Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
p-ISSN: 3124-9930, e-ISSN: 3124-9892
Volume 1, Nomor 2, (Agustus 2026): 579-592
https://ejournal.darulfaizin.or.id/index.php/jiwara

Fear of failure dan Penerimaan Diri pada Anak Perempuan Pertama dalam Menghadapi Harapan Orang Tua: Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

Khotimah Nurullah[1], Agus Santoso[2]
[1,2] Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

INFO ARTIKEL

Riwayat artikel:
Diterima : 29/08/2026
Direvisi : 22/10/2026
Dipublikasikan : 18/11/2026

Kata kunci:
Fear of Failure; Penerimaan Diri; Anak Perempuan Pertama; Harapan Orang Tua; Bimbingan dan Konseling Islam.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman anak perempuan pertama dalam menghadapi harapan orang tua, khususnya terkait *fear of failure* dan penerimaan diri, serta mengkajinya melalui perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pemilihan informan secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui dua kali wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan empat temuan utama. Pertama, posisi sebagai anak perempuan pertama dimaknai sebagai bentuk kepercayaan sekaligus tanggung jawab untuk menjadi teladan bagi adik, bersikap mandiri, dan memenuhi harapan keluarga. Kedua, *fear of failure* muncul dalam bentuk kecemasan, rasa bersalah, kesulitan tidur, dan ketakutan mengecewakan orang tua. Ketiga, penerimaan diri informan masih berkembang karena penilaian terhadap dirinya cenderung dipengaruhi oleh pencapaian dan respons orang tua. Keempat, informan menghadapi tekanan melalui doa, pengaturan prioritas, penetapan target kecil, dan dukungan teman dekat. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, temuan ini menunjukkan pentingnya pendampingan yang mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual melalui nilai ikhtiar, tawakal, muhasabah, ridha, dan husnuzan. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai pentingnya dukungan emosional dan komunikasi keluarga dalam membantu individu menghadapi ketakutan terhadap kegagalan dan mengembangkan penerimaan diri.

Penulis Korespondensi:
Khotimah Nurullah
Email: khotimahnurullah73@gmail.com

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan awal tempat individu belajar memahami diri, membangun hubungan sosial, dan menjalankan tanggung jawab. Dalam kehidupan keluarga, orang tua dapat menyampaikan harapan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, perilaku, maupun kontribusi anak dalam kehidupan sehari-hari. Harapan tersebut dapat menjadi sumber motivasi ketika disampaikan secara realistis dan disertai dukungan serta penerimaan. Namun, harapan orang tua juga dapat menimbulkan tekanan emosional ketika anak memaknainya sebagai tuntutan untuk selalu berhasil dan tidak melakukan kesalahan. Kondisi tersebut dapat menciptakan ketegangan antara keinginan pribadi dan kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi keluarga.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Pengalaman menghadapi harapan orang tua menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami kehidupan anak perempuan pertama. Dalam penelitian ini, perhatian diarahkan pada pengalaman seorang anak perempuan pertama yang merasa memiliki tanggung jawab untuk menjadi contoh bagi adik, bersikap mandiri, membantu pekerjaan rumah, serta memenuhi harapan orang tua terkait pendidikan dan masa depan. Tanggung jawab tersebut tidak hanya berkaitan dengan aktivitas sehari-hari, tetapi juga memengaruhi cara informan memandang dirinya di dalam keluarga. Posisi sebagai anak pertama dimaknai sebagai bentuk kepercayaan, tetapi pada saat yang sama dapat dirasakan sebagai beban ketika informan merasa harus mampu memenuhi harapan keluarga. Kajian mengenai *parentification* yang dilakukan Dariotis et al. (2023) menjelaskan bahwa keterlibatan anak dalam tanggung jawab keluarga dapat berkaitan dengan pengalaman adaptif maupun kerentanan psikologis, bergantung pada konteks dan bentuk tanggung jawab yang dijalankan. Meskipun demikian, keterlibatan anak dalam pekerjaan rumah atau pengasuhan saudara tidak secara otomatis menunjukkan adanya *parentification*. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pemaknaan informan terhadap tanggung jawab yang dialaminya, bukan menetapkan kategori tertentu terhadap kondisi keluarganya.

Salah satu konsep yang relevan untuk memahami tekanan ketika menghadapi harapan orang tua adalah *Fear of failure* atau ketakutan terhadap kegagalan. Konsep ini berkaitan dengan kekhawatiran individu terhadap konsekuensi negatif yang mungkin muncul ketika mengalami kegagalan, seperti rasa malu, penilaian negatif, kehilangan penghargaan, atau mengecewakan orang lain. Ketakutan tersebut tidak selalu terbentuk dari pengalaman kegagalan itu sendiri, tetapi juga dapat berkaitan dengan bagaimana individu memahami dan merespons sikap orang-orang terdekat terhadap kegagalan. Peterson et al. (2025), melalui penelitian mengenai komunikasi ibu dan anak tentang pengalaman mengecewakan, menemukan adanya keterkaitan antara cara ibu membicarakan kegagalan dan ketakutan anak dalam melakukan kesalahan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa interaksi dalam keluarga dapat menjadi salah satu konteks penting dalam pembentukan respons individu terhadap kegagalan. Dalam konteks anak perempuan pertama, pengalaman tersebut dapat menjadi lebih kompleks ketika individu merasa memiliki tanggung jawab untuk memenuhi harapan orang tua sekaligus menjadi contoh bagi anggota keluarga lainnya. Dengan demikian, pengalaman subjektif anak perempuan pertama dalam memaknai kegagalan, khususnya ketika berkaitan dengan kekhawatiran mengecewakan orang tua dalam kehidupan keluarga dan keseharian, masih perlu dieksplorasi lebih lanjut.Selain *Fear of failure*, penerimaan diri (*self-acceptance*) menjadi konsep penting untuk memahami cara individu memandang dirinya ketika menghadapi tuntutan keluarga.

Penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan individu mengenali dan menerima kondisi dirinya, termasuk kelebihan, keterbatasan, serta pengalaman yang tidak selalu sesuai dengan harapan. Klussman et al., (2022) menjelaskan pentingnya kesadaran, penerimaan, dan keselarasan dengan diri sebagai bagian dari keterhubungan individu dengan dirinya sendiri. Sementara itu, Cordaro et al., (2024) membahas penerimaan diri sebagai salah satu aspek yang berkaitan dengan kesejahteraan individu. Dalam konteks penelitian ini, penerimaan diri digunakan untuk memahami bagaimana informan menilai dirinya ketika merasa belum memenuhi harapan orang tua dan ketika menghadapi kemungkinan kegagalan. Fokus penelitian bukan mengukur tingkat penerimaan diri informan, melainkan menggambarkan proses pemaknaan dirinya berdasarkan pengalaman yang disampaikan dalam wawancara. Dengan demikian, penerimaan diri dipahami sebagai proses yang dapat berkembang seiring dengan kemampuan individu mengenali keterbatasan dan menerima pengalaman hidupnya.

