

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam bidang Pendidikan, mahasiswa merupakan penunjang dalam perguruan tinggi, Adapun pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah seseorang yang sedang belajar atau menuntut ilmu pada perguruan tinggi. Seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi bukan hanya mengalami perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa, tetapi juga perubahan lain, salah satunya yaitu dalam hal metode pembelajaran.

Menurut Kusumah (Endah, dkk., 2021), metode pembelajaran pada jenjang Pendidikan menengah berbeda dengan metode pembelajaran di perguruan tinggi lebih terpusat pada mahasiswa, di mana mahasiswa dituntut untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran, dosen hanya berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan mengenai hal-hal yang harus dipelajari mahasiswa.

Dalam proses pembelajarannya, tidak dapat dipungkiri bahwa mahasiswa pada masa peralihan memiliki tuntutan baru. Menurut sharma (Putri, dkk., 2018) bahwa individu diharapkan menjadi pembelajar yang mandiri dan mereka perlu beradaptasi dengan tuntutan akademik baru di perguruan tinggi yang berbeda dari sekolah sebelumnya, dimana mereka harus menghadapi lebih banyak kompetisi dan menghadapi beban akademik yang lebih besar. Mahasiswa dituntut untuk bersikap kritis, bertanggung jawab, mandiri memiliki prestasi yang baik dan dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik, dimana tujuan diberikannya tugas-tugas tersebut adalah untuk mengetahui sejauh mana kompetensi atau kemampuan mahasiswa tersebut dalam bidang akademik.

Dalam menjalani tuntutan akademik tersebut mahasiswa sering mengalami hambatan dan kesulitan dalam memahami pembelajaran oleh karena itu mahasiswa membutuhkan bantuan akademik. Aktivitas akademik yang melibatkan bantuan orang lain dalam istilah psikologi disebut dengan *academic help seeking*. *Academic help seeking* ialah perilaku meminta bantuan kepada orang lain yang muncul ketika seseorang mengalami kesulitan namun termotivasi untuk meraih pencapaian

tertentu dalam proses pembelajarannya (Pajares, dkk., 2004). Sedangkan menurut Squirrel (Gangga, Swadharma & Afriyati, 2018) mendefinisikan *academic help-seeking* adalah keterampilan sosial yang memungkinkan individu untuk mengetahui kapan bantuan diperlukan dan bagaimana mengakses bantuan secara efektif dengan melibatkan orang lain.

Academic help seeking memiliki 4 aspek yaitu perilaku mencari bantuan secara instrumental terjadi ketika mahasiswa memerlukan dan meminta bantuan orang lain dengan cara bertanya dan dilanjutkan dengan mahasiswa menyusun strategi penyelesaian untuk menyelesaikan tugas secara mandiri. Mencari bantuan efektif merupakan tindakan perilaku yang ditunjukkan mahasiswa untuk meminta bantuan kepada orang lain menyelesaikan masalahnya tanpa adanya partisipasi dari mahasiswa yang bersangkutan. Penghindaran mencari bantuan adalah perilaku ini terjadi ketika mahasiswa lebih memilih untuk menghindari upaya pencarian bantuan. Dengan kata lain perilaku ini muncul pada saat mahasiswa berusaha menutupi ketidakmampuan yang dimilikinya. Manfaat yang dirasakan mencari bantuan merupakan konsekuensi yang dirasakan berupa manfaat dari dalam diri mahasiswa ketika mencari bantuan akademik berdasarkan perspektif yang dimilikinya (Pajares, dkk., 2004).

Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6% (Mamahit & Christine, 2020). Selye (Kupriyanov & Zhdanov, 2014) menjelaskan bahwa stres terbagi menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan pengalaman stres yang memberikan kesenangan, dan muncul saat seseorang sukses menghadapi stressor. Akan tetapi, *distress* merupakan pengalaman stres yang tidak memberikan kesenangan dan bersifat mengancam. Setiap individu tentu menghadapi stres yang berbeda dan beragam. Berdasarkan kondisi lingkungan, stres terdiri dari beberapa jenis, antara lain stres kerja, stres akademik, stres rumah tangga. Pada mahasiswa, kebanyakan stres yang dialami berupa stres akademik. Menurut Olejnik dan Holscuch (Sagita, dkk., 2017), beberapa faktor penyebab mahasiswa mengalami stres akademik antara lain ujian, keterampilan belajar, prokrastinasi, dan standar akademik yang tinggi. Sementara itu, penyebab yang berasal dari faktor internal adalah cara berpikir, kepribadian,

keyakinan diri, jam pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, dan dorongan orangtua (Sagita, dkk., 2017). Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.

