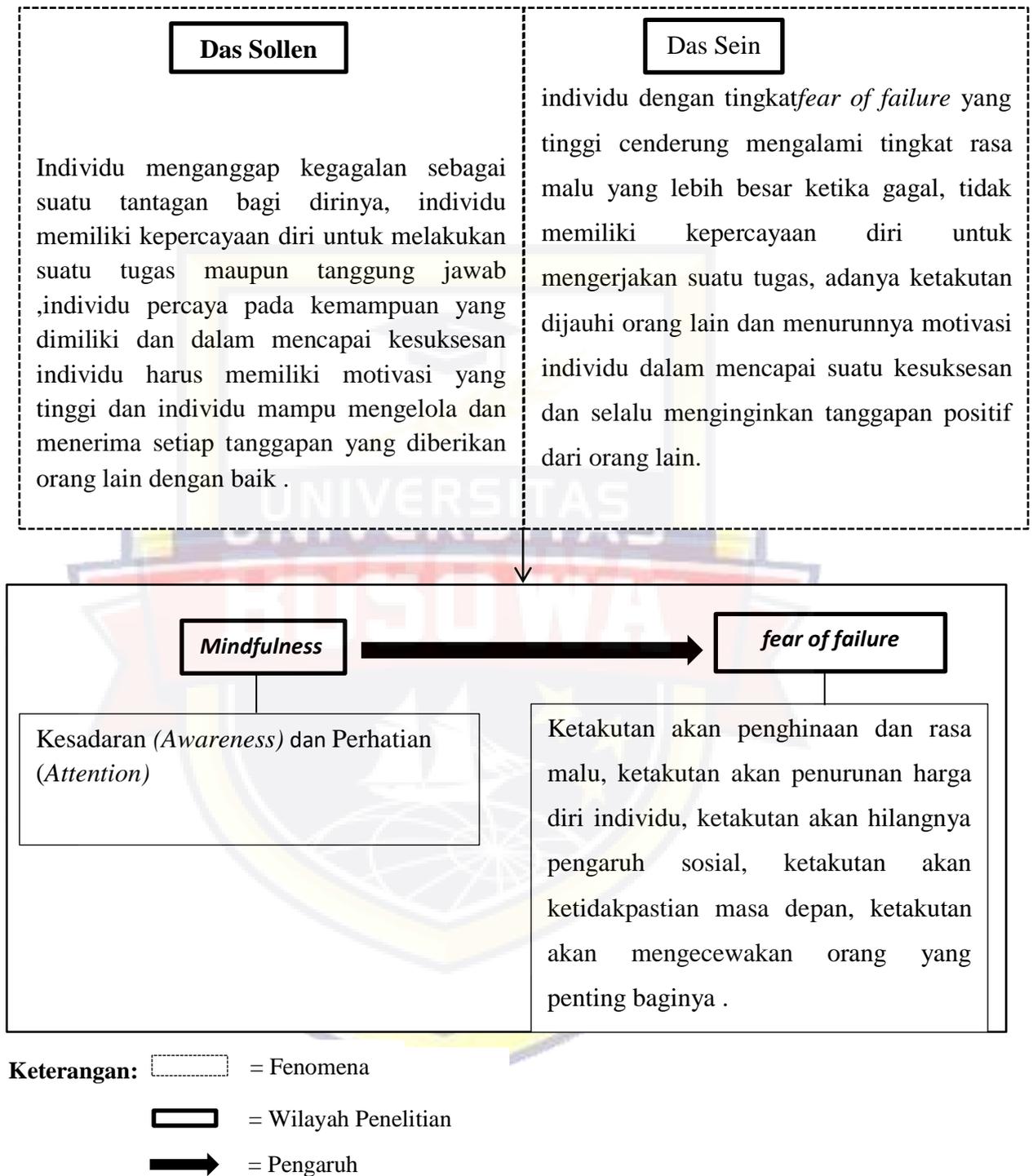
Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *fear of failure* adalah *Mindfulness*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sujana dan

Wuhan (1994) bahwa salah satu factor *fear of failure* pada mahasiswa karena adanya pandangan yang salah mengenai kemampuan dirinya dan kurang memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap diri yang baik. Dykman (2005) menunjukkan bahwa salah satu *strategy coping* untuk mengatasi *fear of failure* dengan cara meningkatkan *mindfulness* mengenai dirinya.

Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi mampu menerima apapun yang dialami dan berkurangnya perilaku menghindar. *Mindfulness* juga dapat mengarahkan *mindfulness* melawan kecenderungan untuk menghindari pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan, memungkinkan seseorang untuk menghadapi kebenaran dari pengalaman yang tidak menyenangkan, bahkan *mindfulness* mencegah seseorang menerima dan mengenali pikiran atau perasaan negatif secara berlebihan sehingga tidak terjebak oleh reaksi aversif (Neff dan Germer, 2018). Pemikiran diatas di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sujana dan Wulan (1994) bahwa salah satu faktor *fear of failure* pada mahasiswa karena adanya pandangan yang salah mengenai kemampuan dirinya dan kurang memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap diri yang baik.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai pengaruh dari *mindfulness* terhadap *fear of failure* mahasiswa tingkat akhir.

2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh antara *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

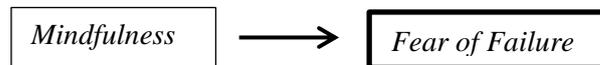
Metode penelitian yang digunakan dalam jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang memfokuskan pada analisis data *numerical* atau angka yang diperoleh melalui teknik analisis statistika. (Azwar, 2017). Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menguji suatu teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini diukur dengan menggunakan alat penelitian, sehingga informasi yang didapat berupa angka-angka bisa dianalisis berdasarkan metodologi statistik. (Creswell, 2010).

3.2 Variabel Penelitian

Azwar (2017) menyatakan bahwa variabel dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu, variabel bebas yaitu variabel yang perubahannya mempengaruhi variabel lain dan variabel terikat yaitu variabel penelitian yang dipengaruhi atau ingin diketahui besarnya pengaruh variabel lain. Suryabrata (2008) menyatakan bahwa variabel adalah sesuatu yang akan dijadikan objek pengamatan penelitian. Pada umumnya sebagai faktor yang berkontribusi pada kejadian atau fenomena yang diselidiki.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah :

- a. Variabel terikat (Y) : *fear of failure*
- b. Variabel bebas (X) : *Mindfulness*



3.3 Definisi Variabel

3.3.1 Definisi Konseptual

Hamidi (2010) mengemukakan bahwa konsep adalah batasan pemahaman seorang peneliti terhadap variabel atau konsep yang akan diukur, tentang definisi yang diberikan peneliti terhadap variabel atau konsep yang hendak diukur, dipelajari dan diteliti untuk dijadikan data. Konsep penelitian ini didefinisikan sebagai berikut :

a. *Fear of Failure*

Conroy, Kaye dan Fifer (2007) menyatakan bahwa ketakutan akan kegagalan adalah kecenderungan untuk menilai ancaman dan perasaan cemas dalam keadaan yang memungkinkan terjadinya kegagalan dan memilih untuk menjauhi situasinya. Selain itu, conroy melanjutkan bahwa *fear of failure* merupakan motif untuk menjauhi kegagalan, khususnya akibat dari kegagalan seperti perasaan malu, kurangnya pemahaman konsep diri dan kehilangan pengaruh sosial.

b. *Mindfulness*

Brown dan Ryan (2003) mengemukakan bahwa *mindfulness* diartikan sebagai mutu kesadaran diri yang ditandai oleh keadaan kesadaran (*Awareness*) dan perhatian (*Attention*) akan keadaan saat ini, terlepas dari proses psikis seperti pemikiran, motivasi dan keadaan emosional yang dilakukan secara terfokus dan penuh

perhatian dari dalam diri serta dilakukan tanpa menghakimi. Keadaan *mindfulness* meliputi keadaan perasaan dan pikiran sebagai peristiwa mental yang muncul dalam pikiran tanpa overidentifikasi dan secara spontan merespon yang kebiasaan perilaku yang biasanya didorong oleh emosi.

3.3.2 Definisi Operasional

Sugiyono (2015) menyatakan bahwa peneliti menentukan atribut atau nilai dari objek atau aktivitas yang diteliti dan menunjukkan varian tertentu, kemudian diambil kesimpulan. Pengertian variabel penelitian harus dirumuskan sedemikian rupa sehingga tidak terjadi kebingungan dalam pengumpulan data. Definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. *Fear of Failure*

Fear of Failure ialah suatu motif antisipasi atau menghindari yang dilakukan oleh seseorang ketika ia menemukan dirinya dalam situasi yang mengancam. *fear of failure* muncul karena disebabkan oleh perasaan cemas dan khawatir terhadap tujuan atau target yang dimiliki oleh individu yang tidak akan berjalan dengan baik atau tidak tercapai yang memperoleh konsekuensi negatif seperti perasaan malu, penilaian buruk serta hilangnya pengaruh sosial.

b. *Mindfulness*

Mindfulness atau kesadaran penuh terhadap diri adalah keadaan individu sadar (*Awareness*) dan perhatian (*Attention*) baik secara fisik ataupun mental terhadap setiap detail kejadian yang terjadi pada saat ini, baik secara dari dalam diri sendiri (*internal*) dan lingkungan sekitar (*external*) serta melakukan penerimaan atas pengalaman-pengalaman yang sedang terjadi tanpa terpaku pada hal-hal masa lampau dan masa depan.

3.4 Populasi Dan Sampel

3.4.1 Populasi

Sugiyono (2015) menyatakan bahwa populasi adalah domain penyamarataan yang termasuk dalam individu atau objek yang menunjukkan spesifik karakteristik dan kualitas yang ditentukan oleh peneliti yang sedang meneliti setelah itu menarik sebuah kesimpulan. Pada penelitian ini Populasi yang digunakan merupakan mahasiswa tingkat akhir di wilayah kota Makassar, tetapi peneliti tidak mengetahui jumlah pasti dari karakteristik populasi tersebut di wilayah kota Makassar.

3.4.2 Sampel

Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa sampel merupakan bagian yang mewakili jumlah dan karakteristik populasi. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan populasi mahasiswa tingkat akhir yang berada di wilayah kota

Makassar. Sampel mahasiswa tingkat akhir yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 350 individu berdasarkan tabel yang dicetuskan oleh Isaac dan Michael dengan taraf signifikansi 5%.

Dibawah ini rumus *Isaac* dan *Michael*.

$$S = \frac{\lambda^2 \times N \times P \times Q}{d^2 (N-1) + \lambda^2 \times PQ}$$

Rumus Isaac dan Michael

Ket :

S : Jumlah sampel

λ^2 : Chi Kuadrat, dengan dk = 1, Taraf kesalahan 5%

N : Jumlah Populasi

d : derajat kebebasan (0,05)

P=Q : 0,5.

3.4.3 Teknik Sampling

Azwar (2017) teknik sampling dibagi menjadi dua macam, yaitu *Probability Sampling* dan *Non-Probability*. *Probability Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana yang individu dalam populasi mempunyai peluang yang setara untuk dijadikan sampel penelitian, sedangkan *Non-Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana setiap individu dalam suatu populasi tidak diketahui dengan pasti atau teridentifikasi peluangnya menjadinya sampel.

Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu teknik *Non-Probability Sampling* karena peneliti tidak mengetahui *probability* dari setiap jumlah populasi untuk dijadikan sampel. Disebabkan oleh, mahasiswa tingkat akhir pada tahun 2023 tidak diketahui dengan akurat jumlah populasinya di kota Makassar. Pengambilan sampling dengan memakai tabel Isaac dan Michael dengan jumlah sampel minimal sebanyak 350 sampel. Peneliti berhasil mengumpulkan sebanyak 373 sampel.

Adapun kriteria individu penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Mahasiswa (i) tingkat akhir yang berada di kota Makassar
- b) Masih aktif dalam perkuliahan atau tidak sedang mengambil cuti akademik di Kota Makassar.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Skala *fear of failure*

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data ialah model skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk melihat kesesuaian dan ketidaksesuaian pada suatu objek pada sampel. Dalam pengukuran *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir menggunakan skala *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) yang diperkenalkan oleh Conroy, (2007). Skala PFAI akan langsung digunakan oleh peneliti dan diperoleh dari Dewi Yanti Paembonan (2022) yang merupakan alumni dari fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Skala ini menggunakan lima aspek yang dikemukakan oleh

Conroy, Kaye dan Fifer (2007), yaitu, ketakutan akan dialaminya penghinaan dan rasa malu, ketakutan akan penurunan estimasi diri, ketakutan akan kehilangan pengaruh sosial, ketakutan akan ketidakpastian masa depan dan ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya. Skala PFAI setelah dilakukan uji coba menghasilkan item valid sebanyak 37 item.

Skala *likert* memiliki lima opsi respon beserta pemberian skor untuk setiap pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Jumlah item pada *favorable* berjumlah 23 item dan item *unfavorable* berjumlah 14 item. Pernyataan *favorable* yaitu Sangat Sesuai (5), Sesuai (4), Netral (3), Tidak Sesuai (2), Sangat Tidak Sesuai (1), sedangkan untuk *unfavorable* jawaban Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Netral (3), Tidak Sesuai (4), Sangat Tidak Sesuai (5).

Tabel 3.1 *Blue Print Skala fear of failure*

Aspek	Indikator Perilaku	Jumlah Pertanyaan		Total
		Fav	Unfav	
Ketakutan akan dialaminya penghinaan dan rasa malu	Takut melakukan banyak hal terkait pengerjaan skripsi	1,13,25	32	4
	Takut dinilai negatif	2,14,27	7	4
Ketakutan akan penurunan estimasi diri individu	keraguan tentang kemampuan yang dimiliki	15,26	20	3
	Membandingkan kemampuan yang dimiliki dengan orang lain	16	35	2
Ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial	Rasa cemas terhadap penilain orang lain	3,8,28	21,36	5
	Takut dikucilkan atau dijauhi	4,29	9	3
Ketakutan akan ketidakpastian masa depan	Takut jika skripsi yang dibuat tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan	5,22,30	10,23,33	6
	Takut tidak dapat menggapai cita-cita yang diinginkan	6,18,31	11,34,37	6
Ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya	Takut mengecewakan keluarga	12,24	-	2
	Merasa bersalah kepada orang disekitarnya	17,19	-	2
Jumlah				37

3.5.2 Skala Mindfulness

Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam pengumpulan data ialah model skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk melihat kesesuaian dan ketidakesesuaian pada suatu objek pada sampel. Dalam pengukuran *mindfulness* pada mahasiswa tingkat akhir menggunakan Skala *Mindful Attention Awereness Scale* (MAAS) yang diperkenalkan oleh Brown dan Ryan (2003) dengan memiliki dua dimensi yakni kesadaran (*awareness*) dan perhatian (*attention*). Skala ini hanya memiliki pernyataan *unfavorable* dengan keseluruhan 15 item.

Skala MAAS akan langsung digunakan oleh peneliti dan diperoleh dari Stenly Christopher (2021) yang merupakan alumni dari Prodi Psikologi Universitas Hasanuddin. Pada skala MAAS, uji validitas korelasi item total $> R_{tabel}$, yakni 0.148 (Signifikansi 5%; N=175) menunjukkan bahwa seluruh item pada skala *mindfulness* dapat dikatakan valid. Skala *likert* memiliki enam pilihan respon beserta pemberian skor untuk setiap pernyataan *unfavorable* yang digunakan, yaitu tidak pernah (6), jarang (5), kadang-kadang (4), sering (3), hampir selalu (2), selalu (1).

Tabel 3.2. *Blueprint Mindfulness*

Dimensi	Indikator Perilaku	Fav	Unfav	Total
<i>Awareness</i>	Apersepsi / persepsi individu terhadap realitas	-	5,9,11.	11
	Sadar stimulus tanpa ada perhatian penuh	-	1,4,7,8,12,14,15.	
<i>Attention</i>	Pemusatan kesadaran secara penuh	-	2,3.	4
	Memahami pengalaman sesuai dengan realitas yang ada.	-	6,13.	
Jumlah				15

3.6 Uji Instrumen

3.6.1 Uji Validitas

Azwar (2010) mengemukakan bahwa validitas adalah sejauhmana tingkat yang tepat dari alat ukur menunjukkan kegunaan pengukurannya. Alat ukur yang berhasil atau menjalankan fungsi pengukuran searah dengan tujuan pengukurannya dapat dikatakan memiliki pengujian validitas yang tinggi dan data yang tidak selaras dengan tujuan pengukurannya dinyatakan sebagai tes yang memiliki validitas yang rendah.

a. Validitas Isi

Azwar (2015) mengemukakan bahwa validitas isi berfungsi untuk memeriksa apakah aitem-aitem tersebut yaang ada di dalam telah sejauh mana menggambarkan indikator perilaku dan tujuan dari suatu pengukuran. Validitas isi terdiri dari validitas logiis dan validitas tampang.

1. Validitas Logis

Validitas logis adalah bentuk analisis mendalam untuk menilai apakah aitem memenuhi persyaratan indikator perilaku atribut yang akan diuji (Azwar,2015). Tahapan yang diterapkan untuk mengetahui validitas logis dengan menggunakan CVR. CVR berfungsi untuk menilai keselarasan aitem dengan aspek serta indikator perilaku yang didasarkan pada pendapat dari para ahli SME.

