

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sarana yang digunakan untuk para pelajar di Indonesia. Pendidikan menjadi hal yang penting bagi setiap individu. Pada pendidikan diperguruan tinggi khususnya (S1) umumnya mahasiswa diharuskan untuk menempuh pendidikan selama 4 tahun. Tidak jarang ada pun mahasiswa yang dapat menyelesaikan pendidikannya selama 3,5 tahun. Namun pada dasarnya mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi menjadi individu yang dewasa dan dapat menyelesaikan persoalannya sendiri. Tantangan demi tantangan di jalankan oleh mahasiswa (S1) untuk memperoleh IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tinggi. Nilai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang diperoleh mahasiswa akan menjadi penentu tingkat belajar mahasiswa selama 1 semester. Mahasiswa dengan tingkat keyakinan diri yang rendah akan memperoleh nilai IPK yang rendah. Hal ini dapat mengganggu akademik mahasiswa untuk kedepannya. Sehingga mahasiswa yang seharusnya melaksanakan kewajibannya menjadi mahasiswa akan terabaikan dengan rasa malas.

Pada kegiatan perkuliahan di kelas, mahasiswa dapat dikatakan wajib mengikuti kegiatan belajar hingga akhir jam kelas. Dalam proses pembelajaran terdapat beberapa aktivitas akademik, misalnya mengerjakan tugas kelompok dan memahami materi. Sehingga tidak jarang banyak mahasiswa yang meminta bantuan apabila dirasa tidak memahami materi atau tugas yang di sampaikan. Ketika terdapat tugas yang sulit mahasiswa terdorong untuk mencari bantuan akademik yang dalam istilah psikologi disebut dengan *academic help seeking*. Pencarian bantuan akademik atau *academic help seeking* ini biasanya dilakukan oleh individu yang merasakan kesulitan dalam proses belajarnya (Pajares dkk., 2004). Sedangkan menurut C. P. Putri (2018) mendefinisikan *academic help seeking* sebagai sebuah regulasi diri yang dilakukan oleh para mahasiswa dalam mengatasi kesulitan

akademik dengan cara memanfaatkan orang lain. Pencarian bantuan akademik ini dapat membantu individu untuk mengerti dari proses rumit yang memungkinkan bahwa individu tersebut tidak paham (Nurdin dkk., 2022).

Setiap mahasiswa memiliki ciri dan kemampuannya yang berbeda-beda. Terdapat mahasiswa yang rajin dan tekun sehingga tidak memerlukan bantuan akademik pada orang lain. Namun ada juga mahasiswa yang lambat dalam pembelajarannya sehingga memerlukan bantuan akademik pada orang lain. Perilaku bantuan akademik dalam dunia pembelajaran dapat membiasakan mahasiswa untuk berperilaku secara adaptif terhadap lingkungan (Sumadyo dkk., 2024). Dalam perguruan tinggi, mahasiswa dengan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang rendah kadang kali akan melakukan *academic help seeking* dengan cara bertanya kepada dosen atau teman mengenai tugas-tugas akademiknya atau meminta jawaban atas kesulitannya dalam akademik dengan tujuan untuk meningkatkan nilai IPK individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penjelasan dari Herring (2016), bahwa tujuan mahasiswa melakukan *academic help seeking* salah satunya adalah untuk memperbaiki nilai yang rendah dan mencari dampak positif untuk kehidupan akademiknya.

Perilaku pencarian bantuan akademik merupakan sebuah strategi pembelajaran yang dapat mendorong kesuksesan belajar mahasiswa, terutama ketika mahasiswa mengalami kesulitan untuk memahami materi, menyelesaikan tugas, atau mempersiapkan ujian. Namun, pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa memanfaatkan strategi ini secara optimal. Banyak mahasiswa justru memilih untuk diam atau menghindari bertanya ketika mengalami kebingungan, bahkan ketika bantuan tersedia melalui dosen, teman sekelas, atau layanan akademik kampus. Fenomena ini menunjukkan adanya hambatan internal yang mungkin berasal dari persepsi atau penilaian diri mahasiswa terhadap kapasitas akademiknya. Ketakutan sosial dan persepsi negatif terhadap pencarian bantuan menjadi hambatan psikologis yang signifikan (Makara & Karabenick, 2017). Selain

itu, sistem pembelajaran di perguruan tinggi yang semakin menuntut kemandirian kadang justru membuat mahasiswa merasa bahwa meminta bantuan adalah bentuk kelemahan. Padahal, pencarian bantuan merupakan bentuk aktif dari usaha untuk belajar dan bukan bentuk ketergantungan. Ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan akademik secara mandiri, namun juga tidak mau mencari bantuan, mereka rentan mengalami penurunan motivasi dan prestasi akademik.

