

PERAN *SHYNESS* TERHADAP *ACADEMIC HELP SEEKING* PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan gelar

Sarjana Psikologi

OLEH:

RISKA SALSABILA

04041181924071

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2023

HALAMAN PENGESAHAN

**PERAN SHYNESS TERHADAP *ACADEMIC HELP SEEKING* PADA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

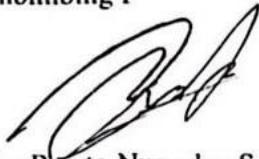
RISKA SALSABILA

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal, 27 Juni 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Indra P. Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Pembimbing II



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Penguji I



Yeni Anna A. S.Psi., M.A., Psy
NIP. 198409222018032001

Penguji II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198108132015104101

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Selasa, 27 Juni 2023



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Riska Salsabila
NIM : 04041181924071
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran *Shyness* Terhadap *Academic Help Seeking*
Pada Mahasiswa Tahun Pertama

Indralaya, 27 Juni 2023

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Mengetahui
Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Riska Salsabila, dengan disaksikan oleh tim dosen penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjaan saya dicabut.

Indralaya, 27 Juni 2023

Yang menyatakan,



Riska Salsabila

NIM 04041181924071

HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian skripsi ini dan mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Mama dan Papa yang selalu memberikan dukungan dan selalu mendoakan yang terbaik buat saya. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya sebagai ucapan terima kasih karena telah memberikan semua yang terbaik untuk saya selama ini.
2. Saudara, teman dan sahabat saya. Terima kasih kepada teman-teman dan sahabat yang sudah membantu saya selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih kepada nanda, mamit, nadhira, sisdell, diani, juju dan bila karena sudah menjadi tempat pulang ternyaman setelah lelah dengan semua permasalahan selama perkuliahan dan selalu menjadi penolong utama ketika saya mengalami kesulitan. Terima kasih kepada Fingsi yang sudah mau memulai langkah bersama saya dan tetap bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih kepada Ikrar karena sudah selalu memberikan dukungan dan bantuan, serta selalu sabar dalam menghadapi saya. Terima kasih kepada teman-teman yang sudah membantu selama masa pencarian responden penelitian, tanpa kalian penelitian ini tidak akan sampai sejauh ini.
3. Diri sendiri. Terima kasih banyak Riska sudah bertahan sampai dititik ini. Saya berjanji tidak akan menuntut banyak untuk kedepannya karena saya tahu kedepannya kita akan mengalami hal yang jauh lebih berat dari 21 tahun sebelumnya dan saya berharap kita tetap bisa melakukan yang terbaik. Tetap hidup dengan baik Riska.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT karena atas segala rahmat yang diberikan sehingga penulis mampu mengerjakan laporan tugas akhir skripsi yang berjudul **“Peran *Shyness* Terhadap *Academic Help Seeking* Pada Mahasiswa Tahun Pertama”**

Selama penulisan skripsi ini, peneliti banyak sekali mendapat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Kasih yang tulus serta penghargaan yang setinggi-tingginya ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Kepala Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Marisyah Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Bapak Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi I.
6. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi II dan dosen pembimbing akademik peneliti.

7. Para Bapak dan Ibu dosen serta staff di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, atas ilmu yang bermanfaat dan bantuan yang diberikan.
8. Teman-teman satu angkatan, *Owlster Master* yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa selama perkuliahan berlangsung.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini terdapat kekurangan dan kesalahan, serta jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu sangat diharapkan kritik dan saran yang dapat membangun. Hal ini demi untuk meningkatkan semangat penulis untuk selalu dapat bermanfaat untuk para pembaca dan seluruh pihak.

Inderalaya, 27 Juni 2023

Hormat Saya,

Riska Salsabila

NIM 04041181924071

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. <i>Academic Help Seeking</i>	16
1. Definisi <i>Academic Help Seeking</i>	16
2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Academic Help Seeking</i>	17
3. Dimensi <i>Academic Help Seeking</i>	19
B. <i>Shyness</i>	21
1. Definisi <i>Shyness</i>	21
2. Faktor-Faktor yang Menyebabkan <i>Shyness</i>	22
3. Gejala-Gejala <i>Shyness</i>	25

C.	Peran <i>Shyness</i> Terhadap <i>Academic Help Seeking</i>	27
D.	Kerangka Berpikir.....	28
E.	Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III	METODE PENELITIAN	30
A.	Identifikasi Variabel Penelitian VT dan VB	30
B.	Definisi Operasional Variabel VT dan VB	30
1.	<i>Academic Help Seeking</i>	30
2.	<i>Shyness</i>	31
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	31
1.	Populasi Penelitian	31
2.	Sampel	31
D.	Metode Pengumpulan Data	33
1.	Skala <i>Academic Help Seeking</i>	34
2.	Skala <i>Shyness</i>	35
E.	Validitas dan Reliabilitas	36
1.	Validitas.....	36
2.	Reliabilitas.....	36
F.	Metode Analisis Data.....	37
1.	Uji Asumsi Penelitian.....	37
2.	Uji Hipotesis.....	38
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A.	Orientasi Kancan Penelitian.....	39
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	40
1.	Persiapan Administrasi.....	41
2.	Persiapan Alat Ukur	41
3.	Pelaksanaan Penelitian	49
C.	Hasil Penelitian	54
1.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	54
2.	Deskripsi Data Penelitian	57
3.	Uji Analisis Data Penelitian	62
D.	Hasil Analisis Tambahan	68
1.	Uji Beda <i>Academic Help Seeking</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Usia	68
2.	Uji Beda <i>Academic Help Seeking</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	70