2. Validitas Tampang

Azwar (2018) mengemukakan bahwa *face validity* atau validitas tampang ialah validitas yang paling dasar atau awal untuk menguji kualitas dari aitem-aitem yang dituju untuk mengukur sebuah konsep yang hendak diukur. Tahapan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah memberikan skala kepada lima reviewer yang termasuk dalam kareteristik yang sama pada penelitian.

b. Validitas Konstruk

Validitas Konstruk bertujuan untuk memperlihatkan hasil pengukuran dari setiap aitem memiliki hubungan yang kuat dengan teori yang mendasari penyusunan tes tersebut dan nilai yang dimiliki mendukung konsep teoritis yang dibutuhkan untuk tujuan pengukuran awal (azwar,2018). Dalam penelitian ini menggunakan analisis CFA (*Conformatory Factor Analysis*) menggunakan *software lisrel*.

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan dari skala *fear of failure* dan *mindfulness* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas *fear of failure*

Aspek	Indikator Perilaku	Jumlah		Total
		Pertanyaan Fav	Unfav	
Ketakutan akan dialaminya penghinaan dan rasa malu	Takut melakukan banyak hal terkait pengerjaan skripsi	1,13,25	32	4
	Takut dinilai negatif	2,14,27	7	4
Ketakutan akan penurunan estimasi diri individu	keraguan tentang kemampuan yang dimiliki	15,26	20	3
	Membandingkan kemampuan yang dimiliki dengan orang lain	16	35	2
Ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial	Rasa cemas terhadap penilaian orang lain	3,8,28	21,36	5
	Takut dikucilkan atau dijauhi	4,29	9	3
Ketakutan akan ketidakpastian masa depan	Takut jika skripsi yang dibuat tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan	5,22,30	10,23,33	6
	Takut tidak dapat menggapai cita-cita yang diinginkan	6,18,31	11,34,37	6
Ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya	Takut mengecewakan keluarga	12,24	-	2
	Merasa bersalah kepada orang disekitarnya	17,19	-	2
Jumlah				37

Tabel 3.4. Hasil Uji Validitas *Mindfulness*

Dimensi	Indikator Perilaku	Fav	Unfav	Total
<i>Awareness</i>	Apersepsi / persepsi individu terhadap realitas	-	5,9,11.	
	Sadar stimulus tanpa ada perhatian penuh	-	1,4,7,8,12,14,15.	11
<i>Attention</i>	Pemusatan kesadaran secara penuh	-	2,3.	
	Memahami pengalaman sesuai dengan realitas yang ada.	-	6,13.	4
Jumlah				15

3.6.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas ialah sejauhmana keakuratan dari suatu alat uji suatu tes, dikatakan reliable ketika alat tes tersebut dapat dipercaya dan konsisten dalam bebrapa kali melakukan pengukuran pada individu yang sama secara umum mendapatkan hasil yang relatif sama dan aspek yang diukur dalam diri individu memang tidak berubah. (Azwar, 2017). Adapun metode untuk mengetahui tingkat reliabilitas akan menggunakan bantuan dari *software* SPSS. Pada penelitian ini menggunakan teknik Cronbach Alpha.

Menentukan taraf reliabilitas tinggi rendahnya ditentukan secara empirik oleh nilai koefisien reliabilitas mulai dari nilai 0-1. Dimana nilai reliabilitas yang tinggi semakin mendekati angka 1 dan semakin menjauhi angka 0 maka nilai reliabilitanya rendah (Azwar, 2018). Setelah dilakukan analisis , hasil reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Nilai Uji Reliabilitas

Skala	Cronbach Alpa	Jumlah Item
<i>fear of failure</i>	0.971	37
<i>Mindfulness</i>	0.856	15

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Analisis Deskriptif

Sugiyono (2014) mengemukakan bahwa kaidah analisis deskriptif ialah menganalisis data dengan metode menggambarkan atau mendeksripsikan data yang ada dan tidak membuat komparasi atau menghubungkan dengan variabel lain.

3.7.2 Uji Asumsi

Uji asumsi ini bertujuan untuk melihat apakah hasil yang diperoleh menunjukkan apakah analisis data terhadap hipotesa penelitian dapat dijalankan atau tidak. Metode yang diterapkan untuk uji asumsi sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa uji normalitas berfungsi dalam menguji data yang dimiliki pada persamaan regresi yang dihasilkan. Terdistribusi secara tidak normal atau secara normal. Apabila data yang telah didapat berdistribusi normal maka bisa mewakili pada populasi penelitian dan sebaliknya. Metode yang dapat dilakukan dalam menguji normalitas dengan menggunakan uji kolmogorow smirnow.

Dalam penelitian ini akan digunakan *software* SPSS dengan uji kolmogorof - smirnov. Nilai signifikansi bila didapatkan diatas dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) diartikan bahwa distribusinya normal dan apabila nilai signifikan dibawah dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) diartikan bahwa tidak berdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Widhiarso (2010) mengemukakan bahwa uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang digunakan memiliki hubungan yang searah ataupun sebaliknya. Dalam penelitian ini akan dibantu dengan penggunaan *software* SPSS. Taraf signifikansi linearity lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) diartikan bahwa distribusinya linear dan apabila nilai signifikansi diatas dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) dapat diartikan bahwa tidak berdistribusi dengan linear (Gunawan, 2018).

3.7.3 Uji Hipotesis

Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa uji hipotesa ialah pernyataan yang perlu dibuktikan keabsahannya. Pernyataan hipotesa penelitian dihubungkan sehingga diambil sebuah keputusan yang pasti yaitu H_0 berarti menolak dan H_1 artinya diterima hipotesisnya. Dalam penelitian ini akan diujikan hipotesis yang bertujuan untuk melihat pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.

Uji hipotesis menggunakan bantuan *software* SPSS 21 dengan model regresi sederhana, yakni analisis yang bertujuan buat menguji pengaruh antara variabel independen dan variabel dependent setelah diketahui adanya hubungan diantara kedua variabel (Amin, 2015).

Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

H_0 : *Mindfulness* tidak dapat mempengaruhi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

H_1 : *Mindfulness* dapat mempengaruhi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

3.8 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agst
Penyusunan proposal							
Pengambilan data							
Pengimputan data							
Penyusunan Laporan Penelitian							
Ujian Hasil Penelitian							

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Analisis

4.1.1 Hasil Analisis Deskripsi Demografi

Individu didalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang di Kota Makassar, yang berjumlah 373 subjek. Penelitian ini memiliki deskriptif demografi terdiri atas jenis kelamin, usia, universitas, fakultas, jurusan dan semester. Berikut adalah deskripsi demografi secara umum:

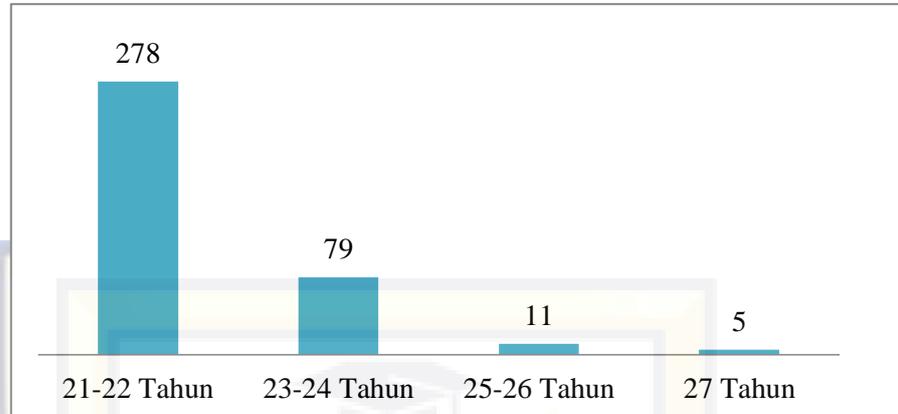
1. Jenis Kelamin



Gambar 4.1 Diagram Individu Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data diatas , diperoleh hasil dari 373 subjek. Laki-laki Sebanyak 164 individu (44%) dan perempuan sebanyak 209 individu (56%). Hasil ini menunjukkan bahwa yang berjenis kelamin perempuan terbanyak dalam penelitian ini.

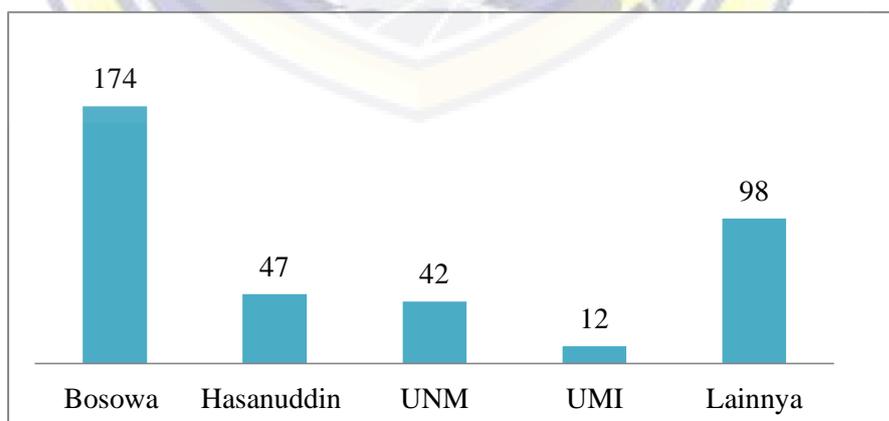
2. Usia



Gambar 4.2. Diagram Individu Berdasarkan Usia

Berdasarkan data yang telah didapatkan, diketahui dari 373 individu terdiri dari berbagai usia. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 278 individu (74,5%) berusia antara 21-22 tahun, 79 individu (21,2%) berusia diantara 23-24 tahun, 11 individu (2,9%) berusia antara 25-26 tahun dan 5 individu (1,3%). Hasil menunjukkan bahwa yang berusia 21-22 tahun terbanyak dalam penelitian ini.

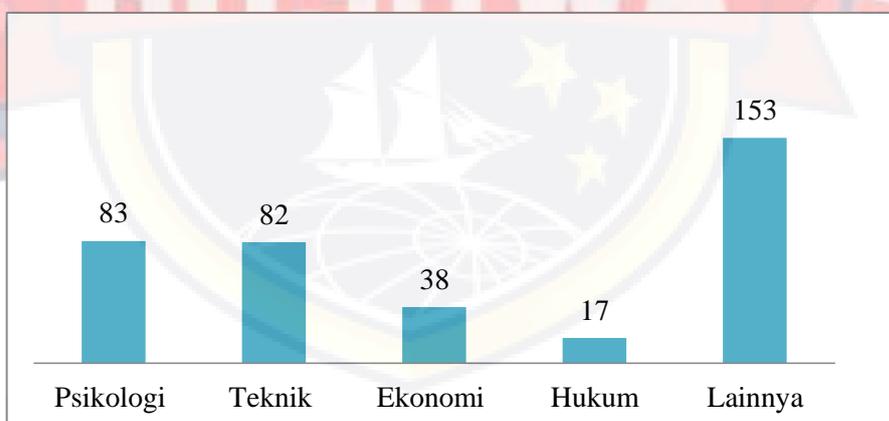
3. Universitas



Gambar 4.3 Diagram Individu Berdasarkan Universitas

Berdasarkan hasil data diagram diatas, individu berasal dari universitas yang berbeda. Hasil analisis menggunakan SPSS memperlihatkan bahwa yang berasal dari universitas bosowa terdapat 174 individu (46,6%), dari unviersitas hasanuddin terdapat 47 individu (12,6%), dari universitas negeri makassar terdapat 42 individu (11,3%), berasal dari universitas muslim indonesia 12 individu (3,2%) dan 98 individu (26,3%) yang berasal dari universitas berbeda di Kota Makassar seperti, Universitas Fajar, Universitas Megarezky dan lain sebagainya. Hasil menyatakan bahwa yang berasal dari universitas bosowa terbanyak mengisi skala dalam penelitian ini.

4. Fakultas

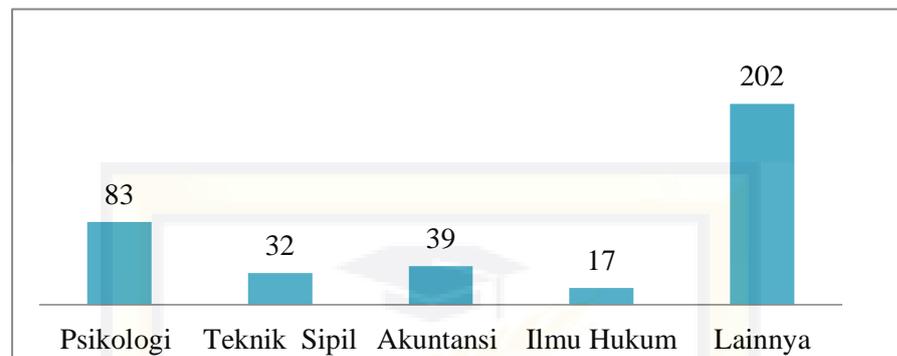


Gambar 4.4. Diagram Individu Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan data yang didapatkan, diketahui dari 373 individu , berasal dari fakultas yang berbeda. Dari fakultas psikologi berjumlah 83 individu (22,3%), fakultas teknik 82 individu (22%), fakultas ekonomi 38 individu (10,2%), fakultas hukum 17 individu (4,6 %) dan fakultas lainnya 153 individu (41%) yang berasal dari Fakultas yang berbeda

(Fakultas Kedokteran, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Bahasa dan Sastra dll)

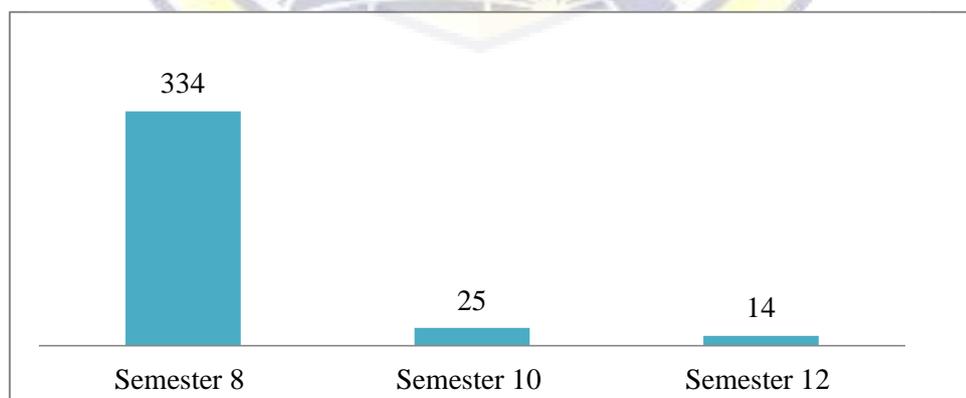
5. Jurusan



Gambar 4.5. Diagram Individu Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan diagram 4.5 diatas, individu berasal dari berbagai jurusan.. individu yang berasal dari jurusan psikologi sebanyak 83 orang (22,3%), jurusan teknik sipil sebanyak 32 orang (8,6%), jurusan akuntansi sebanyak 39 orang (10,5%), jurusan hukum sebanyak 17 orang (4,6) dan sebanyak 202 orang (54,2%) yang berasal dari Jurusan yang berbeda (Jurusan Teknik PWK, Jurusan Farmasi, Jurusan Teknik Arsitektur, jurusan bahasa dan sastra, dll).

6. Semester



Gambar 4.6 Diagram Individu Berdasarkan Semester

Berdasarkan diagram 4.6 diatas, individu berasal dari beragam semester. Individu yang berasal dari semester 8 sebanyak 334 orang (89,5%), berasal dari semester 10 sebanyak 25 orang (6,7%) dan sebanyak 14 orang (3,8%) berasal dari semester 12.

4.1.2. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Skor

Deskriptif tingkat skor pada penelitian ini untuk melihat masing-masing gambaran variabel penelitian dan bantuan *software SPSS 21*. Kategorisasi tingkatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

A. *Fear of Failure*

Gambaran tingkat skor *fear of failure* dilakukan dengan bantuan *software SPSS 21*. Hasil analisis data *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir, sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskriptif Tingkat Skor *fear of failure*

Variabel	N	Mean	Minimum	Maximum	Std. Deviation
<i>fear of failure</i>	373	133.34	113	153	7.028

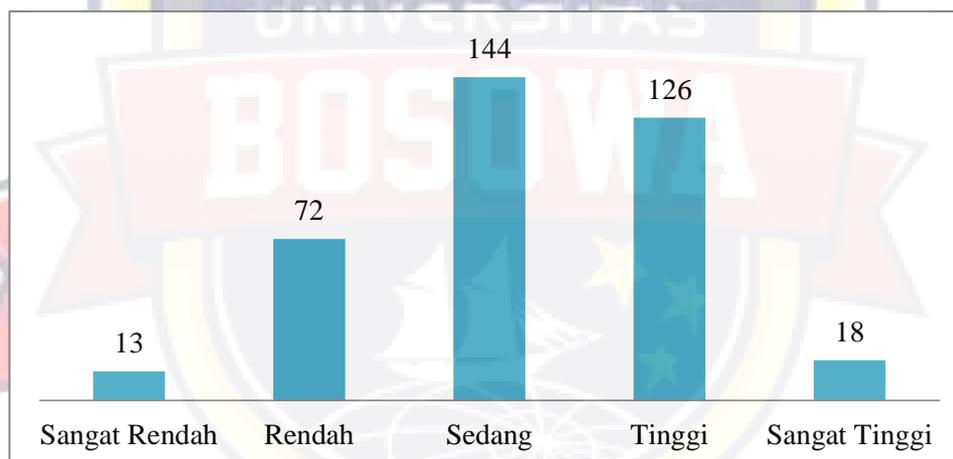
Berdasarkan tabel distribusi skor diatas, diketahui bahwa jumlah individu (N) sebanyak 373 mahasiswa tingkat akhir dikota makassar yang menjadi individu dalam penelitian ini. Dari data diatas diperoleh nilai rata-rata sebesar 133.34, minimum skor sebesar 113, skor maximum 153 dan skor standar deviasi (SD) sebesar 7.028. Adapun nilai kategorisasi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir dapat dilihat dibawah ini:

Tabel. 4.2 Nilai Kategorisasi *fear of failure*

Tingkat Kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi (5)	$X > (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$X > 143,88$
Tinggi (4)	$(\bar{X} + 0.5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$136.85 < X \leq 143.88$
Sedang (3)	$(\bar{X} - 0.5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0.5 \text{ SD})$	$129.82 < X \leq 136.85$
Rendah (2)	$(\bar{X} - 1.5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0.5 \text{ SD})$	$122,8 < X \leq 129.83$
Sangat Rendah (1)	$(\bar{X} - 1.5 \text{ SD}) > X$	$122.8 \leq X$

Ket: SD = Standar Deviasi, \bar{X} = Mean, X = Skor Total

Berikut adalah gambaran diagram kategorisasi tingkat skor *fear of failure*:

Gambar 4.7 Kategorisasi Tingkat Skor *fear of failure*

Berdasarkan data diagram diatas, diketahui bahwa rata-rata individu penelitian ini memiliki tingkat kategori nilai sedang. Hal ini, dapat ditunjukkan berdasarkan hasil kategorisasi diatas, 13 individu (3.5%) yang ada dikategori sangat rendah, 73 individu (193%) ada dikategori rendah, 144 individu (38.6%) ada dikategori sedang, 18 individu (4,6%) ada dikategori tinggi dan 126 individu (33,8%) ada dikategori sangat tinggi.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir di kota makassar memiliki tingkat *fear of failure* dalam kategori sedang .