Persoalan *fear of failure* dan penerimaan diri relevan dikaji melalui perspektif Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), karena perspektif ini memperhatikan keterkaitan antara kondisi psikologis, hubungan sosial, dan dimensi spiritual individu. Rothman & Coyle (2018) menjelaskan pentingnya pemahaman tentang manusia berdasarkan pandangan Islam dalam pengembangan psikologi dan psikoterapi Islam. Dalam konteks layanan konseling, nilai spiritual dapat dipertimbangkan bersama pemahaman psikologis untuk membantu individu memaknai pengalaman dan menghadapi tekanan emosional. Sahrandi (2025) membahas pendekatan

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

konseling Islami dalam pendampingan kecemasan akademik dengan mengintegrasikan prinsip psikologis dan nilai-nilai Islam, seperti tawakal, syukur, sabar, zikir, dan muhasabah. Jannah & Nurjannah (2025) juga menguraikan penggunaan tawakal, zikir, dan salat sebagai unsur spiritual dalam pendekatan konseling Islam untuk menghadapi kecemasan. Sementara itu, Rasmawati (2022) membahas pendekatan Acceptance and Commitment Therapy yang diintegrasikan dengan nilai Islam dalam upaya meningkatkan fleksibilitas psikologis. Kajian-kajian tersebut menunjukkan relevansi dimensi spiritual dalam memahami dan mendampingi persoalan emosional individu. Dalam penelitian ini, konsep ikhtiar, tawakal, muhasabah, ridha, dan husnuzan digunakan sebagai perspektif untuk membaca pengalaman informan, bukan sebagai intervensi konseling yang diberikan atau diuji.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengalaman seorang anak perempuan pertama dalam menghadapi harapan orang tua, khususnya terkait *fear of failure* dan penerimaan diri, serta memahami pengalaman tersebut melalui perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Fokus penelitian terletak pada pengalaman dan pemaknaan informan, bukan pada pengukuran tingkat psikologis maupun pengujian efektivitas layanan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan pengalaman anak perempuan pertama dalam menghadapi harapan dan tanggung jawab orang tua, khususnya yang berkaitan dengan *fear of failure* (ketakutan terhadap kegagalan) dan penerimaan diri. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan berdasarkan kesesuaian karakteristik dan pengalaman dengan fokus penelitian. Informan merupakan perempuan berusia 21 tahun, berstatus sebagai mahasiswi, dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Pemilihan informan didasarkan pada pengalamannya dalam menghadapi berbagai harapan dan tanggung jawab keluarga, seperti tuntutan untuk menyelesaikan pendidikan, mencapai keberhasilan, menjadi contoh bagi adik, dan membanggakan orang tua. Penelitian ini berfokus pada pengalaman individual sehingga hasilnya tidak dimaksudkan untuk mewakili seluruh pengalaman anak perempuan pertama.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur secara tatap muka sebanyak dua kali. Wawancara pertama dilaksanakan di rumah peneliti, sedangkan wawancara kedua dilakukan di sebuah kafe. Pertanyaan wawancara disusun secara terbuka agar informan dapat menyampaikan pengalaman dan perasaannya secara leluasa. Pokok pertanyaan meliputi latar belakang keluarga, pengalaman sebagai anak perempuan pertama, bentuk harapan orang tua, tanggung jawab dalam keluarga, ketakutan terhadap kegagalan, perasaan takut mengecewakan orang tua, penilaian terhadap diri sendiri, penerimaan diri, serta cara menghadapi tekanan emosional. Peneliti juga mengajukan pertanyaan lanjutan sesuai dengan jawaban informan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam. Seluruh hasil wawancara kemudian ditranskripsikan sebagai bahan analisis penelitian.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui beberapa tahap, yaitu membaca transkrip secara berulang, mengidentifikasi informasi penting, mengelompokkan data berdasarkan kesamaan makna, serta menyusun tema sesuai dengan fokus penelitian. Tema-tema tersebut kemudian ditinjau kembali agar sesuai dengan pengalaman yang disampaikan informan. Keabsahan data diperiksa melalui *member checking* dengan meminta informan mengonfirmasi kesesuaian informasi hasil wawancara serta mencocokkan kutipan dengan hasil interpretasi peneliti. Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian dengan meminta persetujuan informan sebelum wawancara dan perekaman, menjaga kerahasiaan identitas menggunakan inisial, serta menggunakan informasi hanya untuk kepentingan penelitian. Selanjutnya, perspektif Bimbingan dan Konseling Islam digunakan sebagai landasan untuk menginterpretasikan temuan berdasarkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Penelitian ini melibatkan seorang perempuan berusia 21 tahun yang merupakan anak perempuan pertama dalam keluarganya. Data diperoleh melalui dua sesi wawancara semi-terstruktur. Wawancara menggali pengalaman informan dalam menghadapi harapan orang tua, menjalankan tanggung jawab keluarga, memaknai kegagalan, menilai dirinya, dan mencari dukungan ketika mengalami tekanan emosional.

Analisis tematik terhadap transkrip menghasilkan empat tema. Tema pertama berkaitan dengan harapan orang tua dan tanggung jawab sebagai anak perempuan pertama. Tema kedua menggambarkan *fear of failure* dan kekhawatiran mengecewakan orang tua. Tema ketiga berhubungan dengan penilaian terhadap diri dan proses penerimaan diri. Tema keempat mencakup upaya informan menghadapi kecemasan serta kebutuhan akan dukungan emosional.