3. Uji Beda <i>Academic Help Seeking</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Perguruan Tinggi.....	72
4. Uji Beda <i>Academic Help Seeking</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Domisili ..	73
5. Uji Sumbangan Efektif <i>Shyness</i> terhadap <i>Academic Help Seeking</i>	75
E. Pembahasan.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran.....	88
1. Bagi Subjek Penelitian	88
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	29
--	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Psikologi	34
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Help Seeking</i>	35
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Shyness</i>	35
Tabel 4.1 Koefisien Reliabilitas (<i>a</i>) <i>Academic Help Seeking</i>	44
Tabel 4.2 Distribusi Skala <i>Academic Help Seeking</i> Setelah Uji Coba	45
Tabel 4.3 Distribusi Penomoran Baru <i>Academic Help Seeking</i>	45
Tabel 4.4 Distribusi Skala <i>Shyness</i> Setelah Uji Coba	47
Tabel 4.5 Distribusi Penomoran Baru <i>Shyness</i>	48
Tabel 4.6 Penyebaran Skala <i>Try Out</i>	54
Tabel 4.7 Tabel Penyebaran Skala	55
Tabel 4.8 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	55
Tabel 4.9 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	55
Tabel 4.10 Deskripsi Perguruan Tinggi Subjek Penelitian	56
Tabel 4.11 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian	56
Tabel 4.12 Data Deskripsi Subjek Penelitian	57
Tabel 4.13 Formulasi Kategorisasi	58
Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi Dimensi <i>Instrumental Help Seeking</i> <i>Subjek Penelitian</i>	58
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi Dimensi <i>Executive Help Seeking</i> Subjek Penelitian.....	59
Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi Dimensi <i>Avoidance Covert Help Seeking</i> Subjek Penelitian.....	60
Tabel 4.17 Deskripsi Kategorisasi Dimensi <i>Perceived Benefits of Help Seeking</i> Subjek Penelitian.....	61
Tabel 4.18 Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Shyness</i> Subjek Penelitian	62
Tabel 4.19 Hasil Normalitas Variabel Penelitian	62

Tabel 4.20 Hasil Uji Linear Variabel Penelitian	64
Tabel 4.21 Hasil Uji Regresi Sederhana <i>Instrumental Help Seeking</i> dan <i>Shyness</i>	65
Tabel 4.22 Hasil Uji Regresi Sederhana <i>Executive Help Seeking</i> dan <i>Shyness</i>	66
Tabel 4.23 Hasil Uji Regresi Sederhana <i>Avoidance Covert Help Seeking</i> dan <i>Shyness</i>	67
Tabel 4.24 Hasil Uji Regresi Sederhana <i>Perceived Benefits of Help Seeking</i> dan <i>Shyness</i>	67
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	69
Tabel 4.26 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	71
Tabel 4.27 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Perguruan Tinggi	72
Tabel 4.28 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili	74
Tabel 4.29 Deskripsi Data Sumbangan Efektif <i>Shyness</i> terhadap Dimensi <i>Instrumental Help Seeking</i>	75
Tabel 4.30 Deskripsi Data Sumbangan Efektif <i>Shyness</i> terhadap Dimensi <i>Executive Help Seeking</i>	76
Tabel 4.31 Deskripsi Data Sumbangan Efektif <i>Shyness</i> terhadap Dimensi <i>Avoidance Covert Help Seeking</i>	76
Tabel 4.32 Deskripsi Data Sumbangan Efektif <i>Shyness</i> terhadap Dimensi <i>Perceived Benefits of Help Seeking</i>.....	76
Tabel 4.33 Deskripsi Sumbangan Efektif	77

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	98
LAMPIRAN B	113
LAMPIRAN C	122
LAMPIRAN D	157
LAMPIRAN E	167
LAMPIRAN F	173
LAMPIRAN G	178

PERAN SHYNESS TERHADAP ACADEMIC HELP SEEKING PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Riska Salsabila¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *shyness* terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa tahun pertama. Terdapat 4 hipotesis pada penelitian ini, yaitu terdapat peran *shyness* terhadap: (1) *instrumental help seeking*; (2) *executive help seeking*; (3) *avoidance covert help seeking*, dan (4) *perceived benefits of help seeking* pada mahasiswa tahun pertama.

Responden dalam penelitian ini adalah 178 mahasiswa tahun pertama di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling purposive*. Variabel *shyness* diukur dengan menggunakan skala *shyness* yang dirancang sendiri oleh peneliti mengacu pada aspek *shyness* dari Henderson dan Zimbardo (1998). Untuk mengukur variabel *academic help seeking* menggunakan skala *academic help seeking* yang dirancang sendiri oleh peneliti mengacu pada dimensi *academic help seeking* dari Pajares, Cheong, dan Oberman (2004).