B. *Mindfulness*

Deskriptif tingkat an skor *Mindfulness* dilakukan dengan menggunakan software SPSS 21. Hasil analisis data *Mindfulness* pada mahasiswa tingkat akhir, sebagai berikut:

Tabel 4.3. deskriptif tingkat skor *Mindfulness*

Variabel	N	Mean	Minimum	Maximum	Std. Deviation
<i>Mindfulness</i>	373	50.06	23	75	10.497

Berdasarkan tabel distribusi skor diatas, diketahui bahwa jumlah individu (N) sebanyak 373 mahasiswa tingkat akhir dikota makassar yang menjadi individu dalam penelitian ini. Dari data yang diperoleh, nilai rata-rata sebesar 50.06, minimum skor sebesar 23, skor maximum 75 dan skor standar deviasi (SD) sebesar 10.497. Adapun nilai kategorisasi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir sebagai berikut:

Tabel. 4.4 Nilai Kategorisasi *Mindfulness*

Tingkat Kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi (5)	$X > (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$X > 65.8$
Tinggi (4)	$(\bar{X} + 0.5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$55.3 < X \leq 65.8$
Sedang (3)	$(\bar{X} - 0.5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0.5 \text{ SD})$	$44.82 < X \leq 55.3$
Rendah (2)	$(\bar{X} - 1.5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0.5 \text{ SD})$	$34.32 < X \leq 44.82$
Sangat Rendah (1)	$(\bar{X} - 1.5 \text{ SD}) > X$	$34.32 \leq X$

Ket: SD = Standar Deviasi, \bar{X} = Mean, X = Skor Total

Berikut adalah gambaran diagram kategorisasi tingkat *mindfulness*:



Gambar 4.8 Kategorisasi Tingkat Skor *Mindfulness*

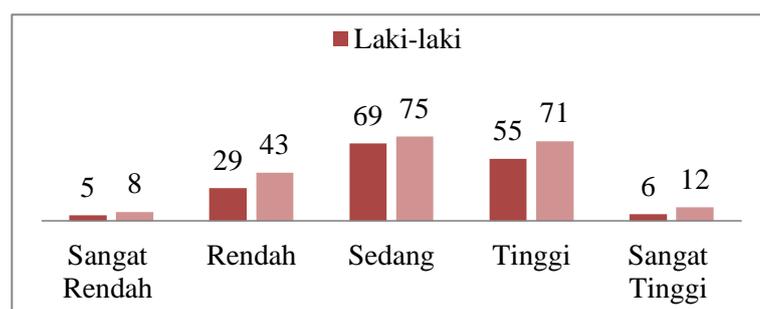
Berdasarkan data diagram diatas, diketahui bahwa rata-rata individu penelitian ini memiliki tingkat kategori nilai sedang. Hal ini, dapat ditunjukkan berdasarkan hasil kategorisasi diatas, yaitu sebanyak 23 individu (6.2%) ada dikategori sangat rendah, 78 individu (20.9%) ada pada kategori rendah.

Individu yang berada dalam kategori sedang sebanyak 170 individu (45.6%), 80 individu (33,8%) yang ada dikategori tinggi dan yang ada dikategori sangat tinggi sebanyak 22 individu (5.9%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir di kota makassar memiliki tingkat *mindfulness* dalam kategori sedang.

4.1.3 Analisis Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

A. Deskriptif Tingkat Skor Variabel *fear of failure*

1. Deskriptif *fear of failure* Berdasarkan Jenis Kelamin

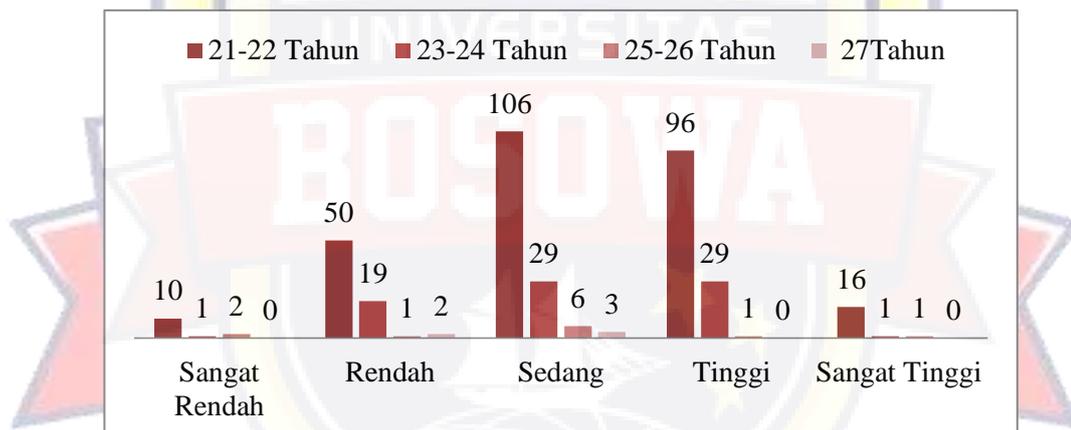


Gambar 4.9 Tingkat Skor *fear of failure* Berdasarkan Jenis

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 164 individu berjenis kelamin laki-laki, 6 individu ada dikategori sangat tinggi, 55 individu ada dikategori tinggi, 69 individu ada dikategori sedang, 29 ada di kategori rendah dan 5 individu ada dikategori sangat rendah.

Selanjutnya, terdapat 209 individu berjenis kelamin perempuan, yang ada dikategori sangat tinggi berjumlah 12 subjek, dikategori tinggi berjumlah 71 subjek, dikategori sedang berjumlah 75 individu, selanjutnya rendah berjumlah 43 dan individu dikategori sangat rendah berjumlah 8.

2. Deskriptif *fear of failure* Berdasarkan Usia



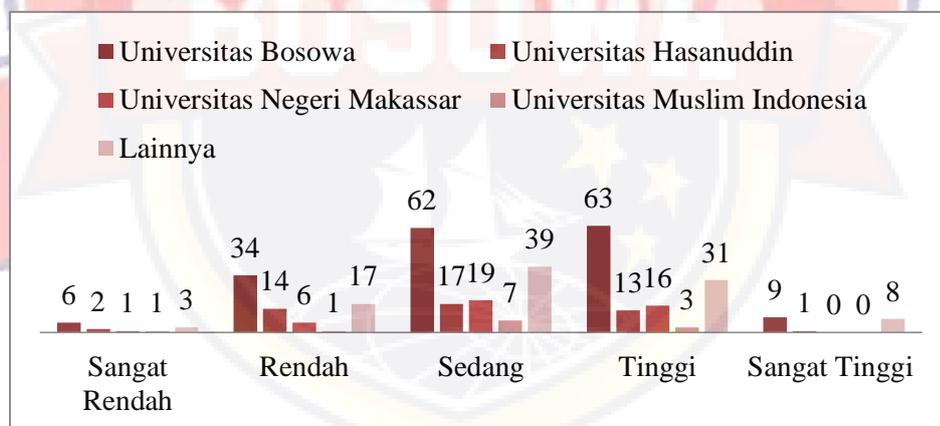
Gambar 4.10. Tingkat Skor *fear of failure* Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel diagram diatas, untuk individu berusia 21- 22 tahun, individu yang ada dikategori sangat rendah terdapat 10, individu yang ada dikategori rendah 50, individu yang ada pada tingkat kategori sedang 106 , individu yang ada dikategori tinggi 96 dan individu yang ada dikategori sangat tinggi 16 , Selanjutnya, usia 23-24 tahun, individu yang ada dikategori sangat rendah terdapat 1, individu yang ada dikategori rendah berjumlah 19, individu yang ada dikategori sedang berjumlah 29, individu

yang ada dikategori tinggi berjumlah 29 dan individu yang ada dikategorisangat tinggi 1 .

Untuk usia 25-26 tahun, individu yang ada ditingkat kategori sangat rendah berjumlah 2, individu yang ada dikategori rendah berjumlah 1, individu yang ada dikategorisedang berjumlah 6 dan individu yang ada dikategori tinggi berjumlah 1 dan juga ada pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya, usia 27 tahun, individu yang ada dikategori sangat rendah, berjumlah 0, subjek yang ada dikategori rendah berjumlah 2 dan individu yang ada dikategori sedang berjumlah 3 dan individu yang ada dikategori tinggi dan sangat tinggi berjumlah 0.

3. Deskriptif *fear of failure* Berdasarkan Universitas



Gambar 4.11. Tingkat Skor *fear of failure* Berdasarkan Universitas

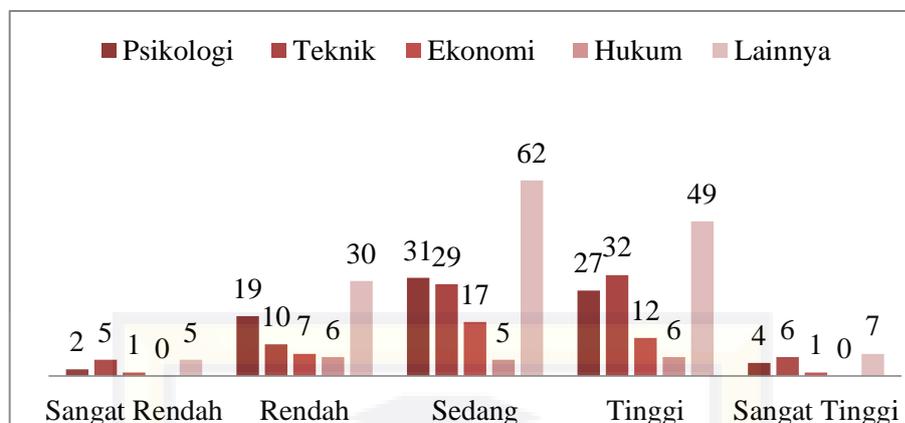
Berdasarkan tabel diagram diatas, sebanyak 174 individu berasal dari Universitas Bosowa, individu yang ada ditingkat kategori sangat rendah berjumlah 6, individu yang ada dikategori rendah 34, individu yang ada dikategori sedang berjumlah 62, individu yang ada pada kategori tinggi berjumlah 63 dan 9 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya,

sebanyak 47 individu yang berasal dari Universitas Hasanuddin, individu yang ada dikategori sangat rendah berjumlah 2 individu, individu yang ada dikategori rendah berjumlah 14, individu yang ada dikategori sedang 17.

Untuk 13 individu ada dikategori tinggi dan individu yang ada dikategori sangat tinggi berjumlah 1. Untuk individu yang berasal dari Universitas Negeri Makassar sebanyak 42, terdapat 1 individu ada dikategori sangat rendah, 6 individu ada dikategori rendah, 19 individu ada dikategori sedang dan 16 individu ada dikategori tinggi dan 0 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Universitas Muslim Indonesia sebanyak 12, 1 individu ada dikategori sangat rendah dan kategori rendah dan 7 individu ada dikategori sedang, 3 individu ada dikategori tinggi dan 0 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk Universitas lainnya sebanyak 98 individu yang berasal dari universitas berbeda di Kota Makassar seperti, Universitas Fajar, Universitas Megarezky dan lain sebagainya, terdapat 3 individu ada dikategori sangat rendah, 17 individu ada dikategori rendah, 39 individu ada dikategori sedang, 31 individu ada dikategori tinggi dan 8 individu ada dikategori sangat tinggi.

4. Deskriptif *fear of failure* Berdasarkan Fakultas



Gambar . 4.12. Tingkat Skor *fear of failure* Berdasarkan Fakultas

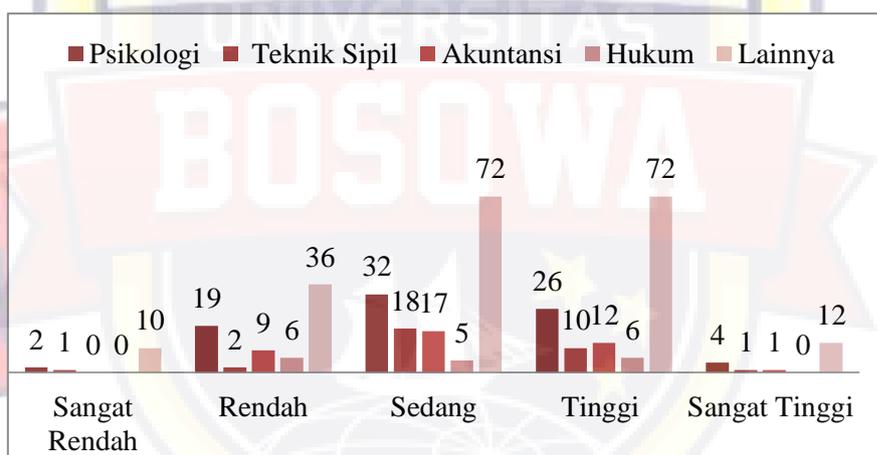
Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 83 individu yang berasal dari Fakultas Psikologi, dengan kategori sangat rendah 2 individu , 19 individu ada dikategori rendah, 31 individu ada dikategori sedang, 27 individu ada dikategori tinggi dan 4 individu ada dikategori sangat tinggi, Selanjutnya, individu yang berasal dari Fakultas Teknik sebanyak 82, terdapat 5 individu yang ada pada kategori sangat rendah, 10 individu ada dikategori rendah, 29 individu ada dikategori sedang, 32 individu ada dikategori tinggi dan 6 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk individu yang berasal dari Fakultas Ekonomi sebanyak 38, terdapat 1 individu ada dikategori sangat rendah, 7 responden ada dikategori rendah, 17 individu ada dikategori sedang , 12 individu ada dikategori tinggi dan 1 individu berada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, 17 individu berasal dari Fakultas Hukum, 0 respondne yang ada dikategori sangat rendah , 6 individu ada dikategori rendah dan 5

individu ada dikategori sedang, 6 individu ada dikategori tinggi dan 0 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk Fakultas lainnya sebanyak 153 individu yang berasal dari Fakultas yang berbeda (Fakultas Kedokteran, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Bahasa dan Sastra dll) terdapat 5 individu ada dikategori sangat rendah, 30 individu ada dikategori rendah, 62 individu ada dikategori sedang, 49 individu ada dikategori tinggi dan 7 individu ada dikategori sangat tinggi.

5. Deskriptif *fear of failure* Berdasarkan Jurusan



Gambar 4.13. Tingkat Skor *fear of failure* Berdasarkan Jurusan

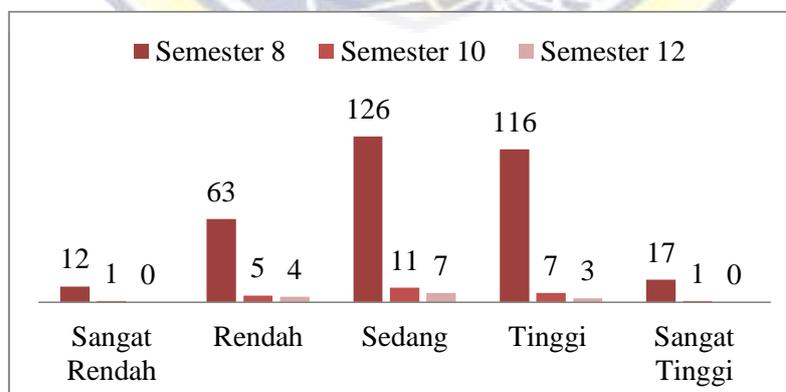
Berdasarkan tabel diagram diatas, 83 individu yang berasal dari Jurusan Psikologi , 2 individu ada pada kategori sangat rendah, 19 individu ada dikategori rendah, 32 individu ada dikategori sedang, 26 individu ada dikategori tinggi dan 4 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Jurusan Teknik Sipil sebanyak 32, terdapat 1 individu yang ada dikategori sangat rendah, 2 individu ada dikategori rendah, 18 individu ada dikategori sedang, 10

individu ada dikategori tinggi dan 1 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk individu yang berasal dari Jurusan Akuntansi sebanyak 39, terdapat 0 individu ada dikategori sangat rendah, 9 individu ada dikategori rendah, 17 individu ada dikategori sedang dan 12 individu ada dikategori tinggi dan 1 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Jurusan Ilmu Hukum sebanyak 17, terdapat 0 individu ada dikategori sangat rendah, 6 individu ada dikategori rendah dan 5 individu ada dikategori sedang, 6 individu ada dikategori tinggi dan 0 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk Jurusan lainnya sebanyak 202 individu yang berasal dari Jurusan yang berbeda (Jurusan Teknik PWK, Jurusan Farmasi, Jurusan Teknik Arsitektur, dll) terdapat 10 individu ada dikategori sangat rendah, 36 individu ada dikategori rendah, 72 individu ada dikategori sedang, 72 individu ada dikategori tinggi dan 12 individu ada dikategori sangat tinggi.

