

EKSPLORASI PERILAKU *SELF-HANDICAPPING* PADA SISWA YANG TIDAK LULUS SELEKSI SNBT: DESAIN FENOMENOLOGI

Febriana Tri Cahyanti¹, Ghozali Rusyid Affandi²

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo^{1,2}

e-mail: febrianatri2004@gmail.com¹, ghozali@umsida.ac.id²

Diterima: 10/8/2026; Direvisi: 20/8/2026; Diterbitkan: 12/10/2026

ABSTRAK

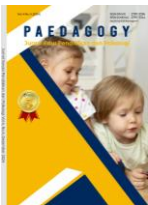
Kegagalan dalam Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) kerap memicu tekanan psikologis yang merusak persepsi kompetensi dan keberhargaan personal calon mahasiswa. Mengantisipasi ancaman terhadap harga diri tersebut, siswa cenderung mengadopsi taktik *self-handicapping* sebagai sarana kompensasi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk membongkar secara komprehensif struktur pengalaman *self-handicapping* pada peserta yang tidak lulus SNBT melalui kacamata fenomenologi. Penelusuran kualitatif mengeksekusi teknik *purposive sampling* terhadap tiga orang informan yang memenuhi kriteria inklusi spesifik. Pengumpulan data mengandalkan wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi gesture emosional, dan dokumentasi transkrip *verbatim*, yang selanjutnya dianalisis menggunakan prosedur fenomenologi Colaizzi serta diuji keabsahannya via triangulasi teknik dan *member checking*. Temuan lapangan mengonfirmasi bahwa *self-handicapping* terartikulasi melalui saluran perilaku (*behavioral*) berupa penundaan belajar serta pengalihan aktivitas, dan saluran alibi (*claimed*) melalui atribusi eksternal atas kerumitan soal maupun ketatnya persaingan. Dinamika pertahanan diri ini tereskalasi oleh keberadaan *fear of failure*, penurunan *self-efficacy*, kecemasan atas ekspektasi keluarga, serta iklim persaingan yang kompetitif. Meskipun demikian, fase pasca-kegagalan SNBT tidak bermuara pada keputusan pasif, melainkan bertransformasi menjadi ruang evaluasi reflektif yang mendorong kesadaran siswa untuk merestrukturisasi strategi belajar secara lebih adaptif.

Kata Kunci: *Behavioral Self-Handicapping, Claimed Self-Handicapping, Fear of Failure, Self-Handicapping, SNBT*

ABSTRACT

Failure in the *Seleksi Nasional Berdasarkan Tes* (SNBT) often triggers psychological pressure that undermines prospective students' perception of competence and personal self-worth. In anticipating this threat to self-esteem, students tend to adopt self-handicapping tactics as a form of psychological compensation. This study aims to comprehensively uncover the experiential structure of self-handicapping among participants who did not pass the SNBT through a phenomenological lens. This qualitative inquiry employed a purposive sampling technique involving three informants who met specific inclusion criteria. Data collection relied on semi-structured in-depth interviews, emotional gesture observations, and verbatim transcript documentation, which were subsequently analyzed using Colaizzi's phenomenological procedure and validated via technique triangulation and member checking. Field findings confirm that self-handicapping is articulated through behavioral channels, such as study procrastination and activity diversion, as well as claimed channels involving external attributions to exam difficulty and intense competition. This self-defense dynamic is escalated by the presence of fear of failure, diminished self-efficacy, anxiety over family expectations,





and a competitive environment. Nevertheless, the post-SNBT failure phase does not culminate in passive despair; instead, it transforms into a space for reflective evaluation that fosters student awareness to restructure their learning strategies more adaptively.

Keywords: *Behavioral Self-Handicapping, Claimed Self-Handicapping, Fear of Failure, Self-Handicapping, SNBT*

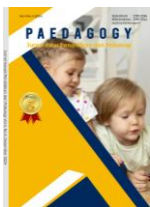
PENDAHULUAN

Pengumuman kelulusan Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) kerap menjadi titik krusial yang menguji batas psikologis calon mahasiswa, mengingat capaian skor tidak hanya memetakan kapasitas akademis melainkan juga memicu rekalkulasi mendalam atas konsep diri dan keberhargaan personal. Ketika ekspektasi tinggi terhadap pilihan program studi berbenturan dengan kenyataan kegagalan, rentetan kecemasan sistemik mulai mengikis persepsi atas kompetensi diri yang sebelumnya terbangun kokoh (Islami, 2022). Pengalaman penolakan dalam arena seleksi berskala nasional ini memicu pergeseran drastis pada cara siswa merespons tuntutan kompetisi lanjutan, terlebih tatkala evaluasi diri mulai terdistorsi oleh bayang-bayang ekspektasi keluarga dan iklim persaingan yang serba menuntut (Baidhawi, 2025; Hidayati & Sulistiawan, 2023; Rahmah et al., 2025). Implikasi psikologis pasca-kegagalan tersebut pada akhirnya merembet jauh melampaui statistik kelulusan angka semata, menciptakan kebutuhan mendesak untuk menelaah strategi proteksi diri yang diaktifkan oleh siswa saat berhadapan dengan ancaman terhadap harga diri mereka.