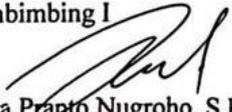
Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa seluruh variabel menghasilkan nilai signifikansi $p < 0,05$, dengan nilai r : (1) *instrumental help seeking* ($r = 0,145$); (2) *executive help seeking* ($r = 0,028$); (3) *avoidance covert help seeking* ($r = 0,031$); (4) *perceived benefits of help seeking* ($r = 0,291$). Dengan demikian seluruh hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata kunci: *Shyness, Instrumental Help Seeking, Executive Help seeking, Avoidance Covert Help Seeking, Perceived Benefits of Help Seeking.*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

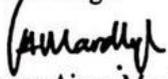
²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I


Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si -

NIP. 199407072018031001

Pembimbing II


Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004



THE ROLE OF SHYNESS ON ACADEMIC HELP SEEKING IN FIRST YEAR STUDENTS

Riska Salsabila¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRACT

This study aims to determine the role of shyness on academic help seeking in first year students. There are four hypotheses in this study, namely there is a role of shyness towards: (1) instrumental help seeking; (2) executive help seeking; (3) avoidance covert help seeking, and (4) perceived benefits of help seeking in first year students.

Respondents in this study were 178 first year students in Indonesia. The sampling technique used is purposive sampling. The shyness variable was measured using a shyness scale designed by the researcher himself referring to the shyness aspect of Henderson and Zimbardo (1998). To measure the academic help seeking variable, the academic help seeking scale was designed by the researchers themselves, referring to the academic help seeking dimensions of Pajares, Cheong, and Oberman (2004).

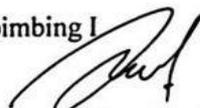
Data analysis was performed using a simple regression analysis technique. The results of simple regression analysis show that all variables have a significance value of $p < 0.05$, with r values: (1) instrumental help seeking ($r = 0.145$); (2) executive help seeking ($r = 0.028$); (3) avoidance covert help seeking ($r = 0.031$); (4) perceived benefits of help seeking ($r = 0.291$). Thus all the hypotheses put forward in this study can be accepted.

Keyword: Shyness, Instrumental Help Seeking, Executive Help seeking, Avoidance Covert Help Seeking, Perceived Benefits of Help Seeking.

¹Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Study Program, Faculty of Medicine Sriwijaya University

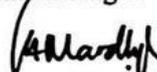
Pembimbing I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si

NIP. 199407072018031001

Pembimbing II



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan yang diselesaikan setelah pendidikan menengah atas, di antaranya program sarjana, pascasarjana, magister, doktor, dan profesi, serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang berlandaskan budaya masyarakat Indonesia. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia menyatakan bahwa jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Seorang mahasiswa adalah identitas seseorang yang belajar di perguruan tinggi atau universitas. Menurut Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi biasa disebut dengan mahasiswa. Seorang mahasiswa adalah orang yang sedang dalam proses pembelajaran dan menuntut ilmu yang mendaftar di perguruan tinggi dengan status aktif (Hartaji, 2012). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi.

Mahasiswa yang baru memasuki dunia pendidikan di perguruan tinggi disebut mahasiswa baru. Mahasiswa baru merupakan status individu ketika mereka masuk pada awal perkuliahan, pada fase ini mereka akan dihadapkan dengan transformasi dari masa sekolah ke masa perkuliahan yang baru pada saat mereka memasuki tahun pertama (Situmorang & Desiningrum, 2018). Mahasiswa baru

sering dihadapkan pada berbagai masalah pada tahun pertama perkuliahannya, permasalahan yang kerap terjadi sering kali berkaitan dengan bidang akademik, masalah penyesuaian sosial, masalah lingkungan kampus dan perbedaan sistem belajar yang menuntut mahasiswa untuk mampu belajar mandiri dan hal ini dapat menimbulkan berbagai konflik, dikarenakan mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas meskipun masih berada pada tahap penyesuaian dengan identitas yang baru dimilikinya (Nurhayati, 2011).

Mahasiswa tahun pertama dituntut untuk dapat lebih mandiri, aktif, dan bersikap lebih dewasa dalam memasuki dunia perkuliahan (Supriyanto, 2015). Asiyah (2013) menyatakan bahwa pada masa sekolah mungkin individu lebih pasif dalam hal menyerap apa yang diajarkan guru, namun saat tiba di perguruan tinggi harus lebih aktif dan mandiri dalam belajar serta mampu menjalin interaksi dengan kelompok sebaya yang lebih beragam. Selain itu, mereka juga akan dihadapkan dengan tanggung jawab dengan tugas dan akademik yang lebih berat dibandingkan saat sekolah menengah (Erindana, Nashori & Tasaufi (2021). Menurut Arum dan Khorunnisa (2021) penyesuaian dengan proses pembelajaran merupakan penyesuaian diri yang paling dominan pada mahasiswa tahun pertama, karena sistem pembelajaran pada perguruan tinggi sudah pasti berbeda dengan pembelajaran pada masa sekolah.

Mahasiswa tahun pertama merupakan pendatang baru dalam dunia perkuliahan yang membutuhkan banyak penyesuaian, khususnya penyesuaian dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi (Widodo, Indraswati, Erfan, Maulida & Rahmatih, 2020). Individu yang memilih untuk melanjutkan studinya

ke jenjang perguruan tinggi diharuskan bisa menyeimbangkan diri dengan kehidupan akademik dan kehidupan sosial di kampus serta mempunyai strategi-strategi belajar yang efektif bagi dirinya (Supriyanto, 2015). Salah satu strategi dalam proses pembelajaran yang dapat digunakan mahasiswa adalah *academic help seeking*, dimana strategi ini dapat membantu mahasiswa yang mengalami permasalahan akademik untuk mencari pemecahan masalah (Lanani, 2016). Selain itu juga terdapat alasan lain mengapa *academic help seeking* perlu dipahami oleh mahasiswa tahun pertama, yaitu karena berpotensi terhadap hasil belajar dan retensi pada mahasiswa (Fittner, 2018).