Terdapat sebagian mahasiswa yang mengalami kesulitan akademik, tetapi tidak semua dari mereka menunjukkan keberanian untuk mencari bantuan ketika dibutuhkan. Perilaku enggan mencari bantuan ini seringkali disebabkan oleh rasa takut dinilai tidak kompeten, rasa malu, serta keinginan untuk mempertahankan citra kemandirian akademik di hadapan dosen maupun teman sebaya. Padahal, pencarian bantuan merupakan bagian dari strategi belajar yang adaptif dan sangat penting untuk mendukung keberhasilan akademik mahasiswa (Karabenick & Newman, 2019). Ketika mahasiswa menahan diri untuk mencari bantuan, mereka cenderung terus mengalami kesulitan belajar yang berulang tanpa solusi yang memadai.

Permasalahan ini semakin kompleks ketika dikaitkan dengan aspek psikologis seperti efikasi diri dan konsep diri akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri akademik yang rendah cenderung meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga mereka tidak percaya bahwa mencari bantuan akan membawa dampak positif. Hal ini sejalan dengan temuan dari Makara & Karabenick (2017) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan konsep diri akademik negatif lebih mungkin memilih strategi menghindar (*avoidance covert help seeking*) dibandingkan strategi aktif dalam mencari pertolongan. Akibatnya, mereka terjebak dalam siklus kegagalan akademik yang sulit diputus tanpa adanya perubahan perilaku dan dukungan psikososial.

Selain faktor individual, norma sosial dan lingkungan kampus juga turut memengaruhi perilaku pencarian bantuan. Tekanan budaya untuk tampil mandiri dan stigma terhadap mahasiswa yang meminta bantuan

membuat perilaku ini dianggap sebagai bentuk kelemahan, bukan kekuatan. Penelitian Zhang dkk., (2020) menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang suportif dan tidak menghakimi dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan secara terbuka. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang melibatkan pihak kampus, dosen, dan teman sebaya untuk menciptakan ekosistem akademik yang mendorong keterbukaan dan kolaborasi dalam menghadapi tantangan belajar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh C. P. Putri (2018), yang melibatkan 114 responden yang merupakan mahasiswa psikologi di Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini menemukan hasil bahwa 29,7% mahasiswa melakukan perilaku *academic help seeking* karena pengaruh negatif dari stress akademik dan 70,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Swadharma (2018) yang melibatkan 130 siswa SMPN 3 Bengkulu. Penelitian ini menemukan bahwa siswa perempuan cenderung melakukan perilaku *academic help seeking* dibandingkan siswa laki-laki pada setiap aspek masalah belajar siswa SMPN 3 Bengkulu. Mahasiswa yang tidak memiliki akademik konsep diri yang baik akan memiliki beberapa kelemahan, salah satunya adalah nilai IPK yang rendah dan bosan dalam melaksanakan perkuliahan. Ketika proses pembelajaran di kelas, adakalanya situasi di mana mahasiswa menjadi pasif dan tidak ada satupun yang bertanya mengenai materi yang telah disampaikan oleh dosen. Sehingga situasi ini menjadi sebuah tanda tanya besar, apakah semua mahasiswa sudah memahami materi tersebut atau mungkin tidak ada yang memahami materi sama sekali. Berbagai proses pembelajaran telah dilakukan oleh para dosen, misalnya presentasi kelompok, diskusi kelompok, dan tugas-tugas yang akan mempermudah mahasiswa untuk memahami serta memperdalam materi. Namun hal ini tidak akan berpengaruh kepada mahasiswa yang memiliki akademik konsep diri.

Perilaku pencarian bantuan akademik (*academic help seeking*) dilakukan oleh sebagian mahasiswa sebagai respons terhadap kesulitan

dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dihadapinya. Bantuan tersebut dapat diperoleh melalui berbagai sumber, seperti teman sebaya, dosen, atau bahkan melalui pencarian informasi di internet. Namun, tidak semua mahasiswa bersedia melakukan pencarian bantuan. Sebagian justru menganggap tugas-tugas tersebut sebagai tekanan atau beban pribadi yang harus ditanggung sendiri. Sikap enggan untuk mencari bantuan ini dapat memperburuk kondisi stres akademik dan menghambat proses belajar. Salah satu upaya untuk mengatasi situasi tersebut adalah dengan mengembangkan konsep diri akademik yang positif, karena konsep diri yang sehat berperan penting dalam mendukung kesehatan mental, meningkatkan prestasi belajar, serta mendorong keberhasilan dalam perkuliahan. Konsep diri akademik termasuk dalam pemahaman potensi, minat motivasi, wawasan analitis, dan pemahaman disiplin akademik dari pengetahuan sebelumnya, terlibat dalam pembelajaran yang sedang berlangsung dan untuk masa depan (Bizuneh, 2022).