Dalam lanskap psikologi pendidikan, kecenderungan mengonstruksi hambatan secara sengaja sebelum atau selama proses evaluasi yang dikenal sebagai *self-handicapping* merupakan manifestasi pertahanan diri agar kegagalan tidak serta-merta diatribusikan pada keterbatasan inteligensi individu. Bentuk proteksi yang manipulatif ini berakar dari dorongan menghindari stigma ketidakmampuan, di mana penundaan persiapan dan pengurangan porsi usaha sengaja dipilih sebagai "perisai" alibi jika hasil buruk benar-benar terjadi (Schwinger et al., 2022). Kebiasaan menunda atau *academic procrastination* lantas berkembang menjadi saluran utama tempat pola penghambatan diri ini mengakar pada usia remaja (Pamuk, 2022). Kompleksitas tersebut kian memuncak saat pola penundaan tugas bersinggungan langsung dengan eskalasi kecemasan akademis, stres terakumulasi, serta ketakutan mendalam akan kegagalan yang melumpuhkan daya juang siswa (Ahiri et al., 2026; Faturahman et al., 2023).

Akar dari munculnya mekanisme pertahanan maladaptif ini sejatinya tidak lepas dari kerapuhan sistem kendali internal siswa dalam memandu proses belajarnya sendiri. Tatkala kapasitas *self-regulated learning* tidak berfungsi secara optimal, ketidakmampuan mengelola disrupsi emosional membuat penundaan jadwal belajar seolah menjadi pilihan yang rasional (Habiba et al., 2024). Rentannya regulasi diri ini berpadu erat dengan penurunan keyakinan atas kapasitas pribadi atau *self-efficacy*, dua pilar utama yang sebenarnya krusial dalam menopang capaian akademik yang sehat (Perdana et al., 2024). Tanpa efikasi yang solid, dorongan *fear of failure* memegang kendali atas tindakan siswa, memaksa mereka mengadopsi taktik *academic self-handicapping* sebagai sarana kompensasi psikologis, di mana tingkat keberhasilannya amat bergantung pada sejauh mana siswa mampu berbelas kasih terhadap dirinya sendiri melalui *self-compassion* (Fakhri et al., 2025).

Sayangnya, realitas ideal yang menuntut siswa untuk bangkit secara konstruktif dan melakukan evaluasi belajar pasca-kegagalan SNBT justru kerap bertolak belakang dengan fakta empiris di lapangan. Alih-alih merestrukturisasi strategi belajar, tidak sedikit siswa *gap year* atau lulusan SMA yang tidak lolos seleksi justru terjebak dalam *claimed self-handicapping*



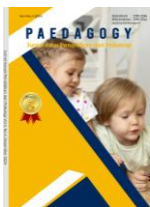
dengan melontarkan atribusi eksternal, seperti kerumitan soal, ketatnya kuota pendaftar, hingga gangguan fisik mendadak saat ujian. Upaya merawat pandangan positif terhadap diri sendiri ini diproses melalui konstruksi pemaknaan yang sangat personal dan dipengaruhi oleh bagaimana siswa membentuk pola pikir mereka dalam merespons kekecewaan (Anggraini et al., 2026). Momen krusial pasca-pengumuman SNBT ini menegaskan bahwa penanganan peserta yang gagal perlu melampaui analisis teknis kesiapan akademik, guna menyentuh dinamika emosional saat mereka berjuang mengartikulasikan ketakutan, menyeimbangkan tekanan sosial, dan mempertahankan keutuhan evaluasi dirinya (Baidhawi, 2025).

Kebanyakan literatur ilmiah sejauh ini cenderung mengandalkan pendekatan kuantitatif linier untuk memetakan hubungan antarvariabel atau sebatas menguji efektivitas suatu intervensi klinis dalam mereduksi *self-handicapping*. Pemetaan statistik semacam itu terbukti belum mampu menjangkau kedalaman pengalaman subjektif siswa saat mengonstruksi alibi (*claimed*) maupun memperagakan perilaku merusak diri (*behavioral*) secara nyata di alam kesadarannya. Ruang kosong dalam literatur inilah yang menuntut dilakukannya penelusuran kualitatif yang berfokus pada narasi hidup peserta secara langsung setelah diterjang kepahitan tidak lulus seleksi perguruan tinggi. Pemahaman fenomenologis mendalam mengenai bagaimana fenomena *self-handicapping* dihidupi oleh siswa pasca-kegagalan SNBT menjadi mata rantai informasi yang hilang namun sangat menentukan bagi pengembangan teori adaptasi akademik di Indonesia.