Tabel 1. Ringkasan Tema Hasil Analisis Wawancara

No	Tema	Temuan
1	Harapan orang tua dan tanggung jawab sebagai anak perempuan pertama	Informan merasa bertanggung jawab menjadi contoh bagi adik, bersikap mandiri, membantu pekerjaan rumah, dan memenuhi harapan orang tua terkait pendidikan serta masa depan.
2	*Fear of failure* dan kekhawatiran mengecewakan orang tua	Informan mengalami kecemasan, rasa bersalah, kesulitan tidur, dan keraguan mencoba tantangan karena takut mengecewakan orang tua.
3	Penilaian terhadap diri dan penerimaan diri	Informan terkadang menilai dirinya belum cukup baik ketika harapan keluarga belum terpenuhi, tetapi mulai memahami kegagalan sebagai bagian dari proses kehidupan.
4	Upaya menghadapi kecemasan dan kebutuhan dukungan emosional	Informan berdoa, mengatur prioritas, menetapkan target kecil, dan bercerita kepada teman dekat. Ia masih membutuhkan ruang untuk menyampaikan perasaan kepada orang tua.

a. Harapan Orang Tua dan Tanggung Jawab sebagai Anak Perempuan Pertama

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan memaknai posisinya sebagai anak perempuan pertama sebagai peran yang memiliki tanggung jawab lebih besar dalam keluarga. Sejak kecil, informan terbiasa mendapatkan harapan untuk menjadi contoh bagi adiknya, bersikap dewasa, mandiri, dan mampu mengatur diri sendiri. Selain itu, informan juga memiliki tanggung jawab membantu pekerjaan rumah dan menjaga adik. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa peran sebagai anak pertama tidak hanya berkaitan dengan urutan kelahiran, tetapi juga dengan tuntutan dan tanggung jawab yang diberikan dalam kehidupan keluarga.

Informan juga merasa harus mampu menyelesaikan berbagai persoalan secara mandiri dan tidak terlalu banyak mengeluh kepada orang tua. Kebiasaan mengatur urusan sekolah sendiri dan keinginan untuk tidak merepotkan keluarga menjadi bagian dari pemahamannya mengenai kemandirian. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa harapan untuk menjadi anak yang mandiri telah terbentuk sejak masa kecil dan memengaruhi cara informan menjalankan perannya dalam keluarga.

Harapan orang tua juga berkaitan dengan pendidikan dan masa depan. Ibu mengharapkan informan dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu, memiliki masa depan yang baik, dan tidak

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

menyulitkan keluarga. Sementara itu, ayah berharap informan segera menyelesaikan pendidikan dan memperoleh pekerjaan. Informan mengingat bahwa ibunya sering menekankan pentingnya keberhasilan dan mengingatkannya agar tidak mengecewakan keluarga. Harapan tersebut mendorong informan untuk belajar dengan baik, memperoleh nilai yang memuaskan, dan mempertimbangkan persetujuan orang tua sebelum mengambil keputusan.

Dalam beberapa keadaan, informan lebih memilih mengikuti keinginan orang tua meskipun berbeda dengan keinginan pribadinya. Ia merasa bahwa kepercayaan yang diberikan keluarga sekaligus membawa tanggung jawab yang harus dijalankan. Dengan demikian, pengalaman informan memperlihatkan dua sisi peran sebagai anak perempuan pertama, yaitu memperoleh kepercayaan dari orang tua sekaligus merasakan tekanan untuk selalu bersikap benar dan mencapai keberhasilan.

b. *Fear of Failure* dan Kekhawatiran Mengecewakan Orang Tua

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketakutan terhadap kegagalan yang dialami informan terutama berkaitan dengan kekhawatiran mengecewakan orang tua. Perasaan tersebut muncul ketika menghadapi ujian, memperoleh hasil yang kurang memuaskan, atau memikirkan kemungkinan tidak mampu memenuhi harapan keluarga. Informan mengalami kecemasan, banyak memikirkan kemungkinan buruk, dan terkadang mengalami kesulitan tidur ketika menghadapi situasi penting. Hal ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap kegagalan tidak hanya berkaitan dengan hasil yang diperoleh, tetapi juga dengan respons orang tua yang dibayangkan oleh informan.

Kekhawatiran tersebut juga muncul ketika informan telah mencapai keberhasilan. Ia masih memikirkan apakah pencapaian tersebut dapat dipertahankan dan apakah dirinya mampu memenuhi harapan orang tua pada masa mendatang. Informan merasa memiliki tanggung jawab untuk menghargai pengorbanan orang tua yang telah bekerja dan membiayai pendidikannya. Oleh karena itu, ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan, ia cenderung merasa bersalah karena menganggap dirinya belum mampu membalas pengorbanan keluarga.

Ketakutan terhadap kegagalan juga memengaruhi keberanian informan dalam mengambil kesempatan baru. Sebelum mencoba sesuatu, informan cenderung mempertimbangkan kemungkinan gagal dan memilih tindakan yang dianggap lebih aman. Ia merasa lebih nyaman melakukan sesuatu yang sudah diketahui dan diyakini mampu diselesaikan daripada menghadapi tantangan yang memiliki risiko kegagalan. Dalam pengalamannya, kekecewaan orang tua bahkan dirasakan lebih berat dibandingkan kegagalan yang hanya berdampak pada dirinya sendiri.

Temuan ini memperlihatkan bahwa *fear of failure* pada informan berkaitan erat dengan hubungan emosional dan harapan keluarga. Kegagalan tidak hanya dipandang sebagai ketidakberhasilan mencapai tujuan, tetapi juga sebagai kemungkinan mengecewakan orang tua. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep *fear of failure* yang dikemukakan Conroy (2001), khususnya mengenai kekhawatiran terhadap konsekuensi negatif dari kegagalan, termasuk penilaian dan kekecewaan orang-orang yang dianggap penting.

c. Penilaian terhadap Diri dan Penerimaan Diri

Hasil wawancara menunjukkan bahwa harapan orang tua turut memengaruhi cara informan menilai dirinya sendiri. Ketika merasa belum mampu memenuhi harapan keluarga, informan cenderung menganggap dirinya kurang baik, belum cukup berusaha, atau belum mampu membanggakan orang tua. Meskipun orang lain menilai bahwa dirinya telah berusaha dengan baik, informan masih merasa belum mencapai sesuatu yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian terhadap keberhargaan dirinya masih dipengaruhi oleh respons dan kepuasan orang tua.

Di sisi lain, informan mulai mengalami perubahan dalam memandang kegagalan. Jika sebelumnya kegagalan dianggap sebagai bukti ketidakmampuan dan kekurangan diri, kini informan mulai memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses kehidupan.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Pemahaman tersebut membantu informan melihat bahwa keberhasilan tidak selalu menjadi satu-satunya ukuran untuk menilai kemampuan dan keberhargaan dirinya.

Namun, perubahan tersebut belum sepenuhnya menghilangkan ketakutan terhadap kegagalan. Informan masih merasa perlu terlihat kuat di hadapan keluarga dan cenderung menyembunyikan perasaan lelah maupun takut. Ia berharap orang tua dapat memahami bahwa dirinya telah berusaha dan tetap membutuhkan dukungan ketika menghadapi kesulitan. Informan juga ingin memperoleh penerimaan dari keluarga, bukan hanya ketika berhasil mencapai prestasi, tetapi juga ketika mengalami kegagalan.

Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri informan masih berada dalam proses perkembangan. Informan mulai mampu memahami keterbatasan dan menerima kegagalan sebagai bagian dari kehidupan, tetapi masih kesulitan memisahkan penilaian terhadap dirinya dari pencapaian dan harapan orang tua. Dengan demikian, penerimaan diri dalam pengalaman informan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memahami kekurangan pribadi, tetapi juga dengan kebutuhan memperoleh penerimaan emosional dari lingkungan keluarga.

d. Upaya Menghadapi Kecemasan dan Kebutuhan Dukungan Emosional

Dalam menghadapi kecemasan, informan melakukan beberapa upaya untuk mengendalikan perasaan dan mengurangi tekanan yang dialami. Upaya tersebut meliputi berdoa, menyusun prioritas, menetapkan target sederhana, menyelesaikan tugas secara bertahap, serta berbagi cerita dengan teman dekat atau orang yang dipercaya. Berdoa menjadi salah satu cara untuk menenangkan diri ketika mengalami kecemasan, sedangkan penyusunan prioritas dan target kecil membantu informan mengelola tugas agar tidak merasa terbebani secara berlebihan.

Selain menggunakan strategi pribadi, informan juga mencari dukungan sosial melalui teman dekat. Dengan menceritakan masalah yang dihadapi, informan merasa lebih lega karena memperoleh kesempatan untuk menyampaikan perasaan tanpa takut mendapatkan penilaian negatif. Meskipun demikian, dukungan dari teman belum sepenuhnya menghilangkan kecemasan, terutama ketika persoalan yang dihadapi berkaitan dengan harapan dan tuntutan orang tua.

Informan juga mengungkapkan bahwa dirinya belum sepenuhnya berani menyampaikan perasaan kepada orang tua karena khawatir dianggap terlalu sensitif atau kurang bersyukur terhadap pengorbanan keluarga. Padahal, informan berharap orang tua dapat memahami usaha, kelelahan, dan ketakutan yang dialaminya. Ia membutuhkan kesempatan untuk menyampaikan kesulitan tanpa merasa disalahkan atau dibandingkan dengan harapan yang harus dicapai.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan informan tidak hanya berkaitan dengan dukungan untuk mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga dukungan emosional dalam menghadapi tekanan. Informan membutuhkan komunikasi keluarga yang lebih terbuka, penerimaan terhadap kondisi dirinya, serta pemahaman bahwa setiap individu memiliki keterbatasan. Dengan demikian, strategi menghadapi kecemasan yang dilakukan informan mencakup aspek spiritual, pengelolaan diri, dan dukungan sosial, meskipun kebutuhan akan dukungan emosional dari keluarga masih belum sepenuhnya terpenuhi.

2. Pembahasan

a. Harapan Orang Tua dan Tanggung Jawab sebagai Anak Perempuan Pertama

Hasil penelitian menunjukkan bahwa posisi sebagai anak perempuan pertama dimaknai informan sebagai peran yang disertai tanggung jawab dalam keluarga. Tanggung jawab tersebut mencakup kewajiban menjadi contoh bagi adik, bersikap mandiri, membantu pekerjaan rumah, serta memenuhi harapan orang tua terkait pendidikan dan masa depan. Pengalaman ini memperlihatkan bahwa posisi sebagai anak pertama tidak hanya berkaitan dengan urutan kelahiran, tetapi juga dengan harapan keluarga yang membentuk cara individu memahami peran dan tanggung jawabnya.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Dalam pengalaman informan, harapan orang tua memiliki dua sisi. Di satu sisi, harapan tersebut menjadi dorongan untuk belajar, berusaha, dan bertanggung jawab. Di sisi lain, harapan tersebut dapat menjadi tekanan ketika dimaknai sebagai tuntutan untuk selalu berhasil dan tidak melakukan kesalahan. Tekanan semakin terasa karena keberhasilan tidak hanya dipandang sebagai pencapaian pribadi, tetapi juga sebagai bentuk penghargaan terhadap pengorbanan orang tua.

Fadel & Kinayung (2023), dalam penelitian mengenai kecemasan karier mahasiswa, menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan karier. Hasil tersebut menunjukkan bahwa cara individu memandang dan menilai dirinya berkaitan dengan kecemasan ketika menghadapi masa depan. Dalam konteks penelitian ini, informan masih menghubungkan penilaian terhadap dirinya dengan harapan orang tua. Ketika pencapaian belum sesuai harapan keluarga, informan cenderung merasa belum cukup baik. Meskipun penelitian tersebut membahas kecemasan karier, temuannya dapat digunakan sebagai perspektif pendukung untuk memahami pentingnya konsep diri dalam menghadapi tuntutan dan ketidakpastian masa depan.

Dengan demikian, tanggung jawab sebagai anak perempuan pertama perlu dipahami secara proporsional. Menjalankan tanggung jawab keluarga bukan berarti individu harus mengabaikan kebutuhan emosional dan keterbatasan dirinya. Individu tetap dapat menghormati orang tua, membantu keluarga, dan berusaha mencapai keberhasilan tanpa harus menjadikan seluruh harapan keluarga sebagai satu-satunya ukuran keberhargaan diri. Pemahaman ini penting agar tanggung jawab keluarga tidak berkembang menjadi tekanan yang menghambat perkembangan pribadi.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), pengalaman tersebut dapat dipahami dengan memperhatikan keseimbangan antara tanggung jawab terhadap keluarga dan tanggung jawab terhadap diri sendiri. Berbuat baik kepada orang tua merupakan nilai penting dalam Islam, tetapi penghormatan kepada orang tua tidak berarti individu harus mengabaikan kondisi psikologis dan keterbatasan dirinya. Temuan ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi layanan BKI untuk membantu individu mengenali batas kemampuan, memahami harapan keluarga secara proporsional, dan mengembangkan komunikasi yang sehat. Uraian ini merupakan implikasi konseptual bagi layanan BKI, bukan gambaran intervensi yang telah dilakukan terhadap informan.

b. *Fear of failure* dan Penerimaan Diri

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa *Fear of failure* yang dialami informan tidak hanya berkaitan dengan ketakutan memperoleh hasil yang tidak memuaskan, tetapi juga dengan kekhawatiran mengecewakan orang tua. Ketakutan tersebut tampak melalui kecemasan ketika menghadapi ujian atau tantangan, rasa bersalah ketika hasil tidak sesuai harapan, kesulitan tidur, serta keraguan untuk mencoba kesempatan baru. Hal ini menunjukkan bahwa kegagalan memiliki makna personal dan emosional bagi informan karena dikaitkan dengan harapan keluarga dan penilaian terhadap kemampuan dirinya.