Salah satu faktor yang diyakini memengaruhi perilaku pencarian bantuan akademik adalah konsep diri akademik mahasiswa. Konsep diri akademik mencerminkan bagaimana mahasiswa memandang dirinya sendiri dalam konteks pembelajaran, seperti apakah mereka merasa cerdas, mampu, dan percaya diri di bidang akademik atau sebaliknya. Mahasiswa dengan konsep diri negatif cenderung menghindari meminta bantuan karena merasa dirinya kurang cakap atau takut dianggap tidak cerdas. Hal ini sejalan dengan penelitian Zhang dkk., (2020) yang menyatakan bahwa rendahnya konsep diri akademik dapat menghambat perilaku pencarian bantuan karena mahasiswa merasa tidak percaya diri untuk menunjukkan kelemahan akademiknya kepada orang lain. Sebaliknya, mahasiswa dengan konsep diri positif biasanya lebih terbuka terhadap proses belajar, termasuk berani mengajukan pertanyaan atau berdiskusi saat mengalami kesulitan.

Lebih lanjut, konsep diri yang negatif juga berkaitan erat dengan rasa takut akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*), yang mendorong mahasiswa menghindari interaksi akademik. Dalam situasi kelas,

mahasiswa enggan bertanya atau berdiskusi karena khawatir dianggap kurang pintar oleh dosen atau teman sebaya. Hal ini diperkuat dengan temuan dari Karabenick & Newman, (2019), yang menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap kemampuan akademik dapat menurunkan kecenderungan mahasiswa untuk melibatkan diri dalam pencarian bantuan, terutama dalam bentuk pertanyaan langsung kepada dosen.

Sebaliknya, mahasiswa dengan konsep diri akademik tinggi cenderung memiliki citra diri positif dalam bidang akademik. Mereka melihat diri mereka sebagai individu yang mampu, layak untuk sukses, dan tidak takut mengakui ketidaktahuan mereka. Menurut penelitian oleh Chen (2017), individu dengan *academic self-concept* yang positif cenderung lebih terbuka terhadap proses belajar kolaboratif dan tidak ragu untuk meminta bantuan karena mereka melihatnya sebagai bagian dari pertumbuhan akademik, bukan sebagai kegagalan pribadi. Namun demikian, konsep diri akademik yang terlalu tinggi juga bisa menimbulkan permasalahan. Dalam beberapa kasus, mahasiswa yang sangat yakin akan kemampuannya justru merasa tidak perlu meminta bantuan, bahkan saat mereka membutuhkannya. Mereka memandang pencarian bantuan sebagai bentuk kelemahan atau ketergantungan. Hal ini diungkapkan dalam studi oleh Gonida dkk., (2019), yang menunjukkan bahwa konsep diri akademik yang terlalu tinggi dapat menurunkan intensi pencarian bantuan karena adanya ilusi superioritas dalam menghadapi tugas belajar.

Mahasiswa berpotensi mendapatkan dukungan yang memadai sesuai dengan perilaku mencari bantuan akademik mereka. Pencarian bantuan akademik (*academic help seeking*) adalah minat dan motivasi seseorang yang berasal atau bersumber dari niat internal (Bizuneh, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh C. Putri (2024) yang melibatkan mahasiswa fakultas psikologi semester 3, 5, dan 7 pada universitas "X" Bandung. Penelitian ini menemukan hasil bahwa pada variabel *Academic self-concept*, mayoritas mahasiswa memiliki derajat yang tinggi, yaitu sebesar 45,6%, dan untuk variabel *Student Engagement* mayoritas memiliki derajat

yang tinggi, yaitu sebesar 40,8%. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *academic self-concept* yang tinggi dapat menunjukkan tingkat *student engagement* yang lebih tinggi dalam lingkungan akademis. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Sholikhin (2016) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik laki-laki memiliki konsep diri akademik yang tergolong sedang, dengan persentase mencapai 68,18%. Sementara itu, mayoritas peserta didik perempuan juga berada dalam kategori yang sama, yaitu sebesar 73,33%.

Selain itu, efikasi diri akademik juga menjadi faktor penting yang dapat menjelaskan rendahnya praktik pencarian bantuan. Efikasi diri akademik merujuk kepada keyakinan mahasiswa atas kemampuannya dalam mengatur, mengelola, dan menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah mungkin merasa terlalu cemas atau tidak yakin akan keberhasilannya, sehingga membutuhkan bantuan, tetapi bisa juga karena tidak mencarinya karena merasa tidak akan ditolong atau malu. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang sangat tinggi terkadang merasa terlalu percaya diri dan menolak bantuan karena merasa tidak membutuhkannya, meskipun kondisi sebenarnya menunjukkan sebaliknya.

Mahasiswa dengan efikasi diri akademik tinggi umumnya percaya bahwa mereka mampu memahami dan menyelesaikan tugas akademik secara mandiri. Kepercayaan ini memang penting untuk membangun motivasi dan ketekunan. Namun, dalam beberapa situasi, efikasi diri yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap pencarian bantuan. Mahasiswa merasa tidak memerlukan bantuan dari orang lain, bahkan ketika mereka sedang mengalami kesulitan. Menurut penelitian oleh Al-Harthy dkk., (2020), efikasi diri yang tinggi dapat menurunkan kecenderungan untuk meminta bantuan karena mahasiswa merasa cukup dengan kemampuan dirinya sendiri. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah sering kali merasa tidak yakin terhadap kemampuannya menyelesaikan

tugas atau memahami materi perkuliahan. Ketidakpastian ini seharusnya mendorong mereka untuk mencari bantuan. Namun, studi oleh Lin dkk., (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri rendah justru lebih cenderung merasa malu, takut gagal, atau tidak yakin bahwa bantuan akan berguna, sehingga mereka tetap enggan untuk mencarinya. Ini menunjukkan adanya paradoks: merasa tidak mampu, tetapi tidak meminta pertolongan.