Stres akademik adalah stres yang termasuk pada klasifikasi distress (Rahmawati, W. K. 2017). Mahasiswa memiliki aktivitas dan tugas untuk belajar, antara lain belajar pengetahuan, kehidupan organisasi, bermasyarakat, dan belajar kepemimpinan untuk mencapai kesuksesan di masa depan. Seseorang yang mengalami stres akademik ditandai dengan sulitnya berkonsentrasi, melakukan prokrastinasi, membolos kuliah, cemas, takut, dll. Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres akademik tentunya juga akan berdampak pada indeks prestasi (IP) yang dimiliki.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suharweny (2021) yang melibatkan 534 responden yang merupakan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menemukan bahwa sebanyak 35,6% mahasiswa yang mengalami tekanan akademik selama proses perkuliahan daring memilih untuk melakukan *academic help-seeking*. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2018) yang menemukan bahwa *academic help-seeking* cenderung dilakukan ketika mahasiswa merasa kesulitan dalam memahami materi pembelajaran selama proses belajar mengajar berlangsung. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Endah, Fitriani, dan Whisnu (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan *academic help-seeking* untuk menghindari stress akibat tuntutan akademik.

Menurut hasil penelitian terdahulu Putri, Mayangsari & Rusli (2018) bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap *academic help seeking*. (Sagita, 2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya.

Penelitian Hildan, dkk (2021) menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi pada sebagian besar mahasiswa Psikologi di UPI juga mengindikasikan bahwa penyebab stres akademik dapat melibatkan faktor-faktor seperti kesulitan dalam

pemahaman materi kuliah, tekanan dari dosen, tekanan dari lingkungan, dan tekanan dari aktivitas sosial yang dihadapi mahasiswa.

Mahasiswa melakukan *academic help seeking* guna mencapai suatu tujuan akademik yang mereka inginkan, dan perilaku mencari akademik mahasiswa akan semakin tinggi apabila mahasiswa tidak dapat mencapai tujuan yang ia inginkan karena mengalami kegagalan akademik. Tujuan pencapaian atau *achievement goal* merupakan yaitu tujuan yang fokus pada motivasi untuk berperilaku kompeten atau keinginan untuk melakukannya dengan baik pada tugas atau aktivitas (Elliot & Mcgregor, 2001).

Achievement goal, atau yang kemudian disebut tujuan berprestasi, menjadi alasan dibalik perilaku-perilaku yang dimunculkan individu untuk mencapai sebuah prestasi. Menurut kajian yang dilakukan oleh (Morison, 2013) terdapat dua jenis umum dari tujuan berprestasi ini yaitu *mastery goal* atau tujuan penguasaan dan *performance goal* atau tujuan kinerja. Pembagian ini dibuat berdasarkan perspektif tujuan yang ingin dicapai oleh individu yaitu apakah ingin memiliki penguasaan akan materi atau pembuktian terkait kompetensi yang dimiliki terkait materi. Dari jenis umum ini kemudian dikembangkan menjadi model lainnya dengan memasukkan elemen *approach* dan *avoidance* yaitu apakah individu menentukan tujuannya mencapai sebuah prestasi menggunakan pendekatan atau penghindaran (Elliot & Covington, 2001)