Syamsul & Nurjannah (2025) menjelaskan bahwa kecemasan terhadap masa depan dapat berkaitan dengan pola pikir negatif, seperti catastrophizing dan fortune telling. Catastrophizing merupakan kecenderungan membayangkan kemungkinan terburuk secara berlebihan, sedangkan fortune telling merupakan kecenderungan memprediksi hasil negatif seolah-olah hal tersebut pasti terjadi. Perspektif ini relevan untuk memahami pengalaman informan ketika kemungkinan gagal dipikirkan sebagai sesuatu yang akan berujung pada kekecewaan orang tua. Namun, konsep tersebut digunakan sebagai kerangka interpretasi dan bukan sebagai diagnosis terhadap informan. Ketakutan terhadap kegagalan juga berkaitan dengan cara informan menilai keberhargaan dirinya. Informan mulai memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses kehidupan, tetapi penerimaan tersebut belum sepenuhnya menghilangkan kekhawatiran terhadap penilaian orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan proses yang masih berkembang.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Dalam perspektif Islam, penerimaan diri dapat dipahami melalui konsep *muhasabah* dan *ridha*. Muhasabah merupakan proses mengevaluasi diri dengan memperhatikan tindakan, usaha, kekurangan, serta hal-hal yang masih perlu diperbaiki. Melalui muhasabah, individu dapat menilai kegagalan secara objektif tanpa menjadikan satu pengalaman yang tidak menyenangkan sebagai dasar untuk merendahkan keseluruhan dirinya. Sementara itu, ridha merupakan sikap menerima ketentuan Allah setelah melakukan ikhtiar. Ridha bukan berarti berhenti berusaha atau membiarkan keadaan tanpa perbaikan, melainkan menerima hasil yang tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia sembari tetap berusaha melakukan yang terbaik. Konsep tersebut dapat dikaitkan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Al-Insyirah [94]: 5–6:

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ﴿٥﴾ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ ﴿٦﴾

Artinya: "Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."

Ayat tersebut memberikan penguatan bahwa kesulitan bukanlah akhir dari proses kehidupan. Dalam konteks penelitian ini, informan dapat memaknai kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan tetap memiliki harapan kepada Allah ketika menghadapi tekanan akibat harapan orang tua. Ayat ini tidak dimaksudkan sebagai jaminan bahwa setiap masalah akan segera selesai, tetapi sebagai pengingat agar individu tetap memiliki harapan dan melanjutkan usaha ketika menghadapi kesulitan.

Selain itu, prinsip tawakal dapat menjadi landasan dalam menghadapi ketidakpastian hasil. Allah Swt. berfirman dalam QS. Ali 'Imran [3]: 159:

فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِيْنَ ﴿١٥٩﴾

Artinya: "Apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal."

Ayat tersebut menunjukkan bahwa tawakal berkaitan dengan usaha dan keteguhan dalam mengambil keputusan. Individu tetap perlu mempersiapkan diri, menyusun rencana, dan memperbaiki kekurangan, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dengan demikian, informan dapat belajar membedakan antara hal-hal yang masih dapat diusahakan dan hasil yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan.

Ihsani et al., (2024) , melalui penelitian terhadap 375 mahasiswa Muslim tingkat akhir, menemukan bahwa tawakal dan keterikatan dengan teman sebaya berperan sebagai prediktor keputusasaan. Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya penguatan kepercayaan kepada Allah dan hubungan positif dengan teman sebaya ketika mahasiswa menghadapi tekanan penyelesaian studi. Temuan ini relevan dengan pengalaman informan yang menggunakan dukungan teman dekat dan praktik spiritual untuk menghadapi tekanan emosional. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada keputusasaan, bukan *Fear of failure*, hasilnya memberikan perspektif mengenai pentingnya dimensi spiritual dan dukungan sosial dalam menghadapi tekanan psikologis.

Selain tawakal, sikap husnuzan kepada Allah juga dapat menjadi bagian dari penguatan spiritual. Husnuzan merupakan sikap berprasangka baik kepada Allah, terutama ketika individu menghadapi kesulitan atau keadaan yang tidak sesuai dengan harapannya. Dalam konteks penelitian ini, husnuzan dapat membantu individu menjaga harapan ketika menghadapi kegagalan dan memahami bahwa pengalaman yang tidak menyenangkan bukanlah akhir dari perjalanan hidupnya. Sikap tersebut perlu disertai ikhtiar dan evaluasi diri agar individu tetap bertanggung jawab terhadap usaha dan keputusan yang diambil.

Dengan demikian, penerimaan diri dalam perspektif Islam dapat dikembangkan melalui muhasabah, ridha, tawakal, dan husnuzan. Keempat konsep tersebut memiliki penekanan yang berbeda, tetapi saling melengkapi. Muhasabah membantu individu mengevaluasi diri secara proporsional, ridha membantu menerima ketentuan Allah setelah melakukan usaha, tawakal

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

mengarahkan individu untuk menyerahkan hasil kepada Allah, sedangkan husnuzan membantu menjaga prasangka baik dan harapan kepada-Nya. Keempat konsep tersebut relevan sebagai landasan spiritual untuk membantu informan menghadapi ketakutan terhadap kegagalan tanpa menghilangkan tanggung jawab untuk terus berkembang.

c. Upaya Menghadapi Kecemasan dan Kebutuhan Dukungan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan telah melakukan beberapa upaya untuk menghadapi kecemasan, yaitu berdoa, mengatur prioritas, menetapkan target kecil, dan menceritakan permasalahan kepada teman dekat. Strategi tersebut menunjukkan bahwa informan berusaha mengelola tekanan melalui pendekatan spiritual, pengaturan aktivitas, dan dukungan sosial. Namun, upaya tersebut belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan emosional informan karena ia masih membutuhkan ruang komunikasi yang aman untuk menyampaikan perasaan kepada orang tua tanpa merasa disalahkan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan emosional menjadi salah satu kebutuhan penting dalam menghadapi *Fear of failure*. Dukungan tidak hanya berbentuk bantuan untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga kesediaan orang lain untuk mendengarkan dan memahami pengalaman individu. Dalam konteks informan, kebutuhan tersebut berkaitan dengan keinginannya agar usaha yang telah dilakukan dapat dipahami oleh orang tua, sekalipun hasilnya belum sesuai harapan.

