



Penerapan Terapi *Mindfulness* dalam Menurunkan Tingkat *Fear Of Failure* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Tegar Ayuning Dyah Fatmawati^{1*}, Sitti Rahma Soleman²

^{1,2} Program Studi DIII Keperawatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Abstract. *Background: Final-year students are vulnerable to experiencing fear of failure due to the demands of completing their final projects, which may negatively affect their psychological well-being and academic performance. One non-pharmacological intervention that may help reduce this condition is mindfulness therapy. Objective: To describe the implementation of mindfulness therapy in reducing fear of failure among final-year students at Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Methods: This case study employed a pre-test and post-test design involving two final-year students who met the inclusion criteria. The level of fear of failure was measured using the Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). Participants then received mindfulness therapy for four consecutive days following a standardized operating procedure. Results: The first participant's PFAI score decreased from 86 to 66, while the second participant's score decreased from 72 to 53. Both participants also showed reduced anxiety, improved ability to manage negative thoughts, and better concentration in completing their final projects. Conclusion: Four days of mindfulness therapy had a positive effect on reducing fear of failure, although the outcomes were influenced by each participant's psychological condition and environmental factors.*

Keywords: *Fear of failure, Final-year students, Mindfulness.*

Abstrak. Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami fear of failure akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan akademik. Salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat diterapkan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah terapi mindfulness. Tujuan: Mengetahui penerapan terapi mindfulness dalam menurunkan tingkat fear of failure pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan pre-test dan post-test pada dua mahasiswa tingkat akhir. Tingkat fear of failure diukur menggunakan instrumen Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI), kemudian responden mengikuti terapi mindfulness selama empat hari berturut-turut sesuai SOP. Hasil: Skor PFAI responden pertama menurun dari 86 menjadi 66, sedangkan responden kedua dari 72 menjadi 53. Penurunan skor disertai berkurangnya kecemasan, meningkatnya kemampuan mengendalikan pikiran negatif, dan meningkatnya fokus dalam menyelesaikan tugas akhir. Kesimpulan: Terapi mindfulness selama empat hari memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat fear of failure, meskipun hasil dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan masing-masing responden.

Kata kunci: 3 Fear of failure, Mahasiswa tingkat akhir, Mindfulness.

LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal dengan tuntutan perkembangan yang mencakup aspek akademik, sosial, emosional, serta persiapan terhadap kehidupan dan karier di masa depan. Dalam menjalankan perannya sebagai individu terpelajar dan calon intelektual, mahasiswa dituntut mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, menyelesaikan permasalahan, serta mengelola proses belajar secara mandiri. Namun, tuntutan tersebut juga dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika mahasiswa memasuki tahap akhir pendidikan dan harus menyelesaikan tugas akhir. Tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tugas, ekspektasi terhadap prestasi, serta kekhawatiran terhadap masa depan dapat membuat mahasiswa mengalami stres, kecemasan, dan prokrastinasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang membutuhkan perhatian dalam aspek kesehatan psikologis selama proses penyelesaian pendidikan (Sihombing, 2024; Laviosa et al., 2025).

Salah satu permasalahan psikologis yang dapat muncul pada mahasiswa tingkat akhir adalah *fear of failure* atau ketakutan terhadap kegagalan. *Fear of failure* merupakan kecemasan atau kekhawatiran terhadap kemungkinan mengalami kegagalan beserta konsekuensi negatif yang menyertainya, seperti rasa malu, penurunan harga diri, kehilangan pengaruh sosial, ketidakpastian masa depan, serta kekhawatiran mengecewakan orang-orang yang dianggap penting. Pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, kondisi tersebut dapat muncul dalam bentuk ketakutan tidak mampu menyelesaikan tugas sesuai target, kekhawatiran memperoleh penilaian yang buruk dari dosen pembimbing, serta kecemasan tidak mampu memenuhi harapan orang tua. *Fear of failure* yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa meragukan kemampuan dirinya, mengalami kecemasan, kehilangan motivasi, menghindari tugas, hingga menunda penyelesaian pekerjaan akademik (Anwar et al., 2023; Tazkia Vidini & Caya, 2024; Wirotami, 2024).