Perilaku *academic help-seeking* membantu individu agar dapat memudahkan pekerjaan yang ia hadapi, baik itu dengan cara meminta bantuan terkait cara-cara atau tips dalam menghadapi pekerjaannya maupun meminta bantuan kepada orang lain agar mengerjakan pekerjaannya. *Academic help-seeking* dapat mempertahankan keterlibatan tugas individu, mencegah kemungkinan kegagalan yang ada, dan dalam jangka panjang dapat mengoptimalkan penguasaan dan otonomi (Newman dalam Gusti, dkk., 2022). Adapun hasil penelitian terdahulu menurut Nugrah dan Marheni (2022) dengan judul Peran tujuan berprestasi dalam memprediksi kemunculan perilaku meminta bantuan akademik terhadap teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 6 mahasiswa yang terdiri dari 3 orang mahasiswa semester 7 dengan jurusan Manajemen, jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan jurusan Ilmu Komunikasi. 1 orang mahasiswa semester 5 dengan jurusan Psikologi dan terakhir 2 orang mahasiswa semester 3 dengan jurusan Ilmu pemerintahan dan Sastra Inggris. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 6 orang mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi tersebut melakukan perilaku mencari bantuan akademik (*Academic Help Seeking*) selama melaksanakan proses pembelajaran, 2 dari mahasiswa lebih menyukai meminta bantuan kepada dosen karena menurutnya bertanya langsung kepada dosen meyakinkan jawaban dari dosen valid, sedangkan 4 dari 6 mahasiswa lebih suka mencari bantuan kepada teman karena merasa tidak canggung dan waktu yang memungkinkan ketika meminta bantuan kepada teman. 6 dari mahasiswa sering mencari bantuan terhadap internet berupa tutorial di *youtube*. bantuan akademik yang dilakukan mahasiswa tersebut diantaranya yaitu bekerja sama dengan teman saat mengerjakan tugas perkuliahan, menanyakan materi yang kurang dipahami secara langsung ataupun tidak langsung kepada teman, dosen serta internet. memilih untuk menjiplak atau menyalin langsung tugas yang dimiliki oleh teman- temannya ketika tidak mampu mengerjakan tugas yang dimiliki. Mereka menyalin tugas secara langsung dilakukan dengan meminta teman mengirimkan tugas yang telah dikerjakan.

Sebanyak 6 mahasiswa lebih menyukai mencari bantuan secara instrumental (*Instrumental Help Seeking*) ketika mahasiswa kesulitan dalam menjalani proses pembelajarannya, mereka bertanya langkah atau cara mengerjakan tugas yang menurut mereka belum dipahami kepada dosen atau teman sampai mereka merasa paham, 3 dari 6 mahasiswa mengatakan ketika mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi lebih suka meminta bantuan langsung kepada dosen dan internet seperti sistematika penulisan yang tidak dipahami dan mencari tutorial di sosial media supaya mudah dipahami, 6 mahasiswa menyukai dosen yang memberikan beberapa contoh masalah yang memiliki kesulitan yang sama karena menurut mereka memudahkan mahasiswa nya dalam memahami suatu tugas atau materi.

Diketahui 5 dari 6 mahasiswa lebih senang mencari bantuan eksekutif (*Executive Help Seeking*) seperti diberikan jawaban terhadap tugas ketika mengalami kesulitan dibandingkan dijelaskan mengenai cara atau langkah dalam mengerjakan tugas yang sulit dan pemahaman materi yang belum dipahami. Faktor yang menjadi mahasiswa mencari bantuan akademik tersebut diantaranya yaitu keadaan yang mendesak ketika sudah dijelaskan oleh temannya tetapi belum paham juga terkait tugas tersebut, karena kesibukkan antara kegiatan organisasi, bekerja serta kuliah, oleh karena itu mahasiswa meminta temannya menyelesaikan tugasnya, karena itu mahasiswa mencari bantuan akademik tersebut kepada temannya.

Adapun 2 dari 6 mahasiswa mengatakan bahwa sering menghindari mencari bantuan akademik (*Avoidance-Covert Help Seeking*) kepada dosen karena takut pertanyaan yang mereka sampaikan menjadi *boomerang* bagi dirinya sendiri adapun faktor yang membuat mereka menghindar mencari bantuan akademik kepada dosen diantaranya yaitu, ketika ingin bertanya tetapi takut pertanyaan mereka menjadi ancaman untuk dirinya sendiri, merasa malu ketika berbicara didepan umum dan menganggap masih ada teman yang bisa di andalkan. Adapun mahasiswa suka menghindar mencari bantuan kepada teman karena beberapa faktor yang membuat menghindar mencari bantuan akademik kepada temannya yaitu karena takut membuat temannya risih, dan takut merepotkan oleh karena itu mahasiswa memilih untuk menghindari mencari bantuan akademik.