6. Deskriptif *fear of failure* Berdasarkan Semester



Gambar 4.14 Tingkat Skor *fear of failure* Berdasarkan Semester

Berdasarkan tabel diagram diatas, individu yang berasal dari Semester 8 sebanyak 334, dengan tingkat kategori sangat rendah 12 individu , 63 individu ada dikategori rendah, 126 individu ada dikategori sedang,116 individu ada dikategori tinggi dan 17 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Semester 10 sebanyak 25, terdapat 1 individu yang ada dikategori sangat rendah, 5 individu ada dikategori rendah, 11 individu ada dikategori sedang,7 individu ada dikategori tinggi dan 1 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk individu yang berasal dari Semester 12 sebanyak 13, terdapat 0 individu ada dikategori sangat rendah, 4 individu ada dikategori rendah, 7 individu ada dikategori sedang dan 3 individu ada dikategori tinggi dan 0 individu ada dikategori sangat tinggi.

B. Deskriptif Tingkat Skor Variabel *Mindfulness*

1. Deskriptif *Mindfulness* Berdasarkan Jenis Kelamin

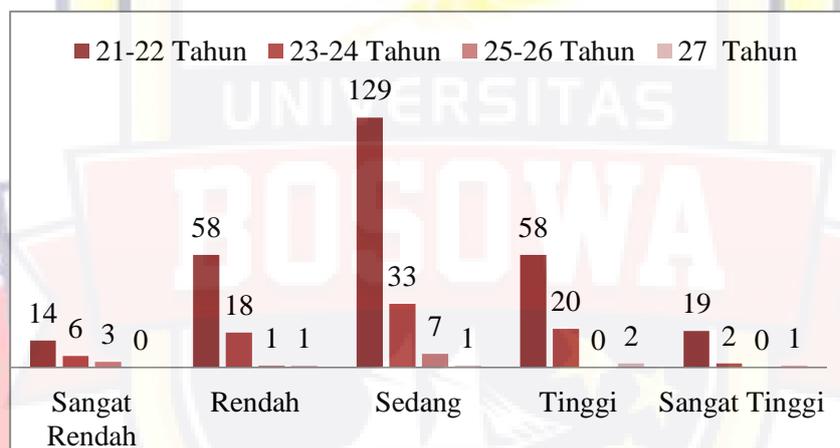


Gambar 4. 15. Tingkat Skor *Mindfulness* Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel diagram diatas, individu yang berjenis kelamin Laki-Laki sebanyak 164, dengan tingkat *mindfulness* sangat rendah 11 individu ,

38 individu ada dikategori rendah, 71 individu ada dikategori sedang, 35 individu ada dikategori tinggi dan 9 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, untuk individu berjenis kelamin perempuan sebanyak 209, terdapat 12 individu yang ada dikategori sangat rendah, sebanyak 40 individu ada dikategori rendah, 99 individu ada dikategori sedang, 45 individu ada dikategori tinggi dan sebanyak 13 individu ada dikategori sangat tinggi.

2. Deskriptif *Mindfulness* Berdasarkan Usia

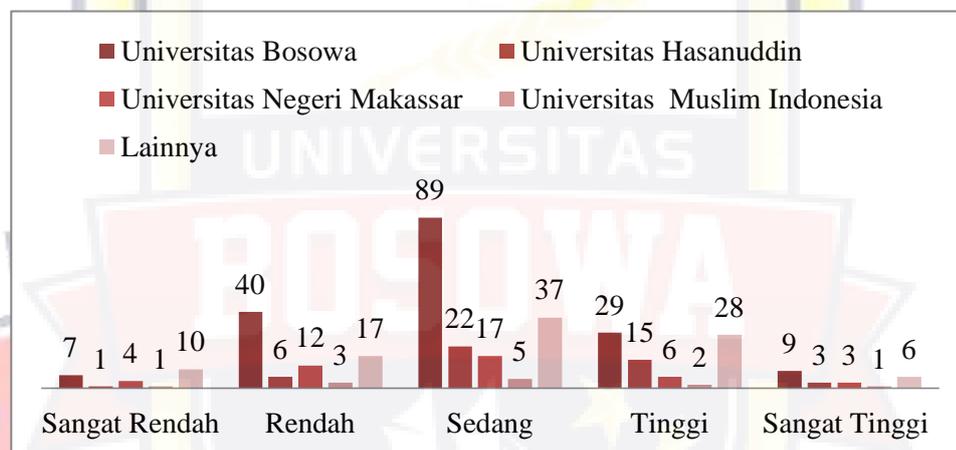


Gambar 4.16. Tingkat Skor *Mindfulness* Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel diagram diatas, untuk individu berusia 21- 22 tahun, terdapat 14 individu ada dikategori sangat rendah, sebanyak 58 individu ada dikategori rendah, 129 individu ada dikategori sedang, 58 individu ada dikategori tinggi dan 19 individu ada dikategori sangat tinggi. Kemudian, untuk usia 23-24 tahun, terdapat 6 individu yang ada dikategori sangat rendah, 18 individu ada dikategori rendah, 33 individu ada dikategori sedang, sebanyak 20 individu ada dikategori tinggi dan 2 individu ada dikategori sangat tinggi.

Selanjutnya untuk usia 25-26 tahun, terdapat 3 individu yang ada dikategori sangat rendah, 1 individu ada dikategori rendah, 7 individu ada dikategori sedang dan 0 individu ada dikategori tinggi dan sangat tinggi. Untuk usia 27 tahun, 0 individu ada dikategori sangat rendah, 1 individu ada pada katagori rendah dan kategori sedang, 2 individu ada dikategori tinggi dan 1 individu ada dikategori sangat tinggi.

3. Deskriptif *Mindfulness* Berdasarkan Universitas



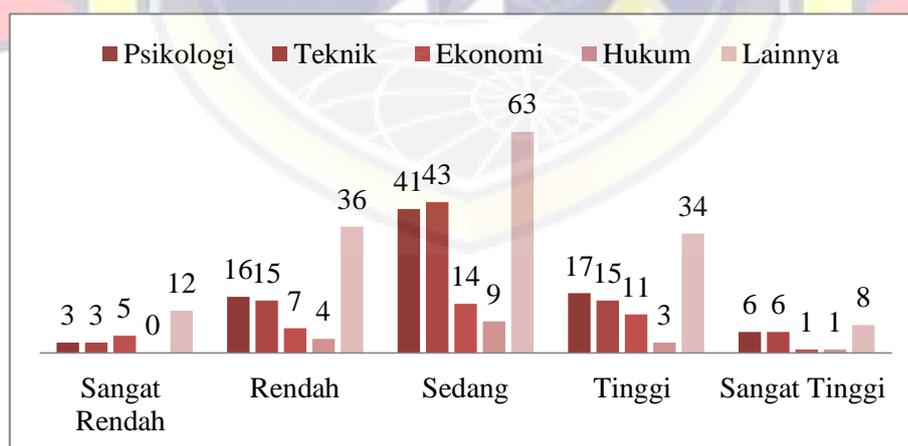
Gambar 4.17. Tingkat Skor *Mindfulness* Berdasarkan Universitas

Berdasarkan tabel diagram diatas, individu yang berasal dari Universitas Bosowa sebanyak 174, dengan tingkat kategori sangat rendah 7 individu, 40 individu ada dikategori rendah, sebanyak 89 individu ada dikategori sedang, 29 individu ada dikategori tinggi dan 9 individu ada dikategori sangat tinggi. Kemudian untuk individu yang berasal dari Universitas Hasanuddin sebanyak 47, terdapat 1 individu yang ada dikategori sangat rendah, 6 individu ada dikategori rendah, 22 individu ada dikategori sedang, 15 individu ada dikategori tinggi dan 3 individu ada dikategori sangat tinggi. Untuk individu yang berasal dari Universitas Negeri Makassar

sebanyak 42, terdapat 4 individu ada dikategori sangat rendah, 12 individu ada dikategori rendah.

Sebanyak 17 individu ada dikategori sedang dan 6 individu ada dikategori tinggi dan 3 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Universitas Muslim Indonesia sebanyak 12, 1 individu ada dikategori sangat rendah, 3 individu ada dikategori rendah dan 5 individu ada dikategori sedang, 2 individu ada dikategori tinggi dan 1 individu ada dikategori sangat tinggi. Untuk Universitas lainnya, sebanyak 98 individu yang berasal dari universitas berbeda di Kota Makassar. Seperti, Universitas Fajar, Universitas Megarezky dan lain sebagainya. Terdapat 10 individu ada dikategori sangat rendah, 17 individu ada dikategori rendah, 37 ada dikategori sedang, 28 individu ada dikategori tinggi dan 6 individu ada dikategori sangat tinggi.

4. Deskriptif *Mindfulness* Berdasarkan Fakultas



Gambar 4.18. Tingkat Skor *Mindfulness* Berdasarkan Fakultas

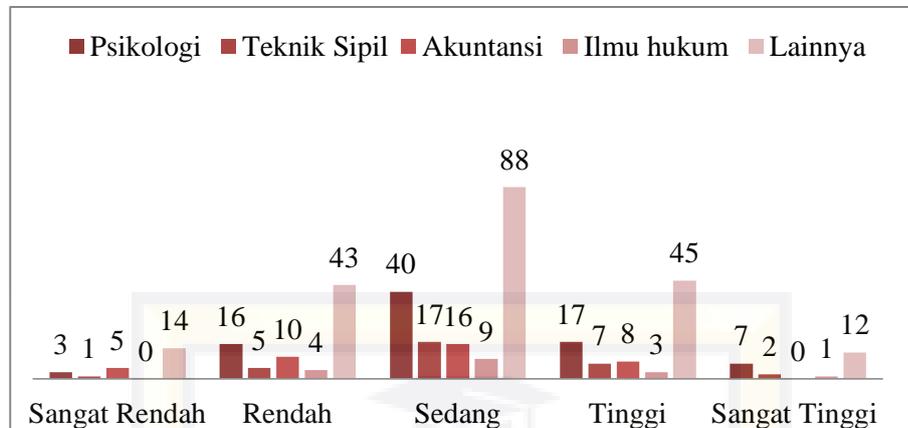
Berdasarkan tabel diagram diatas, individu yang berasal dari Fakultas Psikologi sebanyak 83, dengan tingkat kategori sangat rendah 3 individu , 16

individu ada dikategori rendah, 41 individu ada dikategori sedang, 17 individu ada dikategori tinggi dan 6 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Fakultas Teknik sebanyak 82, terdapat 3 individu yang ada dikategori sangat rendah, 15 individu ada dikategori rendah, 43 individu ada dikategori sedang, 15 individu ada dikategori tinggi dan 6 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk individu yang berasal dari Fakultas Ekonomi sebanyak 38, terdapat 5 individu ada dikategori sangat rendah, 7 individu ada dikategori rendah, 14 individu ada dikategori sedang dan 11 individu ada dikategori tinggi dan 1 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Fakultas Hukum sebanyak 17, terdapat 0 individu ada dikategori sangat rendah, 4 individu ada dikategori rendah dan 9 individu ada dikategori sedang, 3 individu ada dikategori tinggi dan 1 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk Fakultas lainnya sebanyak 153 individu yang berasal dari Fakultas yang berbeda (Fakultas Kedokteran, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Bahasa dan Sastra dll) terdapat 12 individu ada dikategori sangat rendah, 36 individu ada dikategori rendah, sebanyak 63 individu ada dikategori sedang, sebanyak 34 individu ada dikategori tinggi dan 8 individu ada dikategori sangat tinggi.

5. Deskriptif *Mindfulness* Berdasarkan Jurusan



Gambar 4.19 Tingkat Skor *Mindfulness* Berdasarkan Jurusan

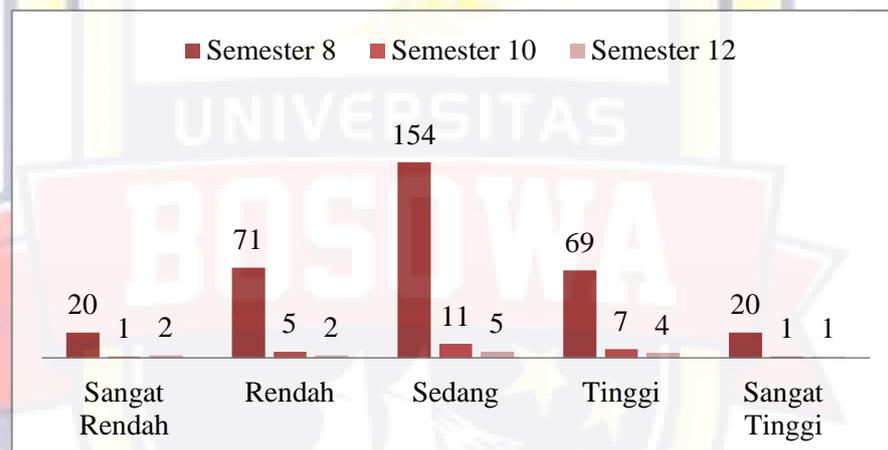
Berdasarkan tabel diagram diatas, individu yang berasal dari Jurusan Psikologi sebanyak 83, dengan tingkat kategori sangat rendah 3 individu , 16 individu ada dikategori rendah, 40 individu ada dikategori sedang,17 individu ada dikategori tinggi dan 7 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Jurusan Teknik Sipil sebanyak 32, terdapat 1 individu yang ada dikategori sangat rendah, 5 individu ada dikategori rendah, 17 individu ada dikategori sedang, 7 individu ada dikategori tinggi dan 2 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk individu yang berasal dari Jurusan Akuntansi sebanyak 39, terdapat 5 individu ada dikategori sangat rendah, 10 individu ada dikategori rendah,16 individu ada dikategori sedang dan 8 individu ada dikategori tinggi dan 0 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Jurusan Ilmu Hukum sebanyak 17, terdapat 0 individu ada dikategori sangat rendah, 4 individu ada dikategori rendah dan 9 individu

ada dikategori sedang, 3 individu ada dikategori tinggi dan 1 individu ada dikategori sangat tinggi.

Untuk Jurusan lainnya, sebanyak 202 individu yang berasal dari Jurusan yang berbeda (Jurusan Teknik PWK, Jurusan Farmasi, Jurusan Teknik Arsitektur, dll). Terdapat 14 individu ada dikategori sangat rendah, 43 individu ada dikategori rendah, 88 individu ada dikategori sedang, 45 individu ada dikategori tinggi dan 12 individu ada dikategori sangat tinggi.

6. Deskriptif *Mindfulness* berdasarkan semester



Gambar 4.20 Tingkat Skor *Mindfulness* Berdasarkan Semester

Berdasarkan tabel diagram diatas, individu yang berasal dari Semester 8 sebanyak 334, dengan tingkat kategori sangat rendah 20 individu , 71 individu ada dikategori rendah, 154 individu ada dikategori sedang, 69 individu ada dikategori tinggi dan 20 individu ada dikategori sangat tinggi. Selanjutnya, individu yang berasal dari Semester 10 sebanyak 25, terdapat 1 individu yang ada dikategori sangat rendah.

Individu yang ada dikategori rendah berjumlah 5, individu ada dikategori sedang berjumlah 11, responden yang ada dikategori tinggi dan

sangat tinggi. Untuk individu yang berasal dari Semester 12 sebanyak 14, terdapat 2 individu berada dikategori sangat rendah, 2 individu ada dikategori rendah, 5 individu ada dikategori sedang dan 4 individu ada dikategori tinggi dan 1 individu ada dikategori sangat tinggi.

4.1.4 Hasil Uji Asumsi

A. Uji Normalitas

Peneliti telah melakukan uji normalitas, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.5 Tabel Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnova			
Variabel	Statistic	Df	Sig.
<i>fear of failure</i>	0.41	373	.178
<i>Mindfulness</i>	0.35	373	.200

Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa uji normalitas dari data *fear of failure* dan *mindfulness* memiliki jumlah individu 373 dengan memperoleh nilai Kolmogorov-Smirnova sebesar 0.41 dan 0.35 dengan nilai signifikansi sebesar .178 dan .200. Hal ini, dapat dikatakan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal atau dengan kata lain nilai signifikansi dari kedua data tersebut lebih besar dari nilai signifikansi 0,05 ($\text{sig} > 0,05$).

B. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menggunakan Uji Anova dengan software SPSS versi 2.1 yang hasilnya dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas

<i>fear of failure</i> dan <i>Mindfulness</i>	F	Sig.	Ket.
<i>Linearity</i>	20.600	0.000	Linear
<i>Deviation From Linearity</i>	1.270	0.118	

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas didapatkan nilai F untuk *linearity* sebesar 20.600 dan nilai *deviation from linearity* berjumlah 1.270. nilai signifikansi untuk *linearity* sebesar 0.000 yang artinya, nilai signifikansi < 0.05 dan nilai signifikansi *Deviation From Linearity* sebesar 0.118 yang artinya nilai signifikansi > 0.05 . Hal ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

4.1.5 Analisis Uji Hipotesis

Hasil Analisis uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan software SPSS 21.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini, dapat dilihat dibawah ini:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar

H_1 : Terdapat Pengaruh Antara *mindfulness* Terhadap *fear of failure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.

