

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-AWARENESS* DENGAN PERILAKU
ACADEMIC HELP-SEEKING PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

disusun oleh:

Arrijal Sidiq Shibghotullah

19107010087

Dosen Pembimbing

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2023**



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-562/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA SELF-AWARENESS DENGAN PERILAKU ACADEMIC HELP-SEEKING PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ARRIJAL SIDIQ SHIBGHOTULLAH
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010087
Telah diujikan pada : Jumat, 26 Mei 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6482f16e0924b



Penguji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 64828e65c186d



Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 64819e0f9d5ef



Yogyakarta, 26 Mei 2023

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64830bc383fb1

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arrijal Sidiq Shibghotullah
NIM : 19107010087
Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Antara Self-Awareness Dengan Perilaku Academic Help-Seeking Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”** adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa saya melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Mei 2023

Pembuat Pernyataan,



Arrijal Sidiq Shibghotullah
NIM.19107010087

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Arrijal Sidiq Shibghotullah

NIM : 19107010087

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara *Self-Awareness* dengan Perilaku *Academic Help-Seeking* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang *munaqosyah*. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Yogyakarta, 19 Mei 2023

Pembimbing,



Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi
NIP. 19911115 201903 2 019

MOTTO

Jalan juangku, meraih ridha-Mu



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk kedua orang tuaku, Dr. Suparman dan Ibu Sanitri Djannah, S.Sos. Atas kasih sayang dan didikan yang engkau berdua berikan, terima kasih.

Teruntuk kelima adikku, Anfa, Bitu, Zifah, Thoriq dan Yusuf, maafkan masmu.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang atas ridhanya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Hubungan Antara Self-Awareness dengan Perilaku Academic Help-Seeking Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Saw yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
2. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Sara Palila, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik saya.
4. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan sabar membimbing, mendukung dan membantu saya.
5. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Penguji 1 Skripsi yang telah memberikan ilmunya untuk membantu saya.
6. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. selaku Dosen Penguji 2 Skripsi yang telah memberikan ilmunya untuk membantu saya.
7. Seluruh subjek penelitian ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu dan pengalaman, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
9. Bapak, Ibu, adik-adikku, dan keluarga tercinta, yang telah mendoakan dan mendukung saya.

10. Khoirin Nida, Asnal Milah, Yusian Fitri, Ahmad Yasykur, Faiz Mahdi, dan seluruh temanku di UIN Suka.

Semoga Allah Subhanahu wa ta'alla memberikan balasan yang terbaik atas segala kebaikan, jasa-jasa yang telah diberikan. Demikian, semoga dengan adanya penelitian skripsi ini mampu memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Psikologi. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan.

Yogyakarta, 19 Mei 2023

Arrijal Sidiq



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| HALAMAN PENGESAHAN..... | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | ii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI | iii |
| MOTTO..... | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR BAGAN & DIAGRAM..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| INTISARI..... | xiv |
| ABSTRACT | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 11 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 11 |
| D. Manfaat Penelitian | 12 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 14 |
| 1. Keaslian Topik..... | 19 |
| 2. Keaslian Teori..... | 19 |
| 3. Keaslian Alat Ukur | 19 |
| 4. Keaslian Subjek Penelitian..... | 20 |
| BAB II DASAR TEORI..... | 21 |
| A. Academic Help-Seeking Behavior | 21 |
| 1. Definisi Academic Help-Seeking Behavior..... | 21 |
| 2. Aspek academic help-seeking behavior | 22 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Academic Help-Seeking Behavior</i> | 26 |
| 4. Tahapan dalam Academic Help-Seeking Behavior | 31 |
| B. Self-Awareness | 32 |
| 1. Definisi Self-Awareness | 32 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Aspek Self-Awareness | 33 |
| C. Dinamika Hubungan antar Variabel | 36 |
| D. Hipotesis | 38 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 39 |
| A. Desain Penelitian | 39 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 39 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 40 |
| 1. Academic Help-Seeking Behavior | 40 |
| 2. Self-Awareness | 41 |
| D. Populasi dan Sampel | 42 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 43 |
| 1. Skala Perilaku Academic Help-Seeking | 43 |
| 2. Skala Self-Awareness | 45 |
| F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur | 46 |
| 1. Validitas Alat Ukur | 46 |
| 2. Reliabilitas Alat Ukur | 47 |
| G. Teknik Analisis Data | 48 |
| 1. Melakukan uji asumsi | 48 |
| a. Uji Normalitas | 48 |
| b. Uji Linearitas | 48 |
| c. Uji Homogenitas | 48 |
| 2. Teknik Pengujian Hipotesis | 49 |
| a. Uji Korelasi | 49 |
| b. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi | 50 |
| c. Uji Determinasi | 50 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 51 |
| A. Orientasi Kancan | 51 |
| B. Persiapan Penelitian | 53 |
| 1. Perizinan | 53 |
| 2. Persiapan Alat Ukur | 53 |
| 3. Pelaksanaan Uji Coba Aitem | 55 |

| | |
|---|-----------|
| 4. Hasil Uji Coba Aitem | 56 |
| a. Seleksi Aitem | 56 |
| b. Reliabilitas Skala..... | 57 |
| C. Pelaksanaan Penelitian | 58 |
| D. Hasil Penelitian..... | 59 |
| 1. Deskripsi Partisipan Penelitian | 59 |
| 2. Deskripsi Statistik | 62 |
| 3. Uji Asumsi..... | 64 |
| a. Uji Normalitas..... | 64 |
| b. Uji linearitas | 65 |
| c. Uji Homogenitas nilai <i>Academic Help-Seeking</i> | 66 |
| 4. Uji Hipotesis..... | 66 |
| 5. Analisis Komparasi | 68 |
| E. Pembahasan | 69 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 75 |
| A. Kesimpulan | 75 |
| B. Saran..... | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA | 77 |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Bunyi Pernyataan Mengenai Avoidance Help-Seeking..... | 4 |
| Tabel 2 Literature Review..... | 14 |
| Tabel 3. Skala Academic Help Seeking (AHS)..... | 44 |
| Tabel 4. Blueprint Skala <i>Self-Awareness</i> | 45 |
| Tabel 5. Informasi Data Jumlah Mahasiswa | 52 |
| Tabel 6.. Kategori Nilai Aiken's V..... | 55 |
| Tabel 7. Skala Self-Awareness Sebelum Seleksi Aitem..... | 56 |
| Tabel 8. Skala Self-Awareness Setelah Seleksi Aitem..... | 57 |
| Tabel 9. Reliabilitas Alat Ukur..... | 58 |
| Tabel 10. Sebaran Jenis Kelamin..... | 59 |
| Tabel 11. Sebaran Fakultas..... | 60 |
| Tabel 12. Sebaran Usia..... | 61 |
| Tabel 13. Sebaran Angkatan..... | 61 |
| Tabel 14. Deskripsi Skor Self-Awareness & Academic Help-Seeking..... | 62 |
| Tabel 15. Kategori skor <i>self-awareness</i> | 63 |
| Tabel 16. Kategori skor <i>academic help-seeking</i> | 64 |
| Tabel 17. Distribusi Normal..... | 65 |
| Tabel 18. Linearitas..... | 66 |
| Tabel 19. Uji Homogenitas..... | 66 |
| Tabel 20. Korelasi Pearson..... | 67 |
| Tabel 21. Uji Independent T-Test..... | 68 |