Diketahui 6 mahasiswa merasakan manfaat dalam mencari bantuan akademik (*Perceived Benefits Of Help Seeking*) berupa konsekuensi positif seperti merasa terbantu saat bertanya kepada teman maupun dosen ketika menemukan tugas yang sulit, merasa tugas kelompok yang rumit menjadi mudah ketika dikerjakan bersama-sama dan bantuan internet juga membantu dalam menyelesaikan tugas yang menurutnya rumit. 3 dari 6 mahasiswa merasa terbantu saat bertanya kepada dosen ketika tidak memahami sistematika penulisan proposal skripsi saat bimbingan skripsi. 3 dari 6 mahasiswa merasa mudah menyelesaikan tugasnya ketika menanyakan hal yang rumit dalam tugas tersebut kepada temannya. Serta 6 mahasiswa merasakan konsekuensi negatif ketika kesulitan tetapi tidak mencari

bantuan akademik, seperti tugas yang tidak terselesaikan dengan baik, mendapatkan nilai yang rendah dan penyelesaian proposal skripsi yang terhambat.

Hambatan yang di alami oleh mahasiswa saat menghadapi tuntutan akademik, dapat menyebabkan mereka merasa stres dan melakukan perilaku mencari bantuan akademik untuk menyelesaikan suatu permasalahannya. Menurut D^{urilla}, dkk (Putri, dkk., 2018) mengatakan, bahwa mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap stres, hal tersebut disebabkan oleh perubahan kehidupan pendidikan tinggi. Pada kehidupan mahasiswa rentan sekali terjadi stres, hal tersebut diduga sebagai akibat dari dampak tuntutan rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Hicks & Heastie dalam Putri, dkk., 2018). Salah satu stres yang dapat dialami mahasiswa akibat dampak tuntutan-tuntutan tersebut ialah stres akademik.

Hal ini sesuai dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 6 orang yang dimana banyak mahasiswa yang mengalami tekanan belajar yang disebabkan oleh berbagai hal diantaranya 3 dari 6 mahasiswa mengungkapkan mengalami tekanan selama menyusun proposal skripsi disebabkan oleh adanya tekanan belajar seperti orang tua mahasiswa yang sangat mengharapkan lulus tepat waktu, dan ketika banyak revisian merasa takut akan menambah semester serta takut mengecewakan usaha serta biaya yang sudah dikeluarkan oleh orang tua, 3 dari 6 mahasiswa mengalami tekanan ketika ada tugas kelompok tetapi anggotanya tidak berkontribusi, ketika presentasi takut tidak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh teman atau dosen. 2 dari 6 mahasiswa mengatakan tertekan ketika sedang belajar dirumah tetapi terdapat beberapa gangguan seperti diganggu oleh adiknya karena masih sekamar, sering dipanggil orang tua saat sedang belajar.

Pada aspek kedua yaitu beban tugas, diketahui 3-6 mahasiswa memiliki beban terkait dalam penyelesaian skripsi tidak paham mengenai apa yang harus dikerjakan serta dilakukan pada skripsi, revisi yang banyak diberikan oleh dosen serta sulitnya referensi pada skripsi serta dosen pembimbing yang sulit dihubungi. 4-6 memiliki beban terhadap tugas yang banyak dengan deadline yang berdekatan serta tugas

yang rumit dengan referensi yang sulit, tugas kelompok yang anggotanya tidak ada kontribusi.