Menurut Almaghaslah dan Alsayari (2022) lingkungan baru dan tugas akademik yang menumpuk pada dunia perkuliahan sering kali melebihi kemampuan yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, hal ini dapat menimbulkan stress dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental mereka, sehingga biasanya mahasiswa cenderung membutuhkan *academic help seeking* untuk mengatasi kesulitan dan tantangan yang mereka alami. *Academic help seeking* dapat menjadi alternatif yang bisa digunakan mahasiswa untuk mencari jalan keluar ketika mengalami permasalahan pada akademiknya (Endah et al, 2021). Mahasiswa mencari bantuan akademik dengan tujuan meningkatkan hasil akademik yang buruk dan membuat dampak positif pada kehidupan akademik mereka (Herring dan Walther, 2016).

Menurut Chen, Li, Wang, Li, Gao (2018) ketika seseorang mencari bantuan instrumental dan mencari bantuan eksekutif untuk menyelesaikan permasalahan dalam akademiknya, hal ini dapat meningkatkan pemahaman terkait pembelajaran

dan dapat memunculkan perilaku dalam proses pembelajaran yang lebih adaptif. Selain itu ketika mahasiswa memiliki *academic help seeking* yang tinggi, mereka cenderung akan lebih aktif dalam berdiskusi ketika pada proses pembelajaran, aktif mendengarkan penjelasan dari dosen ataupun teman dan memiliki lebih besar keinginan untuk bertanya terkait materi yang tidak dipahami (Syafitri, 2018).

Hidayat, Rahman dan Sahril (2022) menyatakan bahwa mahasiswa mencari bantuan *executive* dan *instrumental* ketika sedang menghadapi kesulitan akademik. Mereka yang mencari bantuan eksekutif hanya tertarik menyelesaikan tugas tanpa ingin memahami atau mengetahui cara penyelesaian atau cara mengendalikannya, sedangkan mereka yang mencari bantuan instrumental lebih tertarik pada jenis bantuan seperti arahan, bantuan tidak langsung, atau penjelasan, tetapi sering kali orang memilih untuk menghindari mencari bantuan meskipun mereka tahu mereka membutuhkan bantuan. Menghindari *academic help seeking* dapat membahayakan siswa dalam proses pembelajaran, karena dapat menyebabkan kesalahpahaman, kurangnya pemecahan masalah, kurangnya keterampilan belajar dan menurunkan motivasi belajar. (Nani, 2012). Selain itu, individu dengan *academic help seeking* yang rendah cenderung melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku, yang juga berdampak negatif pada individu tersebut selama masa studinya (Syafitri, 2018).

Berdasarkan pandangan Pajares, Cheong, dan Oberman (2004) mengemukakan bahwa mencari bantuan akademik adalah perilaku yang ditujukan untuk meminta bantuan kepada orang lain ketika seseorang termotivasi untuk mencapai prestasi tertentu dalam belajar, dan biasanya seseorang yang mengalami

kesulitan atau hambatan dalam belajar cenderung melakukan perilaku mencari bantuan akademik.

Pajares et al., (2004) menegaskan bahwa ada empat dimensi dalam *academic help seeking*, antara lain *instrumental help seeking* adalah perilaku di mana seseorang meminta bantuan orang lain dalam memahami penyelesaian sebuah tugas sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas secara mandiri, *executive help seeking* adalah perilaku di mana seseorang meminta bantuan dengan maksud bahwa jika mereka mencari bantuan, orang lain akan menyelesaikan tugas daripada berusaha untuk menyelesaikannya, *avoidance covert help seeking* adalah perilaku yang ditunjukkan karena dia memilih untuk menyembunyikan kelemahannya dan *perceived benefits of help seeking* adalah manfaat yang dirasakan dari mencari bantuan sama dengan yang dialami saat mencari bantuan akademik.

Payakachat, Gubbins, Ragland, Norman, Flowers, Stowe, DeHart, Pace dan Hastings (2013) menyatakan bahwa perbandingan sosial dan standar normatif yang berlaku di masyarakat menjadi penyebab frekuensi *academic help seeking* pada individu. Anggapan bahwa mencari bantuan untuk menyelesaikan masalah akademik merupakan sebuah pengakuan bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri menjadi alasan individu untuk tidak mencari bantuan ketika mengalami permasalahan akademik (Nani, 2012). Selain itu individu yang memiliki permasalahan akademik beranggapan bahwa mereka memiliki kemampuan yang kurang baik dan khawatir orang lain akan berpikir bahwa mereka kurang memiliki kemampuan, sehingga hal ini menyebabkan mereka menghindari *academic help seeking* (Swadharma, Hadiwinarto dan Afriyati, 2018)

Terdapat beberapa alasan lain seseorang tidak mencari bantuan akademik, salah satunya adalah karena adanya *shyness* pada diri seseorang (Pedrosa, Cravino, Morgado dan Barreira, 2017). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Chen, Li, Wang, Li, Gao (2018) yang menyatakan bahwa *shyness* dapat mempengaruhi seseorang untuk menghindari mencari bantuan atau melakukan *avoidance covert help seeking* karena *shyness* membuat individu menjadi sangat memperdulikan pandangan orang lain terhadap dirinya dan merasa malu ketika mencari bantuan baik secara *instrumental (instrumental help seeking)* maupun mencari bantuan secara eksekutif (*executive help seeking*).