Laksmiwati & Tondok (2023), dalam penelitian mengenai dukungan sosial yang dirasakan, efikasi diri akademik, dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, menemukan bahwa efikasi diri akademik memediasi secara penuh hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berkaitan dengan kondisi kecemasan mahasiswa melalui penguatan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Hal ini relevan dengan pengalaman informan yang mencari dukungan melalui teman dekat ketika menghadapi tekanan emosional. Dukungan sosial dapat menjadi sumber penguatan bagi individu dalam menghadapi tuntutan akademik dan membangun keyakinan terhadap kemampuannya.

Selain dukungan sosial, aspek spiritual juga relevan dalam memahami upaya individu menghadapi kecemasan. Nashori et al. (2025), melalui penelitian terhadap 523 mahasiswa di Indonesia, menemukan bahwa dukungan sosial dan religiositas Islam berkaitan secara signifikan dengan tingkat kecemasan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa religiositas Islam memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan. Temuan ini memberikan gambaran bahwa dukungan sosial dan kehidupan religius dapat menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa. Dalam konteks penelitian ini, pengalaman informan yang menggabungkan doa dan dukungan teman dekat menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dan sosial menjadi bagian dari upayanya menghadapi tekanan. Namun, hasil penelitian tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat pada pengalaman informan karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan satu informan.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), upaya menghadapi kecemasan dapat diarahkan melalui pendekatan yang memperhatikan aspek psikologis dan spiritual. Salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan adalah restrukturisasi kognitif, yaitu membantu individu mengidentifikasi dan mengevaluasi pola pikir negatif yang memperbesar kecemasan. Faizin et al., (2025) meneliti penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan sebagai pendekatan untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik. Temuan ini relevan sebagai landasan pengembangan layanan BKI, khususnya ketika individu memiliki pemikiran negatif yang berkaitan dengan kemungkinan kegagalan.

Dalam konteks informan, restrukturisasi kognitif dapat diarahkan untuk membantu meninjau kembali pemikiran bahwa kegagalan selalu berarti ketidakmampuan atau ketidakberhargaan diri. Pemikiran tersebut dapat dievaluasi melalui pemahaman bahwa

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

kegagalan merupakan pengalaman yang dapat dijadikan bahan pembelajaran dan perbaikan. Dengan demikian, individu dapat mengembangkan penilaian yang lebih realistis terhadap dirinya tanpa mengabaikan tanggung jawab untuk terus berusaha.

Penguatan spiritual juga dapat dilakukan melalui doa dan zikir sesuai kebutuhan serta kesediaan konseli. Doa dapat menjadi sarana untuk menyampaikan harapan dan memohon pertolongan Allah, sedangkan zikir dapat menjadi bagian dari upaya menjaga kesadaran spiritual. Nashori et al. (2025) menunjukkan bahwa religiositas Islam berkaitan dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Hal ini memberikan dasar untuk mempertimbangkan dimensi religiusitas dalam pendampingan mahasiswa yang mengalami tekanan emosional. Meskipun demikian, praktik doa dan zikir tidak seharusnya diberikan hanya sebagai nasihat agar konseli lebih sabar atau berhenti merasa cemas. Konselor tetap perlu memahami penyebab kecemasan dan memberikan ruang bagi konseli untuk mengungkapkan pengalaman emosionalnya.

Penelitian Riza et al. (2024a) mengenai konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan relaksasi murattal Al-Qur'an menunjukkan bahwa kombinasi kedua teknik tersebut efektif dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian tersebut menggunakan desain kuasi eksperimen terhadap 22 mahasiswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan ini memberikan referensi empiris mengenai kemungkinan integrasi teknik psikologis dan spiritual dalam layanan konseling bagi mahasiswa. Meskipun demikian, penerapannya pada permasalahan informan perlu disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, dan persetujuan konseli

Selain penguatan spiritual, konselor BKI dapat membantu individu mengembangkan komunikasi asertif dengan orang tua. Hal ini relevan karena informan masih membutuhkan ruang untuk menyampaikan perasaan dan menjelaskan kondisi emosionalnya. Melalui pendampingan, konseli dapat belajar mengungkapkan kebutuhan, menjelaskan keterbatasan, serta menyampaikan pendapat dengan tetap menghormati orang tua. Dengan demikian, konseli tidak hanya dibantu untuk mengelola kecemasan secara pribadi, tetapi juga mengembangkan kemampuan membangun hubungan keluarga yang lebih terbuka.

Berdasarkan uraian tersebut, upaya menghadapi kecemasan dalam perspektif BKI dapat dilakukan melalui penguatan dukungan sosial, restrukturisasi pola pikir negatif, pengembangan praktik spiritual, dan peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal. Pendekatan tersebut perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan konseli. Perlu ditegaskan bahwa penelitian ini tidak melaksanakan intervensi konseling secara langsung. Oleh karena itu, teknik restrukturisasi kognitif, doa, zikir, dan komunikasi asertif dalam pembahasan ini merupakan implikasi bagi layanan BKI, bukan teknik yang telah diterapkan atau terbukti efektif terhadap informan penelitian.

d. Implikasi Temuan bagi Layanan Bimbingan dan Konseling Islam

Temuan penelitian ini memiliki implikasi bagi layanan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), khususnya dalam mendampingi individu yang mengalami ketakutan terhadap kegagalan karena merasa harus memenuhi harapan orang tua. Pengalaman informan menunjukkan bahwa tekanan tersebut tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga dengan tanggung jawab dalam keluarga, penilaian terhadap diri, dan kebutuhan memperoleh dukungan emosional. Oleh karena itu, pendampingan BKI perlu memperhatikan aspek psikologis, hubungan keluarga, dan dimensi spiritual individu secara seimbang.

Langkah awal yang dapat dilakukan konselor adalah membangun hubungan konseling yang empatik agar konseli merasa aman dalam mengungkapkan pengalaman dan perasaannya. Konselor perlu membantu konseli mengenali sumber ketakutan, memahami harapan orang tua yang dirasakan membebani, serta membedakan tanggung jawab yang realistis dengan tuntutan berlebihan terhadap diri sendiri. Proses ini penting agar konseli tidak memandang setiap kegagalan sebagai bukti bahwa dirinya tidak mampu atau tidak berharga.

Salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan adalah teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Melalui teknik ini, konselor membantu konseli mengenali pikiran negatif,

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

mengevaluasi ketepatan pemikiran tersebut, dan mengembangkan sudut pandang yang lebih realistis. Sebagai contoh, pemikiran bahwa kegagalan berarti mengecewakan orang tua dan menunjukkan ketidakmampuan diri dapat diarahkan menjadi pemahaman bahwa kegagalan merupakan pengalaman yang dapat dievaluasi dan dijadikan dasar untuk memperbaiki usaha. Filda & Hikmah (2023) menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan penerimaan diri mahasiswa. Temuan tersebut relevan sebagai salah satu dasar pertimbangan penggunaan pendekatan kognitif dalam pendampingan individu yang mengalami kesulitan menerima dirinya.

Selain pendekatan psikologis, penguatan spiritual dapat diintegrasikan melalui pemahaman mengenai ikhtiar, tawakal, dan husnuzan kepada Allah. Ikhtiar mengajarkan individu untuk melakukan usaha secara sungguh-sungguh, sedangkan tawakal mengarahkan individu untuk menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha. Prinsip ini sejalan dengan QS. Ali 'Imran [3]:159, khususnya perintah bertawakal setelah membulatkan tekad. Sementara itu, QS. Al-Insyirah [94]:5–6 mengingatkan bahwa bersama kesulitan terdapat kemudahan. Kedua ayat tersebut dapat menjadi landasan penguatan spiritual agar konseli tetap memiliki harapan ketika menghadapi kegagalan tanpa mengabaikan usaha dan tanggung jawabnya.

Konselor juga dapat memfasilitasi proses muhasabah sebagai upaya membantu konseli mengevaluasi diri secara proporsional. Muhasabah bukan dimaksudkan untuk menyalahkan diri atas kekurangan yang dimiliki, melainkan untuk mengenali pengalaman, mengevaluasi tindakan, dan menentukan perbaikan yang dapat dilakukan. Dalam kaitannya dengan penerimaan diri, konseli perlu dibantu memahami bahwa mengakui keterbatasan bukan berarti menyerah, melainkan menerima kondisi diri sambil tetap berusaha berkembang. Jawandi & Putro (2022) membahas penggunaan muhasabah melalui teknik *self-talk* dalam membantu mengurangi kecemasan mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akhir. Kajian tersebut dapat menjadi rujukan mengenai penggunaan refleksi diri dalam pendampingan kecemasan.

Implikasi berikutnya berkaitan dengan pengembangan komunikasi asertif antara anak dan orang tua. Berdasarkan pengalaman informan, kebutuhan untuk menyampaikan perasaan tanpa disalahkan menjadi salah satu bentuk dukungan emosional yang diharapkan. Konselor dapat membantu konseli mengenali kebutuhan emosionalnya, menyusun pesan yang ingin disampaikan, dan melatih cara mengungkapkan perasaan secara jelas serta tetap menghargai orang tua. Zuhdi & Kuswanti (2023) menjelaskan pentingnya komunikasi asertif dalam hubungan orang tua dan anak, terutama untuk menciptakan ruang pengungkapan pikiran, perasaan, dan keinginan anak. Dengan demikian, komunikasi asertif dapat dipertimbangkan sebagai salah satu aspek pendampingan untuk membangun hubungan keluarga yang lebih terbuka.

Selain itu, konselor dapat menawarkan praktik doa, zikir, atau relaksasi spiritual sebagai strategi pendukung dalam mengelola kecemasan apabila sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan konseli. Riza et al. (2024b) menunjukkan bahwa konseling kelompok yang menggabungkan restrukturisasi kognitif dan relaksasi murattal Al-Qur'an dapat membantu mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. Kajian tersebut memberikan contoh integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam layanan konseling. Namun, penerapan teknik semacam ini tetap perlu mempertimbangkan kondisi konseli dan tidak boleh dipaksakan. Kecemasan yang dialami individu juga tidak seharusnya dianggap sebagai tanda kurangnya keimanan.

Dengan demikian, layanan BKI dapat diarahkan pada pendampingan yang mengintegrasikan penerimaan diri, pengelolaan pikiran negatif, penguatan spiritual, dan keterampilan komunikasi interpersonal. Konselor perlu memberikan ruang bagi konseli untuk memahami bahwa tanggung jawab terhadap keluarga tetap dapat dijalankan tanpa harus menuntut diri selalu berhasil. Penguatan nilai keagamaan juga perlu disampaikan secara tepat agar menjadi sumber ketenangan dan harapan, bukan sebagai bentuk pengabaian terhadap kesulitan emosional yang dialami konseli.

Perlu ditegaskan bahwa penelitian ini tidak melaksanakan intervensi atau layanan konseling secara langsung. Oleh karena itu, restrukturisasi kognitif, muhasabah, penguatan

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

tawakal, doa, zikir, dan komunikasi asertif yang diuraikan merupakan implikasi yang dapat dipertimbangkan dalam layanan BKI, bukan teknik yang telah diterapkan atau diuji kepada informan. Temuan penelitian ini hanya memberikan gambaran pengalaman individual seorang anak perempuan pertama dalam menghadapi harapan orang tua, *Fear of failure*, penerimaan diri, dan kebutuhan dukungan emosional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa menjadi anak perempuan pertama dimaknai sebagai bentuk kepercayaan sekaligus tanggung jawab dalam keluarga. Tanggung jawab tersebut meliputi keharusan menjadi contoh bagi adik, bersikap mandiri, membantu keluarga, menyelesaikan pendidikan, dan memenuhi harapan orang tua. Namun, tanggung jawab tersebut juga dapat menimbulkan tekanan ketika informan merasa harus selalu berhasil agar tidak mengecewakan keluarga. Kondisi ini turut memengaruhi cara informan memandang dan menilai dirinya sendiri.

Fear of failure yang dialami informan terutama muncul karena takut mengecewakan orang tua. Ketakutan tersebut ditunjukkan melalui kecemasan, rasa bersalah, kesulitan tidur, dan keraguan dalam menghadapi tantangan baru. Bagi informan, kegagalan tidak hanya berarti tidak tercapainya suatu tujuan, tetapi juga menimbulkan perasaan bahwa dirinya belum mampu memenuhi harapan dan pengorbanan orang tua. Akibatnya, keberhasilan sering dijadikan ukuran dalam menilai kemampuan dan keberhargaan dirinya.

