

**HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DAN  
ACHIEVEMENT GOAL TERHADAP ACADEMIC HELP  
SEEKING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM  
"45" BEKASI**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam  
Bidang Psikologi



Oleh

**HERDINA TASYA**

41183507190091

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS ISLAM "45"  
BEKASI  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Stress Akademik dan *Achievement Goal*  
Terhadap *Academic Help Seeking* Pada Mahasiswa Universitas  
Islam "45" Bekasi  
Penyusun : Herdina Tasya  
NPM : 41183507190091

Bekasi, 21 November 2023

Menyetujui,

Pembimbing



Lucky Purwantini S.Psi., M.A

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi



**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DAN *ACHIEVEMENT GOAL*  
TERHADAP *ACADEMIC HELP SEEKING* PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Herdina Tasya

41183507190091

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

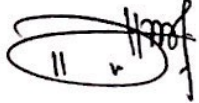
Pada tanggal: 21 November 2023


Dan telah dinyatakan lulus/disahkan

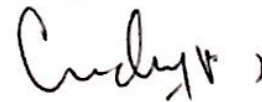
Di Universitas Islam "45" Bekasi

pada tanggal: 21 November 2023

**Dewan Penguji:**

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi (  )

Sekretaris : Ir. Magdalena Hanoum, M.Psi., Psikolog (  )

Anggota : 1. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A (  )

2. Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si (  )

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Herdina Tasya

NPM : 41183507190091

Judul Skripsi : Hubungan Stress Akademik dan *Achievement Goal*  
Terhadap *Academic Help Seeking* Pada Mahasiswa Universitas  
Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, atau doktor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang Ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
  - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
  - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
  - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 21 November 2023  
Yang Membuat Pernyataan



Herdina Tasya  
41183507190091

# STRESS AKADEMIK DAN *ACHIEVEMENT GOAL* TERHADAP *ACADEMIC HELP SEEKING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

Herdina Tasya<sup>1</sup>, Lucky Puewantini<sup>2</sup>  
Universitas Islam “45” Bekasi

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between academic stress and achievement goals on academic help seeking in students. This research is a quantitative study with a research design using correlation research and simple linear regression. The research subjects amounted to 370 undergraduate student respondents at Islamic University 45 Bekasi with probability sampling technique type Stratified Random Sampling. Data collection in this study used psychological scales and interviews. The instruments used are academic stress scale, achievement goal scale and academic help seeking scale. The instrument reliability test using Cronbach's Alpha formula resulted in a  $\alpha = 0.68$  value for the academic help seeking scale, a  $\alpha = 0.888$  value for the academic stress scale and a  $\alpha = 0.700$  value for the achievement goal scale. Data analysis in this study used Spearman Rank correlation technique and simple Linear Regression Test to test the hypothesis. The results of the study between academic stress variables on academic help seeking, showed a significant value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This means that academic stress has a significant influence on academic help seeking. The coefficient of determination ( $R^2$ ) is 0.238, meaning that academic stress has a 23.8% influence on academic help seeking and the remaining 76.2% is influenced by other variables not examined in this study. on the achievement goal variable on academic help seeking, shows*

*Keywords: Academic help seeking, Academic Stress, Achievement Goal, Student*

## ABSTRAK

Penelitian kali ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dan *achievement goal* terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan penelitian korelasi dan regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 370 responden mahasiswa S1 di Universitas Islam 45 Bekasi dengan teknik *probability sampling* jenis *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dan wawancara. Instrumen yang digunakan adalah skala stress akademik, skala *achievement goal* dan skala *academic help seeking*. Uji reliabilitas instrumen menggunakan formula *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai  $\alpha = 0,68$  untuk skala *academic help seeking*, nilai  $\alpha = 0,888$  untuk skala stress akademik dan nilai  $\alpha = 0,700$  untuk skala *achievement goal*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Rank Spearman* dan Uji Regresi Linier sederhana untuk menguji hipotesis. Hasil dari penelitian antara variabel stress akademik terhadap *academic help seeking*, menunjukkan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya stress akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic help seeking*. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yaitu sebesar 0,238, artinya stress akademik memiliki pengaruh 23,8% terhadap *academic help seeking* dan sisanya 76,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. pada variabel *achievement goal* terhadap *academic help seeking*, menunjukkan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya *achievement goal* memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic help seeking*. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yaitu sebesar 0,083, artinya *achievement goal* memiliki pengaruh 0,83% terhadap *academic help seeking* dan sisanya 97,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** Perilaku Mencari Bantuan Akademik, Stress Akademik, Tujuan Pencapaian, Mahasiswa