Lebih jauh lagi, rendahnya efikasi diri dapat menimbulkan ketergantungan pada bantuan yang bersifat pasif, seperti menyalin pekerjaan teman tanpa memahami materi. Hal ini tentunya bukan bentuk pencarian bantuan akademik yang sehat. Menurut hasil penelitian dari Mega & Rokhmah (2021), mahasiswa dengan efikasi diri rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menghindari pencarian bantuan yang aktif dan fungsional, karena mereka merasa tidak memiliki kontrol terhadap hasil belajar mereka. Namun dalam kondisi efikasi diri yang seimbang, mahasiswa mampu mengenali kapan ia bisa menyelesaikan tugas sendiri dan kapan harus mencari bantuan. Ini disebut dengan *adaptive help-seeking behavior*. Penelitian oleh Chai dkk., (2016) menyebutkan bahwa efikasi diri yang moderat mendorong perilaku pencarian bantuan yang efektif, karena mahasiswa merasa bertanggung jawab atas keberhasilan belajarnya, namun tetap terbuka terhadap kolaborasi.

Perilaku pencarian bantuan akademik memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adanya perilaku tersebut pada individu, salah satunya adalah kesadaran dan kepercayaan diri. Untuk mengembangkan perilaku mencari bantuan akademik, diperlukan keyakinan dan kemampuan untuk mengatasi serta menghadapi berbagai kesulitan yang muncul selama proses pembelajaran, yang dikenal dengan istilah efikasi diri (*self-efficacy*) (Nugroho dkk., 2022). Sejalan dengan pandangan menurut Won (2019) Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *self-efficacy* dan pencarian bantuan akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri yang

tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung lebih aktif dalam mencari bantuan akademik, yang pada gilirannya dapat mendukung mereka dalam meningkatkan prestasi akademiknya (Sharma & Nasa, 2016).

Secara umum, efikasi diri berkaitan dengan kebiasaan hidup manusia yang berlandaskan prinsip-prinsip karakter, seperti kerendahan hati, kesetiaan, pengendalian diri, kesabaran, serta karakter lainnya. Prinsip-prinsip ini seharusnya dikembangkan dari dalam diri individu, berdasarkan keinginan pribadi, bukan karena paksaan dari orang lain. Namun, seiring berjalannya waktu, muncul penelitian yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik lebih mampu memprediksi variabel lain yang terkait dibandingkan dengan penggunaan efikasi diri secara umum. Sejalan dengan hal itu, pada penelitian Zajacova (Gita Safira, 2022) menyatakan bahwa efikasi diri di bidang akademik, atau yang dikenal sebagai *academic self-efficacy*, merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan tugas-tugas akademik. Keyakinan ini menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan seseorang dalam dunia pendidikan. Dengan mendefinisikan efikasi diri secara spesifik dalam konteks akademik, kita dapat meningkatkan akurasi dari variabel efikasi diri itu sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurdin (2022) Penelitian ini melibatkan 255 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan menunjukkan bahwa variabel pencarian bantuan akademik dapat berperan sebagai variabel moderator dalam pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan belajar dalam mata kuliah Bahasa Arab, dengan nilai signifikansi sebesar 0,018.. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Andrian & Abdurrohman (2023) yang melibatkan 252 responden siswa kelas XII IPS SMAN 1 Juwana tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah juga *help seeking* pada siswa kelas XII IPS SMAN 1 Juwana.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, wawancara dengan lima mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi pada tanggal 28 Oktober 2024 mengangkat tema mengenai pencarian bantuan akademik. Salah satu dimensi penting dari pencarian bantuan akademik adalah *instrumental help seeking*. Aspek tersebut ialah bentuk bantuan yang bersifat konstruktif, di mana mahasiswa mencari penjelasan atau petunjuk yang membantunya memahami materi atau menyelesaikan tugas dengan pemahaman yang lebih dalam. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi dan orientasi pada penguasaan materi lebih cenderung melakukan *instrumental help seeking* (Zander dkk., 2018). Namun, banyak mahasiswa yang belum terbiasa melakukan ini karena rendahnya kepercayaan diri akademik, ketidaktahuan terhadap sumber bantuan yang tersedia, atau merasa tidak ada lingkungan yang mendukung untuk bertanya. Mahasiswa sering kali ragu apakah pertanyaan mereka dianggap valid atau sepele, sehingga akhirnya memilih diam. Kondisi ini menjadi masalah serius karena ketidakterlibatan dalam pencarian bantuan membuat proses belajar menjadi stagnan.