Hasil uji hipotesis variabel *Mindfulness* terhadap *fear of failure*. Sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

Variabel	B	Kontribusi	Sig	Ket.
<i>mindfulness</i> terhadap <i>fear of failure</i>	0.151	15,1%	0.000	Sig

Ket: B = Koefisien Pengaruh

Berdasarkan hasil analisis data diatas, didapatkan nilai koefisien pengaruh (B) terhadap *fear of failure* sebesar 0.151. Hal ini, menunjukkan bahwa sumbangsih yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap *fear of failure* sebesar 15,1% dan 84,9% adalah faktor lain yang mempengaruhi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

Nilai signifikansi yang diperoleh yaitu, 0.000 yang dapat diartikan bahwa nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p=0.000$; $p < 0.05$) hal ini, membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar ditolak. Sehingga, dapat di simpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *mindfulness* dan *fear of failure* pada mahasiswa akhir di kota makassar di terima

4.2. Pembahasan

4.2.1 Gambaran *Fear of Failure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar dengan individu 373 subjek. Terdapat 13 individu (3.5%) ada pada kategori sangat rendah, 73 individu (19.3%) ada dikategori rendah, 144 individu (38.6%) ada dikategori sedang, 126 individu (33,8%) ada dikategori tinggi dan 18 individu (4,6%) ada dikategori sangat tinggi, menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di kota makassar memiliki tingkat *fear of failure* dalam kategori sedang.

Analisis hasil deskriptif data yang telah ada, mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategorisasi sedang, dapat memperlihatkan karakteristik *fear of failure* pada kategori sedang pula. Karakteristik yang dimiliki yaitu memiliki *goal-setting* yang defensif, artinya mahasiswa cenderung akan menyerah pada faktor-faktor dalam dirinya yang tidak dapat diubah, misalnya tingkat kemampuan yang kurang sehingga menimbulkan kehilangan motivasi dalam dirinya dan individu dipengaruhi oleh pengalaman yang telah dialami sebelumnya dalam proses belajar, kinerja yang buruk pada keadaan tertentu, terutama keadaan yang dipersepsikan penuh dengan tekanan ataupun situasi yang baru, sehingga menunjukkan keragu-raguan bila diperhadapkan dengan tugas baru.

Hal ini sesuai dengan aspek ketakutan akan ketidakpastian masa depan, dikarenakan ketika mahasiswa gagal mahasiswa cenderung mempersepsikan akibat negatif seperti, ketidakpastian dan berubahnya masa depan mereka, dimana hal tersebut mengubah rencana yang telah dipersiapkan dalam waktu yang dekat maupun dalam jangka waktu yang panjang. Dan pada aspek ketakutan akan mengalami penghinaan dan rasa malu, mahasiswa seringkali memikirkan apa yang orang lain pikirkan mengenai dirinya dan penghinaan serta rasa malu yang akan didapat olehnya membuat mahasiswa merasakan kecemasan yang tinggi sehingga menghindari apa yang akan membuat ia merasa mempermalukan dirinya. Selain itu berdasarkan pengambilan data awal

melalui wawancara, menunjukkan beberapa responden mengatakan bahwa ketika gagal mereka akan mengurung diri karena merasa takut akan dihina karena memiliki kemampuan yang kurang dibandingkan teman-teman seusianya.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ary Suryanti (2018) dimana individu yang ditelitinya memiliki rasa takut akan kegagalan dalam kategori sedang, artinya keseluruhan individu cukup memiliki ketakutan akan kegagalan. Hal ini sejalan dengan dikemukakan oleh Nainggolan (2007) bahwa sebagian besar individu dalam situasi apapun memiliki niat untuk menghindari kegagalan

Sedangkan mahasiswa yang berada dikategori tinggi, dapat menggambarkan *fear of failure* pada kategori yang tinggi pula, gambaran tingkat *fear of failure* yang tinggi yaitu memiliki karakteristik seperti menghindari kompetensi, karakteristik seperti ini dapat dilihat dari perilakunya yang cenderung menghindari persaingan maupun kompetensi dalam sebuah proses pembelajaran; selalu menginginkan tanggapan positif dari orang lain.

Karakteristik seperti ini dapat dilihat dari perilaku yang cenderung meminta *feedback* dari pengajar dan mengharapkan arahan yang jelas dan secara berulang-ulang; ketika mengalami kegagalan individu akan memiliki dorongan untuk tidak mengambil hal yang berisiko apapun kedepannya dan memilih mempertahankan apa saja yang telah dimilikinya, cenderung membuat keputusan untuk melindungi diri

dengan menetapkan target yang sangat rendah. individu juga akan cenderung menunda-nunda dan membuang banyak waktunya.

Dari karakteristik diatas sesuai dengan aspek ketakutan akan penurunan estimasi diri, individu yang memiliki ketakutan akan penurunan estimasi diri merasa bahwa ia tidak memiliki kemampuan, membuat dirinya sulit mengembangkan potensi yang ia miliki dan menutup diri dari lingkungannya. Pada aspek ketakutan akan kehilangan pengaruh sosial, individu merasa harga dirinya akan menurun dimata orang lain serta merasa lingkungan sekitarnya akan meremehkan kemampuannya dan menjauhi karena kegagalannya. Untuk, aspek ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya, individu kehilangan kepercayaan dan mendapat kritikan dari orang yang penting dalam hidup individu.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh setyadi dan mastuti (2014) menyatakan bahwa mahasiswa akhir memiliki ketakutan yang besar jika gagal dalam menyelesaikan tugas akhir yang dapat membuat individu mengecewakan orang yang penting baginya. Rasa takut akan kegagalan yang menuju pada sebuah pencapaian terkadang menjadi salahsatu faktor mahasiswa mengalami tertekan dan depresi. Tekanan supaya berhasil didalam hasil belajar yang bagus serta membanggakan (santrock,2008). Akibat dari rasa takut akan kegagalan yaitu mengalami cemas yang tinggi, menjadi pesimis, menghindari sebuah keterlibatan dan tujuan dalam sebuah kegiatan, serta mengalami

demotivasi dalam menjalankan peran semaksimal mungkin di perkuliahan (Cox,2009).

Fear of failure adalah dorongan untuk menilai suatu ancaman dan merasa cemas pada keadaan yang memungkinkan akan terjadinya sebuah kegagalan (Conroy, Kaye dan Fifer 2007). Rasa takut akan kegagalan adalah sebuah perasaan cemas dan terancam terhadap suatu kondisi yang dapat mengakibatkan kegagalan, beberapa akibat setelah terjadinya kegagalan seperti perasaan malu, menurunnya kepercayaan diri, memiliki motif tidak yakin terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan, hilangnya pengaruh sosial dan individu tersebut memilih untuk menghindari situasi yang dianggap berisiko menimbulkan kegagalan, karena selalu memiliki pandangan negatif terhadap apa yang akan terjadi (Conroy, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh wahyuni dan irsalina (2014) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir merasa takut gagal dalam menyelesaikan skripsi dengan tuntutan lulus tepat waktu dan berbagai macam permasalahan ataupun tekanan yang dicapai sehingga adanya rasa takut akan gagal jika tidak memenuhi tuntutan tersebut. Sejalan dengan hal ini, Hidayah (2012) mengemukakan bahwa semakin tinggi tuntutan dari orangtua maka akan menimbulkan rasa takut, panik dan putus asa yang dialami oleh individu. Individu tidak mampu melakukan tugas-tugasnya diakibatkan takut jika mengalami kegagalan yang dapat membuat orangtuanya kecewa, marah, dan kehilangan kasih sayang

sehingga individu mengalami kehilangan keinginannya sendiri akibat dari ingin selalu memenuhi tuntutan orangtua.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pradini dan Sera (2021) menunjukkan bahwa *fear of failure* yang dialami oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi Covid-19 akan mempengaruhi motivasi diri sendiri untuk mencapai prestasi belajar dan faktor eksternal yang mempengaruhi yaitu keadaan keluarga dan lingkungan tempat tinggal. Mahasiswa cenderung akan mengalami penurunan motivasi, menghindari suatu tujuan, serta menurunnya kualitas saat terlibat disituasi kegiatan. Keadaan tersebut dibutuhkan penanganan agar mahasiswa mampu mengatasi kesulitan yang ada yaitu memahami apa yang menjadi sumber ketakutan.

4.2.2 Gambaran *Mindfulness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* (kesadaran diri penuh) pada mahasiswa akhir kota makassar, 6.2% individu ada dikategori sangat rendah, sebanyak 20.9% individu dalam kategori rendah, 45.6% individu ada dikategori sedang, sebanyak 33,8% ada dikategori tinggi dan sebanyak 5.9% individu dalam kategori sangat tinggi. Dimana hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di kota makassar memiliki tingkat *mindfulness* dalam kategori sedang.

Analisis hasil deskriptif data yang telah ada, mahasiswa yang

memiliki kemampuan *mindfulness* yang berada dikategori sedang, menggambarkan *mindfulness* pada tingkat sedang pula dan perlu meningkatkan *mindfulness*nya. Gambaran tingkat *mindfulness* yang sedang yaitu, cenderung mengalami gangguan psikologis seperti stress, mengalami demotivasi, tidak mampu menerima dirinya dan kurang mampu mengontrol reaksi emosinya, kurang mampu memberi perhatian atau fokus pada apa yang sedang dikerjakan saat ini, kurang bertanggung jawab pada kegiatan yang dikerjakan, kelemahan yang jelas dalam kemampuan mereka untuk mengikuti perkuliahan, sering kali lupa mengerjakan pekerjaan rumah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Isrida Arifiana (2020) dimana rata-rata individu yang diteliti memiliki *mindfulness* dalam kategori sedang, artinya mahasiswa perlu meningkatkan *mindfulness*nya.

Sementara untuk mahasiswa akhir yang memiliki *mindfulness* dikategori tinggi, menggambarkan tingkat *mindfulness* yang tinggi pula. Gambaran mahasiswa yang memiliki *mindfulness* tinggi yaitu mampu melihat suatu objek berdasarkan berbagai perspektif, sadar mengenai pikiran dan perasaan yang sedang dialami, tidak memberikan respon yang reaktif, individu mampu fokus pada sesuatu yang sedang terjadi baik hal eksternal maupun internal. Sesuai dengan aspek *mindfulness* yaitu memiliki kesadaran dan perhatian yang artinya individu mampu secara sadar merasakan rangsangan yang

terjadi dari panca indera maupun aktivitas dalam pikiran dan memberikan perhatian pada apa yang sedang terjadi pada saat ini.

Sejalan dengan penelitian Davis dan Humphrey (2012) bahwa mahasiswa S1 berusia 19-27 tahun cenderung memiliki *mindfulness* berada di tingkat kategori sedang, karena tekanan akademis dan kehidupan yang dihadapi sehingga mengurangi kemampuan konsentrasi dan kesadaran diri mereka dan menyebabkan penurunan *mindfulness*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Leroy (dalam Ahmadi,2016) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *mindfulness* yang tinggi memiliki hasil yang lebih baik dalam kinerja dan meningkatkan kualitas hidup, kemampuan dalam memecahkan masalah, terlibat aktif dalam kegiatan pengambilan dan penilaian keputusan serta kemampuan dalam mengatur stres dan pencapaian akademik yang lebih baik.

Brown dan Ryan (2003) mengemukakan bahwa *mindfulness* diartikan sebagai kualitas kesadaran diri yang ditandai oleh keadaan sadar terjaga (*awereness*) dan perhatian (*attention*) akan keadaan saat ini dan dibedakan dari proses psikis yaitu pemahaman, motivasi dan keadaan emosi yang dilakukan dengan konsentrasi dan penuh perhatian dari dalam diri serta dilakukan tanpa menghakimi. Keadaan *mindfulness* meliputi keadaan perasaan dan pikiran sebagai peristiwa mental yang muncul dipikiran tanpa perlu mengenali secara

berlebihan dan merespon secara langsung dengan kebiasaan perilaku yang cenderung terdorong secara emosional.

Dampak dari *mindfulness* menurut Thompson dan Gauntlett-Gilbert (2008) *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan, stress dan emosi negatif yang dialami, artinya individu mampu mengontrol rasa takut akan kegagalan yang dapat membuat individu mengalami perilaku suka menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya. Serta individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* dapat mengenali, menerima keadaan dan mampu fokus pada apa yang sedang dilakukannya, sehingga tidak melakukan perilaku yang defensif, dikarenakan individu tersebut tetap dalam keadaan yang sadar, menerima serta mengenali dirinya bahkan dalam situasi yang buruk sekalipun

4.2.3 Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Fear of Failure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap 373 mahasiswa tingkat akhir di kota makassar. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai koefisien pengaruh (B) terhadap *fear of failure* sebesar 0.151. Artinya, bahwa ada sumbangsih yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap *fear of failure* sebesar 15,1% dan 84,9% adalah faktor lain yang mempengaruhi *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Nilai signifikansi yang diperoleh yaitu, 0.000 yang dapat diartikan bahwa nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p=0.000$; $p < 0.05$). Artinya, terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada

mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

Sumbangsih yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap *fear of failure* sebesar 15,1% yang artinya dimana mahasiswa yang cenderung memiliki *mindfulness* rendah atau sedang akan memiliki karakteristik tingkat kemampuan yang kurang sehingga menimbulkan kehilangan motivasi dalam dirinya dan individu dipengaruhi oleh pengalaman yang telah dialami sebelumnya dalam proses belajar, kinerja yang buruk pada keadaan tertentu, terutama keadaan yang dipersepsikan penuh dengan tekanan ataupun situasi yang baru, sehingga menunjukkan keragu-raguan bila diperhadapkan dengan tugas baru.

Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi mampu menerima apapun yang dialami dan berkurangnya perilaku menghindar. *Mindfulness* juga dapat mengarahkan individu mengantisipasi keinginan untuk menjauhi pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan, memungkinkan seseorang untuk menghadapi kebenaran dari pengalaman yang tidak menyenangkan, bahkan *mindfulness* mencegah seseorang menerima dan mengidentifikasi pikiran atau perasaan negatif secara berlebihan sehingga tidak terjebak oleh reaksi aversif (Neff dan Germer, 2018).

Fear of failure dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, pengalaman dimasa kecil yang disebabkan oleh pola asuh orangtua, karakteristik lingkungan seperti keluarga, lingkungan tempat tinggal dan lingkungan pendidikan, faktor subjektif serta kontekstual. Keadaan yang

mempengaruhi *fear of failure* yaitu memiliki konsep diri yang rendah, ketidakmampuan menghadapi daya saing, serta tuntutan yang tinggi dari orang lain (Conroy dan Fifer, 2007).

Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi *fear of failure* adalah *mindfulness*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sujana dan Wulan (1994) bahwa salah satu faktor *fear of failure* pada mahasiswa karena adanya pandangan yang salah mengenai kemampuan dirinya dan kurang memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap diri yang baik.

Mindfulness banyak memberikan dampak yang positif dalam membentuk kepribadian seorang individu, individu yang *mindful* mampu mengetahui perubahan yang terjadi dalam dirinya, sensasi tubuhnya dan mampu mengidentifikasi perasaannya, sehingga merasa lebih positif dan selain itu individu dengan kemampuan *mindfulness* akan lebih menerima dirinya dan mampu mengontrol reaksi emosinya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk regulasi diri termasuk dalam perilaku agresinya karena individu memiliki kemampuan untuk berempati terhadap diri dan orang lain yang menjadikan individu memiliki keberanian secara sosial (Dekeyser dkk, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Hjeltnes, Moltu dan Dundas (2015) yang berjudul *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*. Penelitian ini

menunjukkan adanya pengaruh antara *mindfulness* dan *fear of failure* dimana *mindfulness* dapat mengurangi perasaan takut akan gagal dan dapat meningkatkan penerimaan diri ketika menghadapi situasi sulit.