Atas dasar pertimbangan mendasar tersebut, penelitian ini dirancang untuk membongkar secara komprehensif struktur pengalaman *self-handicapping* pada peserta yang tidak lulus SNBT melalui kacamata fenomenologi. Fokus eksplorasi diarahkan untuk mengevaluasi jalinan rumit antara dampak kegagalan seleksi, *fear of failure*, pergeseran *self-efficacy*, ekspektasi lingkungan sosial, kelemahan regulasi diri, serta strategi pertahanan harga diri (*self-esteem*). Kehadiran kajian ini diharapkan mampu memberikan pijakan teoritis yang berorientasi pada konteks lokal mengenai makna hakiki sebuah kegagalan akademik bagi remaja. Selain itu, temuan yang dihasilkan diproyeksikan menjadi landasan empiris bagi praktisi bimbingan konseling dan pendamping psikologis dalam merumuskan skema intervensi yang lebih empatis, responsif, serta adaptif terhadap kebutuhan pemulihan siswa pasca-kegagalan seleksi perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif peserta yang tidak lulus Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) dan mengalami kecenderungan *self-handicapping*. Melalui kacamata ini, Peneliti berupaya merekonstruksi cara para peserta mengartikulasikan kekecewaan, membentuk alibi *claimed self-handicapping*, hingga memperagakan *behavioral self-handicapping* selama proses persiapan seleksi. Proses penentuan partisipan mengeksekusi teknik *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria inklusi yang ketat, yakni lulusan SMA yang tidak lolos seleksi SNBT, menunjukkan kecenderungan penundaan belajar atau pemberian alasan eksternal, serta bersedia membagikan narasi hidupnya secara terbuka. Sebelum tahapan penggalan informasi dimulai, Peneliti telah memastikan seluruh aspek etika penelitian terpenuhi dengan memperoleh persetujuan tertulis (*informed consent*) serta izin formal dari ketiga informan (yang selanjutnya dikodekan sebagai P1, P2, dan P3) untuk merekam serta mempublikasikan narasi pengalaman mereka secara anonim.



Pengungkapan riwayat pengalaman para partisipan mengandalkan wawancara mendalam semi-terstruktur sebagai instrumen penggalan data utama, yang dipandu oleh pedoman wawancara fleksibel guna menjaga arah penelusuran tanpa mengekang dinamika cerita informan. Peneliti secara cermat mengamati gestur non-verbal, intonasi suara, dan reaktivitas emosional partisipan selama wawancara berlangsung untuk melengkapi catatan lapangan serta transkrip narasi *verbatim*. Seluruh rekaman audio yang telah ditranskripsi kemudian diberi sistem pengodean sistematis seperti formulasi P1, TM4, 24–26 yang merepresentasikan identitas partisipan, jenis interaksi wawancara, dan nomor baris transkrip guna menjamin transparansi serta ketertelusuran data pada bagian hasil. Keabsahan informasi selanjutnya diuji melalui konfrontasi triangulasi teknik antara hasil wawancara, observasi perilaku, dan dokumentasi, yang diteruskan dengan prosedur *member checking* untuk mengonfirmasi ulang ketepatan draf rangkuman narasi bersama para informan.

Tahapan pemaknaan data mengeksekusi kerangka analisis fenomenologi Colaizzi secara bertahap dan ketat guna mentransformasi narasi mentah menjadi konstruksi pemahaman yang utuh. Peneliti mengawalinya dengan membaca transkrip wawancara secara berulang demi menangkap esensi emosional partisipan, lalu mengisolasi kata kunci atau pernyataan signifikan (*significant statements*) yang mencerminkan fenomena penghambatan diri. Pernyataan-pernyataan khusus tersebut selanjutnya ditranslasikan ke dalam rumusan makna operasional (*formulating meanings*) dan dikelompokkan ke dalam rumpun tema utama (*cluster of themes*) yang mencakup bentuk *self-handicapping*, faktor psiko-sosial pendorong, hingga refleksi pasca-kegagalan. Keseluruhan tema ini dirajut menjadi deskripsi komprehensif mengenai fenomena *self-handicapping* peserta SNBT, yang ditutup dengan konfirmasi validasi akhir bersama informan guna memastikan tidak ada distorsi interpretasi atas pengalaman objektif yang mereka sampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