Ciri utama responden dalam aspek ini adalah kecenderungan mereka untuk mencari bantuan dari orang lain dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, mereka juga mampu mengembangkan strategi untuk menyelesaikan suatu tugas dengan dukungan yang tersedia. Individu yang mencari bantuan dalam aspek ini biasanya memiliki tujuan yang jelas, bukan hanya sekadar dukungan emosional tetapi seperti bertanya kepada teman untuk meminta bantuan agar segera menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam bidang akademik. 5 responden mengatakan bahwa ketika responden memerlukan bantuan terhadap akademiknya, responden akan mencari solusi dengan bertanya kepada teman tentang cara untuk mendapatkan jalan keluar dari masalah tersebut. Dengan kata lain responden mampu mencari bantuan dan tetap ingin berusaha untuk mengembangkan strategi, sehingga memiliki tujuan yang jelas. Hal ini didukung oleh Marfuatunnisa & Sandjaja (2023) yang mengatakan bahwa *instrumental help-seeking* ini mengacu pada

bantuan yang dicari untuk membantu dalam pemahaman dan juga menguasai suatu konsep.

Kemudian aspek *executive help seeking* adalah dimensi di mana mahasiswa mencari bantuan hanya untuk menyelesaikan tugas, bukan untuk memahami. Mahasiswa dengan strategi ini cenderung bertanya jawaban akhir daripada meminta penjelasan. Hal ini sering kali dipicu oleh tekanan waktu, beban tugas yang menumpuk, atau sekadar untuk menyelesaikan kewajiban akademik (Liu dkk., 2020). Dalam jangka panjang, strategi ini menghambat pengembangan keterampilan belajar dan pemahaman mendalam. Fenomena ini umum terjadi di kalangan mahasiswa yang memiliki motivasi ekstrinsik tinggi, tetapi regulasi diri rendah. Jika tidak ditangani, mahasiswa dapat terbiasa mengambil jalan pintas dalam belajar. Permasalahan ini diperparah dengan kurangnya edukasi mengenai strategi belajar efektif dan minimnya penguatan dari dosen terhadap pentingnya proses, bukan hanya hasil akhir.

Aspek *executive help seeking* memiliki ciri responden yang melakukan aspek ini biasanya cenderung hanya ingin meminta jawaban secara langsung tanpa menanyakan proses pengerjaannya. Terdapat 5 responden yang menyatakan bahwa terkadang ketika sudah mendekati masa tenggat waktu pengumpulan tugas atau ujian responden meminta jawaban akhirnya kepada teman. Hal ini dikarenakan responden terburu-buru saat pengerjaan dan sudah terlalu mendekati tenggat waktu akhir pengumpulan. Hal ini didukung oleh Karabenick (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023) yang mengatakan bahwa *executive help seeking* lebih membicarakan tentang bantuan yang dicari untuk menemukan solusi dalam menyelesaikan tugas, sering kali ditemukan bahwa para siswa yang meminta bantuan dari pembimbing mungkin tidak sabar dengan penjelasan materi akademik. Hal ini terjadi karena mereka cenderung mencari pertolongan untuk menghindari usaha menyelesaikan tugas sendiri.

Aspek *avoidance (covert) help seeking* pada mahasiswa mencerminkan kecenderungan untuk menyembunyikan kesulitan akademik dan enggan

meminta bantuan secara langsung. Mahasiswa merasa bahwa bertanya menunjukkan kelemahan atau ketidakmampuan, sehingga mereka lebih memilih mencari jawaban sendiri meskipun hasilnya tidak optimal. Lingkungan kampus yang kompetitif, tekanan sosial, serta pengalaman negatif saat bertanya turut memperkuat kecenderungan ini. Akibatnya, mahasiswa bisa terisolasi secara akademik dan mengalami hambatan dalam memahami materi. Jika dibiarkan, strategi ini dapat memicu stres, penurunan prestasi, dan rendahnya partisipasi aktif dalam pembelajaran (Lee & Waters, 2021). Pada aspek *avoidance covert help seeking* mengacu pada 5 responden yang mengatakan bahwa responden merasa bahwa jika mereka bertanya maka akan menunjukkan sisi lemah dan ketidakmampuan mereka terhadap akademiknya, sehingga mereka lebih mencari jawaban sendiri walaupun hasilnya tidak seoptimal ketika bertanya kepada dosen ataupun berdiskusi kepada teman. Hal ini didukung oleh Finney (2018) yang menemukan bahwa *avoidance help seeking* memiliki korelasi negatif dengan *academic self-efficacy*, dan berkorelasi positif dengan *amotivation*, *social adequacy concern*, dan kecemasan seperti *generalized anxiety disorder*. Artinya, mahasiswa yang cemas, tidak yakin dengan diri sendiri, dan kurang motivasi lebih cenderung menghindari mencari bantuan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis berkontribusi secara signifikan dalam menghalangi mahasiswa untuk mencapai target belajar yang seharusnya bisa dicapai.