Pada aspek ketiga yaitu kekhawatiran terhadap nilai 6 dari 6 mahasiswa mengalami kekhawatiran terhadap nilai akademiknya, gejala yang dialami beragam dari tiap mahasiswa yang diwawancarai, 3 dari 6 mahasiswa khawatir tidak memahami revisi karena terlalu banyak sehingga hasil revisi tidak sesuai permintaan dosen, 3 dari 6 mahasiswa mengkhawatirkan mendapatkan nilai yang rendah saat dosen memberikan tugas yang rumit atau soal ujian yang sulit. 6 dari 6 mahasiswa mengatakan bahwa mereka mudah lupa mengenai tugas yang diberikan dosen dengan deadline yang berdekatan sehingga mereka mengerjakan dengan mendekati waktu pengumpulan, kecerobohan mahasiswa seperti lupa untuk mencatat apa yang harus dikerjakan, 3 dari 6 mahasiswa mengatakan mahasiswa mengatakan bahwa sulit untuk hanya berfokus pada skripsi saja, hal ini didasarkan oleh alasan bahwa mereka mudah bosan, bingung harus mengerjakan darimana, terdistraksi dengan notifikasi *handphone*. Adapun 3-6 mahasiswa sulit mencari motivasi untuk mengerjakan tugas yang diberikan dosen sehingga menunda-nunda dan menjadi beban tersendiri karena menumpuk pada akhirnya serta

Pada aspek keempat ekspektasi diri 3 dari 6 mahasiswa memiliki ekspektasi yang rendah terhadap pengerjaan skripsinya mereka merasa khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsinya sesuai dengan timeline yang ada karena beberapa hambatan yang sudah dijelaskan diatas, 3 dari 6 mahasiswa memiliki ekspektasi diri yang rendah ketika mengalami kegagalan seperti mendapatkan nilai yang kecil saat ujian, sehingga mereka mengatakan tidak dapat memiliki nilai IPK yang sempurna tiap semesternya.

Pada aspek kelima keputusasaan 3 dari 6 mahasiswa mudah putus asa ketika telah mengerjakan proposal skripsi secara maksimal tetapi memiliki banyak revisian terhadap proposal skripsi, ketika dosen pembimbing tidak ada kabar membuat mahasiswa mudah putus asa dalam mengerjakan skripsinya serta mudah putus asa ketika progres teman dalam menyusun proposal skripsi lebih cepat. 3 dari 6 mahasiswa mudah putus asa ketika mengerjakan tugas yang rumit dengan

referensi yang sulit oleh karena itu ada beberapa yang meminta teman untuk menyelesaikan tugasnya,

Berikut berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, berikut *Achievement goal* yang dimiliki mahasiswa yaitu pada aspek pertama *mastery approach* diketahui 3 dari 6 mahasiswa meningkatkan pemahaman dalam memahami tugas proposal skripsi yaitu dengan cara membaca referensi yang banyak, agar lebih memahami topik yang diangkat dalam proposal skripsi serta mengikuti bimbingan skripsi agar bisa berdiskusi langsung dengan dosen pembimbing. 3 dari 6 mahasiswa meningkatkan suatu pemahaman materinya dengan cara meminta bantuan kepada teman-temannya dan membaca informasi melalui sosial media, mahasiswa meningkatkan suatu pemahaman materi dengan menggali informasi yang telah ia pelajari selama perkuliahan dan lebih banyak membaca. Dan diketahui 2 dari 6 mahasiswa meningkatkan keterampilan diri dengan melatih *public speaking*, dengan mengikuti organisasi agar terbiasa berbicara didepan umum dan bersosialisasi dengan lebih banyak orang. 4 dari mahasiswa meningkatkan keterampilan dirinya dengan mengatur waktu dengan baik antara waktu belajar, bekerja serta kegiatan dalam organisasi.

Pada aspek kedua yaitu *mastery avoidance* saat melaksanakan perkuliahan 3 dari 6 mahasiswa berusaha mengerjakan skripsi dengan baik dengan menghindari bermain handphone ketika sedang mengerjakan skripsi. 3 dari 6 berusaha untuk memahami materi dikelas dengan sebaik mungkin, dengan menghindari gangguan yang ada seperti godaan teman yang mengajak bercanda dan menghindari bermain handphone saat belajar dikelas. 3 dari 6 mahasiswa berusaha menyempurnakan skripsinya yang banyak kesalahannya dengan mengerjakan revisi yang diberikan dosen dengan baik dan sesuai deadline.

