



**PENGARUH *FEAR OF FAILURE* TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PADA INDIVIDU USIA DEWASA AWAL**



SKRIPSI

Riandika Aditya

46121010137

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**PENGARUH *FEAR OF FAILURE* TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PADA INDIVIDU USIA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Riandika Aditya

46121010137

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riandika Aditya

NIM : 46121010137

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Fear of Failure* terhadap Kesehatan Mental pada Individu Usia Dewasa Awal

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 10 Oktober 2025



Riandika Aditya

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

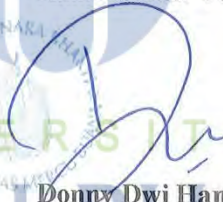
Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Riandika Aditya
NIM : 46121010137
Program Studi : Psikologi

dengan judul

“Pengaruh *Fear of Failure* terhadap Kesehatan Mental pada Individu Usia Dewasa Awal”,
telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 28
Agustus 2025, didapatkan nilai persentase sebesar 30%.

Jakarta, 28 Agustus 2025
Administrator Turnitin


Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Riandika Aditya
NIM : 46121010137
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Fear of Failure* terhadap Kesehatan Mental pada Individu Usia Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 219800408

Ketua Penguji : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 216890064

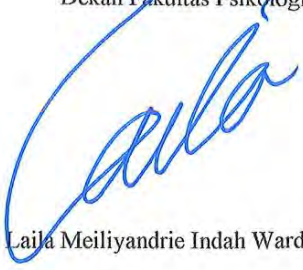
Penguji 1 : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 197580266

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 10 Oktober 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas segala berkah dan nikmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) dengan judul “Pengaruh *Fear Of Failure* Terhadap Kesehatan Mental Pada Individu Usia Dewasa Awal” sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana psikologi (S.Psi.) pada Program Studi Psikologi di Universitas Mercu Buana. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih atas bantuan dari pihak-pihak yang telah berkontribusi dari segi pikiran hingga materinya. Ucapan rasa terima kasih ini diberikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan, pendapat, serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi.
6. Kepada ayah tercinta Alm. Agus Asep Sopian paling kurindukan terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan layak yang telah diberikan semasa hidup. Terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana yang ayah impikan, walaupun berat sekali harus melewati kerasnya kehidupan tanpa di dampingi sosok mu, rasa iri dan rindu sering kali membuat terjatuh. Semoga ayah bangga dengan usaha dan perjuanganku selama ini dan bahagia di surganya Allah. Aamiin
7. Kepada pintu surgaku, ibu tercinta Eva Soviawati tidak ada kata yang sepenuhnya menggambarkan rasa syukur ini. Namun, dengan penuh cinta

dan ketulusan terimakasih atas segalanya, terimakasih sudah melahirkan, merawat, dan membesarkanku dengan penuh cinta, terimakasih doa-doa tulus yang selalu menyertai setiap pijakan langkah kaki ini, terimakasih telah menjadi ibu yang sangat suportif, terimakasih telah mengorbankan banyak waktu, tenaga dan upaya, selalu berjuang untuk kehidupan anak-anaknya, menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada diposisi saat ini. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua hebat yang selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Semoga Allah senantiasa memberikan ibu kesihatan, kebahagiaan, keberkahan, dan umur panjang.