<sup>1</sup> Mahasiswa Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi, Korespondensi: [tasyasuharna@gmail.com](mailto:tasyasuharna@gmail.com)

<sup>2</sup> Dosen Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi, Korespondensi: [purwantini.lucky@gmail.com](mailto:purwantini.lucky@gmail.com)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbal'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT berkat nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan SKRIPSI ini dengan judul "**Hubungan Stress Akademik dan Achievement Goal Terhadap Academic Help Seeking pada Mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi**", penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat guna menempuh ujian program Strata 1 (S1) Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya dan setulus-tulusnya kepada yang terhormat;

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., MA. selaku dosen pembimbing skripsi, dengan kesabaran dan ketulusan hatinya telah memberikan arahan serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi, Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi dan selaku dosen penguji terimakasih atas semua kritik dan saran pada sidang skripsi.
3. Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si, selaku dosen penguji terimakasih atas semua kritik dan saran pada sidang skripsi.
4. Ibu Magdalena Hanoum, M.Psi, Psikolog, selaku dosen penguji terimakasih atas semua kritik dan saran pada sidang skripsi.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik , Universitas Islam "45" Bekasi.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua saya (Ibu Karsih & Bapak Natim Suharna S.Pd., M.Pd) orang yang hebat selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Pahlawan yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan

motivasi, Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan saya, Terimakasih untuk semua berkah do'a dan dukungan mama dan papa saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi mah pah, harus selalu ada disetiap perjalanan & pencapaian hidup saya, *Iloveyou more more more*.

8. Kepada Kaka saya Rika Romzi Fauziah & keluarga peneliti yang telah memberi semangat 45 secara moral maupun material selama peneliti berkuliah di Universitas Islam "45" Bekasi.
9. Kepada diri saya sendiri, Herdina Tasya makasih atas segala kerja keras selama ini dan semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga saya tetap rendah hati, karena ini baru awal dari semuanya.
10. Untuk "Rizka Afrilia Rizal" makasih sudah selalu ada dengan berbagai suka duka ketika saya berada dititik paling bawah, makasih telah memberikan dukungan dan perhatian disetiap pengerjaan skripsi ini.
11. Sahabat *healingku* Pinka, Ameng, Lintung dan April, terimakasih sudah mewarnai penghujung perkuliahan penulis, dan juga memberikan semangat satu sama lain serta dorongan kepada penulis untuk terus berjuang menyelesaikan skripsi.
12. Kepada teman-teman psikologi 2019, terimakasih sudah membuat memori yang indah selama perkuliahan, sukses selalu semua.
13. Terimakasih kepada seluruh responden yang sudah meluangkan waktu untuk membantu penelitian saya,
14. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.

Bekasi, 23 November 2023

Penulis





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PENGESAHAN .....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
KATA PENGANTAR .....	
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
RINGKASAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis .....	11
2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	13
A. Kajian Pustaka.....	13
1. <i>Academic Help Seeking</i> (Mencari Bantuan Akademik).....	13
2. Stres Akademik.....	15
3. <i>Achievement Goal</i> (Tujuan Pencapaian).....	18
B. Kerangka Berpikir .....	20
C. Hipotesis .....	23
D. Orisinalitas Penelitian yang akan Dilakukan .....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel .....	25
1. Identifikasi Variabel .....	25
2. Definisi Konseptual .....	26