Permasalahan tersebut juga terlihat dalam studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2026 di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Berdasarkan wawancara singkat dan pengukuran menggunakan *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI), mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir menunjukkan berbagai keluhan berupa kecemasan, ketakutan tidak mampu menyelesaikan revisi sesuai target, kekhawatiran

memperoleh penilaian yang kurang baik dari dosen pembimbing, ketakutan mengecewakan orang tua, serta kecenderungan membandingkan perkembangan tugas akhir dengan teman sebaya. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, kesulitan berkonsentrasi, kecenderungan menunda pengerjaan revisi, dan munculnya pikiran yang lebih berfokus pada kemungkinan kegagalan daripada proses penyelesaian tugas akhir. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa dua mahasiswa memenuhi kriteria penelitian, dengan satu responden memperoleh skor PFAI 86 dalam kategori *fear of failure* sangat tinggi dan satu responden memperoleh skor 72 dalam kategori tinggi.

Berbagai penelitian dalam file menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa dan *fear of failure*. Lanula et al. (2024) pada 373 mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa 33,8% mahasiswa berada pada kategori *fear of failure* tinggi dan 4,8% berada pada kategori sangat tinggi. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap *fear of failure* dengan kontribusi sebesar 15,1%, serta menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi *mindfulness*, semakin rendah *fear of failure*. Hasil tersebut diperkuat oleh Wulandari dan Rinaldi (2024) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan *fear of failure* pada 236 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Temuan lainnya menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Pratama Yoga & Puspitasari Putri Rahmah, 2023) serta dapat mendukung resiliensi akademik mahasiswa (Sarah et al., 2024). Dengan demikian, penelitian terdahulu secara umum telah memberikan dasar bahwa *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan psikologis dan menghadapi tuntutan akademik.

Meskipun demikian, terdapat celah penelitian yang menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini. Penelitian Lanula et al. (2024) dan Wulandari dan Rinaldi (2024) lebih menekankan hubungan atau pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure*, sehingga belum secara khusus menggambarkan penerapan intervensi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat *fear of failure* secara langsung pada mahasiswa yang sedang berada dalam proses penyelesaian tugas akhir. Penelitian Anwar et al. (2023) lebih menggambarkan kondisi *fear of failure* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, tetapi belum berfokus pada intervensi untuk mengatasi kondisi tersebut. Sementara itu, penelitian Pratama Yoga dan Puspitasari Putri Rahmah (2023) serta Sarah et al. (2024)

menunjukkan manfaat *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik, tetapi belum secara spesifik menguji perubahan tingkat *fear of failure* setelah diberikan terapi *mindfulness*. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan terapi *mindfulness* secara langsung untuk mengamati perubahan tingkat *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir, khususnya melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

Mindfulness dipandang relevan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis karena menekankan kemampuan individu untuk memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap sadar, menerima, dan tidak menghakimi. Pendekatan tersebut membantu mahasiswa untuk tidak berlebihan dalam merespons pikiran dan emosi negatif, meningkatkan kemampuan menerima kondisi yang sedang dihadapi, serta mengarahkan perhatian pada proses yang sedang dijalani daripada terus memikirkan kemungkinan kegagalan di masa mendatang. Dalam konteks penyelesaian tugas akhir, *mindfulness* dapat membantu mahasiswa menghadapi revisi, kritik, tekanan akademik, dan ketidakpastian secara lebih adaptif. Penelitian dalam file juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mendukung kesejahteraan psikologis, mengurangi stres akademik, meningkatkan resiliensi akademik, membantu regulasi emosi, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus mahasiswa (Febrianti et al., 2025; Pratama Yoga & Puspitasari Putri Rahmah, 2023; Sarah et al., 2024; Sri Wahyuni et al., 2024).

Urgensi penelitian ini semakin kuat karena *fear of failure* tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga dapat menghambat proses penyelesaian tugas akademik. Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya kondisi *fear of failure* yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sementara penelitian terdahulu lebih banyak menunjukkan hubungan antara *mindfulness* dan *fear of failure* dibandingkan penerapan intervensi secara langsung. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang menggambarkan perubahan tingkat *fear of failure* setelah mahasiswa memperoleh terapi *mindfulness*. Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi *mindfulness* dalam menurunkan tingkat *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan mengidentifikasi tingkat *fear of failure* sebelum dan sesudah intervensi serta mendeskripsikan perubahan yang terjadi setelah pemberian terapi *mindfulness*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir setelah diberikan penerapan terapi *mindfulness*. Subjek penelitian berjumlah dua mahasiswa tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tingkat *fear of failure* diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi *mindfulness* menggunakan instrumen *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI), yaitu instrumen yang dikembangkan untuk mengukur berbagai aspek ketakutan terhadap kegagalan (*fear of failure*) (Conroy et al., 2002). Terapi *mindfulness* diberikan selama empat hari berturut-turut sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang digunakan dalam penelitian (Lanula et al., 2024).

Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami tingkat *fear of failure* tinggi, berusia 20–25 tahun, sedang menyusun tugas akhir, serta bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi mahasiswa tingkat akhir yang tidak sedang menyusun tugas akhir dan mahasiswa yang tidak berkenan menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan. Peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada responden, kemudian meminta responden mengisi *informed consent*. Selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat *fear of failure* melalui *pre-test*. Setelah pengukuran awal, responden mengikuti penerapan terapi *mindfulness* sesuai dengan SOP penelitian. Selama proses intervensi, peneliti melakukan observasi dan pencatatan perkembangan responden. Setelah seluruh rangkaian terapi selesai, dilakukan pengukuran kembali tingkat *fear of failure* melalui *post-test* menggunakan instrumen yang sama.

Penerapan terapi *mindfulness* dilaksanakan selama empat hari berturut-turut. Pelaksanaan intervensi dilakukan sesuai dengan SOP penelitian, dengan tahapan yang telah ditetapkan dalam rancangan terapi. Sebelum intervensi dimulai, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur terapi serta memberikan persetujuan melalui *informed consent*. Setelah itu dilakukan *pre-test*, pelaksanaan sesi terapi *mindfulness*, observasi dan pencatatan perkembangan responden, serta *post-test* setelah seluruh rangkaian intervensi selesai.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat *fear of failure* adalah *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI). Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pemberian terapi (*pre-test*) dan setelah pemberian terapi (*post-test*). Data yang diperoleh dari kedua pengukuran tersebut kemudian dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat *fear of failure* pada masing-masing responden. Penelitian menggunakan dua responden sehingga hasil penelitian disajikan berdasarkan perubahan skor dan perkembangan yang diamati pada setiap responden.

Pelaksanaan penelitian dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan persetujuan dari setiap responden melalui *informed consent*. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian sebelum mengikuti rangkaian kegiatan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada dua mahasiswa tingkat akhir, yaitu Nn. Z dan Nn. I. Kedua responden berusia 21 tahun, berjenis kelamin perempuan, berasal dari Program Studi S1 Keperawatan semester VI, dan sedang dalam tahap revisi tugas akhir. Kedua responden memenuhi kriteria penelitian dan telah memberikan persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Nn. Z	Nn. I
Usia	21 tahun	21 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Program studi	S1 Keperawatan	S1 Keperawatan
Semester	VI	VI
Status	Sedang revisi	Sedang revisi

Sumber: Data primer (2026).

Pengukuran tingkat *fear of failure* dilakukan menggunakan instrumen *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) sebelum diberikan terapi *mindfulness*. Hasil pengukuran awal pada tanggal 27 Juni 2026 menunjukkan bahwa Nn. Z memperoleh skor 86 dengan kategori *fear of failure* sangat tinggi, sedangkan Nn. I memperoleh skor 72 dengan kategori tinggi. Berdasarkan kategori skor dalam penelitian, skor 86–100

termasuk kategori sangat tinggi, 71–85 kategori tinggi, 56–70 kategori sedang, 41–55 kategori rendah, dan 25–40 kategori sangat rendah.

Tabel 2. Tingkat *Fear of Failure* Sebelum Penerapan *Mindfulness*

No.	Responden	Tanggal	Skor PFAI	Keterangan
1	Nn. Z	27 Juni 2026	86	Sangat tinggi
2	Nn. I	27 Juni 2026	72	Tinggi

Sumber: Data primer (2026).

Setelah dilakukan terapi *mindfulness* selama empat hari berturut-turut, dilakukan pengukuran *post-test* pada tanggal 30 Juni 2026. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa skor PFAI Nn. Z menurun menjadi 66 dan berada pada kategori sedang. Sementara itu, skor PFAI Nn. I menurun menjadi 53 dan berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat *fear of failure* pada kedua responden setelah diberikan terapi *mindfulness*.

Tabel 3. Tingkat *Fear of Failure* Setelah Penerapan *Mindfulness*

No.	Responden	Tanggal	Skor PFAI	Keterangan
1	Nn. Z	30 Juni 2026	66	Sedang
2	Nn. I	30 Juni 2026	53	Rendah

Sumber: Data primer (2026).