DAFTAR BAGAN & DIAGRAM

| | |
|--|----|
| Bagan 1. Kerangka Berpikir..... | 38 |
| Diagram 1. Sikap Mahasiswa Terhadap Avoidance Help-Seeking | 62 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Validasi isi & Aiken | 84 |
| Lampiran 2 Alat ukur uji coba dan alat ukur penelitian..... | 100 |
| Lampiran 3 Tabulasi dan uji coba..... | 110 |
| Lampiran 4 Seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur | 119 |
| Lampiran 5 Tabulasi data penelitian..... | 124 |
| Lampiran 6 Uji Asumsi dan Uji Hipotesis..... | 157 |



INTISARI

Hubungan Antara *Self-Awareness* Dengan Perilaku *Academic Help-Seeking* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Arrijal Sidiq Shibghotullah

19107010087

Academic help-seeking (AHS) merupakan perilaku mencari bantuan akademik saat individu tidak dapat menyelesaikan persoalan akademiknya sendiri. Meskipun AHS efektif, sebagian mahasiswa enggan mencari bantuan tersebut. *Self-awareness* adalah kemampuan memahami diri secara mendalam, termasuk emosi, kekuatan, kelemahan, dan dorongan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-awareness* dengan AHS pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga. Subyek penelitian berjumlah 282 orang yang ditentukan menggunakan G*Power. Metode sampling yang digunakan ialah *quota sampling*. *Quota sampling* dilakukan dengan menentukan jumlah kuota dengan membagi sampel dengan jumlah fakultas, lalu mengumpulkan responden dengan bantuan rekan di fakultas-fakultas tersebut. Kuota yang dipergunakan adalah kuota responden dari tiap fakultas dengan sejumlah 35 mahasiswa per fakultas dan menjadikan representasi proporsional dari populasi sebagai pertimbangan. *Self-awareness* diukur menggunakan alat ukur yang disusun berdasarkan teori milik Goleman (1998) dan skala perilaku AHS yang dikembangkan oleh Pajares, Cheong dan Oberman tahun 2004. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan dibantu perangkat lunak SPSS 22. Hasil penelitian menunjukkan kategori sedang mendominasi tingkat *self-awareness* dan perilaku AHS pada responden. Uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif ($r = 0.159$) dan signifikan dengan nilai $p=0,008$ ($p<0,05$) antara *self-awareness* dengan perilaku AHS pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dengan demikian, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesadaran diri dan pencarian bantuan akademik, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: *Kesadaran diri, mahasiswa, mencari bantuan akademik*

ABSTRACT

The Relationship Between Self-Awareness and Academic Help-Seeking Behavior Among Students That Working on Their Undergraduate Thesis at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Arrijal Sidiq Shibghotullah

19107010087

This study investigates the relationship between self-awareness and academic help-seeking (AHS) among students in the process of writing their theses at UIN Sunan Kalijaga. Academic help-seeking refers to the behavior of seeking assistance when students encounter academic challenges that they cannot resolve independently. Despite being an effective learning strategy, some students hesitate to seek such help. Self-awareness, on the other hand, pertains to an individual's deep understanding of their emotions, strengths, weaknesses, and motivations. The research sample included 282 participants selected through quota sampling, and data were collected using measurement tools based on Goleman's (1998) self-awareness theory and the AHS behavior scale developed by Pajares, Cheong, and Oberman (2004). Quota sampling is done by determining the number of quotas by dividing the sample by the number of faculties, then collecting respondents with the help of colleagues in these faculties. The quota used was a quota of respondents from each faculty with a total of 35 students per faculty and taking proportional representation of the population into consideration. Data analysis was conducted using the Pearson product-moment correlation with SPSS 22 software. The findings indicate that the majority of respondents demonstrated a moderate level of self-awareness and AHS behavior. The correlation analysis revealed a positive and significant relationship ($r=0.159$, $p<0.05$) between self-awareness and AHS behavior among students in the thesis writing process at UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta. Consequently, this research supports the hypothesis of a significant positive association between self-awareness and academic help-seeking.

Keywords: *Academic help-seeking, self-awareness, students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi di Indonesia memiliki tiga tanggung jawab mutu berupa pengajaran dan pendidikan, pengabdian pada masyarakat, serta penelitian ilmiah yang biasa dikenal dengan tridarma perguruan tinggi (Taufiq, 2018). Mahasiswa sebagai salah satu sivitas akademika dalam lingkungan perguruan tinggi memiliki kewajiban untuk turut andil melaksanakan tridarma tersebut. Salah satu bentuk dari perwujudan aspek penelitian dari tri dharma perguruan tinggi oleh mahasiswa adalah penyusunan tugas akhir berupa skripsi (Yulianti et al., 2020).

Menurut buku Pedoman Penulisan Ilmiah Proposal dan Skripsi oleh Hariwijaya dan Budi (2008), penulisan skripsi atau tugas akhir adalah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa pada akhir studinya dan merupakan salah satu syarat memperoleh gelar sarjana seperti yang tercantum dalam kurikulum program studi S1. Supriyantini dan Nufus (2018) menjelaskan bahwa dalam menyusun skripsi, mahasiswa menunjukkan kecakapannya dalam memadukan pengetahuan dan keterampilan, memahami dan menganalisis permasalahan, serta menggambarkan dan menjelaskan mengenai masalah yang berkaitan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Dengan begitu, kemampuan akademis dan intelektualitas mahasiswa tersebut dapat diakui.

Kenyataan yang ditemukan di lapangan menunjukkan sejumlah mahasiswa menemui kendala yang menghambat proses penyusunan skripsi mereka. Minimnya

pengetahuan mengenai skripsi dan metodologi penelitian, kebingungan mengembangkan teori, kesulitan menemukan referensi yang tepat, dan ketidakjelasan bimbingan menjadi beberapa faktor penghambat yang ditemui oleh mahasiswa (Roosyanti & Pratiwi, 2019). Hal yang senada diungkapkan oleh Utami dkk (2014) bahwa kendala mahasiswa dalam penyusunan skripsi disebabkan oleh sejumlah faktor seperti kurangnya kemampuan tulis-menulis, kecakapan akademis yang tidak memadai, kecilnya minat mahasiswa terhadap penelitian, dan asing dalam menulis karya ilmiah.