Berdasarkan pendapat Henderson dan Zimbardo (1998) mendefinisikan bahwa *shyness* adalah perasaan cemas atau takutnya mengalami penolakan dalam hubungan yang menghalangi pencapaian tujuan hubungan, dan bentuk keegoisan berlebihan yang berfokus pada pikiran dan respons fisik. *Shyness* fase normal dari kepribadian manusia, sehingga rasa malu tidak termasuk dalam kategori penyakit sosial seperti gangguan kecemasan sosial (Kusumasari & Hidayati, 2014).

Handerson dan Zimbardo (1998) menyatakan bahwa ada empat gejala rasa malu, yaitu gejala perilaku yang ditandai dengan kecenderungan pasif, menghindari kontak mata dengan orang lain, menolak untuk bergabung dengan lingkungan sosial yang cemas, tidak mampu berbicara dengan tenang, dan gugup dalam menanggapi orang lain. Gejala fisiologis biasanya meliputi jantung berdebar, mulut dan bibir kering, tangan gemetar atau berkeringat, pusing, dan mual. Gejala kognitif ditandai dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri, lingkungan dan orang lain, takut akan penilaian negatif dari orang lain, takut mengecewakan diri sendiri, puas

dengan diri sendiri, terlalu khawatir dan perfeksionis, serta melihat diri sendiri tidak berdaya. Gejala afektif ditandai dengan perasaan malu, tidak berharga, kesepian, seringkali cemas dan depresi.

Hidayati (2016) menyatakan bahwa *shyness* adalah suatu kondisi di mana orang gugup dan menolak untuk berinteraksi secara sosial dengan orang lain karena takut menerima penilaian tentang diri sendiri dari orang lain. *Shyness* cenderung membuat seseorang tidak mau terlihat bodoh atau terlihat tidak mampu, karena mereka tidak ingin orang lain memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, sehingga hal ini menjadi alasan ketika seseorang tidak mau atau menghindari untuk meminta bantuan kepada guru ataupun teman saat menghadapi kesulitan dalam belajar atau dalam menyelesaikan sebuah tugas (Chen et al, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dilakukannya penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar peran *shyness* terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa tahun pertama.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat peran *shyness* terhadap *instrumental help seeking* pada mahasiswa tahun pertama?
2. Apakah terdapat peran *shyness* terhadap *executive help seeking* pada mahasiswa tahun pertama?
3. Apakah terdapat peran *shyness* terhadap *avoidance covert help seeking* pada mahasiswa tahun pertama?

4. Apakah terdapat peran *shyness* terhadap *Perceived benefits of help seeking* pada mahasiswa tahun pertama?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk mengetahui peran *shyness* terhadap *instrumental help seeking* pada mahasiswa tahun pertama.
2. Untuk mengetahui peran *shyness* terhadap *executive help seeking* pada mahasiswa tahun pertama.
3. Untuk mengetahui peran *shyness* terhadap *avoidance covert help seeking* pada mahasiswa tahun pertama.
4. Untuk mengetahui peran *shyness* terhadap *Perceived benefits of help seeking* pada mahasiswa tahun pertama.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan tentu saja memiliki makna dan manfaat tersendiri. Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya terutama pada bidang ilmu psikologi, serta

diharapkan juga bisa dapat menjadi ide dan inspirasi terkait penelitian selanjutnya dalam ranah ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat membantu pemerintah agar menjadi lebih peduli dengan fenomena ini, selain itu tentu saja hasil penelitian ini sangat diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait peran *shyness* dengan *academic help seeking* pada mahasiswa tahun pertama belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini mengacu pada penelitian yang hampir sama tetapi menggunakan variabel bebas dan terikat yang berbeda, kriteria subjek yang digunakan, metode analisis, jumlah populasi dan subjek yang berbeda. Hal ini dilakukan untuk menjaga keaslian penelitian yang dilakukan peneliti. Berdasarkan penelitian terkait, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu mengenai *shyness* dan *academic help seeking*.

Penelitian pertama mengenai “*The Examination of Academic Self-Efficacy and Academic Help-Seeking of Higher Education Students Taking an On-Campus or Online General Education Course in Family and Consumer Sciences*” oleh Dayne et al., (2016). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar program sarjana online atau di kampus, pendidikan umum dalam ilmu keluarga dan konsumen, selama semester Musim Gugur 2014. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keyakinan dan perilaku mahasiswa sarjana terkait dengan efikasi diri