Perkembangan skor selama empat hari menunjukkan adanya penurunan *fear of failure* secara bertahap pada kedua responden. Pada Nn. Z, skor menurun dari 86 menjadi 79 pada hari pertama, dari 79 menjadi 74 pada hari kedua, dari 74 menjadi 70 pada hari ketiga, dan dari 70 menjadi 66 pada hari keempat. Dengan demikian, Nn. Z mengalami penurunan keseluruhan sebesar 20 poin. Pada Nn. I, skor menurun dari 72 menjadi 67 pada hari pertama, dari 67 menjadi 61 pada hari kedua, dari 61 menjadi 56 pada hari ketiga, dan dari 56 menjadi 53 pada hari keempat. Secara keseluruhan, Nn. I mengalami penurunan sebesar 19 poin.

Tabel 4. Perkembangan *Fear of Failure* Selama Empat Hari Penerapan *Mindfulness*

Responden	Hari	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Penurunan
Nn. Z	Hari ke-1	86	79	7
Nn. Z	Hari ke-2	79	74	5

Responden	Hari	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Penurunan
Nn. Z	Hari ke-3	74	70	4
Nn. Z	Hari ke-4	70	66	4
Nn. I	Hari ke-1	72	67	5
Nn. I	Hari ke-2	67	61	6
Nn. I	Hari ke-3	61	56	5
Nn. I	Hari ke-4	56	53	3

Sumber: Data primer (2026).

Perbandingan hasil akhir menunjukkan bahwa Nn. Z mengalami penurunan skor sebesar 20 poin, dari 86 kategori sangat tinggi menjadi 66 kategori sedang. Nn. I mengalami penurunan sebesar 19 poin, dari 72 kategori tinggi menjadi 53 kategori rendah. Meskipun selisih penurunan kedua responden hanya satu poin, perubahan kategori menunjukkan hasil yang berbeda.

Tabel 5. Perbandingan Hasil Akhir *Fear of Failure* Nn. Z dan Nn. I

No.	Keterangan	Nn. Z	Nn. I
1	Sebelum	86 (sangat tinggi)	72 (tinggi)
2	Sesudah	66 (sedang)	53 (rendah)
3	Penurunan	20	19

Sumber: Data primer (2026).

Pembahasan

Tingkat *Fear of Failure* Sebelum Penerapan Terapi *Mindfulness*

Hasil pengukuran sebelum diberikan terapi *mindfulness* menunjukkan bahwa Nn. Z memperoleh skor 86 dengan kategori *fear of failure* sangat tinggi, sedangkan Nn. I memperoleh skor 72 dengan kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua responden mengalami tingkat ketakutan terhadap kegagalan yang cukup tinggi sebelum diberikan intervensi.

Tingginya *fear of failure* pada kedua responden berkaitan dengan tekanan yang dialami selama proses penyelesaian tugas akhir. Dalam file penelitian dijelaskan bahwa kondisi tersebut ditunjukkan melalui kecemasan terhadap penyelesaian revisi, kekhawatiran memperoleh nilai buruk, takut mengecewakan orang tua, kurang percaya

diri, sulit berkonsentrasi, menunda pengerjaan revisi, serta lebih banyak memikirkan kemungkinan kegagalan dibandingkan berfokus pada proses penyelesaian tugas akhir.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tugas akhir dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa tingkat akhir. Kekhawatiran mengenai keberhasilan menyelesaikan tugas akhir dan penilaian dari lingkungan akademik dapat menyebabkan mahasiswa lebih berfokus pada kemungkinan kegagalan. Keadaan tersebut kemudian dapat memengaruhi kepercayaan diri dan konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Tingkat *Fear of Failure* Setelah Penerapan Terapi *Mindfulness*

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *fear of failure* setelah penerapan terapi *mindfulness* selama empat hari. Nn. Z mengalami penurunan skor dari 86 menjadi 66, sedangkan Nn. I mengalami penurunan dari 72 menjadi 53. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kategori *fear of failure* Nn. Z berubah dari sangat tinggi menjadi sedang, sedangkan Nn. I berubah dari tinggi menjadi rendah.

Penurunan skor tersebut tidak hanya terlihat pada hasil pengukuran akhir, tetapi juga berlangsung secara bertahap selama proses penerapan. Nn. Z mengalami penurunan sebesar 7 poin pada hari pertama, 5 poin pada hari kedua, 4 poin pada hari ketiga, dan 4 poin pada hari keempat. Sementara itu, Nn. I mengalami penurunan masing-masing sebesar 5, 6, 5, dan 3 poin. Pola tersebut menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan skor pada setiap hari penerapan *mindfulness*.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Lanula et al. (2024) yang terdapat dalam file, bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir dengan kontribusi sebesar 15,1%. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah *fear of failure* yang dirasakan.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan Wulandari dan Rinaldi (2024), yang dalam file penelitian menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan *fear of failure* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hal tersebut mendukung hasil penelitian bahwa penerapan *mindfulness* dapat berkaitan dengan penurunan *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir.