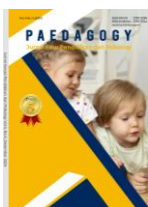
Hasil

1. Bentuk *Self-Handicapping* pada Partisipan

Proses pengolahan data hasil wawancara mendalam mengungkapkan bahwa seluruh partisipan mengekspresikan dinamika *self-handicapping* melalui dua saluran utama, yakni tindakan konkrit (*behavioral self-handicapping*) serta artikulasi alasan verbal (*claimed self-handicapping*). Pada ranah perilaku, manifestasi yang muncul didominasi oleh tindakan menunda jadwal belajar, mengalihkan perhatian pada aktivitas hiburan, serta menghindari materi ujian yang dipersepsikan sulit. Sementara itu, pada ranah *claimed*, partisipan cenderung melontarkan alibi eksternal mengenai kondisi teknis ujian, ketatnya tingkat persaingan, hingga keterbatasan waktu persiapan ketika menjelaskan kegagalan mereka dalam Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Pola keterlibatan masing-masing partisipan dalam merespons tekanan seleksi tersebut dipetakan secara terperinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Bentuk *Self-Handicapping* Berdasarkan Pengalaman Partisipan

Bentuk Self-Handicapping	Aspek Temuan	P1	P2	P3
<i>Behavioral self-handicapping</i>	Menunda persiapan belajar	Menunda belajar ketika menghadapi tekanan	Kesulitan memulai belajar dan menghindari materi sulit	Menunda persiapan karena merasa waktu masih tersedia



<i>Behavioral self-handicapping</i>	Pengalihan aktivitas	Mengurangi fokus pada persiapan	Menggunakan hiburan sebagai pengalihan dari kecemasan	Lebih memilih aktivitas yang menyenangkan
<i>Behavioral self-handicapping</i>	<i>Academic procrastination</i>	Muncul ketika memikirkan kemungkinan gagal	Meningkat ketika tekanan terhadap hasil dirasakan	Berkaitan dengan persepsi bahwa waktu masih cukup
<i>Claimed self-handicapping</i>	Kesulitan soal	Menyebut tingkat kesulitan soal	Menyebut persaingan dan jumlah peserta	Menyebut soal yang sulit
<i>Claimed self-handicapping</i>	Persaingan	Menyebut persaingan SNBT yang ketat	Menyebut jumlah peserta yang banyak	Menyebut persaingan yang tinggi
<i>Claimed self-handicapping</i>	Kondisi diri/waktu	Berkaitan dengan keadaan persiapan	Berkaitan dengan keterbatasan persiapan	Berkaitan dengan kondisi fisik dan waktu

Sebagaimana tertera pada Tabel 1 di atas, variasi pengalaman individual di antara ketiga partisipan menunjukkan bahwa pola penghambatan diri tidak bersifat tunggal. Pada dimensi perilaku (*behavioral*), P2 secara spesifik memilih untuk menghindari materi sulit dan beralih ke media hiburan untuk meredakan kecemasan, seperti diungkapkan dalam petikan wawancara: “Kalau sudah stres lihat soal yang susah, saya malah buka ponsel dan nonton video sampai berjam-jam supaya tidak kepikiran” (P2, W2, 41–43). Di sisi lain, pada dimensi alasan (*claimed*), P1 dan P3 lebih dominan menyoroiti faktor eksternal terkait bobot soal ujian serta persaingan ketat antarpeserta sebagai penjelas atas hasil yang diperoleh, yang terbukti dari ungkapan P3: “Soalnya jauh lebih rumit dari latihan, ditambah waktu tes yang rasanya sangat mepet buat menyelesaikan semua soal” (P3, W3, 15–17).

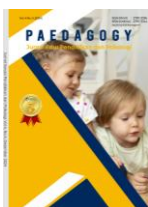
2. Faktor yang Muncul dalam Pengalaman Self-Handicapping

Penggalian informasi lapangan lebih lanjut menunjukkan bahwa pemunculan strategi *self-handicapping* beriringan dengan keberadaan sejumlah kondisi psikologis serta tekanan lingkungan sosial partisipan. Faktor-faktor yang teridentifikasi mencakup ketakutan mendalam akan kegagalan (*fear of failure*), keraguan atas kapasitas diri, kekhawatiran terhadap penilaian negatif lingkungan, serta ekspektasi orang tua. Setiap partisipan memperlihatkan tingkat intensitas dan respons emosional yang berbeda dalam menghadapi determinan eksternal maupun internal tersebut. Pemetaan kondisi kontekstual yang menyertai pengalaman para partisipan tersebut dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Kondisi yang Muncul dalam Pengalaman Partisipan

Kondisi yang Ditemukan	P1	P2	P3
Ketakutan terhadap kegagalan	Khawatir terhadap hasil dan penilaian negatif	Kekhawatiran terhadap hasil, ekspektasi, dan konsekuensi kegagalan	Khawatir terhadap hasil dan kemungkinan mengecewakan orang tua