Kendala dalam penyusunan skripsi juga ditemukan pada sejumlah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Temuan hasil wawancara yang peneliti lakukan mengenai hambatan dan kesulitan mengerjakan skripsi pada tanggal 19 Oktober 2022 pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan inisial S, D, dan A adalah berikut:

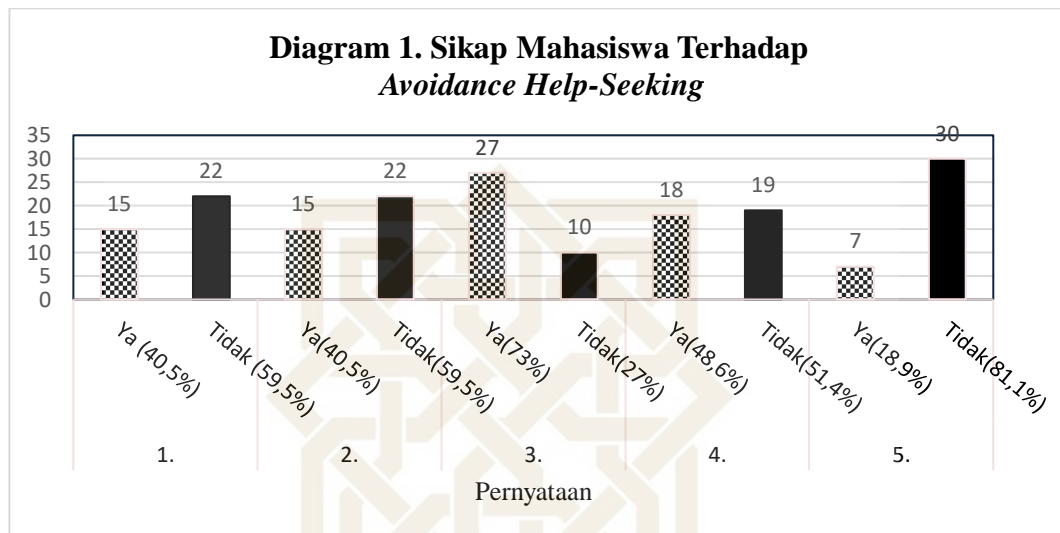
Dalam wawancara dengan informan S pada tanggal 19 Oktober 2022, ia menyampaikan bahwa proses teknis seperti menunggu persetujuan rancangan, menentukan jadwal dengan narasumber, dan menghadapi kesulitan komunikasi saat bimbingan daring dengan pembimbing menjadi kendala yang dihadapinya. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang riset dan kurangnya konfirmasi pemahaman selama perkuliahan metopen saat pembelajaran daring membuatnya merasa kebingungan. Di sisi lain, informan tersebut merasa terhambat dalam mencari bantuan karena lebih sering belajar mandiri atau menunda untuk mencari pertolongan dari orang yang lebih berpengalaman.

Dalam wawancara lain dengan informan D, juga pada tanggal 19 Oktober 2022, ia mengungkapkan bahwa menyelesaikan skripsi memang sulit dan sering kali prosesnya berjalan lambat akibat prokrastinasi. Alur pekerjaannya pun terkadang berantakan, dan gairah serta motivasinya untuk menyelesaikan skripsi menurun. Dari segi teknis, informan ini kesulitan mencari bahan yang relevan untuk melengkapi data yang digunakan dalam penyelesaian skripsi. Ketika menghadapi kesulitan dalam penyusunan skripsi, ia mencari saran dari teman sejawat dan pembimbing. Meskipun demikian, ia juga sering kali melakukan pekerjaan sendiri meski sebenarnya membutuhkan bantuan.

Kemudian dalam perspektif informan A, ia mengakui bahwa menyelesaikan skripsi tidak mudah, namun tingkat kesulitannya dapat bervariasi tergantung pada diri sendiri. Ia menghadapi kesulitan awal dalam mencari referensi yang tidak bersifat mainstream dan hal tersebut membuatnya merasa malas dan bingung. Untuk mengatasi kesulitan dalam menyusun skripsi, ia mencari mood yang tepat, karena sulit mengatasi rasa malas meskipun awalnya memiliki semangat yang tinggi. Ketika menghadapi masalah, ia cenderung mencari bantuan. Meskipun demikian, terkadang ia jarang mengalami situasi di mana ia membutuhkan bantuan namun tidak mencarinya.

Temuan dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa dalam kesulitan penyusunan skripsi, terdapat sejumlah mahasiswa yang enggan mencari bantuan akademik walaupun membutuhkannya. Survei mandiri terbatas berdasarkan teori *avoidance help-seeking* Pajares et.al. dilakukan terhadap 37

mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang menyusun skripsi mengenai sikap mereka terhadap pencarian bantuan akademik sebagai berikut:



Sumber : Survei Mandiri Peneliti/9-11 Januari 2023

Tabel 1. Bunyi Pernyataan Mengenai *Avoidance Help-Seeking*

| No | Pernyataan |
|----|--|
| 1. | Ketika bimbingan, saya tidak bertanya kepada dosen padahal saya tidak paham dengan revisi yang diberikan. |
| 2. | Jika saya tidak paham mengenai suatu hal ketika bimbingan dengan dosen, saya lebih suka menebak daripada meminta bantuan kepada dosen tersebut. |
| 3. | Menurut saya, saling sharing terkait skripsi kami dapat membantu saya belajar. |
| 4. | Jika menurut saya materi skripsi saya terlalu sulit untuk saya, saya enggan untuk menceritakan progres skripsi saya. |
| 5. | Ketika saya sudah merasa buntu saat mengerjakan revisian skripsi saya, saya memilih untuk tidak mengerjakannya daripada harus bertanya pada dosen atau teman saya. |

Berdasarkan survei di atas, ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang kesulitan dalam menyusun skripsi namun enggan untuk mencari bantuan.

Karabenick dan Dembo (2011) berpendapat bahwa mahasiswa yang tidak mencari

bantuan walau memerlukannya karena menganggap mencari bantuan adalah pengakuan kekalahan, memalukan dan sesuatu yang sebaiknya dihindari bila memungkinkan. Sedangkan Putri dkk (2018) menemukan bahwa perilaku menghindari mencari bantuan juga terdapat pada mahasiswa dengan IPK yang rendah. Penghindaran tersebut disebabkan oleh rasa pasrah dengan pencapaian akademiknya, tidak percaya diri, merasa pesimis, serta tidak mau orang lain mengetahui kekurangannya dalam bidang akademik. Maka, keadaan dilapangan menunjukkan ketidakidealan, yaitu terdapat mahasiswa yang enggan mencari bantuan padahal memerlukannya.

Sebagaimana telah diungkapkan di awal bab, penyelesaian skripsi menjadi salah satu persyaratan untuk lulus dari jenjang S1. Pengabaian maupun kendala dalam mengerjakannya dapat menyebabkan capaian gelar sarjana tertunda. Hal tersebut dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa. Anggapan tersebut didukung oleh Putra (2021) yang mengungkapkan bahwa tuntutan pihak kampus yang mengharuskan mahasiswa untuk segera menuntaskan skripsi dan kendala yang dialami selama proses penulisan skripsi memberikan tekanan pada mahasiswa sehingga dapat menyebabkan stres.