Penerimaan diri informan masih berkembang. Informan mulai menyadari bahwa kegagalan merupakan bagian dari kehidupan, tetapi masih mengalami kesulitan untuk menerima kekurangan dan keterbatasan diri. Beberapa cara yang dilakukan untuk menghadapi tekanan tersebut adalah berdoa, menyusun prioritas, menetapkan target kecil, dan mencari dukungan dari teman dekat. Dalam hal ini, dukungan emosional keluarga dan komunikasi yang terbuka dengan orang tua diperlukan agar informan dapat menyampaikan perasaan, harapan, dan keterbatasannya tanpa takut disalahkan.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, pengalaman tersebut menunjukkan pentingnya pendampingan yang memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Nilai ikhtiar, tawakal, muhasabah, ridha, dan husnuzan dapat membantu individu menghadapi kegagalan, menerima keterbatasan, serta tetap berusaha mengembangkan diri. Pendampingan BKI juga perlu memberikan ruang bagi individu untuk mengenali emosi, membangun penerimaan diri, dan memperkuat hubungan dengan keluarga. Hal ini menjadi rekomendasi bagi pengembangan layanan BKI, bukan intervensi yang telah diterapkan dalam penelitian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena berfokus pada pengalaman individual dengan wawancara sebagai sumber data utama. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh anak perempuan pertama. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan informan dengan latar belakang keluarga yang lebih beragam serta mengkaji penerapan layanan BKI dalam membantu individu mengatasi *fear of failure* dan meningkatkan penerimaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (pfai). *Anxiety, Stress & Coping*, *14*(4), 431–452. https://doi.org/10.1080/10615800108248365

Cordaro, D. T., Bai, Y., Bradley, C. M., Zhu, F., Han, R., Keltner, D., Gatchpazian, A., & Zhao, Y. (2024). Contentment and Self-acceptance: Wellbeing Beyond Happiness. *Journal of Happiness Studies*, *25*(1–2), 15. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00729-8

Dariotis, J. K., Chen, F. R., Park, Y. R., Nowak, M. K., French, K. M., & Codamon, A. M. (2023). Parentification Vulnerability, Reactivity, Resilience, and Thriving: A Mixed Methods Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(13), 6197. https://doi.org/10.3390/ijerph20136197

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Fadel, A. F., & Kinayung, D. (2023). Kecemasan Karir: Konsep Diri dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 138–150. https://doi.org/10.21093/tj.v4i2.8023

Faizin, M., Fajrotuz Zahro, I., Budianto, A., & J Bezanson, B. (2025). Cognitive Restructuring Technique Guidance Counseling to Reduce Students Academic Anxiety. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *5*(2), 147–162. https://doi.org/10.53915/jbki.v5i2.500

Filda, W., & Hikmah, N. (2023). Increase students's self-acceptance through cognitive restructuring techniques in group counseling. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, *4*(2), 129–140. https://doi.org/10.21580/jagc.2023.4.2.18494

Ihsani, C. V., Sudirman, D., Ramdani, Z., & Dinulloh, A. F. (2024). The Tendency of Hopelessness in Final Students: The Role of Tawakal and Peer Attachment as Muslim Students. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *7*(1), 1–8. https://doi.org/10.15575/jpib.v7i1.29796

Jannah, M. & Nurjannah. (2025). MENEMUKAN KETENANGAN DI TENGAH BADAI KECEMASAN: PENDEKATAN KONSELING ISLAM. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, *5*(1), 32–43. https://doi.org/10.57094/jubikon.v5i1.2444

Jawandi, A., & Putro, E. A. (2022). Muhasabah Through Self Talk Techniques to Reduce Students' Anxiety in Completing The Thesis. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *13*(1), 61. https://doi.org/10.21043/kr.v13i1.14939

Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022). The importance of awareness, acceptance, and alignment with the self: A framework for understanding self-connection. *Europe's Journal of Psychology*, *18*(1), 120–131. https://doi.org/10.5964/ejop.3707

Laksmiwati, E. D., & Tondok, M. S. (2023). Perceived Social Support, Academic Self-Efficacy, and Anxiety among Final Year Undergraduate Students: A Mediation Analysis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *5*(2), 173–182. https://doi.org/10.51214/00202305514000

Nashori, F., Diana, R. R., Rahmat Aziz, Harianti, W. S., & Nugroho, A. F. B. (2025). Mitigating anxiety among indonesian students: The moderating role of islamic religiosity in social support effects. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, *11*(2), 365–380. https://doi.org/10.19109/psikis.v11i2.31271

Peterson, E. R., Sharma, T., Bird, A., Henderson, A. M. E., Ramgopal, V., Reese, E., & Morton, S. M. B. (2025). How mothers talk to their children about failure, mistakes and setbacks is related to their children's fear of failure. *British Journal of Educational Psychology*, *95*(1), 124–142. https://doi.org/10.1111/bjep.12685

Rasmawati. (2022). ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ISLAMIC APPROACH IMPROVE THE PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY OF PATIENTS WITH MENTAL DISORDERS. *Jurnal Kesehatan*, *15*(2), 138–145. https://doi.org/10.24252/kesehatan.v15i2.33996

Riza, J. K., Wiyono, B. B., Hambali, I., Muslihati, M., & Adhli Al Karni, N. I. (2024a). Group Counseling of Cognitive Restructuring and Murattal Al-Qur'an Relaxation Techniques to Alleviate Indonesian Muslim University Students' Academic Anxiety: Does it Work Effectively? *KONSELOR*, *12*(4), 245–258. https://doi.org/10.24036/0202312428-0-86

Riza, J. K., Wiyono, B. B., Hambali, I., Muslihati, M., & Adhli Al Karni, N. I. (2024b). Group Counseling of Cognitive Restructuring and Murattal Al-Qur'an Relaxation Techniques to Alleviate Indonesian Muslim University Students' Academic Anxiety: Does it Work Effectively? *KONSELOR*, *12*(4), 245–258. https://doi.org/10.24036/0202312428-0-86

Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*, *57*(5), 1731–1744. https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Sahrandi, A. (2025). Pendekatan Konseling Islami dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Psikosufistik*, *1*(1), 11–21. https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3506

Syamsul, R., & Nurjannah, N. (2025). ISLAMIC-BASED COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TO OVERCOME FUTURE ANXIETY. *AL-TAZKIAH*, *14*(01). https://doi.org/10.20414/altazkiah.v14i01.12611

Zuhdi, I. N., & Kuswanti, A. (2023). Peran dan Penerapan Komunikasi Asertif Orang Tua dalam Melakukan Pola Asuh Kepada Anak. *JCE (Journal of Childhood Education)*, *7*(2), 18–32. https://doi.org/10.30736/jce.v7i2.1716