akademik dan pencarian bantuan akademik dalam dua modalitas pengajaran. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor efikasi diri akademik pada akhir kelas. Mahasiswa memiliki efikasi diri akademik yang lebih tinggi, dibandingkan dengan mahasiswa *online*.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Dayne et al., dengan penelitian ini adalah variabel penelitian dan subjek nya. Pada penelitian diatas variabel bebasnya adalah *academic self-efficacy* sedangkan pada penelitian ini adalah *shyness* Perbedaan juga terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian diatas subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang terdaftar program sarjana *online* atau di kampus, pendidikan umum dalam ilmu keluarga dan konsumen, selama semester Musim Gugur 2014 sedangkan pada penelitian ini subjek nya adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian kedua mengenai “*The Effect of shyness on life satisfaction among Chinese college students: a moderated mediation model*” oleh Ye et al., (2019). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa cina. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji efek mediasi dari evaluasi diri inti dan efek moderasi makna dalam hidup pada hubungan antara rasa malu dan kepuasan hidup individu di kalangan mahasiswa Cina. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi makna hidup mahasiswa memoderasi hubungan antara evaluasi diri inti dan kepuasan hidup mahasiswa, mahasiswa yang mendukung tingkat makna hidup yang lebih tinggi, memiliki kepuasan hidup lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang mendukung tingkat makna hidup yang lebih rendah.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Ye et al., dengan penelitian ini adalah variabel penelitian dan subjek nya. Pada penelitian diatas variabel terikatnya adalah *life satisfaction* sedangkan pada penelitian ini adalah *academic help seeking*. Perbedaan juga terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian diatas subjek penelitiannya adalah mahasiswa cina sedangkan pada penelitian ini subjek nya adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian ketiga mengenai “*Shyness and social adjustment in Chinese college students: A moderated mediation of alienation and school connectedness*” oleh Gao et al., (2020). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa cina. Tujuan dari penelitian ini adalah mengeksplorasi pengaruh rasa malu pada penyesuaian sosial secara keseluruhan mahasiswa dan mekanisme yang mendasarinya dari perspektif interaksi individu dengan lingkungan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *shyness* berhubungan negatif dengan penyesuaian sosial dan keterasingan itu sebagian memediasi hubungan di antara mereka. Selain itu, efek mediasi ini dimoderatori oleh keterhubungan sekolah.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Gao et al., dengan penelitian ini adalah variabel penelitian dan subjek nya. Pada penelitian diatas variabel terikatnya adalah *social adjustment* sedangkan pada penelitian ini adalah *academic help seeking*. Perbedaan juga terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian diatas subjek penelitiannya adalah mahasiswa cina sedangkan pada penelitian ini subjek nya adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian keempat mengenai “*Academic Help-Seeking and Achievement of Postsecondary Students: A MetaAnalytic Investigation*” oleh Fong et al., (2021).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa pasca sekolah menengah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai hubungan antara variabel *academic help seeking* dan prestasi akademik. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *academic help seeking* dengan prestasi akademik siswa, yang artinya semakin tinggi *academic help seeking* maka akan semakin tinggi pula prestasi akademik siswa.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Fong et al., dengan penelitian ini adalah variabel penelitian dan subjek nya. Pada penelitian diatas variabel terikatnya adalah prestasi akademik sedangkan pada penelitian ini adalah *academic help seeking*, selain itu variabel bebas pada penelitian diatas adalah *academic help seeking* sedangkan pada penelitian ini adalah *shyness* Perbedaan juga terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian diatas subjek penelitiannya adalah siswa pasca sekolah menengah sedangkan pada penelitian ini subjek nya adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian kelima mengenai “*Shyness and self-disclosure among college students: the mediating role of psychological security and its gender difference*” oleh Li et al., (2020). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa cina. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu hubungan antara *shyness* dan *self-disclosure*, apakah *psychological security* memoderasi *shyness* dan *self-disclosure* dan apakah terdapat peran mediasi *psychological security* akan berbeda antar kelompok gender. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *shyness* berhubungan negatif dengan *self-disclosure*, keamanan psikologis memediasi hubungan antara *shyness* dan *self-disclosure*, dan peran mediasi *psychological security* dalam

hubungan antara *shyness* dan *self-disclosure* tidak signifikan pada sampel pria tetapi signifikan pada sampel wanita.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Li et al., dengan penelitian ini adalah variabel penelitian dan subjek nya. Pada penelitian diatas variabel terikatnya adalah *self-disclosure* sedangkan pada penelitian ini adalah *academic help seeking*. Perbedaan juga terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian diatas subjek penelitiannya adalah mahasiswa cina sedangkan pada penelitian ini subjek nya adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian keenam mengenai “Pengaruh Stres Akademik terhadap *Academic Help Seeking* pada Mahasiswa Psikologi UNLAM dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah” oleh Putri et al., (2018). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah stres akademik berpengaruh terhadap *academic help seeking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi rendah.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Putri et al., dengan penelitian ini adalah variabelnya. Pada penelitian diatas variabel bebasnya adalah stress akademik sedangkan pada penelitian ini adalah *shyness*. Perbedaan juga terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian diatas subjek penelitiannya adalah mahasiswa dengan indeks prestasi rendah sedangkan pada penelitian ini subjek nya adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian ketujuh mengenai “*Shyness* dan Kecanduan *Internet* Pada Mahasiswa” oleh Suryaningsih et al., (2021). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X yang menggunakan internet secara berlebihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *shyness* dengan kecanduan internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *shyness* dengan kecanduan internet pada mahasiswa Universitas X, karena makin tinggi tingkat *shyness* mahasiswa maka makin tinggi pula tingkat kecanduan internet yang dialami.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Suryaningsih et al., dengan penelitian ini adalah variabel penelitian dan subjek nya. Pada penelitian diatas variabel terikatnya adalah kecanduan internet sedangkan pada penelitian ini adalah *academic help seeking*. Perbedaan juga terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian diatas subjek penelitiannya adalah mahasiswa Universitas X yang menggunakan internet secara berlebihan sedangkan pada penelitian ini subjek nya adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian kedelapan mengenai “*Academic Help Seeking* Terhadap Dosen Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran: Peran *Fear of Failure*” oleh Endah et al., (2021). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tahun kedua dan ketiga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *fear of failure* dengan *academic help seeking* terhadap dosen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of failure* memiliki hubungan dengan *academic help seeking* pada tiga dimensi, yaitu *instrumental help seeking*, *executive help seeking*, dan *avoidance covert help*