Selain itu, Cahyono (2020) memaparkan bahwa keterlambatan kelulusan dapat merugikan mahasiswa itu sendiri terutama karena faktor finansial, ketersediaan waktu dan tenaga untuk mengerjakan skripsi. Bahkan, tidak lulus tepat waktu juga menjadi permasalahan bagi pihak fakultas karena dapat berpengaruh buruk pada penilaian akreditasi (Samuel & Jonathan, 2019).

Berdasarkan dari uraian paragraf di atas dan hasil studi preliminari, terdapat kesenjangan diantara realitas dengan teori. Terdapat mahasiswa yang kesulitan dalam mengerjakan skripsi namun tidak mencari bantuan akademis untuk penyusunan skripsi itu sendiri sehingga menghambat penyelesaian studi mereka. Bantuan yang diperlukan mahasiswa yang kesulitan dalam menyusun skripsi adalah bantuan akademis.

Pada penelitian mengenai perilaku mencari bantuan akademik pada remaja, ditemukan bahwa seseorang yang mengalami kendala dalam belajar memiliki rasa mampu diri yang rendah dan berpikir bahwa orang lain akan berpikir bahwa mereka tidak kompeten, sehingga mereka enggan meminta bantuan (Swadharma et al., 2018). Hal senada diungkapkan oleh Ryan dan Pintrich (1997) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak yakin dengan dirinya, baik secara kognitif maupun sosial, cenderung untuk merasa terancam saat meminta bantuan pada teman sebayanya dan memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk menghindari mencari bantuan. Maka, individu yang mengalami kendala dalam tugas akademik bisa jadi memiliki rasa mampu diri rendah, khawatir akan penilaian orang lain, dan cenderung menghindari meminta bantuan akademik.

Mahasiswa di lingkungan akademik acapkali dihadapkan pada berbagai situasi sosio-pendidikan, mata kuliah, konsep, dan teknik yang mungkin sulit dipahami dan diatasi oleh mereka. Karena kesulitan tersebut, mereka merasa dapat kewalahan menyelesaikan tantangan akademik tanpa bantuan dari luar (Martín-Arbós et al., 2021). Skripsi dapat disebut menjadi tugas akademik yang paling kompleks dan menuntut bagi mahasiswa karena melibatkan beragam konsep dan memadukan

banyak mata kuliah yang telah dipelajari semasa studi S1. Sebagai hasilnya, skripsi memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dari tugas-tugas yang telah dialami mahasiswa sebelumnya. Oleh karena itu, dalam menghadapi tantangan akademik tersebut, pencarian bantuan akademik menjadi penting dan diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi.

Pencarian bantuan akademik (*Academic Help-Seeking* atau AHS) merujuk pada proses mencari dukungan dari berbagai sumber, baik individu maupun institusi, untuk membantu siswa mencapai prestasi akademik yang baik (Karabenick, 2013; Nelson-Le Gall, 1981). AHS dapat dilihat sebagai bentuk strategi pembelajaran yang dikoordinasikan oleh diri sendiri atau lebih dikenal dengan istilah *self-regulated learning* (Newman, 1990; Zimmerman, 2008). Dengan menggunakan strategi yang tepat dalam mencari bantuan, siswa dapat meningkatkan prestasinya dalam waktu yang relatif singkat (Ryan & Shin, 2011).

Pajares et al (2004) juga mendefinisikan perilaku *academic help-seeking* dengan hal yang senada yaitu perilaku mencari bantuan pada individu lain yang timbul dalam proses pembelajaran akademis. Perilaku pencarian bantuan akademis merupakan proses yang melibatkan sejumlah dimensi, termasuk kemampuan kognitif, perilaku, dan emosional (Karabenick & Knapp, 1991). Perilaku mencari bantuan dapat dilakukan dengan cara individu mengkomunikasikan niatnya untuk memperoleh bantuan dari orang lain dalam bentuk nasihat, informasi, dukungan moral, atau perawatan dalam merespons suatu permasalahan (Rickwood et al., 2005). Sumber bantuan dapat beragam, namun dalam konteks pencarian bantuan akademis, sumber bantuan yang umum ditemukan ialah rekan sebaya, dosen atau

guru, dan teknologi internet yang sekarang menjadi alat yang penting untuk mencapai para ahli atau mencari pengetahuan yang spesifik (Cheng & Tsai, 2011; Karabenick & Knapp, 1991).

Meskipun pencarian bantuan melibatkan individu lain untuk menyediakan pendampingan, keputusan untuk mengajukan permintaan bantuan dan jenis bantuan yang diinginkan berada dalam kendali mahasiswa dan dipengaruhi oleh penilaiannya terhadap situasi (Martín-Arbós et al., 2021). Apabila kesulitan-kesulitan mahasiswa dalam menyusun skripsi tidak segera mendapatkan penanganan ataupun bantuan, dapat timbul kemungkinan hal-hal yang tidak diinginkan, salah satunya ialah lulus tidak tepat waktu. Selanjutnya, apabila hal tersebut dibiarkan tentu akan berdampak buruk pada mahasiswa maupun fakultas terkait.

Karabenick dan Dembo (2011) dalam penelitiannya mengenai memahami dan memfasilitasi perilaku mencari bantuan dalam pembelajaran mengungkapkan bahwa kompetensi kognitif, kompetensi sosial, sumber daya kontekstual, dan sumber daya afektif emosional yang baik mampu mendorong terjadinya pencarian bantuan akademik. Karabenick dan Dembo (2011) memberi penjelasan bahwa perilaku mencari bantuan akademik memiliki *personal cost* yang karenanya seorang pencari bantuan perlu memiliki sumber daya afektif emosional untuk menangani anggapan-anggapan negatif terhadap diri yang menjadi *personal cost* tersebut.

Sumber daya afektif emosional memainkan peran penting dalam menangani anggapan-anggapan negatif yang dapat menghambat perilaku pencarian bantuan

akademik (Karabenick, 2013). Sumber daya ini bekerja dengan cara mengidentifikasi pemikiran maladaptif yang mendorong munculnya emosi negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih adaptif. Melalui penggunaan sumber daya afektif emosional ini, individu dapat mengatasi keengganan mereka untuk mencari bantuan dan meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan perilaku pencarian bantuan akademik.

Peneliti menemukan bahwa konsep-konsep seperti identifikasi emosi, hubungan pikiran dengan emosi, serta disrupsi keyakinan negatif yang terdapat pada faktor sumber daya afektif-emosional memiliki irisan dengan konstruk psikologis *self-awareness* (kesadaran diri). *Self-awareness* sendiri adalah kemampuan seseorang memahami emosi-emosi, kekuatan, kelemahan, dan dorongan diri secara mendalam (Goleman, 1999). *Self-awareness* memiliki tiga aspek yaitu kesadaran emosional, penilaian diri yang akurat, serta kepercayaan diri.