8. Untuk kakakku Della Elva, meski kita jarang berkomunikasi, aku selalu menyimpan rasa sayang dan hormat yang tak pernah berkurang. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidupku, meskipun sering kali jarak membuat kita tampak jauh. Aku berharap ke depan kita bisa lebih sering berbagi cerita, saling menguatkan, dan menjaga kedekatan yang hangat sebagai saudara. Semoga keberhasilanku ini juga menjadi kebahagiaanmu, sebagaimana aku selalu mendoakan kebaikan untukmu, semoga skripsi ini bisa menjadi langkah kecil yang juga membuatmu bangga.
9. Untuk kedua adikku tercinta, Arsyil Shidqi Arsalaan dan Febby Dinara Rashida. Kalian adalah sumber tawa di tengah letihku dan alasan terbesar mengapa aku tak pernah ingin menyerah. Terima kasih sudah menjadi cahaya kecil yang menghangatkan hari-hariku, dan selalu membuatku ingat untuk terus berjuang. Dalam setiap langkahku, aku berusaha menjadi kakak yang bukan hanya hadir, tapi juga dapat menjadi teladan dan tempat kalian bersandar kelak. Semoga aku bisa tumbuh menjadi sosok yang membuat kalian bangga, sebagaimana kalian selalu membuatku merasa kuat dengan keberadaan kalian.
10. Para Alumni Kesehatan, yaitu Salwa Zhafirah, yang telah menemani proses skripsi dari awal hingga akhir penulis dan tetap ada mendampingi penulis di kala sedang merasa *down* maupun di kala senang. Anggota lainnya,

Saphira Ananda Fasha dan Salfana Puji Lestari, yang turut berbagi pengetahuannya dan motivasi untuk penulis.

11. Teman seperjuangan penulis, yang juga menyemangati dan bersama-sama melalui tugas akhir sampai selesai yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
12. Pihak lain yang terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu per-satu, yang sudah membantu penulis hingga sampai pada titik ini.

Penulis sebagai penyusun merasa bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan makalah ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan makalah ini dan berharap semoga skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi pembaca.



Jakarta, Agustus 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Riandika Aditya

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riandika Aditya

NIM : 46121010137

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Fear Of Failure* terhadap Kesehatan Mental pada Individu
Usia Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini saya memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 10 Oktober 2025



Riandika Aditya

ABSTRAK

Nama : Riandika Aditya

NIM : 46121010137

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Fear Of Failure* Terhadap Kesehatan Mental
Pada Individu Usia Dewasa Awal

Pembimbing : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog

Individu dewasa awal di Indonesia mengalami peningkatan stres, kecemasan, dan depresi, khususnya pada mereka yang memiliki kecenderungan kritik diri dan ketakutan terhadap kegagalan yang tinggi. *Fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan menjadi salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kerentanan kesehatan mental pada kelompok usia ini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *fear of failure* terhadap kesehatan mental pada individu dewasa awal di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Sampel penelitian didapatkan berjumlah 120 responden dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) dan *General Health Questionnaire-28* (GHQ-28). Hasil analisis menunjukkan bahwa *fear of failure* memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental dengan persentase sebesar 13,9%%. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of failure*, maka semakin rendah tingkat kesehatan mental pada individu usia dewasa awal.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Ketakutan akan Kegagalan, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Name : Riandika Aditya
NIM : 46121010137
Study Program : Psychology
Title Thesis Report : The Influence of Fear of Failure on Mental Health in Early Adults
Counsellor : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog

Early adults in Indonesia experience increased stress, anxiety, and depression, particularly those with a tendency toward self-criticism and a high fear of failure. Fear of failure is one of the psychological factors contributing to mental health vulnerability in this age group. This study aims to examine the effect of fear of failure on mental health in early adults in Jakarta. This study used a quantitative approach with a simple linear regression method. The sample size was 120 respondents using an incidental sampling technique. The research instruments used in this study were the Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) and the General Health Questionnaire-28 (GHQ-28). The analysis results show that fear of failure has a significant negative impact on mental health with a percentage of 13,9%. The results of this study confirm that the higher the level of fear of failure, the lower the level of mental health in early adults.