Keraguan terhadap kemampuan diri	Membandingkan kemampuan dengan peserta lain	Keraguan meningkat setelah pengalaman kegagalan dan hasil <i>tryout</i>	Menilai hasil berkaitan dengan usaha yang dilakukan
Tekanan orang tua	Tekanan lebih banyak dirasakan sebagai tuntutan terhadap diri sendiri	Khawatir tidak memenuhi harapan orang tua	Khawatir mengecewakan orang tua
Tekanan sosial/lingkungan	Membandingkan diri dengan peserta lain	Kekhawatiran terhadap penilaian lingkungan	Memperhatikan keberhasilan peserta lain
Respons terhadap tekanan	Penundaan persiapan	Penghindaran materi dan aktivitas belajar	Pengalihan pada aktivitas yang lebih menyenangkan
Persepsi terhadap kegagalan	Berkaitan dengan hasil yang tidak sesuai harapan	Berkaitan dengan kemampuan memenuhi tuntutan	Berkaitan dengan hasil dan usaha yang telah dilakukan

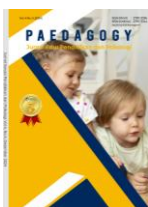
Keragaman temuan yang disajikan pada Tabel 2 mengonfirmasi bahwa tekanan psikososial memicu reaktivitas emosional yang unik pada tiap individu. P2 menunjukkan tingkat keraguan diri yang melonjak tajam setelah melihat hasil uji coba (*tryout*), yang kemudian mendorong perilaku penghindaran total dari aktivitas belajar: “*Nilai tryout saya turun terus, jadi saya merasa bersalah tapi sekaligus makin takut buat buka buku lagi*” (P2, W2, 88–90). Sementara itu, P1 dan P3 lebih terdorong oleh kecemasan akan ekspektasi orang tua serta persepsi atas pencapaian teman sebaya, di mana P1 menyatakan: “*Saya sangat kepikiran gimana respons orang tua dan teman-teman kalau tahu nama saya tidak ada di daftar lulus*” (P1, W1, 62–64).

3. Pemaknaan Pengalaman Setelah Kegagalan SNBT

Sesi wawancara reflektif yang dilakukan pasca-pengumuman kelulusan mengungkap adanya pergeseran cara pandang partisipan terhadap pengalaman kegagalan yang mereka alami. Informasi yang diperoleh menunjukkan bahwa partisipan tidak hanya berhenti pada narasi kekecewaan, melainkan melangkah pada proses revaluasi terhadap pola belajar, fokus perhatian, serta tolok ukur keberhasilan. Kesadaran baru ini menandai adanya evaluasi diri terhadap kebiasaan *self-handicapping* yang sebelumnya mereka peragakan selama masa persiapan. Ringkasan pernyataan kunci beserta konstruk pemaknaan yang berhasil diidentifikasi dari masing-masing partisipan dipaparkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Pemaknaan Partisipan terhadap Pengalaman Kegagalan SNBT

Partisipan	Pernyataan Kunci	Pemaknaan yang Teridentifikasi
P1	“Saya belajar bahwa terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain justru membuat saya kehilangan fokus pada perkembangan diri sendiri” (P1, TM4, 24–26).	Kesadaran untuk mengurangi perbandingan diri dan memusatkan perhatian pada perkembangan pribadi
P2	“Sekarang saya percaya bahwa perubahan tidak selalu langsung terlihat. Saat itu saya terlalu fokus pada hasil jangka pendek” (P2, TM4, 67–69).	Kesadaran mengenai proses perubahan dan evaluasi terhadap orientasi pada hasil



P3	"Saya melihat keberhasilan mereka sebagai hasil dari usaha yang mereka lakukan" (P3, TM4, 108–110).	Perubahan cara memandang keberhasilan orang lain melalui proses dan usaha
----	---	---

Rincian pemaknaan yang tertera pada Tabel 3 memperlihatkan bagaimana ketiga partisipan mengonstruksi ulang arti kegagalan SNBT menjadi pengalaman reflektif. P1 menyadari bahwa orientasi komparatif terhadap orang lain telah mengikis fokus belajarnya, sementara P2 mengevaluasi ulang ekspektasi instan yang selama ini memicu rasa cemas berlebih. Di sisi lain, P3 mulai menggeser atribusi keberhasilan orang lain dari sekadar keberuntungan menjadi bentuk apresiasi atas proses dan usaha keras. Keseluruhan narasi ini membuktikan bahwa fase pasca-kegagalan memfasilitasi terjadinya pemahaman baru atas kelemahan strategi belajar dan respons emosional mereka sebelumnya.