Irisan tersebut didukung dengan pendapat bahwa pencarian bantuan akademik merupakan salah satu bentuk dari *self-regulated learning* (Karabenick & Berger, 2013). *Self regulated learning* merupakan strategi belajar dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasinya sendiri yang membutuhkan kemandirian dan kesadaran akan diri (*self-awareness*) yang kuat pada individu (Kristiyani, 2016). Pendapat serupa diungkapkan oleh Nilson (2013) yang mengutarakan bahwa aktivitas *self-regulated learning* mencakup komponen perhatian dan konsentrasi penuh, *self-awareness* dan introspeksi, penilaian diri yang jujur, keterbukaan terhadap perubahan, disiplin diri yang tulus, dan penerimaan tanggung jawab untuk pembelajaran seseorang.

Terdapat irisan diantara konsep dalam sumber daya afektif-emosional (identifikasi emosi, hubungan pikiran dengan emosi, serta disrupsi keyakinan negative) dengan konstruk psikologis *self-awareness* (kesadaran diri). Kesadaran emosional dan penilaian diri yang akurat dapat melibatkan kemampuan individu untuk mengidentifikasi emosi dan memahami hubungan pikiran dengan emosi, sementara kepercayaan diri dapat terganggu oleh keyakinan negatif yang berdampak pada pemahaman diri dan kesadaran emosional. Pencarian bantuan akademik juga merupakan bentuk *self-regulated learning* yang membutuhkan *self-awareness*. Oleh karena itu, *self-awareness* merupakan faktor penting dalam upaya individu untuk mencari bantuan akademik, karena dapat membantu dalam mengenali kebutuhan dan kemampuan diri serta mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan akademik.

Individu yang melakukan pencarian bantuan akademik pasti memiliki masalah yang perlu ditangani. Langkah pertama dalam memecahkan masalah adalah mengidentifikasi masalah (Liang et al., 2005). Pada penelitian yang dilakukan oleh Kreibich dan rekan (2020), ditemukan bahwa individu dengan tingkat *self-awareness* yang tinggi mengidentifikasi lebih banyak hambatan ketika mencoba mencapai tujuan mereka. Individu yang *self-aware* membandingkan keadaan ideal, yaitu pencapaian tujuan mereka, dengan keadaan mereka masih dalam proses pencapaian tujuan. Akibat dari perilaku komparatif tersebut, individu akan termotivasi untuk mencapai kesesuaian dalam dua situasi yang berbeda tersebut dan pada akhirnya akan fokus pada pencapaian tujuan (Kreibich et al., 2020). Proses untuk mencapai tujuan tersebut dapat melalui perilaku pencarian bantuan akademik.

Diketahui bahwa kesulitan menyusun skripsi masih acapkali terjadi di kalangan mahasiswa. Salah satu masalah dalam lingkup kesulitan mahasiswa tersebut adalah enggan meminta bantuan akademis. Padahal, pencarian bantuan akademis merupakan strategi belajar yang efektif untuk menguasai suatu materi atau tugas (Gall, 1985). Sumber daya afektif-emosional dapat memfasilitasi terjadinya pencarian bantuan akademis (Karabenick & Dembo, 2011). *Self-awareness* merupakan konstruk psikologis yang memiliki irisan dengan sumber daya afektif-emosional, sehingga diduga dapat pula memfasilitasi pencarian bantuan akademis. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan tingkat *self-awareness* yang tinggi guna mendorong pencarian bantuan akademis dan mengatasi kesulitan dalam menyusun skripsi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini ialah, “Apakah ada hubungan antara *self-awareness* dengan perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-awareness* dengan perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa yang dalam proses penyusunan skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan temuan-temuan yang dihasilkan dari penelitian ini mampu memperluas khazanah ilmu pengetahuan terutama dalam psikologi pendidikan dan menggali pemahaman mengenai hubungan antara *self-awareness* dengan perilaku *academic help-seeking* dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa yang menemui kesulitan dalam penyusunan skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan uraian kepada subjek penelitian mengenai peran *self-awareness* dalam pencarian bantuan mahasiswa yang berkesulitan menyusun skripsi, sehingga dapat mengenali diri dan menyesuaikan langkah yang tepat guna menyelesaikan skripsi.

b. Bagi Lembaga/Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi dan bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan maupun penyusunan kurikulum pendidikan yang akan memberikan bekal bagi para siswa agar mampu membentuk *self-awareness* yang baik hingga mereka mudah mengidentifikasi masalahnya dan diharapkan memudahkan untuk mencari layanan bantuan.

c. Bagi Pembaca/ Masyarakat

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan oleh pembaca umum yang memiliki tanggung jawab sebagai orang tua, keluarga atau pemerhati

pendidikan untuk memberikan dukungan yang tepat bagi mahasiswa yang dalam penyusunan skripsi, dengan cara membantu mereka untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan mencari bantuan akademik yang diperlukan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan pelatihan maupun psikoedukasi untuk memahami *self-awareness* dan perannya pada pencarian bantuan pada mahasiswa.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 2 Literature Review