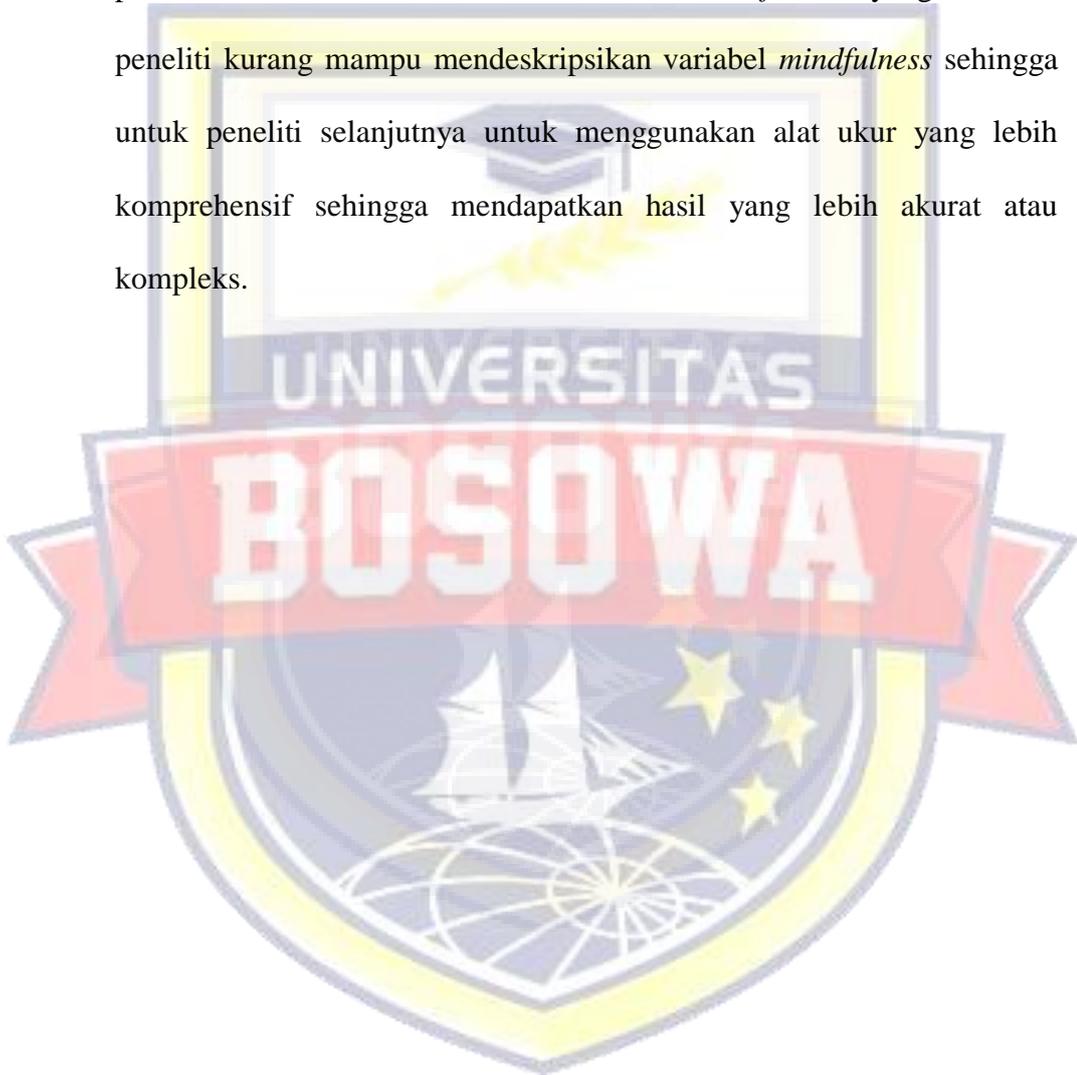
Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Seligowski (2017) yang berjudul *the impact of mindfulness meditation on fear load and fear inhibition: examining parasympathetic activation as an underlying mechanism* menunjukkan bahwa individu yang menjalani meditasi *mindfulness* tidak mengalami tingkat ketakutan atau ketegangan fisik yang secara signifikan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Joharifard dan Sabokkhiz (2017) yang berjudul *the effect of mindfulness-based cognitive therapy education on self-criticism and fear of failure in people with heart disease*. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* berbasis kognitif dapat dianggap sebagai cara yang efektif untuk mengurangi *self-criticism* dan *fear of failure* pada penderita penyakit jantung.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sode dan Chenji (2021) yang berjudul *reducing entrepreneurial fear of failure through mindfulness*. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan *mindfulness* terhadap *fear of failure* melalui latihan *mindfulness*, wirausahawan dapat mengatasi rasa takut gagal dan menekuni kegiatan wirausaha untuk menjadi pengusaha sukses.

4.2.4 Limitasi Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah instrumen alat ukur *mindfulness* yang menurut peneliti kurang mampu mendeskripsikan variabel *mindfulness* sehingga untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan alat ukur yang lebih komprehensif sehingga mendapatkan hasil yang lebih akurat atau kompleks.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar memiliki tingkat *fear of failure* yang berada dalam kategori sedang, dimana mahasiswa yang memiliki tingkat kategori sedang, karakteristik yang dimiliki yaitu memiliki *goal-setting* yang defensif, artinya mahasiswa cenderung akan menyerah pada faktor-faktor dalam dirinya yang tidak dapat diubah.

Sedangkan untuk variabel *mindfulness* berada pada kategori sedang, mahasiswa perlu meningkatkan *mindfulness*nya. Karakteristik yang dimiliki yaitu cenderung mengalami demotivasi, kurang mampu mengontrol reaksi emosinya, kurang mampu memberi perhatian atau fokus pada apa yang sedang dikerjakan. Hasil analisis yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar, hal ini membuktikan bahwa hipotesis diterima.

5.2. Saran

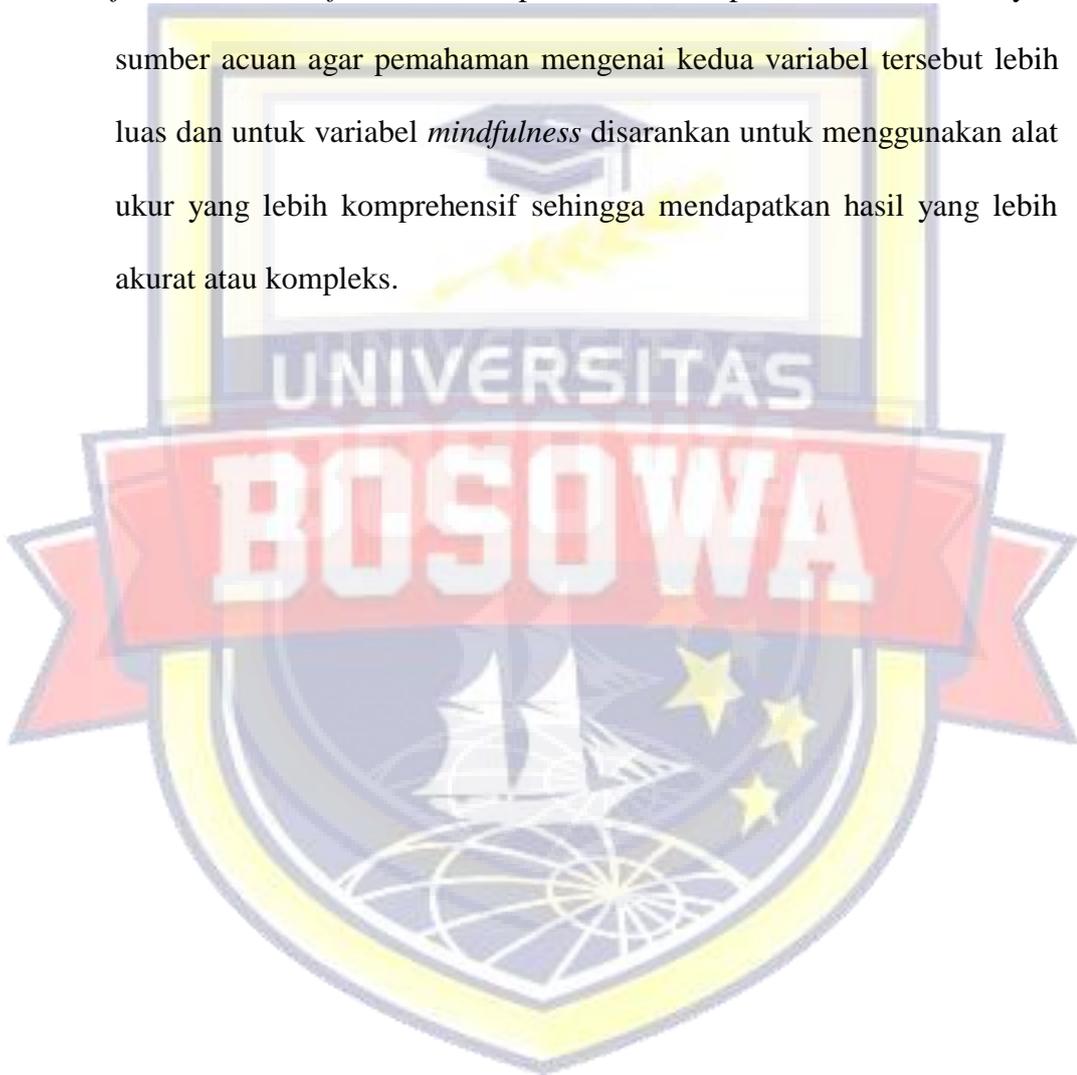
a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa yang berada pada akhir perkuliahan diharapkan mampu menyadari pentingnya memiliki sikap perhatian dan kesadaran terhadap apa yang sedang dilakukannya, agar semakin mampu memfokuskan apa

yang sedang dijalannya, misalnya tidak menunda-nunda mengerjakan Tugas Akhir dan mampu mengontrol rasa takut akan kegagalan.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang hendak meneliti lebih lanjut mengenai *fear of failure* dan *mindfulness* dalam penelitian ini dapat mencari lebih banyak sumber acuan agar pemahaman mengenai kedua variabel tersebut lebih luas dan untuk variabel *mindfulness* disarankan untuk menggunakan alat ukur yang lebih komprehensif sehingga mendapatkan hasil yang lebih akurat atau kompleks.



DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator*.
- Ahmadi, a. (2016). mindfulness among students the impact of faculty and demography in malaysia. *malaaysia:springe nature*.
- Amin, A. K. (2015). *statistika dengan program komputer*. Yogyakarta: Deepublish.
- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis,kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *jurnal psikologi indonesia* , 108-121.
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2014). Prokrastinasi Mahasiswa program studi bimbingan dan konselig IKIP PGRI Madium ditinjau dari efikasi diri, fear of faillure, gaya pengasuhan orang tua dan iklim akademik. *jurnal penelitian LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat) IKIP PGRI Madium.*, 32-37.
- Asrun, M., Herik, E., & Sunarjo, I. S. (2019). Hubungan antara tingkat kecerdasan spritual di universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 1-10.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka belajar .
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi* . Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Baer , R. A., Walsh, E., & Lykins, E. L. (2009). Assessment of mindfulness. *Clinical handbook of mindfulness*. *New york: Springer Science & Business Media*, 153 - 168.
- Baer, R. A., & et al. (2008). Construct validaty of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 329 - 342.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). 2004. *Assessment of mindfulness by self - report assessment methods to explore facets of mindfulness assesment.*, 191-206.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., & Toney, L. (2008). assessment of mindfulness . *clinical handbook of mindfulness*, 153-168.
- Bahri , A. U. (2016). *Hubungan Fear of Failure Dengan Student Engagement Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Univeritas Sumatera Utara*. Sumatera Utara : Univeritas Sumatera Utara.
- Brown, K. W., & Ryan , R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *journal of personality and social psychology*, 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *journal of personality and social psychology*, 822-848.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it now*. cambridge: Da Capo Press.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present moment awereness and acceptance the philadelphia mindfulness scale. *assesment 15*, 204 - 223 .
- Christopher, S. (2021). *Hubungan Antara Mindulness Dengan Grit Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar* . Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Conroy, D. E. (2002). *The performance failure appraisal inventory: User's manual (2nd edition)*. Human Kinetics Publishers.Inc.
- Conroy, D. E. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport:addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety,Stress dan Copig*, 271-185.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, M. A. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *journal of rational-emotive & Cognitive Behavior Therapy.*, 237-253.
- Cox, R. D. (2009). It was just that i was afraid students fear of failure. *community College Review*, 52-81.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT.Pustaka Pelajar .
- Darmono, & Hasan , A. M. (2005). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

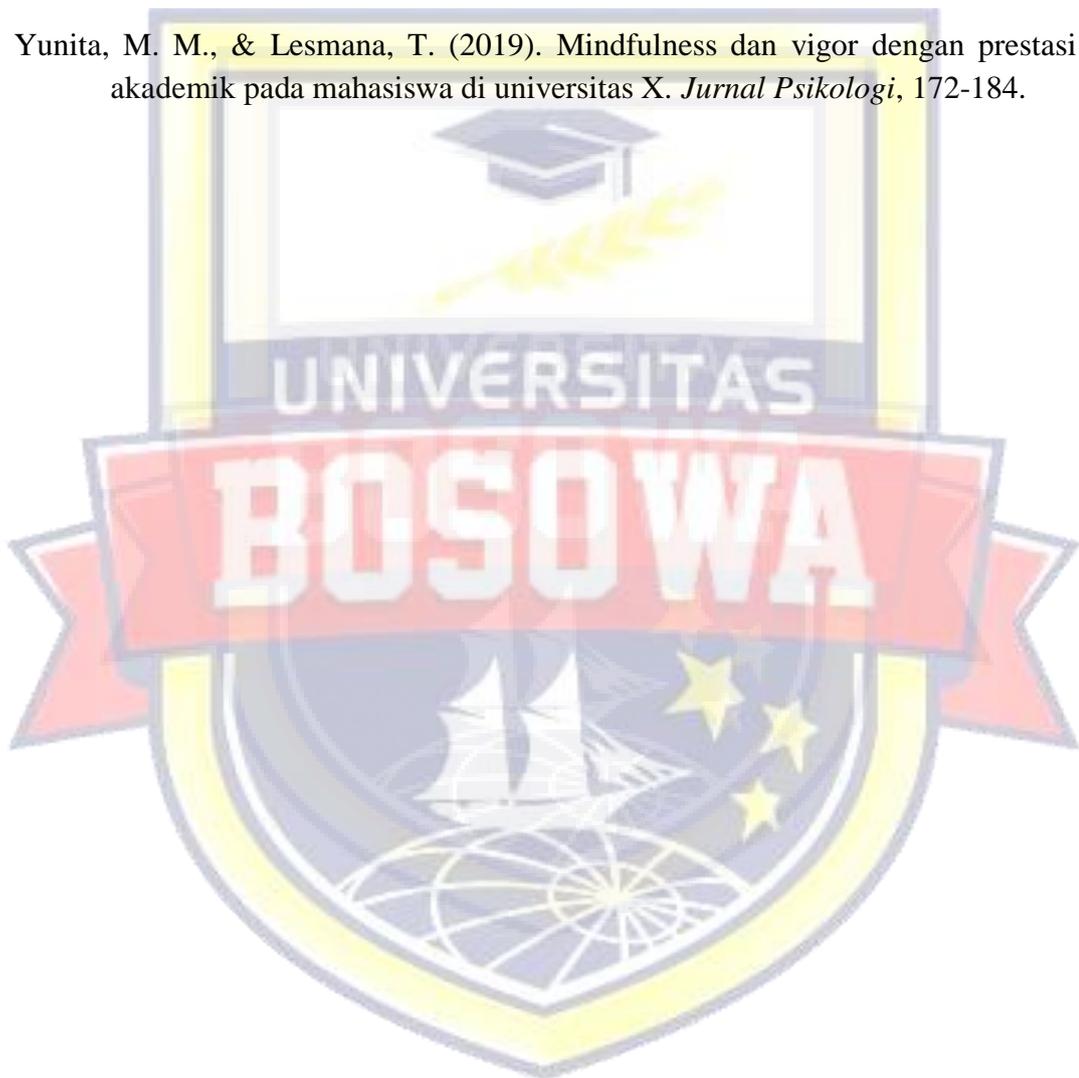
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *psychotherapy* , 198-208.
- Dekeyser, d. (2008). Mindfulness skill and interpersonal behavior. *personality and individual differences* 44, 1235-1245.
- Dykman, L. M. (2005). Fear of failure and fear of finishing: A case study on the Emotional Aspects of dissertation Proposal research, with thoughts on library instruction and graduate. *Minneapolis, Minnesota*, 351-162.
- Ellison, J., & Patridge, J. A. (2012). Relationship between shame coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Hebehavior* , 35.
- Endah, a. n., lubis , f. y., & whisnu, y. (2021). academic halp seeking terhadap dosen pada mahasiswa fakultas psikologi universitas padjadjaran: peran fear of failure. *jurnal psikologi sains dan profesi*, 106-114.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gunawan, C. (2018). *Mahir Menguasai SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.
- Gustafson, 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*.
- Hamidi. (2010). *metode penelitian kualitatif pendekatan kualitatif praktis penulis proposal dan laporan penelitia* . malang: UU pers.
- Hardiansyah, H. (2011). Ketakutan akan kegagalan (fear of failure) sebagai bentuk kepercayaan irasional (irrational belief) pada mahasiswa senior yang melakukan prokrastinasi akademik dengan cara menunda pengerjaan skripsi. . *skripsi universitas airlangga, surabaya*.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. *Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma*.
- Hidayah, D. N. (2012). Persepsi mahasiswa tentang harapan orangtua terhadap pendidikan dan ketakutan akan kegagalan. *Educational psychology journal*, 62-67.

- Hjeltnes, A., 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*.
- Joharifard, R., & Sabokkhiz, S. (2017). the effect of mindfulness-based cognitive therapy education on self-criticism and fear of failure in people with heart disease. *iranian journal of cardiovascular nursing*.
- Maharani , E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru paud. *jurnal penelitian ilmu pendidikan* , 100-110.
- Martin, A. A., Garcia, B., G, & and, R. (2014). Mindfulness training reduces the severity of subjective cognitive symptoms in a sample of high-achieving students. *J. Am, Coll Heal* , 319-328.
- Matt, L. (2015). Mindfulness and student success. *journal of adult education* , 44(1).
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (22). Adaptasi five facet mindfulness questionnaire bahasa indonesia . *Psychocentrum Review*, 1-17.
- Nainggolan, L. (2007). hubungan antara persepsi terhadap harapan orang dengan ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa program studi psikologi universitas diponegoro semarang . *univeritas diponegoro semarang* .
- Nielsen , L., & Kaszniak, A. W. (2006). Awareness of subtle emotional Feelings: A Comparison of Long-Term meditators and non-meditators. . *Emotion* , 392-405.
- Octavia, N. A. (2018). Efektivitas pelatihan mindfulness dalam menurunkan kesepian remaja di panti asuhan . *UIN sunan Ampel Surabaya. Skripsi* .
- Paembonan , D. Y. (2022). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap fear of failure pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar*. . Makassar : Repository Univeristas Bosowa.
- Paembonan, D. Y. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Fear of Failure Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Repostory Universitas Bosowa*.
- Pradini , R. B., & Sera, D. C. (2021). fear of failure pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *seminar nasional sistem informasi* , 1-9.