Pembahasan

Dinamika *self-handicapping* yang diperagakan oleh para peserta pasca-kegagalan Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) menunjukkan bahwa perilaku ini bukan sekadar persoalan kurangnya kedisiplinan belajar. Tindakan menunda persiapan, mengalihkan perhatian ke hiburan, hingga melontarkan alasan teknis ujian merupakan respons pertahanan diri ketika siswa berhadapan dengan situasi evaluasi yang berisiko tinggi. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Schwinger et al. (2022) yang menempatkan *academic self-handicapping* sebagai hasil kalkulasi psikologis siswa saat ancaman terhadap harga diri dirasakan terlalu besar. Dalam konteks seleksi perguruan tinggi yang sangat kompetitif, pilihan untuk mengurangi porsi usaha berfungsi sebagai perisai psikologis agar potensi kegagalan tidak langsung dikaitkan dengan keterbatasan inteligensi mereka.

Kecenderungan menunda belajar atau *academic procrastination* menjadi saluran utama yang memfasilitasi berkembangnya pola penghambatan diri ini di tingkat remaja (Pamuk, 2022). Pengalaman P2 yang menghindari materi sulit dan beralih ke media sosial memperlihatkan bahwa penundaan tugas bekerja sebagai mekanisme pelarian dari rasa cemas. Pola perilaku seperti ini perlu dipahami bersama karakteristik kepribadian serta tekanan psikologis yang menyertai proses belajar siswa (Wulandari et al., 2025). Ketika persiapan ujian berbenturan dengan kekhawatiran akan hasil yang buruk, penundaan jadwal belajar menjadi semakin sulit dikendalikan karena beriringan dengan eskalasi kecemasan akademik (Ahiri et al., 2026).

Keterbatasan dalam mengelola perilaku belajar atau *self-regulated learning* turut memperjelas mengapa respons tiap partisipan berbeda ketika menghadapi tekanan yang sama. Siswa tidak hanya dituntut menguasai materi ujian yang melimpah, tetapi juga harus mengendalikan perhatian, waktu, dan konsistensi usaha secara mandiri (Habiba et al., 2024; Schwinger et al., 2022). Ketidakmampuan mengatur strategi belajar ini sering kali berkaitan dengan munculnya hambatan motivasi internal yang membuat siswa enggan terlibat aktif dalam proses persiapan (Febrian et al., 2026). Akibatnya, ketika regulasi diri tidak berjalan optimal, tindakan *self-handicapping* menjadi pilihan yang terjangkau untuk mengompensasi rasa takut akan ketidakmampuan diri.

Kemunculan *fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan menjadi kondisi yang paling konsisten mendampingi perilaku penghambatan diri para partisipan. Kekhawatiran tidak memenuhi ekspektasi orang tua dan rasa takut akan penilaian negatif lingkungan menciptakan beban psikologis yang cukup berat selama masa persiapan (Dalkılıç & Satıcı, 2026; Fakhri et



al., 2025). Meskipun demikian, dalam konteks penelitian kualitatif fenomenologis, ketakutan akan kegagalan ini tidak ditempatkan sebagai faktor penyebab tunggal yang berlaku secara universal. Ketakutan tersebut hadir dan saling memengaruhi cara siswa mengelola waktu belajar, memandang kapasitas diri, serta merespons tekanan sosial di sekitarnya.

Keraguan terhadap kapasitas diri atau *academic self-efficacy* semakin memperlemah daya juang siswa tatkala mereka mulai membandingkan kemampuannya dengan peserta lain. Fluktuasi keyakinan diri ini memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian serta perkembangan strategi *self-handicapping* pada siswa (Askiya et al., 2026; Wang et al., 2027). Pada ketiga partisipan, keraguan ini muncul dengan penekanan yang berbeda: P1 terpengaruh oleh perbandingan sosial, P2 tertekan oleh hasil uji coba yang menurun, sementara P3 mempertanyakan kesesuaian antara porsi usaha dan hasil. Perbedaan artikulasi emosional ini memperlihatkan bahwa penilaian terhadap kemampuan diri merupakan proses subjektif yang dipengaruhi oleh histori pengalaman masing-masing individu.

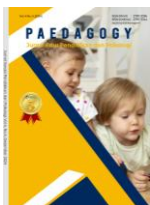
Sementara itu, fenomena *claimed self-handicapping* yang terlihat dari kebiasaan menyebutkan kerumitan soal, ketatnya persaingan, hingga kondisi fisik dapat dipahami melalui sudut pandang teori atribusi (Atama & Sesfao, 2026). Pemberian alasan eksternal ini berfungsi melindungi harga diri siswa dengan mengalihkan penyebab kegagalan dari faktor kemampuan pribadi ke faktor luar yang dianggap sulit dikendalikan. Perilaku ini juga tidak terlepas dari pengaruh lingkungan belajar yang menuntut standar pencapaian tinggi, sehingga mendorong siswa adakalanya melakukan *academic self-sabotaging* (Kabira et al., 2025). Oleh sebab itu, alasan yang disampaikan partisipan pasca-pengumuman SNBT lebih tepat dimaknai sebagai upaya rasionalisasi untuk menjaga persepsi positif terhadap diri sendiri.