| No | Nama Peneliti | Judul | Tahun | Grand Theory | Metode Penelitian | Alat Ukur | Subjek & Lokasi Penelitian | Hasil Penelitian |
|----|---|--|-------|--|--------------------------|--|---|--|
| 1 | Astri Nur Endah, Fitriani Yustikasari Lubis, dan Whisnu Yudiana | <i>Academic Help Seeking Terhadap Dosen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran: Peran Fear of Failure</i> | 2021 | Teori <i>academic help seeking</i> oleh Pajares dan <i>fear of failure</i> oleh Atkinson | Kuantitatif Korelasional | Alat ukur yang digunakan <i>performance failure appraisal theory</i> dan <i>computer science help seeking scales</i> | Subjek penelitian meliputi 185 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tahun kedua dan ketiga. | Hasil menunjukkan bahwa <i>fear of failure</i> memiliki hubungan dengan <i>academic help seeking</i> pada tiga dimensi, yaitu <i>instrumental help seeking</i> , <i>executive help seeking</i> , dan <i>avoidance help seeking</i> . |
| 2 | Roy T. Smalley dan Sarah Hopkins | Social climate and help-seeking avoidance in secondary mathematics classes | 2020 | Teori pencarian bantuan menggunakan teori <i>avoidance help seeking behavior</i> oleh Ryan dan | Kuantitatif korelasional | Skala Mencari Bantuan oleh Ryan dan Pintrich | 551 siswa SMP Maha di Australia | Penghindaran <i>academic help-seeking</i> berhubungan negatif dengan iklim sosial, efikasi diri sosial, efikasi diri akademik, dan teori-teori kecerdasan. |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|------|--|---------------------------------------|--|--|---|
| | | | | Pintrich (1997) | | | | |
| 3 | Anik Isnaeni, Sri Hartati, dan Tri Puji Astuti | Hubungan Antara Keterbukaan Diri dengan Perilaku Mencari Bantuan Adaptif dalam Pelajaran Matematika pada Siswa Kelas XI di SMA Islam Sudirman Ambarawa | 2013 | Teori pencarian bantuan yang digunakan adalah teori dari Karabenick dan Newman (2006) | Kuantitatif korelasional | Skala ketebukaan diri dan Skala mencari bantuan adaptif | Subjek penelitian adalah 260 siswa kelas XI di SMA Islam Sudirman Ambarawa | Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara keterbukaan diri dengan perilaku mencari bantuan adaptif dalam pelajaran matematika pada siswa kelas XI SMA Islam Sudirman Ambarawa. |
| 4 | Komang Gangga Swadharma, Hadiwinarto, dan Vira Afriyati | Profil Perilaku Mencari Bantuan Akademik (<i>Academic Help Seeking</i>) Ditinjau dari Masalah Belajar dan Gender pada Siswa | 2018 | Teori pencarian bantuan yang digunakan ialah <i>academic help seeking</i> oleh Squirrel (2017) | Kuantitatif komparatif dan deskriptif | Alat ukur yang digunakan adalah <i>academic help seeking Squirrel</i> (2017) dan AUM PTSDL | Sampel yang digunakan adalah siswa kelas VIII SMPN 03 Kota Bengkulu yang berjumlah 130 orang yang terdiri dari 58 siswa laki-laki dan 72 siswa perempuan | Penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan <i>academic help seeking</i> yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan pada semua aspek masalah belajar. |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|------|--|--|---|---|--|
| | | SMP Negeri 3 Kota Bengkulu | | | | | | |
| 5 | Eleftheria N. Gonidaa, Stuart A. Karabenick, Dimitrios Stamovlasisc, Panayiota Metallidoua, CTY Greece | Help seeking as a self-regulated learning strategy and achievement goals: The case of academically talented adolescents | 2019 | Teori mencari bantuan oleh Karabenick | Kuantitatif Korelasional | Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner self report. Skala Help Seeking oleh Karabenick | 207 remaja SMP di Yunani, bertalenta dalam bidang akademik | Pencarian bantuan akademik memiliki hubungan dengan strategi belajar dan prestasi. |
| 6 | Aristoteles, Puji Setya Rini, Nugroho Anis Wijanarko | The relationship of academic help-seeking with student achievement on nursing students in STIKes Muhammadiyah Palembang | 2020 | Teori help seeking yang digunakan ialah teori dari Payakachat N et al dan Dayne N | Kuantitatif desain riset analitis dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> | Kuesioner self report. Skala Help Seeking berdasarkan pendapat Payakachat dan rekan. | Teknik sampling total dari 116 responden mahasiswa di STIKes Muhammadiyah Palembang | Ditemukan bahwa terdapat hubungan antara <i>academic help-seeking</i> dengan pencapaian mahasiswa di prodi ilmu keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang. |
| 7 | Parker, Shum, Suldo, Shaunessy, Ferron, dan Dedrick | Predictors of adaptive help seeking across ninth-grade students enrolled in Advanced Placement and | 2019 | Sikap terhadap perilaku mencari bantuan dan perilaku mencari bantuan oleh Ryan dan | Kuantitatif korelasional | Skala Sikap terhadap pencarian bantuan dan Skala Mencari Bantuan Adaptif | Subjek penelitian adalah 331 siswa kelas 9 | <i>Academic help seeking</i> adaptif diprediksi oleh perfeksionisme adaptif, manfaat yang dirasakan dari AHS, dukungan emosional guru, dan jenis kelamin. |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|------|---|--------------------|---|---|---|
| | | International Baccalaureate courses | | Pintrich (1997) | | | | |
| 8 | Sarah M. Kiefer, Sungok Serena Shim b | <i>Academic help seeking from peers during adolescence: The role of social goals</i> | 2016 | Teori terkait yang dirujuk ialah teori pencarian bantuan oleh Ryan, Patrik dan Shim (2005) serta Ryan dan Shin (2011) | Riset longitudinal | Pengumpulan data menggunakan skala pencarian bantuan oleh Ryan dan Pintrich (1997) & Ryan dan Shim (2012) | 345 siswa SD | Pencarian bantuan memiliki hubungan dengan tujuan-tujuan sosial, pembelajaran adaptif, dan dukungan emosional serta akademis dari guru. |
| 9 | Indra Prapto Nugroho, Angeline Hosana Zefany Tarigan, dan Muhammad Zainal Fikri | Bagaimana Pendidikan di Mata Anak Jalanan: Menguji Peran Efikasi Diri Pada Perilaku Pencarian Pertolongan Akademik | 2022 | Teori Bandura (1997) dengan dimensi efikasi diri, yaitu <i>level</i> , <i>generality</i> dan <i>strength</i> dan perilaku pencarian pertolongan akademik dari Pajares, Cheong, dan Oberman (2004) | Kuantitatif | Skala Likert yang dibuat peneliti berdasarkan teori Bandura (1997) dan perilaku pencarian pertolongan akademik dari Pajares, Cheong, dan Oberman (2004) | Partisipan penelitian ini menggunakan 100 partisipan anak jalanan di Kota Palembang | Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran terhadap perilaku pencarian pertolongan akademik pada anak jalanan. Tidak hanya itu perilaku pencarian pertolongan akademik dan efikasi diri anak jalanan terbilang berada di kategori rendah. Selain itu, ada perbedaan perilaku pencarian pertolongan |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------|---|------|---|--------------------------|--|--|--|
| | | | | | | | | akademik dan efikasi diri jika ditinjau berdasarkan usia ataupun tingkat pendidikan. |
| 10. | Melese Aстетke | First-Year College Students' Emotional Intelligence and Help-Seeking Behaviours as Correlates of Their Academic Achievement | 2018 | Academic help seeking oleh Julia C. Sager (2015) Psychological Help-Seeking oleh Fischer & Farina (1995) Emotional Intelligence oleh Gemechu (2014) | Kuantitatif Korelasional | Emotional Intelligence Questionnaire, Academic Help-Seeking Behaviour Questionnaire, Psychological Help-Seeking Behaviour Questionnaire, and Cumulative Grade Point Average. | 283 mahasiswa diploma reguler tahun pertama perguruan tinggi Woldia College of Teacher Education pada tahun akademik 2015/2016 | Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan dari kecerdasan emosional, perilaku pencarian bantuan akademik dan perilaku pencarian bantuan psikologis terhadap total perbedaan prestasi akademik |

1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki perbedaan bila dibandingkan dengan penelitian yang lain, yaitu penelitian kali ini membahas mengenai variabel bebas *self-awareness* dan mencari hubungannya dengan variabel terikat berupa perilaku mencari bantuan akademik. *Self-awareness* merupakan aspek dari *emotional intelligence* Goleman (1998) yang juga memiliki kaitan dengan *emotional competence*.