Pada aspek ketiga *performance approach* 3 dari 6 mahasiswa ingin menunjukkan bahwa mereka lebih baik dari yg lain kepada dosen, progress dalam penyusunan skripsi saya lebih cepat dibandingkan yang lain. 3 dari 6 mahasiswa berusaha menunjukkan bahwa mereka lebih baik dengan mengerjakan tugas tepat waktu serta aktif bertanya ketika perkuliahan berlangsung.

Aspek terakhir yaitu *performance avoidance*, diketahui 6 dari 6 mahasiswa mencoba untuk menjadi yang terbaik lagi seperti meninggalkan kebiasaan buruk dalam proses perkuliahannya, dengan menghindari bercanda saat perkuliahan berlangsung, Mengerjakan tugas tidak mendekati waktu pengumpulan yang diberikan dosen sehingga mendapatkan hasil yang maksimal

Peneliti memilih lokasi penelitian di Universitas Islam 45 Bekasi karena sebelumnya telah dilakukan pra penelitian terlebih dahulu dengan wawancara dan observasi yang akhirnya peneliti menentukan bahwa lokasi di Universitas Islam 45 Bekasi memiliki karakteristik dan permasalahan yang ingin diteliti. Selain itu juga, peneliti sudah memahami permasalahan dan karakteristik lokasi tersebut dikarenakan tempat tersebut tempat peneliti berkuliah. Peneliti berharap hasil penelitian ini akan memberikan pembaharuan dan memberikan solusi dari permasalahan yang ada.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Stres Akademik dan *Achievement Goal* terhadap *Academic Help Seeking* pada mahasiswa S1 Universitas Islam 45 Bekasi“. Penelitian ini merupakan penelitian payung dengan judul penelitian 1 yaitu Hubungan Stres Akademik dan *Achievement Goal* Terhadap *Academic Help Seeking* dan judul penelitian 2 yaitu Hubungan *Self Regulated Learning* dan *Extraversion* Terhadap *Academic Help Seeking*. Dapat ditarik kesimpulan bahwa judul besar dari penelitian payung tersebut adalah “*Academic Help Seeking*”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran *academic help seeking*, stres akademik dan *achievement goal*?
2. Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan *academic help seeking* pada mahasiswa?
3. Bagaimana hubungan antara *achievement goal* dengan *academic help seeking* pada mahasiswa?
4. Bagaimana pengaruh stres akademik dengan *academic help seeking* mahasiswa?

5. Bagaimana pengaruh *achievement goal* dengan *academic help seeking* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran *academic help seeking*, stres akademik dan *achievement goal*
2. Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *academic help seeking* pada mahasiswa
3. Mengetahui hubungan antara *achievement goal* dengan *academic help seeking* pada mahasiswa
4. Mengetahui pengaruh stres akademik dengan *academic help seeking* mahasiswa
5. Mengetahui pengaruh *achievement goal* dengan *academic help seeking* mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti berharap akan menghasilkan beberapa manfaat bagi beberapa pihak dan instansi yang terkait sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bidang psikologi Pendidikan berupa wawasan yang baru, Khususnya mengenai kajian referensi tentang stres akademik dan *achievement goal* terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa psikologi. Dan juga dapat memperkaya keilmuan dibidang psikologi dan memberikan sumbangan kepada para peneliti untuk menjadi acuan pada penelitian selanjutnya

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

a) Bagi Mahasiswa

Penulis berharap hasil temuan ini mampu mendorong mahasiswa dalam memahami dirinya sendiri khususnya dalam mengelola stres ketika dihadapi dengan tekanan akademik dan meningkatkan kemampuan dalam memaknai kehidupan serta berharap mahasiswa mengetahui bantuan apa

yang seharusnya mereka butuhkan untuk menyempurnakan tugas yang menurutnya sulit sehingga menjadi mudah.

b) Bagi Universitas

Penulis berharap hasil temuan ini berguna untuk referensi penelitian lebih lanjut yang akan dilakukan di masa mendatang, dengan fokus yang lebih mendalam.

c) Bagi penelitian selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan berguna untuk sumber pengetahuan serta rujukan yang bermanfaat bagi studi lanjutan di bidang lain, sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.