Perbandingan Hasil Penerapan *Mindfulness* pada Kedua Responden

Perbandingan hasil akhir menunjukkan bahwa kedua responden sama-sama mengalami penurunan *fear of failure*, tetapi dengan perubahan kategori yang berbeda. Nn. Z mengalami penurunan sebesar 20 poin, sedangkan Nn. I mengalami penurunan

sebesar 19 poin. Nn. Z berubah dari kategori sangat tinggi menjadi sedang, sedangkan Nn. I berubah dari kategori tinggi menjadi rendah.

Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan tingkat *fear of failure* tidak hanya dilihat dari besarnya penurunan skor, tetapi juga dari kategori awal dan kondisi masing-masing responden. Nn. Z memiliki skor awal yang lebih tinggi sehingga meskipun mengalami penurunan 20 poin, skor akhirnya masih berada pada kategori sedang. Sebaliknya, Nn. I yang memiliki skor awal lebih rendah mengalami penurunan 19 poin sehingga skor akhirnya berada pada kategori rendah.

Secara keseluruhan, penerapan terapi *mindfulness* selama empat hari menunjukkan adanya penurunan tingkat *fear of failure* pada kedua mahasiswa tingkat akhir. Hasil tersebut ditunjukkan oleh penurunan skor PFAI dari 86 menjadi 66 pada Nn. Z dan dari 72 menjadi 53 pada Nn. I. Penurunan tersebut juga disertai berkurangnya kecemasan, meningkatnya kemampuan mengendalikan pikiran negatif, serta meningkatnya fokus dalam menyelesaikan tugas akhir sebagaimana tercantum dalam hasil penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan terapi *mindfulness* selama empat hari menunjukkan adanya penurunan tingkat *fear of failure* pada kedua mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden. Skor PFAI Nn. Z menurun dari 86 dengan kategori sangat tinggi menjadi 66 dengan kategori sedang, sedangkan skor Nn. I menurun dari 72 dengan kategori tinggi menjadi 53 dengan kategori rendah. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir, meskipun perubahan yang terjadi perlu dipahami secara hati-hati karena kondisi psikologis dan lingkungan masing-masing responden turut memengaruhi hasil. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang hanya dua mahasiswa dan penggunaan desain studi kasus sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan kepada mahasiswa tingkat akhir secara luas. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir dapat mempertimbangkan penerapan *mindfulness* sebagai salah satu upaya untuk membantu mengelola kecemasan, pikiran negatif, dan meningkatkan fokus dalam menyelesaikan tugas akhir, sedangkan penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta desain penelitian yang memungkinkan pengujian efektivitas terapi secara lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, U. N. K., Minarni, M., & Aditya S., A. M. (2023). Gambaran *fear of failure* pada mahasiswa mengerjakan skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 86–91. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1956>
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90. <https://doi.org/10.1080/10413200252907752>
- Febrianti, T., Tyas Asih, M., Raharjo, T., & Sulistyawati, N. (2025). *Mindfulness-based intervention* untuk meningkatkan *psychological well-being* dan *spiritual well-being* mahasiswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 9(2), 69–81. <https://doi.org/10.29240/jbk.v9i2.14869>
- Lanula, C. L., Thalib, T., & Gismin, S. S. (2024). Pengaruh *mindfulness* terhadap *fear of failure* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 412–419. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3525>
- Pratama Yoga, & Puspitasari Putri Rahmah. (2023). *Mindfulness dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, 7(2). <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/328>
- Sarah, S., Sari, K., Iskandar, & Amna, Z. (2024). The relationship between mindfulness and academic resilience in students of Syiah Kuala University, Indonesia: Cross-sectional study. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(2), 134–145. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i2.151>
- Sri Wahyuni, Munthe, R. A., & Sakia Eka Fadilla. (2024). Increasing students' psychological well-being and academic resilience through cognitive-behavioral intervention and mindfulness relaxation integrated with Islamic values. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 330–344. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i2.19610>
- Tazkia Vidini, & Caya. (2024). Hubungan takut akan kegagalan dengan indeks prestasi belajar pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/79460>
- Wirotami, L. A. (2024). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *fear of failure* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Wulandari, F., & Rinaldi. (2024). The relationship between mindfulness and fear of failure in students who are working on a thesis at Padang State University. *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 61–70. <https://doi.org/10.61960/intrend.v1i2.10846>