- Robins, C. J., Keng, S. L., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2011). Effect of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression : A Randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*, 117-131.
- Sagar, S. S., & Lavalle, D. (2010). The development origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of sport and exercise*, 177-187.
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Jakarta: Prenada media group.
- Savira, I. S., & Putri, S. K. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi: studi fenomenologis pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character*.
- Schunk, D. (2012). *Learning theories an educational perspective*. Boston: Allyn & Bacon.
- Sears, S. R., & Kraus, S. (2009). I think therefore i am: cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety. *Positive and negative affect and hope*, 561-573.
- Seligowski, A. V. (2017). the impact of mindfulness meditation on fear load and fear inhibition: examining parasympathetic activation as an underlying mechanism. *Northern Illinois university*.
- Siang, J. D. (2009). *Cara cepat menyusun skripsi*. Yogyakarta: Pressindo.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? where did it come from? *Clinical Handbook of mindfulness*. 17 -35.
- Sode, R., & Chenji, K. (2021). reducing entrepreneurial fear of failure through mindfulness. *Journal of asia entrepreneurship and sustainability*.
- Steinmayr, R., & Spinath, B. (2009). The importance of motivation as a predictor of school achievement. *Learning and individual differences*, 80-90.
- sugar, s. s. (2007). why young elite athletes fear of failure: consequences of failure. *Journal of sports sciences*, 1171-1184.
- Sugiyono . (2014). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R& D*. Bandung : Alfabeta.

- Sugiyono . (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&G*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono . (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R& G*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. bandung: Alfabeta .
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta,CV.
- Suhadianto, & Arifiana, I. (2020). bagaimana mindfulness mahasiswa universitas X?: PENGUJIAN DESKRIPTIF DAN KOMPARATIF. *Tingkat ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa aktivitas ditinjau dari jenis kelamin*.
- Sujana, & Wulan. (1994). hubungan antara kecenderungan pusat kendali dengan intensitas menyontek. *jurnal psikologi yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 1-8.
- Suryabrata, S. (2008). *Metode Penelitian* . Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Suryanti , A. (2018). Tingkat ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa aktivis di tinjau dari jenis kelamin. *universitas muhammadiyah surakarta*.
- Thompson, J. M., & Gauntlet, G. J. (2008). Mindfulness with children and adolescents effective clinical application. *clinical child psychology and psychiatry*, 395-407.
- Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective Clinical Application. *Clinical Child Psychology and psychiantry*, 395-407.
- Wahyuni , L. D., & Irsalina, F. I. (2014). Komunikasi interpersonal terhadap dosen pembimbing dan ketakutan akan kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *JPPP:jurnal penelitian dan pengukuran Psikologi* , 85-93.
- Widhiarso, W. (2010). *Uji linearitas hubungan* . Yogyakarta: www.widhiarso.staff.ugm.ac.id.
- Winkel , w. (2009). *psikologi pengajaran*. jakarta: jakarta media abadi .
- Winkel, W. S. (1996). *Psiskologi pengajaran Edisi Revisi*. jakarta : PT.Grasindo.

- Yesamine. (2000). Hubungan antara kecenderungan problem focused coping dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Yogyakarta: univeritas Gadjah Mada*.
- Yuliana. (2017). pengaruh kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik melalui perasaan takut gagal pada mahasiswa psikologi universitas pendidikan indonesia . *Skripsi Depertemen Psikologi fakultas ilmu pendidikan. universitas Pendidikan Indonesia, Bandung* .
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Mindfulness dan vigor dengan prestasi akademik pada mahasiswa di universitas X. *Jurnal Psikologi*, 172-184.





LAMPIRAN-LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

SKALA PENELITIAN

SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Salam sejahtera bagi kita semua.

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.

Responden yang terhormat,

Perkenalkan Saya Christin Lorenza Lanula, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Saat ini Saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penyelesaian tugas akhir (Skripsi). Sehubungan dengan hal tersebut, Saya memohon kesediaan dan partisipasi Anda untuk mengisi skala penelitian ini.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini, yaitu :

Mahasiswa (i) Aktif Tingkat Akhir Di Kota Makassar.

Apabila Anda memenuhi kriteria tersebut, saya memohon bantuannya untuk mengisi skala penelitian saya. Tidak ada jawaban yang salah selama hal tersebut sesuai dengan kondisi atau keadaan diri Anda. Seluruh jawaban dan identitas Anda akan dijaga serta dijamin kerahasiannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Atas kesediaan dan partisipasi Anda, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Saya,

Peneliti

Christin Lorenza Lanula

IDENTITAS RESPONDEN

Silahkan mengisi identitas Anda terlebih dahulu pada bagian dibawah ini. Data yang Anda berikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Nama (boleh inisial) :

Jenis kelamin :

Usia (contoh 22 Tahun) :

Asal Universitas (misal: Universitas Bosowa) :

Fakultas :

Jurusan :

Semester (contoh 8) :



SKALA 1

PETUNJUK Pengerjaan:

Berikut terdapat beberapa pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Baca dan pahami setiap pernyataan yang ada, kemudian pilihlah salah satu dari 5 pilihan jawaban yang tersedia. Adapun pilihan jawaban tersebut yaitu :

Pilihlah 1 “Sangat Sesuai” Jika pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan diri Anda.

Pilihlah 2 “Sesuai” Jika pernyataan tersebut Sesuai dengan diri Anda.

Pilihlah 3 “Netral” Jika pernyataan tersebut tidak dapat menentukan apakah pernyataan tersebut Sesuai atau Tidak Sesuai dengan diri Anda.

Pilihlah 4 “Tidak Sesuai” Jika pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri anda

Pilihlah 5 "Sangat Tidak Sesuai" Jika pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri Anda.

Tidak ada jawaban yang salah selama hal tersebut mencerminkan kondisi atau keadaan diri Anda. Jawaban Anda sangat berarti dan sangat membantu dalam penelitian ini.

SKALA FEAR OF FAILURE

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya takut mengambil tindakan ketika belum ada arahan dari dosen.					
2	Saya takut orang merendahkan kemampuan saya.					
3	Takut orang lain mengetahui saya gagal mengerjakan skripsi.					
4	Saya berpikir akan dijauhi oleh teman jika gagal mengerjakan skripsi.					
5	Saya kurang yakin dengan skripsi yang saya buat.					
6	Kegagalan yang pernah saya alami membuat saya ragu untuk menggapai cita-cita.					
7	Saya yakin terhadap kemampuan saya.					
8	Tetap tenang walaupun orang mengkritik hasil kerja saya.					
9	Teman mendukung apapun yang terjadi dalam pengerjaan skripsi saya.					
10	Yakin usaha dapat menghasikan nilai yang baik.					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
11	Yakin dapat menggapai cita-cita.					
12	Orang tua tidak kecewa bila saya gagal menyelesaikan kuliah.					
13	Saya takut tidak mampu memenuhi keinginan dosen.					
14	Teman memberikan pendapat buruk mengenai hasil skripsi saya.					
15	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas sesuai standar yang diberikan.					
16	Teman saya lebih banyak mendapat pujian dibanding saya.					
17	Saya akan dikucilkan oleh teman jika berbuat kesalahan pada skripsi saya.					
18	Khawatir mengenai kemampuan saya.					
19	Takut mengecewakan teman yang membantu saya jika terlalu lama menyelesaikan skripsi.					
20	Yakin mendapat nilai yang memuaskan.					
21	Tidak mempedulikan penilaian orang lain jika fokus mengerjakan skripsi.					
22	Senang jika teman membantu mengerjakan skripsi.					
23	Keyakinan saya membuat saya mengabaikan kritik orang lain mengenai skripsi saya.					
24	Keluarga akan menerima jika saya gagal mengerjakan skripsi.					
25	Takut jika kesulitan mencari referensi.					
26	Saya menolak jika diberikan suatu tanggung jawab karena takut tidak bisa menyelesaikannya.					
27	Teman-teman lebih mampu menyelesaikan tugas dibanding saya.					
28	Merasa kecewa jika mendapat penilaian buruk.					
29	Saya merasa diabaikan, karena dosen lebih menyukai penelitian teman saya.					
30	Khawatir jika skripsi saya mendapat banyak revisi.					
31	Saya mengkhawatirkan masa depan saya.					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
32	Yakin bisa menyelesaikan masukan yang diberikan dosen mengenai skripsi saya.					
33	Percaya diri jika bimbingan dengan dosen pembimbing.					
34	Yakin menjadi lulusan dengan kemampuan yang bisa diandalkan.					
35	Saya mampu menyelesaikan tugas dibanding teman saya.					
36	Kritik dari orang dapat saya jadikan masukan.					
37	Saya yakin bahwa apa yang telah saya rencanakan berjalan sesuai dengan harapan saya.					

SKALA II

PETUNJUK Pengerjaan :

Berikut terdapat beberapa pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Baca dan pahami setiap pernyataan yang ada, kemudian pilihlah salah satu dari 6 pilihan jawaban yang tersedia. Adapun pilihan jawaban tersebut yaitu :

Pilihlah 1 "Tidak Pernah" Jika pernyataan tersebut Tidak Pernah Anda alami sejauh ini.

Pilihlah 2 "Jarang" Jika pernyataan tersebut Jarang Anda alami sejauh ini.

Pilihlah 3 "Kadang-Kadang" Jika pernyataan tersebut Kadang-Kadang Anda alami sejauh ini.

Pilihlah 4 "Sering" Jika pernyataan tersebut Sering Anda alami sejauh ini.

Pilihlah 5 "Hampir Selalu" Jika pernyataan tersebut Hampir Selalu Anda alami sejauh ini.

Pilihlah 6 "Selalu" Jika pernyataan tersebut Selalu Anda alami sejauh ini.

Tidak ada jawaban yang salah selama hal tersebut mencerminkan kondisi atau keadaan diri Anda. Jawaban Anda sangat berarti dan sangat membantu dalam penelitian ini

SKALA SIAP SEBAR *MINDFULNESS*

No	Pernyataan	TP	J	KK	Sering	HS	Sela lu
1	Saya bisa mengalami beberapa emosi (perasaan) dalam satu waktu dan tidak menyadarinya sampai beberapa waktu kemudian.						
2	Saya memecahkan atau menumpahkan barang karena ceroboh, tidak memperhatikan, atau memikirkan hal lain.						
3	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada yang sedang terjadi.						
4	Saya cenderung berjalan cepat untuk mencapai tujuan tanpa memperhatikan apa saja yang saya alami sepanjang perjalanan.						
5	Saya cenderung tidak memperhatikan ketegangan atau ketidaknyamanan fisik sampai kondisi tersebut benar-benar mengambil perhatian saya.						
6	Saya lupa nama seseorang sesaat setelah diberitahu untuk pertama kalinya.						
7	Sepertinya saya melakukan segala kegiatan secara otomatis tanpa terlalu menyadari apa yang sedang saya lakukan.						
8	Saya melakukan kegiatan-kegiatan dengan cepat tanpa sepenuhnya memperhatikan kegiatan-kegiatan tersebut						
9	Saya begitu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga saya tidak sadar dengan apa yang sedang saya lakukan untuk sampai kesana.						
10	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa yang sedang saya kerjakan						
11	Saya menemukan diri saya mendengarkan seseorang dengan telinga kanan, sementara telinga kiri saya pada saat bersamaan melakukan hal lain.						
12	Saya berkendara kemana-mana “secara otomatis” dan kemudian bertanya-tanya mengapa saya pergi ketempat tersebut.						
13	Saya melihat diri saya disibukkan dengan masa depan atau masa lalu.						
14	Saya menemukan diri saya melakukan sesuatu tanpa benar-benar menaruh perhatian terhadapnya.						
15	Saya “ngemil” tanpa menyadari bahwa saya sedang makan.						



LAMPIRAN 2

TABULASI DATA DAN SKOR TOTAL

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF			
40	Jan	1	2	1	5	5	1	3	5	4	3	1	4	5	4	1	5	4	5	4	5	1	5	4	5	4	5	2	4	5	2	4		
41	Feb	2	1	1	1	1	1	1	5	4	5	4	5	4	2	3	2	4	2	3	2	1	4	5	4	5	3	4	4	5	4	2	5	
42	Mar	2	2	1	3	3	1	5	3	1	2	2	4	3	4	3	5	2	4	3	5	3	2	5	4	3	5	2	4	5	4	5		
43	Apr	2	1	1	5	5	1	2	3	4	4	1	1	2	4	2	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	5	4		
44	May	2	1	1	5	5	1	5	2	4	2	1	5	2	5	4	2	5	2	4	5	5	3	5	2	4	5	4	2	5	3	4		
45	Jun	2	1	1	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	2	5	4	2	5	4	5	4	5	4	1	5	4	1	4	2		
46	Jul	2	1	3	5	5	1	4	3	5	4	5	2	3	4	5	2	2	5	4	2	3	4	3	3	4	3	5	2	3	4	5	4	
47	Aug	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	4	4	5	2	5	4	5	4	3	5	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	
48	Sep	2	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5	1	5	1	5	4	5	2	1	5	4	2	3	2	5	5	2	4	5	2	4	4	
49	Oct	2	1	1	1	1	1	1	3	2	4	2	4	2	3	4	2	5	2	4	5	4	5	4	2	4	2	3	2	4	5	4	5	
50	Nov	2	1	1	1	1	1	1	4	5	3	4	5	1	5	1	2	5	4	3	5	4	2	4	4	5	3	2	2	4	2	3	3	
51	Des	2	1	3	5	5	1	5	3	4	5	4	5	2	4	2	4	5	4	5	4	2	4	5	4	2	5	2	4	2	1	2	5	
52	Jan	2	3	5	5	5	1	5	5	1	4	2	4	1	5	1	4	5	5	3	1	4	5	2	5	2	4	2	4	5	2	4	2	
53	Feb	1	3	5	5	5	1	4	5	4	3	5	2	4	3	5	4	5	3	4	3	2	5	4	3	2	5	3	4	2	5	2	5	
54	Mar	2	2	1	1	1	1	5	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	3	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	3	3	4	2	
55	Apr	2	1	1	5	5	1	4	3	1	5	1	4	1	4	1	4	5	3	5	4	1	5	2	5	2	5	2	5	4	5	2	4	
56	May	2	1	1	3	3	1	4	4	4	3	2	2	3	2	4	2	2	4	3	2	4	3	4	3	4	5	2	4	3	4	3	4	
57	Jun	2	1	1	1	1	1	1	2	5	4	3	5	4	3	5	4	5	4	5	4	1	5	4	5	4	1	3	2	4	2	5	4	
58	Jul	2	1	1	5	5	1	3	3	2	5	2	4	5	4	5	4	5	5	3	2	5	3	4	5	4	5	4	4	5	3	5	3	
59	Aug	1	1	1	5	5	1	4	4	4	5	2	2	5	4	3	2	1	4	5	4	4	2	5	4	4	2	3	4	4	2	4	4	
60	Sep	2	1	1	5	5	1	5	5	4	5	4	5	2	1	3	1	2	4	5	4	5	5	3	3	4	5	2	3	4	2	4	2	
61	Oct	1	2	1	2	5	1	4	2	4	5	5	1	2	5	1	2	5	5	3	4	3	4	2	5	4	5	2	4	2	3	5	3	
62	Nov	1	2	2	2	5	2	3	1	5	4	1	4	5	5	1	5	4	1	5	4	4	5	2	3	2	5	3	5	3	4	2	5	
63	Dec	2	1	3	1	1	1	5	1	5	1	5	5	5	4	1	5	1	5	1	5	1	5	5	2	5	4	2	1	5	5	2	5	
64	Jan	2	1	1	1	1	1	1	4	5	2	4	4	5	3	4	5	4	2	4	2	5	4	3	4	5	4	5	4	5	3	4	2	
65	Feb	2	1	3	1	1	1	5	5	5	4	4	2	1	4	4	2	1	4	4	2	1	4	5	4	4	3	4	2	3	2	2	5	
66	Mar	1	1	3	1	1	1	4	1	4	2	4	5	1	4	1	5	1	5	4	2	1	5	4	2	1	5	4	2	4	5	4	5	
67	Apr	2	1	5	5	1	1	4	5	2	1	2	2	4	5	2	4	4	2	5	4	5	4	4	2	5	4	2	5	4	5	4	5	
68	May	2	1	3	1	1	1	4	2	5	4	4	2	2	4	2	3	2	4	2	5	4	2	5	4	2	5	4	2	4	2	4	4	
69	Jun	2	1	3	1	1	1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	1	5	5	2	5	4	2	1	4	2	3	2	4	2	4	4	
70	Jul	1	1	1	2	2	1	3	5	4	2	3	1	5	5	3	1	5	1	4	5	3	2	4	5	4	5	4	5	3	5	4	3	
71	Aug	1	2	1	2	2	1	3	2	4	5	5	2	2	4	2	4	2	1	4	2	5	2	4	5	4	2	4	5	2	5	4	4	
72	Sep	1	1	1	2	2	1	4	3	2	1	4	4	2	4	2	5	2	1	4	5	4	5	2	5	4	5	2	5	2	5	2	5	
73	Oct	1	1	1	2	2	1	4	5	4	5	4	3	1	5	5	2	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	2	4	2	5	4	
74	Nov	2	1	1	2	5	1	2	1	5	4	5	3	2	4	4	5	5	3	5	2	4	5	2	5	4	3	2	5	2	5	4	4	
75	Dec	2	1	5	1	1	1	4	5	2	1	2	2	4	5	2	4	4	2	1	5	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	5	4	
76	Jan	2	1	1	2	2	1	3	3	3	1	5	1	4	5	1	4	5	4	3	1	5	3	5	4	5	4	5	4	2	4	2	4	
77	Feb	2	1	5	5	3	1	4	5	4	5	2	4	2	5	2	5	2	5	4	5	4	5	3	3	4	5	4	5	4	2	4	2	5
78	Mar	2	1	5	5	5	1	4	5	5	3	2	4	3	2	4	2	4	5	1	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	
79	Apr	2	1	5	5	5	1	3	3	2	5	2	2	3	4	1	3	2	4	3	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
80	May	1	1	4	4	1	5	4	4	4	5	4	1	5	4	2	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5	5	