3. Definisi Operasional .....	27
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian .....	28
1. Subjek Penelitian .....	28
2. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
D. Teknik Pengumpulan Data .....	32
1. Wawancara .....	32
2. Skala Psikologi .....	33
E. Analisis Instrument Pengukuran .....	34
1. Hasil Analisis Instrumen Pengukuran.....	34
2. Kualitas instrument pengukuran.....	37
F. Teknik Analisis Data .....	43
1. Teknik deskriptif.....	43
2. Pengujian Asumsi .....	45
3. Pengujian hipotesis .....	47
G. Jadwal Penelitian.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	53
B. Deskripsi Subjek Penelitian .....	54
C. Deskripsi Variabel Penelitian .....	69
D. Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	71
E. Pembahasan .....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>95</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian.....	24
Tabel 2. Jumlah Mahasiswa S1 .....	29
Tabel 3 Jumlah Sampel .....	31
Tabel 4 Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
Tabel 5 Kriteria Penilaian Skala likert Academic Help Seeking.....	33
Tabel 6 Kriteria Penilaian Skala likert Stres Akademik .....	34
Tabel 7 Kriteria Penilaian Skala likert Achievement Goal .....	34
Tabel 8 Blueprint Academic Help Seeking .....	35
Tabel 9 Blueprint Stres Akademik.....	36
Tabel 10 Blueprint Achievement Goal .....	37
Tabel 11. Kriteria Validitas Rasch.....	41
Tabel 12 Koefisien Cronbach Alpha.....	42
Tabel 13. Reliabilitas Skala Academic Help Seeking dengan Rasch .....	42
Tabel 14 Rumus Kategorisasi Statistik .....	44
Tabel 15. Uji Deskriptif Variabel .....	44
Tabel 16. Tabel Kategorisasi Variabel Y, X1 & X2.....	44
Tabel 17 Hasil Uji Normalitas .....	45
Tabel 18 Hasil Uji Linearitas .....	46
Tabel 19 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	47
Tabel 20 Jadwal Penelitian.....	50
Tabel 21 Karakteristik Jenis Kelamin .....	54
Tabel 22 Karakteristik Usia.....	55
Tabel 23 Karakteristik Pendidikan Terakhir .....	57
Tabel 24 Karakteristik Tahun dan Semester .....	58
Tabel 25 Karakteristik Program Studi .....	60
Tabel 26 Karakteristik Mencari Bantuan Akademik .....	62
Tabel 27 Karakteristik Mata Kuliah Yang Sulit .....	64
Tabel 28 Karakteristik IPK Terakhir .....	67
Tabel 29 Karakteristik Kegiatan Lainnya .....	68
Tabel 30 Deskripsi Variabel X1,X2 dan Y .....	70
Tabel 31 Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Stres Akademik dan Academic Help Seeking .....	72
Tabel 32 Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Variabel Achievement Goal dan Academic Help Seeking .....	73
Tabel 33 Hasil Uji Regresi Sederhana Variabel Stres Akademik dan Academic Help Seeking .....	73
Tabel 34 Hasil Uji Sederhana Variabel Achievement Goal dan Academic Help Seeking .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	22
Gambar 2. Bagan variabel yang diteliti .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Intrumen Penelitian .....	95
Lampiran 2. Panduan Wawancara .....	101
Lampiran 3. Laporan Wawancara.....	107
Lampiran 4. Expert Judgement Instrument Penelitian.....	155
Lampiran 5. BluePrint Skala Pengukuran .....	177
Lampiran 6. Hasil Expert Judgement.....	179
Lampiran 7. Data Uji Coba .....	183
Lampiran 8. Hasil Validitas dan Realibilitas Skala .....	191
Lampiran 9. Data Penelitian .....	195
Lampiran 10. Hasil Uji Asumsi .....	225
Lampiran 11. Hasil Uji Deskripsi .....	227
Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis .....	229
Lampiran 13. Uji Beda Tambahan (Kruskal Wallis Test & Mann Whitney) ....	231
Lampiran 14. Hasil Uji Plagiarisme.....	243
Lampiran 15. Surat Keputusan .....	245
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian .....	247
Lampiran 17. Kartu Bimbingan Skripsi.....	249

# Skripsi H.Tasya (2023).docx

## ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository.unismabekasi.ac.id">repository.unismabekasi.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="https://ppjp.ulm.ac.id">ppjp.ulm.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="https://ojs.unud.ac.id">ojs.unud.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://jurnal.unismabekasi.ac.id">jurnal.unismabekasi.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="https://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	<1%
9	<a href="https://repository.unsri.ac.id">repository.unsri.ac.id</a> Internet Source	<1%