Sementara itu, *perceived benefits of help seeking* mengacu pada sejauh mana mahasiswa meyakini bahwa meminta bantuan akan memberikan keuntungan akademik. Mahasiswa yang memahami manfaat dari bertanya cenderung lebih terbuka dan proaktif dalam mencari pertolongan saat mengalami kesulitan belajar. Namun, persepsi ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, interaksi dengan dosen, dan pengalaman sebelumnya saat meminta bantuan. Jika mahasiswa merasa bahwa bertanya tidak dihargai atau justru mempermalukan, maka mereka akan menghindari strategi ini meskipun sangat dibutuhkan. Oleh karena itu, penting bagi kampus untuk

menciptakan budaya belajar yang positif dan mendukung pencarian bantuan secara terbuka (Makara & Karabenick, 2017; Liu dkk., 2020).

Kemudian aspek manfaat yang dirasakan dari mencari bantuan (*perceived benefits of help*) berkaitan dengan karakter individu yang mengalami keuntungan ketika meminta pertolongan kepada orang lain. Hal ini tergantung lingkungan sosial, interaksi dengan dosen dan teman, serta pengalaman sebelumnya ketika meminta bantuan. Berdasarkan 5 responden yang telah diwawancara mengatakan bahwa mereka merasakan hal positif dan mendapatkan manfaat yang baik dari mencari bantuan akademik yaitu seperti mereka menjadi mendapatkan wawasan baru dan mengetahui hal-hal yang sebelumnya pernah dilupakan oleh mereka. Namun terkadang mereka mendapatkan respon yang tidak baik kepada beberapa teman yang dimintai bantuan ketika bertanya, hal ini membuat responden merasa tidak dihargai dan memalukan diri sendiri. Sehingga responden akan menjauh kepada teman yang tidak menghargainya ketika dimintai bantuan akademik.

Tabel 1. Hasil Wawancara Variabel Pencarian Bantuan Akademik

No.	Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5
1.	Instrumental <i>help seeking</i>	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Executive <i>help seeking</i>	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Avoidance covert <i>help seeking</i>	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Perceived benefits <i>help seeking</i>	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber: Diolah oleh peneliti)

Terdapat faktor-faktor yang menjadi salah satu penyebab terjadinya pencarian bantuan akademik yaitu konsep diri akademik (*academic self-concept*). Individu yang memiliki konsep diri akademik yang tinggi cenderung lebih proaktif dalam mencari bantuan, mereka merasa lebih percaya diri untuk meminta bantuan dari teman sebaya atau pengajar ketika menghadapi kesulitan (Rini & Wijanarko, 2020). Konsep diri akademik yang positif berperan penting dalam mendorong mahasiswa untuk lebih terbuka terhadap pencarian bantuan akademik. Mahasiswa yang memiliki persepsi positif terhadap kemampuan dan nilai dirinya di bidang akademik

cenderung lebih percaya diri untuk mengakui kesulitan yang mereka alami dan bersedia mencari bantuan sebagai strategi belajar yang adaptif. Mereka tidak menganggap bantuan sebagai bentuk kelemahan, melainkan sebagai langkah cerdas dalam mencapai pemahaman dan performa yang lebih baik.

Namun, konsep diri akademik yang terlalu tinggi atau tidak realistis juga dapat berdampak negatif. Mahasiswa yang merasa sangat yakin dengan kemampuannya terkadang menjadi terlalu percaya diri dan menolak mencari bantuan, meskipun sedang menghadapi kesulitan. Mereka mungkin merasa bahwa mencari bantuan akan merusak citra kompeten yang telah mereka bangun, sehingga memilih untuk bertahan sendiri dalam kebingungan. Hal ini dapat menghambat proses belajar dan meningkatkan risiko kegagalan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan konsep diri akademik yang rendah cenderung memandang diri mereka tidak mampu secara akademik, sehingga malu atau takut untuk mencari bantuan. Mereka sering merasa bahwa pertanyaan atau permintaan bantuan akan mempermalukan diri sendiri atau menegaskan ketidakmampuan mereka di mata orang lain. Akibatnya, mereka lebih memilih untuk menghindari interaksi akademik yang sebenarnya dapat membantu mereka, sehingga berpotensi memperburuk masalah akademik yang sedang dihadapi.

Hal ini sesuai dengan aspek kepercayaan diri akademik (*academic confidence*) yang merujuk pada sejauh mana mahasiswa yakin terhadap kemampuannya dalam memahami, menguasai, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Aspek ini merupakan komponen penting dari konsep diri akademik karena mencerminkan persepsi internal mahasiswa terhadap kompetensinya. Hasil wawancara 5 responden mengatakan bahwa mereka merasa tidak mampu memahami mata kuliah meskipun telah mengikuti perkuliahan secara rutin. Karena merasa tidak percaya diri, ia tidak pernah bertanya kepada dosen atau berdiskusi dengan teman, sehingga nilainya terus menurun. Keengganan untuk mencari bantuan memperburuk kondisi akademiknya. Solusinya, mereka berusaha untuk percaya akan kemampuannya sendiri, namun apabila dirasa tidak mampu juga maka

mereka akan berusaha untuk bertanya kepada teman. Permasalahan terjadi ketika mahasiswa memiliki kepercayaan diri akademik yang rendah. Mereka cenderung meragukan kemampuannya untuk berhasil dalam tugas belajar, bahkan sebelum mencoba. Hal ini membuat mereka takut untuk aktif di kelas, enggan bertanya, dan pasif dalam kegiatan belajar. Ketika gagal, mereka lebih cenderung menyalahkan diri dan menganggap kegagalan tersebut sebagai bukti ketidakmampuan mereka secara permanen.