seeking dan tidak ditemukan hubungan antara *fear of failure* dengan *perceived benefit of help seeking*.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Endah et al., dengan penelitian ini adalah variabel penelitian dan subjek nya. Pada penelitian diatas variabel bebasnya adalah *fear of failure* sedangkan pada penelitian ini adalah *shyness*. Perbedaan juga terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian diatas subjek penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tahun kedua dan ketiga sedangkan pada penelitian ini subjek nya adalah mahasiswa tahun pertama.

Berdasarkan uraian diatas, maka tidak ada kesamaan dengan kesamaan dengan penelitian sebelumnya dan berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti. Penelitian mengenai peran *shyness* dengan *academic help seeking* pada mahasiswa dengan indeks prestasi kumulatif rendah tidak ada yang meneliti sampai saat ini. Maka dari itu, topik penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamas, A. (2021). Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Melalui Teknik Photovoice Pada Siswa Kelas Xi Sma N 1 Jetis Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 63-73.
- Adha, B. C., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2019). Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 8(1).
- Afandi, N. A., Adhani, D. N., & Hasiana, I. (2014). Perasaan Malu (Shyness) pada Mahasiswa Baru di Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 5(1), 43-63.
- Ahmad, N., & Sultana, M. A. (2021). *Effects of Metacognitive Ability and Selective Attention Ability on Academic Performance of Adolescents*. Dhaka Univ. J. Biol. Sci., 30(1), 59-67
- Almaghaslah, D., & Alsayari, A. (2022, July). Academic Help-Seeking Behaviours of Undergraduate Pharmacy Students in Saudi Arabia: Usage and Helpfulness of Resources. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 7, p. 1264). MDPI.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikolog. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Bukanlah*, 8(8).
- Asiah, A., & Batubara, G. I. B. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas Viii-B Mtsn 1 Tapanuli Tengah Tahunajaran 2018/2019. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 3(2), 144-157.
- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2). Doi: <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>
- Atti, A., Kleden, M. A., & Lobo, M. (2021). Prediksi Lama Masa Studi Mahasiswa Program Studi Matematika Berdasarkan Ipk. *JPPM (Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika)*, 14(1), 113-124.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Ayu Maesyaroh, D., & Nuryanti, L. (2021). Pola Perilaku Mencari Bantuan pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II (II)*. Pustaka Pelajar.
- Bayram Özdemiş, S., Cheah, C. S., & Coplan, R. J. (2017). Processes and conditions underlying the link between shyness and school adjustment

- among Turkish children. *British Journal of Developmental Psychology*, 35(2), 218-236.
- Chen, Y., Li, L., Wang, X., Li, Y., & Gao, F. (2018). Shyness and learning adjustment in senior high school students: Mediating roles of goal orientation and academic help seeking. *Frontiers in Psychology*, 9, 1757.
- 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. *The Internet and Higher Education*, 14(3), 150-157.
- Cheng, K. H., Liang, J. C., & Tsai, C. C. (2013). University students' online academic help seeking: The role of self-regulation and information commitments. *The Internet and Higher Education*, 16, 70-77.
- Chowdhury, S., & Halder, S. (2019). Academic help-seeking: a constructivist approach in learning and achievement. *International Journal of Education and Management Studies*, 9(4), 227-231.
- Daely, K. dan Manurung, U.S.A. (2013). Analisis Statistik Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Mahasiswa. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=111024&val=4141>.
- Dayne, N., Hirabayashi, K., Seli, H., & Reiboldt, W. (2016). The Examination of Academic Self-Efficacy and Academic Help-Seeking of Higher Education Students Taking an On-Campus or Online General Education Course in Family and Consumer Sciences. *Journal of Family & Consumer Sciences Education*, 33(2).
- Du, J., Xu, J., & Fan, X. (2016). Investigating factors that influence students' help seeking in math homework: A multilevel analysis. *Learning and Individual Differences*, 48, 29-35.
- 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), 106-114.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-17. Doi: <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.
- Fakhriyah, F. (2014). Penerapan problem based learning dalam upaya mengembangkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 3(1).