Pengalaman kegagalan SNBT pada akhirnya tidak berhenti sebagai peristiwa trauma akademis belaka, melainkan berkembang menjadi momentum evaluasi diri yang reflektif. Kesadaran P1 untuk mengurangi perbandingan sosial, evaluasi P2 terhadap orientasi hasil jangka pendek, serta perubahan cara P3 mengapresiasi proses usaha menunjukkan adanya pembelajaran berharga dari kegagalan tersebut. Penemuan ini sejalan dengan pandangan Rasman (2026) dan Astuti et al. (2026) mengenai pentingnya memberi perhatian pada kondisi psikologis siswa yang berada dalam masa transisi pendidikan. Pengalaman tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi pada akhirnya memberi ruang bagi siswa untuk mengenali kelemahan strategi belajarnya, sehingga kegagalan dapat diolah menjadi bahan perbaikan proses di masa depan.

KESIMPULAN

Rangkaian temuan dalam kajian ini mengonfirmasi bahwa fenomena *self-handicapping* pada siswa yang tidak lulus Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) merupakan bentuk mekanisme pertahanan psikologis untuk menjaga keutuhan *self-esteem* saat berhadapan dengan ancaman kegagalan seleksi. Konstruksi pertahanan ini mengefektifkan melalui kombinasi tindakan menghambat persiapan (*behavioral self-handicapping*) serta artikulasi alibi eksternal (*claimed self-handicapping*) yang tereskalasi oleh keberadaan *fear of failure*, kecemasan atas ekspektasi keluarga, dan tekanan lingkungan kompetitif. Meski demikian, fase pasca-pengumuman tidak bermuara pada keputusan pasif, melainkan berkembang menjadi momentum evaluasi diri yang membuka kesadaran siswa untuk merestrukturisasi pola belajar serta melepaskan diri dari jerat perbandingan sosial. Pengalaman penolakan dalam seleksi perguruan tinggi pada akhirnya memperlihatkan bahwa tindakan merusak diri secara akademis



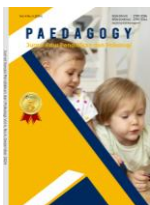


selalu berakar dari ketegangan antara tingginya harapan pencapaian dan keraguan atas kapasitas diri individu.

Implikasi dari penyingkapan fenomena ini menegaskan pentingnya perancangan skema pendampingan psikologis di sekolah yang tidak hanya berfokus pada penguasaan materi ujian, tetapi juga menyentuh pengelolaan aspek emosional siswa pasca-kegagalan seleksi. Lembaga bimbingan konseling dan praktisi pendidikan perlu memfasilitasi ruang pemulihan yang berorientasi pada penguatan *self-efficacy*, pelatihan regulasi diri, serta penanaman *self-compassion* agar siswa mampu mentransformasi kegagalan menjadi pijakan pembelajaran yang konstruktif. Mengingat penelitian ini terbatas pada ruang lingkup kualitatif dengan jumlah partisipan yang terbatas, agenda riset mendatang diproyeksikan untuk memperluas eksplorasi melalui pendekatan *mixed methods* atau studi eksperimental. Pengembangan kajian lanjutan tersebut krusial guna menguji efektivitas intervensi psikologis berbasis sekolah secara terukur, sekaligus memetakan keberlanjutan adaptasi akademik siswa *gap year* dalam menghadapi kompetisi seleksi pada periode selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahiri, Y., Ahiri, J., Harjun, H., Lewa, M. J., Syata, W. M., & Hubaib, I. M. (2026). Pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo. *Educational Journal*, 1(2), 438–456. <https://indojurnal.com/index.php/edu/article/view/1659>
- Anggraini, A., Fahira, W., Ashari, M. R., Amalia, I., & Afranisha, A. (2026). Analisis pola pikir berkembang (*growth mindset*) pada siswa SMA dalam menyikapi kegagalan akademik mata pelajaran PPKn: Sebuah pendekatan fenomenologi. *Pancasila and Civics Education Journal (PCEJ)*, 5(1), 122–129. <https://jurnal.umsu.ac.id:444/index.php/jpce/index>
- Askiya, A., Milama, B., & Irwandi, D. (2026). Hubungan kesiapan belajar dengan kecemasan dan efikasi diri mahasiswa dalam mengikuti ujian Kimia Organik (studi kasus di Program Studi Pendidikan Kimia UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). *Chemistry Education Practice*, 9(1), 126–135. <https://jurnalkip.unram.ac.id/index.php/CEP/article/view/11569>
- Astuti, W., Manika, H. S. L., Tabo, D. G., Gamis, F. D., Manangin, K. C., Paputungan, N. F. I., ... & Akbar, H. (2026). Penyuluhan *burnout* pada siswa kelas 12 di SMKN 2 Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 6071–6078. <https://bhinnekapublishing.com/ojsbp/index.php/Jpmb/article/view/1580>
- Atama, Y., & Sesfao, M. I. (2026). Analisis faktor hasil belajar siswa berdasarkan perspektif teori atribusi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(01). <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/juperan/article/view/2656>
- Baidhawi, I. (2025). Dinamika psikologis siswa *underachiever* dalam sistem pendidikan kompetitif. *AN-NUR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 254–267. <https://journal.an-nur.org/index.php/annur/article/view/54>
- Dalkılınç, G., & Satıcı, B. (2026). Fear of failure and academic procrastination: Self-critical rumination and academic self-handicapping as mediators. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1–11. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03069885.2026.2676273>
- Fakhri, N., Muhajirah, K., Lukman, L., & Buchori, S. (2025). Examining self-compassion's mediating effects between fear of failure and academic self-handicapping among