Keywords: Early Adults, Fear of Failure, Mental Health

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah	4
1.3.Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kesehatan Mental	6
2.1.2 Dimensi Kesehatan Mental.....	7
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	8
2.2 <i>Fear of Failure</i>	9
2.2.1 Pengertian <i>Fear of Failure</i>	9
2.2.2 Dimensi <i>Fear of Failure</i>	9
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Failure</i>	10
2.3 Penelitian Terdahulu.....	11
2.4 Dinamika Penelitian	33
2.5 Kerangka Berpikir	35
2.6. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	36

3.1 Desain Penelitian	36
3.2 Populasi dan Sampel	36
3.2.1 Populasi.....	36
3.2.2 Sampel	36
3.3 Definisi Operasional.....	37
3.3.1 Definisi Operasional <i>Fear of Failure</i>	37
3.3.2 Definisi Operasional Kesehatan Mental	37
3.4 Instrumen Penelitian.....	38
3.4.1 Instrumen <i>Fear of Failure</i>	38
3.4.2 Instrumen Kesehatan Mental	41
3.5 Validitas & Reliabilitas	43
3.5.1 Uji Validitas.....	43
3.5.1.1 Uji Validitas Kesehatan Mental	43
3.5.1.2 Uji Validitas <i>Fear of Failure</i>	44
3.5.2 Uji Reliabilitas	45
3.5.2.1 Uji Reliabilitas Kesehatan Mental	45
3.5.2.2 Uji Reliabilitas <i>Fear of Failure</i>	46
3.6 Analisis Data	46
3.6.1 Analisis Deskriptif	46
3.6.2 Analisis Inferensial	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Gambaran Umum Subjek	49
4.2 Hasil Penelitian.....	50
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	51
4.3 Uji Asumsi Klasik	52
4.3.1 Uji Normalitas.....	53
4.3.2 Uji Linearitas	55
4.3.3 Uji Heterokedastisitas	56
4.4 Uji Hipotesis	56
4.4.1 Uji Regresi	56
4.4.2 Uji Koefisien Determinasi	57
4.4.3 Uji Korelasi Antar Dimensi.	57
4.5 Diskusi.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Keterbatasan Penelitian	65

5.3 Saran	66
5.3.1 Saran Teoritis	60
5.3.2 Saran Praktis	60
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	12
Tabel 3. 1 Blueprint Fear of Failure	32
Tabel 3. 2 Blueprint Kesehatan Mental (GHQ-28)	35
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kesehatan Mental	37
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Fear of Failure	38
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Kesehatan Mental	39
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Fear of Failure	39
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek	42
Tabel 4. 2 Deskripsi Kesehatan Mental	44
Tabel 4. 3 Kategorisasi Kesehatan Mental	45
Tabel 4. 4 Deskripsi Fear of Failure	45
Tabel 4. 5 Kategorisasi Fear of Failure	46
Tabel 4. 6 Uji Linieritas Variabel Fear of Failure dengan Kesehatan	49
Tabel 4. 7 Uji Heteroskedastisitas	49
Tabel 4. 8 Uji Regresi Linear Sederhana	50
Tabel 4. 9 Uji Koefisien Determinasi Fear of Failure dengan Kesehatan Mental	51
Tabel 4. 10 Uji Korelasi Antar Dimensi Fear of Failure dengan Kesehatan Mental	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	35
Gambar 4. 1 Normal Q-Q Plot Variabel Kesehatan Mental	47
Gambar 4. 2 Box Plot Variabel Kesehatan Mental	47
Gambar 4. 3 Normal Q-Q Plot Variabel <i>Fear Of Failure</i>	48
Gambar 4. 4 Box Plot Variabel <i>Fear of Failure</i>	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	71
Lampiran 2 <i>Expert Judgement</i>	72
Lampiran 3 Hasil Penghitungan Sampel G*Power	82
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas <i>Expert Judgement</i>	82
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	84
Lampiran 6 Hasil Analisis Deskriptif.....	84
Lampiran 7 Hasil Uji Kategorisasi	85
Lampiran 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas	86
Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas	87
Lampiran 10 Hasil Uji Koefisien Determinan	87
Lampiran 11 Hasil Analisis Matriks Antar Dimensi.....	87
Lampiran 12 Poster & Google Form.....	89
Lampiran 13 CV Penulis	90