Penelitian-penelitian korelasi dalam ulasan literatur menjadikan efikasi diri (Isnaeni et al., 2013), *fear of failure* (Endah et al., 2021), iklim sosial (Smalley & Hopkins, 2020), *achievement goals* (Gonida et al., 2019), sebagai variabel bebas yang mempengaruhi perilaku mencari bantuan. Maka, topik penelitian ini asli karena pada penelitian-penelitian lain dalam ulasan literatur belum membahas *self-awareness* sebagai variabel bebas secara khusus,

2. Keaslian Teori

Penelitian ini akan menggunakan teori *self-awareness* oleh Goleman (1998). Sedangkan teori perilaku pencarian bantuan akan menggunakan teori Pajares dkk (2004) serta Rickwood (2005). Maka teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini tidak asli karena teori-teori tersebut telah lazim digunakan untuk mengkaji tema yang serupa seperti yang dilakukan oleh Nugroho et al (2022), Endah et al (2021).

3. Keaslian Alat Ukur

Bila dilihat dari segi metode pengumpulan data, alat ukur yang digunakan dalam pencarian bantuan dalam penelitian ini akan menggunakan alat ukur

yang disusun oleh Eny Wahyu Prasetyowati (2022) dalam penelitiannya mengenai Perilaku Mencari Bantuan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditinjau Dari Jenis Kelamin, yang juga berlandaskan pada aspek mencari bantuan oleh Pajares dan rekan. Sedangkan alat ukur *self-awareness* akan dikembangkan secara mandiri menggunakan aspek *self-awareness* dari Goleman (1998).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian dalam riset ini ialah mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi di UIN Sunan Kalijaga. Bila dibandingkan dengan subjek penelitian pada penelitian-penelitian yang menyebutkan karakteristik subjek dalam ulasan litatur, ditemukan bahwa Endah dan rekan (2021) juga menggunakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran sebagai subjek dengan kriteria menempuh perkuliahan tahun kedua dan ketiga. Kemudian, Aristoteles dan rekan (2020) menjadikan mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang sebagai subjek penelitian. Di lain pihak, Astatke (2019) diketahui melibatkan mahasiswa tahun pertama perguruan tinggi Woldia College of Teacher Education dalam penelitiannya. Maka subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi dan menemukan kesulitan di UIN Sunan Kalijaga dinilai unik dibandingkan penelitian-penelitian terdahulu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan yang positif ($r=0,159$) dan signifikan dengan taraf signifikansi 0,008 ($p<0.05$) di antara *self-awareness* dengan perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Semakin tinggi *self-awareness mahasiswa*, maka perilaku *academic help-seeking* cenderung juga meningkat. Dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian yang berupa mencari tahu hubungan antara dua variabel tersebut tercapai dan hipotesis penelitian terbukti.

Penelitian kali ini menyoroti kesadaran diri berhubungan dengan perilaku mencari bantuan akademik saat mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-awareness* yang lebih tinggi cenderung lebih aktif dalam mencari sumber bantuan akademik yang tersedia. Temuan ini memiliki implikasi praktis dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri mahasiswa serta mempromosikan perilaku *academic help-seeking* sebagai strategi yang efektif dalam mengatasi masalah akademik.

B. Saran

Beberapa rekomendasi yang didapat setelah penyelesaian penelitian ini diantaranya adalah:

1. Bagi mahasiswa dianjurkan agar lebih mengenal atau menyadari dirinya sendiri (*self-awareness*), terutama mengenai kekuatan dan kelemahan serta hubungan

pikiran dan emosi. Diharapkan dengan dilakukannya hal-hal tersebut dapat lebih mudah mengidentifikasi permasalahan dan mengelola persepsi negatif ketika hendak meminta bantuan akademik, sehingga memudahkan timbulnya perilaku mencari bantuan akademik.

2. Bagi peneliti selanjutnya, ada baiknya mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana konsep *self-awareness*, *self-regulated learning*, dan metakognisi dapat berkaitan dan pengaruhnya terhadap *academic help-seeking*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, akan lebih baik apabila dapat menggunakan metode random sampling agar hasil penelitian dapat digenarlisir lebih jauh. Selain itu, tema penelitian ini (*academic help-seeking*) juga dapat dikaji pada subjek berkrakteristik lain untuk memperkaya khazanah keilmuan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aleven, V., Stahl, E., Schworm, S., Fischer, F., & Wallace, R. (2003). Help seeking and help design in interactive learning environments. *Review of Educational Research, 73*(3), 277–320. <https://doi.org/10.3102/00346543073003277>.
- Ames, R., & Lau, S. (1982). An attributional analysis of student help-seeking in academic settings. *Journal of Educational Psychology, 74*(3), 414–423. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.74.3.414>.
- Aristoteles, Rini, P. S., & Wijanarko, N. A. (2020). The relationship of academic help-seeking with student achievement on nursing students in STIKes Muhammadiyah Palembang. *Enfermeria Clinica, 30*, 106–109. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.033>.
- Association, A. P. (2015). APA Dictionary of Psychology. In G. R. VandenBos (Ed.), *Dictionary of the old low and central Franconian psalms and glosses* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1515/9783111704227.1>.
- Astatke, M. (2019). First-year college students' emotional intelligence and help-seeking behaviours as correlates of their academic achievement. *Journal of Student Affairs in Africa, 6*(2), 29–50. <https://doi.org/10.24085/jsaa.v6i2.2515>.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Black, S., & Allen, J. D. (2019). Part 8: Academic help seeking. *Reference Librarian, 60*(1), 62–76. <https://doi.org/10.1080/02763877.2018.1533910>.
- Bol, L., Hacker, D. J., Walck, C. C., & Nunnery, J. A. (2012). The effects of individual or group guidelines on the calibration accuracy and achievement of high school biology students. *Contemporary Educational Psychology, 37*(4), 280–287. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2012.02.004>.
- Cahyono, T. (2020). Dampak negatif akademik procrastination terhadap rendahnya tingkat kelulusan mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal, 3*(2), 135. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>.
- Cheng, K. H., & Tsai, C. C. (2011). An investigation of Taiwan University students'

perceptions of online academic help seeking, and their web-based learning self-efficacy. *Internet and Higher Education*, 14(3), 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.04.002>.

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd editio). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Driessen, E. (2014). When I say ... metacognition. *Medical Education*, 48(6), 561–562. <https://doi.org/10.1111/medu.12374>.

Endah, A. N., Lubis, F. Y., & Yudiana, W. (2021). Academic help seeking terhadap dosen pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran: Peran fear of failure. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.31537>.

Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of consulting and clinical psychology*, 43(4), 522.

Gall, S. N. le. (1985). Chapter 2: Help-seeking behavior in learning. *Review of Research in Education*, 12(1), 55–90. <https://doi.org/10.3102/0091732X012001055>.

Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D., Kaplan, R. S., David, S., & Eurich, T. (2018). Self-Awareness (HBR Emotional Intelligence Series). *HBR Emotional Intelligence Series*. Harvard Business Review Press.

Gonida, E. N., Karabenick, S. A., Stamovlasis, D., Metallidou, P., & Greece, the C. T. Y. (2019). Help seeking as a self-regulated learning strategy and achievement goals: The case of academically talented adolescents. *High Ability Studies*, 30(1–2), 147–166. <https://doi.org/10.1080/13598139.2018.1535244>.