- university students. *Journal of Psychological Perspective*, 7(1), 51–60.
<https://ukinstitute.org/journals/jopp/article/view/1068>
- Faturahman, H. F., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan stres akademik dan ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 12(2), 105–110.
<https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jhs/article/view/109>
- Febrian, Y. W., Meylinda, S. H., Regina, P. A., & Trihatmoko, M. N. (2026). Bedah psikologis keengganan belajar: Eksplorasi hambatan psikologis dan motivasi belajar pada siswa SD. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2), 297–306.
<https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/50737>
- Habiba, S. N., Razak, A., & Tetteng, B. (2024). Efektivitas pelatihan regulasi diri dalam belajar terhadap *academic self-handicapping* pada siswa SMA. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 82–88.
<https://journal.matappa.ac.id/index.php/jurkam/id/article/view/3653>
- Hidayati, N. W., & Sulistiawan, H. (2023). Studi kasus tentang rasa percaya diri siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat. *BIKONS J. Bimbing. Konseling*, 3(1), 43–52. <https://jurnal.fipps.upgripnk.ac.id/index.php/BK/article/view/222>
- Islami, C. C. (2022). Konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa SMA. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(1), 1–24.
<https://ejournal.uinsaid.ac.id/ajpc/article/view/4107>
- Kabira, J. K., Mugambi, D. K., Wawire, C. K., & Ileri, A. M. (2025). Relationship between needs-supportive learning environment and academic self-sabotaging behavior among Form Two students in Meru County, Kenya. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 40(2), E05. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jpa/article/view/7322>
- Pamuk, M. (2022). The mediator role of academic grit in the relationship between academic procrastination and academic self-handicapping in adolescents. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(4), 762–769.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/ijcer/article/1091334>
- Perdana, Y. W., Handoko, M. T., & Eriany, P. (2024). Tinjauan literatur: Hubungan antara *self-regulated learning* dan efikasi diri dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Vokasi dan Seni*, 2(2), 45–59.
<https://www.ejournal.ummuba.ac.id/index.php/JPVS/id/article/view/2038>
- Rahmah, S. N., Subroto, D. E., Febriyanti, A., Maulidya, C., & Djodi, R. P. (2025). Pengaruh motivasi orang tua terhadap prestasi belajar siswa di SMA Bina Putera kelas 11-A. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(1), 613–617.
<https://ejurnal.kampusakademik.my.id/index.php/jipm/article/view/762>
- Rahman, K. A., & Ramadhoni, S. R. (2026). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *grit* akademik siswa SMPN 03 Kota Jambi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2), 268–276.
<https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/47642>
- Rasman, R. (2026). Perilaku maladaptif siswa dalam pendidikan berasrama: Analisis studi kasus kualitatif intervensi pekerjaan sosial di sekolah rakyat. *Pekerjaan Sosial*, 25(1).
<https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/peksos/article/view/1796>
- Schwinger, M., Trautner, M., Pütz, N., Fabianek, S., Lemmer, G., Lauermann, F., & Wirthwein, L. (2022). Why do students use strategies that hurt their chances of academic success?



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



- A meta-analysis of antecedents of academic self-handicapping. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 576–596. <https://doi.org/10.1037/edu0000706>
- Wang, Y., Wu, S., Guo, K., Li, H., Xu, Y., Qiu, M., & Si, J. (2027). Developmental trajectories of children's academic self-handicapping: Role of academic self-efficacy and outcomes in mathematics achievement. *International Journal of Educational Research*, 141, 103118. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883035526001898>
- Wulandari, N., Nainggolan, E. E., & Haque, S. A. U. (2025). *Hardiness personality dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(1), 800–808. <https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/123>