	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS
40	5	5	5	4	3	5	4	2	4	2	5	2	140
41	4	5	4	4	3	3	5	5	4	4	5	2	137
42	3	4	4	3	4	4	5	4	5	4	5	3	137
43	2	5	4	3	5	5	4	4	4	2	5	3	138
44	5	4	5	3	4	5	4	5	4	3	5	2	139
45	5	2	5	4	5	2	1	3	2	4	1	2	135
46	2	3	5	3	4	2	3	4	5	3	2	2	130
47	4	3	2	5	2	4	4	4	4	5	4	4	134
48	5	3	1	5	4	4	5	2	4	3	2	5	134
49	3	4	2	5	4	2	3	2	5	4	2	5	127
50	5	5	3	2	5	4	5	4	3	4	2	2	131
51	4	2	5	3	4	5	2	4	5	1	4	5	130
52	5	4	3	5	3	4	4	5	4	2	4	5	132
53	2	5	4	3	5	4	4	4	3	2	3	2	132
54	4	5	4	5	4	5	3	4	4	2	4	4	131
55	5	5	4	5	2	3	2	5	4	3	4	5	130
56	4	2	3	4	5	4	5	2	5	4	5	4	130
57	5	4	5	1	2	4	2	5	4	2	4	1	133
58	2	4	5	2	4	5	2	5	4	5	5	2	138
59	5	3	5	3	4	5	4	4	2	3	1	2	130
60	4	5	4	5	4	5	3	2	3	4	2	1	133
61	4	5	2	4	5	4	2	4	3	5	4	5	134
62	5	4	4	2	5	3	4	4	5	3	5	2	134
63	4	5	3	2	5	5	2	5	4	2	3	2	132
64	5	3	4	2	3	2	3	4	4	3	2	3	131
65	5	5	4	3	5	4	5	5	3	5	3	4	133
66	5	3	2	5	4	3	4	5	2	4	5	2	130
67	4	5	4	3	4	5	2	4	3	2	1	3	124
68	2	5	4	5	3	4	2	5	4	5	3	2	133
69	5	4	4	5	4	5	1	2	2	1	4	2	134
70	5	3	5	2	5	2	5	4	5	2	4	1	131
71	5	2	5	3	4	5	4	3	5	4	5	2	131
72	4	5	4	5	4	2	4	5	4	2	5	2	130
73	1	5	2	4	2	5	5	4	2	4	2	5	137
74	5	4	5	4	5	4	4	2	5	4	1	2	136
75	4	4	5	5	4	5	5	4	3	4	1	2	136
76	5	4	3	2									

J	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	
62	H	1	2	2	5	5	2	2	4	4	4	4	1	4	4	6	6	4	4	6	1	4	✓	58	
63	Ir	2	1	3	1	1	1	3	4	4	1	1	1	1	4	6	6	6	4	4	3	1	✓	49	
64	S	2	1	1	1	1	1	2	4	4	1	1	4	1	4	6	6	4	4	6	1	3	✓	51	
65	Moon	2	1	3	1	1	1	3	4	1	4	4	4	1	4	6	4	4	6	1	1	✓	51		
66	D	1	1	3	1	1	1	3	2	4	1	1	1	4	4	6	4	4	6	1	4	✓	49		
67	MI	2	1	3	1	1	1	3	2	4	1	1	1	1	4	4	4	4	6	1	4	✓	44		
68	Mr	2	1	3	1	1	1	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	6	4	2	2	✓	46	
69	Dwi	2	1	3	1	1	1	3	4	1	4	1	1	1	4	1	4	6	6	4	2	1	✓	43	
70	Adi	1	1	1	2	2	1	3	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	✓	49		
71	Yufat	1	2	1	2	2	1	3	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	2	3	✓	47		
72	Appan	1	1	1	2	2	1	3	2	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	6	1	1	✓	41	
73	Odc	1	1	1	2	2	1	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	6	4	4	6	1	1	✓	47
74	Sury	2	1	1	2	5	1	3	2	4	4	1	1	1	4	4	6	4	4	4	1	2	✓	45	
75	Bc	2	1	1	4	4	1	3	2	4	1	4	1	4	4	6	4	4	4	4	1	4	✓	50	
76	Pancanil	1	1	1	2	2	1	2	4	4	1	1	1	4	1	4	4	6	4	4	1	2	✓	43	
77	Ris	2	1	5	5	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	1	6	6	1	1	1	1	✓	37	
78	Els Suwaji	2	1	5	5	1	3	2	3	3	1	1	3	3	6	1	1	6	6	4	4	4	✓	44	
79	HA	2	1	5	5	5	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	6	4	2	4	✓	51		
80	Dino	1	1	1	4	4	1	3	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	2	1	✓	42		
81	Fabri	2	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	1	4	4	6	4	4	4	2	✓	56		
82	Adlo	2	1	1	2	5	2	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	2	✓	49		
83	Dafis	1	1	1	2	5	1	3	4	1	4	4	1	4	1	4	4	6	6	4	4	2	✓	52	
84	Gabriel Boris	1	1	1	2	2	1	3	2	4	1	4	1	4	4	6	4	4	6	4	4	4	✓	55	
85	Felisa	1	2	1	2	5	1	3	2	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	✓	46		
86	A	1	1	1	2	2	1	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	6	4	4	2	✓	48		
87	T	2	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	6	6	4	✓	60	
88	J	1	1	3	2	5	1	3	4	4	4	4	1	4	1	4	6	4	4	4	4	4	✓	55	
89	R	1	1	2	2	2	1	3	1	4	4	4	1	4	6	6	4	6	4	4	6	1	✓	61	
90	Adi	1	1	1	2	2	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	6	4	4	2	4	✓	51		
91	Dis	1	1	3	1	1	1	3	3	4	4	4	1	4	1	4	4	6	6	4	6	4	✓	58	
92	I	1	1	1	2	2	1	1	1	4	4	4	1	4	1	6	4	4	6	4	4	2	✓	50	

J	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
92	I	1	1	1	2	2	1	1	1	4	4	4	1	4	1	6	4	4	6	4	4	2	✓	50
93	Jenas	1	1	1	2	2	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	6	4	4	✓	60
94	RX	1	1	1	2	2	1	1	4	4	4	4	1	4	4	6	4	6	4	6	4	2	✓	58
95	I	1	1	5	2	5	1	3	3	4	1	1	4	1	4	4	6	4	4	6	2	1	✓	48
96	U	1	1	5	3	5	1	3	4	1	4	4	1	4	4	6	4	6	4	2	4	✓	55	
97	Diana	1	1	5	3	5	1	3	4	4	4	4	1	4	4	4	6	4	6	4	4	✓	57	
98	T	1	1	1	3	3	1	3	4	4	4	4	1	4	4	6	4	6	4	4	6	1	✓	62
99	Br	1	1	1	5	5	1	3	4	4	4	1	1	4	4	6	4	4	4	6	4	2	✓	55
100	R	2	1	2	2	2	1	3	4	3	4	4	1	1	4	4	6	4	4	2	6	1	✓	51
101	Oesa	1	1	2	2	2	1	3	4	4	1	1	4	4	4	4	6	4	4	4	2	✓	53	
102	Roy	1	2	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	6	4	4	4	4	2	1	✓	51
103	Isa	1	2	1	2	2	1	1	4	4	4	1	1	4	4	6	6	4	4	4	4	4	✓	55
104	Jona	1	2	1	3	3	1	3	4	1	4	4	1	4	1	4	6	4	4	4	6	1	✓	51
105	Elu	1	1	1	2	5	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4	6	4	4	4	4	3	✓	46
106	Zipani	2	2	2	2	5	1	1	1	4	4	1	4	4	4	6	4	4	6	4	3	✓	51	
107	Ryan	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	6	4	4	4	4	4	1	✓	50
108	B	1	1	2	2	5	1	3	4	4	1	1	4	4	4	6	4	4	4	6	1	✓	54	
109	H	1	2	1	3	3	1	3	4	4	4	4	4	1	4	6	4	4	4	6	3	✓	59	
110	Yas	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	6	4	4	6	4	1	✓	46
111	Hiko	1	1	1	5	5	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	✓	59
112	Ricky	1	1	1	5	5	1	3	4	4	2	4	4	1	4	1	4	1	4	4	2	4	✓	46
113	Vikam	1	1	1	5	5	1	1	4	2	4	4	1	1	4	4	2	4	4	2	4	2	✓	43
114	I	1	1	1	1	1	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	✓	56
115	G	2	1	1	1	1	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	✓	55	
116	K	2	2	1	5	5	1	3	4	1	4	6	4	3	4	1	4	6	4	1	4	2	✓	51
117	M	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	3	✓	60
118	B	2	1	1	1	1	1	3	1	4	2	4	4	1	4	4	3	4	1	4	6	1	✓	46
119	C	1	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	6	4	✓	34	
120	T	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	1	4	1	1	4	4	1	4	1	6	2	✓	37
121	Jani	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	2	✓	28
122	Piosa	2	1	1	3	3	1	1	2	1	4	1	3	4	1	1	6	4	4	4	4	3	✓	53





LAMPIRAN 3

HASIL ANALISIS RESPONDEN BERDASARKANN DEMOGRAFI

Jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	164	44.0	44.0	44.0
Valid 2	209	56.0	56.0	100.0
Total	373	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	278	74.5	74.5	74.5
2	79	21.2	21.2	95.7
Valid 3	11	2.9	2.9	98.7
4	5	1.3	1.3	100.0
Total	373	100.0	100.0	

Universitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	174	46.6	46.6	46.6
2	47	12.6	12.6	59.2
Valid 3	42	11.3	11.3	70.5
4	12	3.2	3.2	73.7
5	98	26.3	26.3	100.0
Total	373	100.0	100.0	

Fakultas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	83	22.3	22.3	22.3
2	82	22.0	22.0	44.2
3	38	10.2	10.2	54.4
4	17	4.6	4.6	59.0
5	153	41.0	41.0	100.0
Total	373	100.0	100.0	

Jurusan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	83	22.3	22.3	22.3
2	32	8.6	8.6	30.8
3	39	10.5	10.5	41.3
4	17	4.6	4.6	45.8
5	202	54.2	54.2	100.0
Total	373	100.0	100.0	

Semester

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	334	89.5	89.5	89.5
2	25	6.7	6.7	96.2
3	14	3.8	3.8	100.0
Total	373	100.0	100.0	



LAMPIRAN 4

HASIL ANALISIS VARIABEL BERDASARKAN TINGKAT SKOR

A. TINGKAT SKOR *Fear OF FAILURE*

Kategorisasi Fof * Jenis kelamin Crosstabulation

Count

		Jenis kelamin		Total
		1	2	
Kategorisasi Fof	Sangat Rendah	5	8	13
	Rendah	29	43	72
	Sedang	69	75	144
	Tinggi	55	71	126
	Sangat Tinggi	6	12	18
Total		164	209	373

Kategorisasi Fof * Usia Crosstabulation

Count

		Usia				Total
		1	2	3	4	
Kategorisasi Fof	Sangat Rendah	10	1	2	0	13
	Rendah	50	19	1	2	72
	Sedang	106	29	6	3	144
	Tinggi	96	29	1	0	126
	Sangat Tinggi	16	1	1	0	18
Total		278	79	11	5	373

Kategorisasi Fof * Universitas Crosstabulation

Count

		Universitas					Total
		1	2	3	4	5	
Kategorisasi Fof	Sangat Rendah	6	2	1	1	3	13
	Rendah	34	14	6	1	17	72
	Sedang	62	17	19	7	39	144
	Tinggi	63	13	16	3	31	126
	Sangat Tinggi	9	1	0	0	8	18
Total		174	47	42	12	98	373

Kategorisasi Fof * Fakultas Crosstabulation

Count

		Fakultas					Total
		1	2	3	4	5	
Kategorisasi Fof	Sangat Rendah	2	5	1	0	5	13
	Rendah	19	10	7	6	30	72
	Sedang	31	29	17	5	62	144
	Tinggi	27	32	12	6	49	126
	Sangat Tinggi	4	6	1	0	7	18
Total		83	82	38	17	153	373

Kategorisasi Fof * Jurusan Crosstabulation

Count

		Jurusan					Total
		1	2	3	4	5	
Kategorisasi Fof	Sangat Rendah	2	1	0	0	10	13
	Rendah	19	2	9	6	36	72
	Sedang	32	18	17	5	72	144
	Tinggi	26	10	12	6	72	126
	Sangat Tinggi	4	1	1	0	12	18
Total		83	32	39	17	202	373

Kategorisasi Fof * Semester Crosstabulation

Count

		Semester			Total
		1	2	3	
Kategorisasi Fof	Sangat Rendah	12	1	0	13
	Rendah	63	5	4	72
	Sedang	126	11	7	144
	Tinggi	116	7	3	126
	Sangat Tinggi	17	1	0	18
Total		334	25	14	373

B. TINGKAT SKOR *MINDFULNESS*

kategorisasi *mindfulness* * Jenis Kelamin Crosstabulation

Count

		Jenis Kelamin		Total
		1	2	
kategorisasi <i>mindfulness</i>	Sangat Rendah	11	12	23
	Rendah	38	40	78
	Sedang	71	99	170
	Tinggi	35	45	80
	Sangat Tinggi	9	13	22
Total		164	209	373

kategorisasi *mindfulness* * Usia Crosstabulation

Count

		Usia				Total
		1	2	3	4	
kategorisasi <i>mindfulness</i>	Sangat Rendah	14	6	3	0	23
	Rendah	58	18	1	1	78
	Sedang	129	33	7	1	170
	Tinggi	58	20	0	2	80
	Sangat Tinggi	19	2	0	1	22
Total		278	79	11	5	373

kategorisasi *mindfulness* * Universitas Crosstabulation

Count

		Universitas					Total
		1	2	3	4	5	
kategorisasi <i>mindfulness</i>	Sangat Rendah	7	1	4	1	10	23
	Rendah	40	6	12	3	17	78
	Sedang	89	22	17	5	37	170
	tinggi	29	15	6	2	28	80
	Sangat Tinggi	9	3	3	1	6	22
Total		174	47	42	12	98	373

kategorisasi *mindfulness* * Jurusan Crosstabulation

Count

		Jurusan					Total
		1	2	3	4	5	
kategorisasi <i>mindfulness</i>	Sangat Rendah	3	1	5	0	14	23
	rendah	16	5	10	4	43	78
	Sedang	40	17	16	9	88	170
	tinggi	17	7	8	3	45	80
	Sangat Tinggi	7	2	0	1	12	22
Total		83	32	39	17	202	373

kategorisasi *mindfulness* * Fakultas Crosstabulation

Count

		Fakultas					Total
		1	2	3	4	5	
kategorisasi <i>mindfulness</i>	Sangat Rendah	3	3	5	0	12	23
	rendah	16	15	7	4	36	78
	Sedang	41	43	14	9	63	170
	tinggi	17	15	11	3	34	80
	Sangat Tinggi	6	6	1	1	8	22
Total		83	82	38	17	153	373

kategorisasi *mindfulness* * Semester Crosstabulation

Count

		Semester			Total
		1	2	3	
kategorisasi <i>mindfulness</i>	Sangat Rendah	20	1	2	23
	Rendah	71	5	2	78
	Sedang	154	11	5	170
	Tinggi	69	7	4	80
	Sangat Tinggi	20	1	1	22
Total		334	25	14	373



LAMPIRAN 5

HASIL UJI ASUMSI DAN UJI HIPOTESIS

A. UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Fear of Failure	.041	373	.178	.996	373	.466
<i>Mindfulness</i>	.035	373	.200*	.994	373	.115

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

B. UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Fear of Failure * <i>Mindfulness</i>	(Combined)		3759.345	50	75.187	1.656	.006
	Between Groups	Linearity	935.073	1	935.073	20.600	.000
		Deviation from Linearity	2824.272	49	57.638	1.270	.118
	Within Groups		14616.413	322	45.393		
	Total		18375.759	372			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Fear of Failure * <i>Mindfulness</i>	.226	.051	.452	.205

C. UJI HIPOTESIS

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.226 ^a	.051	.048	6.856

a. Predictors: (Constant), *Mindfulness*

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	935.073	1	935.073	19.891	.000 ^b
Residual	17440.685	371	47.010		
Total	18375.759	372			

a. Dependent Variable: Fear of Failure

b. Predictors: (Constant), *Mindfulness*

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	125.780	1.732		72.621	.000
<i>Mindfulness</i>	.151	.034	.226	4.460	.000

a. Dependent Variable: Fear of Failure