Kemudian pada aspek usaha akademik (*academic effort*) yang merujuk pada tingkat upaya dan ketekunan yang dilakukan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas belajar, seperti mengerjakan tugas, membaca literatur, dan mempersiapkan ujian. Ini mencerminkan dimensi perilaku dari konsep diri akademik. Hasil wawancara 5 responden mengatakan bahwa mereka merasa tidak sepintar teman-temannya menjadi pesimis terhadap hasil belajar. Ia tidak serius mengerjakan tugas, tidak mengikuti pembelajaran dengan aktif, dan mudah menyerah saat menghadapi materi yang sulit. Akibatnya, ia tertinggal jauh dibandingkan mahasiswa lain yang memiliki usaha belajar lebih konsisten. Permasalahan tersebut muncul ketika konsep diri akademik rendah menyebabkan minimnya motivasi untuk berusaha. Mahasiswa merasa usahanya sia-sia karena menganggap dirinya tidak cukup cerdas atau kompeten. Alhasil, mereka cenderung menunda-nunda tugas, tidak menyelesaikan pekerjaan dengan optimal, dan memiliki komitmen belajar yang rendah.

Tabel 2. Hasil Wawancara Variabel Konsep Diri Akademik

No.	Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5
1.	Academic confidence	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Academic effort	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber: Diolah oleh peneliti)

Individu yang memiliki perilaku *academic help seeking* biasanya memerlukan rasa percaya diri yang tinggi dalam psikologi disebut *academic self-efficacy*. Ketika individu memiliki keyakinan tinggi pada kemampuan

akademik, maka cenderung akan mengalami *academic help seeking* yang membantunya dalam meningkatkan prestasinya (Sharma & Nasa, 2016). Hal ini sesuai dengan salah satu dimensi pada variabel efikasi diri akademik yaitu keterlibatan diri yang mengacu pada seberapa aktif seorang mahasiswa terlibat dalam proses pembelajaran, baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Ini termasuk inisiatif dalam belajar, perhatian terhadap materi, serta kesungguhan mengikuti aktivitas akademik. Hasil wawancara 5 responden mengatakan bahwa mereka mengikuti perkuliahan tatap muka, tetapi hanya duduk diam dan tidak mencatat atau merespons pertanyaan dosen. Ia merasa bahwa usahanya sia-sia karena sejak awal sudah yakin tidak akan memahami materi. Karena rendahnya efikasi diri, ia memilih untuk “hadir secara fisik” tetapi “tidak terlibat secara aktif” dalam proses belajar. Dapat diartikan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri akademik rendah sering kali merasa tidak yakin bahwa keterlibatannya akan membawa hasil yang diharapkan. Akibatnya, mereka kurang aktif dalam kelas, enggan mengikuti diskusi, dan cenderung pasif terhadap tugas-tugas kuliah.

Selanjutnya pada dimensi pengambilan keputusan yang berorientasi pada diri sendiri dengan ciri merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk mengambil keputusan belajar secara mandiri, seperti memilih metode belajar yang sesuai, mengatur waktu, dan menetapkan prioritas. Hasil wawancara 5 responden yang mengatakan bahwa ketika diberikan pilihan untuk mengambil mata kuliah pilihan, mahasiswa tersebut menunggu rekomendasi dari teman karena merasa takut salah pilih. Ia tidak mengecek silabus atau menilai minat dan kemampuannya sendiri. Sikap ini mencerminkan ketergantungan yang berlebihan akibat efikasi diri yang rendah dalam mengambil keputusan akademik secara mandiri. Dapat diartikan efikasi diri yang rendah menyebabkan mahasiswa tidak percaya diri dalam membuat keputusan akademik sendiri. Mereka lebih sering menunggu instruksi, takut salah langkah, dan bergantung pada arahan orang lain, yang menghambat kemandirian belajar.

Kemudian pada dimensi pemecahan masalah yang berorientasi pada orang lain memiliki ciri berkaitan dengan kemampuan mahasiswa untuk bekerja sama, meminta bantuan, dan berdiskusi dengan orang lain dalam menyelesaikan permasalahan akademik. Hasil wawancara 5 responden mengatakan bahwa ketika diminta membuat tugas kelompok, mereka lebih memilih dikerjakan sendiri karena merasa tidak bisa memberikan kontribusi berarti dalam diskusi kelompok. Akibatnya, ia kehilangan kesempatan untuk memahami materi dari perspektif lain. Dapat diartikan mahasiswa dengan efikasi diri rendah seringkali merasa tidak pantas untuk meminta bantuan, malu berdiskusi, atau takut ditolak. Mereka juga bisa merasa tidak layak untuk terlibat dalam kerja kelompok, yang menyebabkan mereka menarik diri dari interaksi akademik yang sebenarnya bermanfaat.