Hariwijaya, M., & Budi, T. P. (2008). *Pedoman Penulisan Ilmiah Proposal dan Skripsi*. Yogyakarta: Tugu Publisher.

Isnaeni, A., Hartati, S., & Astuti, T. P. (2013). Hubungan antara keterbukaan diri

dengan perilaku mencari bantuan adaptif dalam pelajaran matematika pada siswa Kelas XI di SMA Islam Sudirman Ambarawa. *Jurnal EMPATI*, 2(3), 205–212. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.5380>.

Jones, M. A. (2019). Clinical reasoning: Fast and slow thinking in musculoskeletal practice. *Clinical Reasoning in Musculoskeletal Practice* (Second Ed). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7020-5976-6.00006-1>.

Karabenick, S. A., & Berger, J. L. (2013). *Help seeking as a self-regulated learning strategy*. In H. Bembenuity, T. Cleary & A. Kitsantas (Eds.), *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman* (pp. 237. 2013, 237–261).

Karabenick, S. A., & Dembo, M. H. (2011). Editorial. *New Directions for Teaching and Learning*, 119, 1–7. <https://doi.org/10.1002/tl>.

Karabenick, S. A., & Knapp, J. R. (1991). Relationship of academic help seeking to the use of learning strategies and other instrumental achievement behavior in college students. *Journal of Educational Psychology*, 83(2), 221–230. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.2.221>.

Kreibich, A., Hennecke, M., & Brandstätter, V. (2020). The effect of Self-awareness on the Identification of Goal-related Obstacles. *European Journal of Personality*, 34(2), 215–233. <https://doi.org/10.1002/per.2234>.

Kristiyani, T. (2016). *Self Regulated Learning Konsep, Implikasi, dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1–2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

Martín-Arbós, S., Castarlenas, E., & Dueñas, J. M. (2021). Help-seeking in an academic context: A systematic review. *Sustainability (Switzerland)*, 13(8). <https://doi.org/10.3390/su13084460>.

Mayne, L. (2012). Reflective writing as a tool for assessing teamwork in bioscience: Insights into student performance and understanding of teamwork. *Biochemistry and Molecular Biology Education*, 40(4), 234–240. <https://doi.org/10.1002/bmb.20621>.

- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807–823. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>.
- Nadler, A. (1998). Relationship, Esteem, and Achievement Perspectives on Autonomous and Dependent Help Seeking. In Karabenick, S.A. (Ed.). (1998). *Strategic Help Seeking Implications for Learning and Teaching*. (pp.61-94). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Nelson-Le Gall, S. (1981). Help-Seeking: An understudied skill in children. *Developmental Review*, 1(3), 224–246.
- Newman, R. S. (1990). Children's help-seeking in the classroom: The role of motivational factors and attitudes. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 71–80. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.71>.
- Nilson, L. B. (2013). *Creating Self-Regulated Learners* (First Edit). Sterling: Stylus Publishing.
- Nugroho, I. P., Tarigan, A. H. Z., & Fikri, M. Z. (2022). Bagaimana pendidikan di mata anak jalanan: Menguji peran efikasi diri pada perilaku pencarian pertolongan akademik. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 98. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6688>.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta : Sibuku Media.
- Pajares, F., Cheong, Y. F., & Oberman, P. (2004). Psychometric analysis of computer science help-seeking scales. *Educational and Psychological Measurement*, 64(3), 496–513. <https://doi.org/10.1177/0013164403258447>.
- Prasetyowati, E. W. (2022) perilaku mencari bantuan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditinjau dari jenis kelamin. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pravasanti, Y. A., & Ningsih, S. (2019). Pengaruh Kualitas Aparatur Daerah, Sistem Akuntansi Keuangan Daerah, Dan Pemanfaatan Teknologi Informasi Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Pemerintah Daerah (Studi Empiris Satuan Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Sukoharjo). *Aksar: Jurnal Akuntansi Syariah*, 2(2), 199-214.
- Putra, K. K. (2021). Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi. *Jurnal Moralitas*, 3(2),

44–53.

Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28–37.

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>.

Roosyanti, A., & Pratiwi, D. E. (2019). Jurusan pendidikan guru sekolah dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 101–114.

Ryan, A. M., & Pintrich, P. R. (1997). “Should I Ask for Help?” The role of motivation and attitudes in adolescents' help seeking in math class. *Journal of Educational Psychology*, 89(2), 329–341. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.89.2.329>.

Ryan, A. M., Pintrich, P. R., & Midgley, C. (2001). Avoiding seeking help in the classroom: Who and why?. *Educational Psychology Review*, 13(2), 93–114. doi:10.1023/A:1009013420053.

Ryan, A. M., & Shin, H. (2011). Help-seeking tendencies during early adolescence: An examination of motivational correlates and consequences for achievement. *Learning and Instruction*, 21(2), 247–256. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.07.003>.

Samuel, Y. T., & Jonathan, B. (2019). Memprediksi kelulusan mahasiswa tepat waktu menggunakan metode Decision Tree J48 di Universitas Advent Indonesia. *Telka*, 9 (1), 43–52.

Schoenfield, A. H. (1987). *Alan H. Schoenfeld-Cognitive Science and Mathematics Education-Routledge*.

Smalley, R. T., & Hopkins, S. (2020). Social climate and help-seeking avoidance in secondary mathematics classes. *Australian Educational Researcher*, 47(3). <https://doi.org/10.1007/s13384-020-00383-y>.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung:

CV. ALFABETA.

- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel (Teori dan Aplikasi untuk Analisis Data Penelitian). Bandung : CV Alfabeta.
- Supriyantini, S., & Nufus, K. (2018). Hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa USU yang sedang menyusun skripsi. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*, 1(1), 296–302. <https://doi.org/10.32734/lwsa.v1i1.179>.
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645–658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>.
- Swadharma, K. G., Hadiwinarto, H., & Afriyati, V. (2018). Profil perilaku mencari bantuan akademik (Academic Help Seeking) ditinjau dari masalah belajar dan gender pada siswa SMP Negeri 3 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 36–49. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.36-49>.
- Thiede, K. W., Anderson, M. C. M., & Theriault, D. (2003). Accuracy of metacognitive monitoring affects learning of texts. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 66–73. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.66>.
- Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(5), 154–167. <http://id.portalgaruda.org/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=260705>.
- VandenBos, G. R. (2015). APA dictionary of psychology (2nd ed.). In *American Psychological Association eBooks*. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Yilmaz, B., & Oztimurlenk, S. (2020). The Relationship between emotional intelligence and information behaviors of academics at Hacettepe University. *Bilgi Yönetimi*, 3966(1). <https://doi.org/10.33721/by.798985>.

Yulianti, W., & Tisnawati, L. (2020). Sistem monitoring dan evaluasi tri dharma perguruan tinggi sebagai implementasi penjaminan mutu internal dengan laravel dan Rapid Application Development (RAD). *JOISIE: Journal Of Information System And Informatics Engineering*, 4, 70–76.

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2001). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. Milton Park: Routledge.