Selanjutnya pada dimensi iklim interpersonal dengan ciri mengacu pada bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, termasuk teman, dosen, dan staf akademik, dalam konteks proses belajar. Hasil wawancara 5 responden menjawab pertanyaan bahwa ketika dalam kegiatan kelompok, mereka merasa terasing karena menganggap dirinya tidak cukup pintar untuk berkontribusi. Ia memilih diam dan hanya mengikuti keputusan kelompok tanpa mengutarakan pendapat, meskipun sebenarnya ia memiliki ide yang relevan. Rendahnya efikasi diri membuatnya kesulitan membangun koneksi sosial yang sehat dalam lingkungan akademik. Dapat diartikan efikasi diri akademik yang rendah membuat mahasiswa merasa canggung, takut dinilai negatif, atau tidak layak diterima dalam lingkungan akademik. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, kesulitan membangun jaringan akademik, dan menurunnya kenyamanan dalam proses pembelajaran.

Tabel 3. Hasil Wawancara Variabel Efikasi Diri Akademik

No.	Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4	Subjek 5
1.	Keterlibatan diri	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Pengambilan keputusan yang berorientasi pada diri sendiri	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Pemecahan masalah yang berorientasi pada orang lain	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Iklim interpersonal	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber: Diolah oleh peneliti)

Lokasi penelitian ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi, karena lokasi tersebut merupakan tempat yang relatif mudah dijangkau bagi peneliti untuk melakukan studi pendahuluan dan mengumpulkan data, kemudian subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif berkuliah di Universitas Islam 45 Bekasi. Maka dari itu, subjek yang akan diambil dalam penelitian ini memiliki berbagai macam pandangan kemungkinan terjadi perilaku *academic help seeking* dalam melaksanakan perkuliahan.

Berdasarkan uraian fenomena di atas. Maka peneliti mengasumsikan bahwa perilaku *academic help seeking* tersebut telah menjadi suatu hal yang umum pada mahasiswa. Terkait fenomena *academic help seeking* yang terjadi dikalangan mahasiswa serta didukung oleh hasil preliminary dengan itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai Konsep Diri Akademik dan Efikasi Diri Akademik terhadap Pencarian Bantuan Akademik Pada Mahasiswa.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini akan membahas permasalahan yang melibatkan variabel bebas, yaitu Konsep Diri Akademik (X1) dan Efikasi Diri Akademik (X2), serta variabel terikat yang berkaitan dengan Pencarian Bantuan Akademik (Y):

1. Bagaimana deskripsi Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik dan Pencarian Bantuan Akademik pada mahasiswa?

2. Bagaimana pengaruh Konsep Diri Akademik terhadap Pencarian Bantuan Akademik pada mahasiswa?
3. Bagaimana pengaruh Efikasi Diri Akademik terhadap Pencarian Bantuan Akademik pada mahasiswa?
4. Bagaimana pengaruh Konsep Diri Akademik dan Efikasi Diri Akademik terhadap Pencarian Bantuan Akademik pada mahasiswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan, terdapat tiga variabel yang dianalisis, yaitu variabel bebas (independen) yaitu Konsep Diri Akademik (X1) dan Efikasi Diri Akademik (X2), serta variabel terikat yaitu Pencarian Bantuan Akademik (Y). Dengan demikian, tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengetahui deskripsi Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik dan Pencarian Bantuan Akademik pada mahasiswa
2. Mengetahui pengaruh Konsep Diri Akademik terhadap Pencarian Bantuan Akademik pada mahasiswa
3. Mengetahui pengaruh Efikasi Diri Akademik terhadap Pencarian Bantuan Akademik pada mahasiswa
4. Mengetahui pengaruh Konsep Diri Akademik dan Efikasi Diri Akademik terhadap Pencarian Bantuan Akademik pada mahasiswa

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam perkembangan di bidang psikologi pendidikan dan perkembangan mengenai gambaran terkait konsep diri akademik dan efikasi diri akademik dengan pencarian bantuan akademik pada mahasiswa.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep diri akademik

dan efikasi diri akademik dengan pencarian bantuan akademik pada mahasiswa. Selain itu, diharapkan juga untuk mengetahui dampak positif dari memanfaatkan dukungan orang lain dalam menyelesaikan tugas pribadi, serta memberikan keyakinan kepada mahasiswa agar dapat melaksanakan tugas dengan baik.

b. Bagi Universitas

Peneliti menyarankan kepada pihak Universitas, khususnya DIKA dan DAPA, agar mempertimbangkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam merancang kebijakan pengembangan dukungan akademik.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan yang mendalam bagi para peneliti lainnya mengenai hubungan yang signifikan antara konsep diri akademik dan efikasi diri akademik dengan pencarian bantuan akademik pada mahasiswa.