- Fittler, P. (2016). *Academic help seeking constructs and group differences: An examination of first-year university students*. University of Nevada, Reno.
- Fong, C. J., Gonzales, C., Hill-Troglin Cox, C., & Shinn, H. B. (2021). Academic help-seeking and achievement of postsecondary students: A meta-analytic investigation. *Journal of Educational Psychology*.
- Gao, Y., Zhang, W., Deng, Q., Sun, C., Gao, F., & Chen, Y. (2020). Shyness and social adjustment in Chinese college students: A moderated mediation of alienation and school connectedness. *Current Psychology*, 1-9.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS (Edisi 7)*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro, 160.
- Herring, C., & Walther, J. (2016, June). Academic help-seeking as a stand-alone, metacognitive action: An empirical study of experiences and behaviors in undergraduate engineering students. In *2016 ASEE Annual Conference & Exposition*.
- Hidayat, L. D. (2022). Academic Help Seeking Behaviours Of Efl University Students In Relation to Achievement And Year Of Study. *Jurnal KurTekPendidikan dan Teknologi Pendidikan*, 8(1), 42-52.
- Hidayati, D. S. (2016). Shyness dan Loneliness. Dalam *Seminar Asean 2nd Psychology and Humanity* (hal. 102-107).
- Husetia, Y. (2010). *Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang* (Doctoral dissertation, UNDIP).
- INDONESIA, P. R. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 TAHUN 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
- INDONESIA, P. R. (2003). Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.
- Inggriyani, F., Hamdani, A. R., & Dahlan, T. (2019). Minat belajar mahasiswa dengan menggunakan blended learning melalui Google Classroom pada pembelajaran konsep dasar Bahasa Indonesia SD. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 3(1), 29.
- Junaidi, N., Silvia, A., & Susanti, D. (2018). Pengaruh Motivasi Memasuki Dunia Kerja Dan Prestasi Belajar Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ecogen*, 1(2), 408-415.
- Karabenick, S. A. (2003). Seeking help in large college classes: A person-centered approach. *Contemporary educational psychology*, 28(1), 37-58.
- Kusumasari, H., & Hidayati, D. S. (2014). Rasa malu dan presentasi diri remaja di media sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(2), 91-105.

- Kwiatkowska, M. M., Kwiatkowska, K., & Rogoza, R. (2018). Polish adaptation of the Revised Cheek and Buss Shyness scale and a significance of shyness in the context of personality traits and metatraits.
- La Nani, K. (2012, November). Konstruksi self-regulation skill dan help seeking behavior dalam pembelajaran matematika. In *Disajikan pada Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika dengan tema "Kontribusi Pendidikan Matematika dan Matematika dalam Membangun Karakter Guru dan Peserta didik* (Vol. 10).
- Lanani, K. (2016). PROJECT BASED LEARNING DALAM PENGEMBANGAN ACADEMIC HELP-SEEKING SISWA PADA PEMBELAJARAN MATEMATIKA. *Delta-Pi: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 3(1).
- Li, L., Chen, Y., & Liu, Z. (2020). Shyness and self-disclosure among college students: the mediating role of psychological security and its gender difference. *Current Psychology*, 1-11.
- Lyness, D. (2016). Shyness. Retrived from <https://kidshealth.org/en/teens/shyness.html> 7 November 2020
- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *Cureus*, 11(4).
- Maryanti, S., Lubis, N., & Widayat, P. (2022). Peran Perguruan Tinggi dalam Optimalisasi Penyerapan Tenaga Kerja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 2(2), 62-72.
- Masrura, S. I., & Murtafiah. (2018). Kontribusi Kesadaran Metakognisi dan Motivasi Belajar Matematika Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa FMIPA Universitas Sulawesi Barat. *Jurnal Saintifik*, 4(1), 74-82.
- Mc Croskey, John A. Daily, James. (1984). *Avoiding Communication. Shyness, reticence, and communication apprehension.* Sage Publication, Baverly Hills/London/New Delhi. Halaman 39-49
- Muhammad, Y., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2019). Trait Kepribadian Big Five dan Shyness Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(2), 83-83.
- Muzni, A. I., & Nurlaila, S. (2018). Studi Komparasi Pengaturan Diri dalam Belajar Mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM METRO*, 3(2), 125-139.
- Nugraha, I. G. A. A. G., & Marheni, A. (2022). Peran tujuan berprestasi dalam memprediksi kemunculan perilaku meminta bantuan akademik terhadap teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 103-139.

- Nurhayati, S. R. (2013). Sikap dan intensi mencari bantuan dalam menghadapi masalah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1).
- Oktasari, M. (2018). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi, Teman Sebaya dan Kesiapan Belajar terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ecogen*, 1(1), 176-183.
- Pajares, F., Cheong, Y. F., & Oberman, P. (2004). Psychometric analysis of computer science help-seeking scales. *Educational and Psychological Measurement*, 64(3), 496-513.
- Payakachat, N., Gubbins, P. O., Ragland, D., Norman, S. E., Flowers, S. K., Stowe, C. D., DeHart RM, Pace A., & Hastings, J. K. (2013). Academic help-seeking behavior among student pharmacists. *American journal of pharmaceutical education*, 77(1), 1-11.
- Pedrosa, D., Cravino, J., Morgado, L., & Barreira, C. (2017). Self-regulated learning in higher education: strategies adopted by computer programming students when supported by the SimProgramming approach. *Production*, 27.
- Permatasari, I., & Listiara, A. (2014). Perbedaan tendensi mencari bantuan akademik yang adaptif berdasarkan jenis bidang ilmu di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 3(2), 190-199.
- Pranoto, H., Atieka, N., Fajarwati, R., & Septora, R. (2018). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 87-112.
- Purwantini, L., & Sumadyo, M. RELIABILITAS SKALA ACADEMIC HELP SEEKING: RASCH MODEL.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh Stres Akademik terhadap Academic Help Seeking pada Mahasiswa Psikologi UNLAM dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28-37.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa univeristas esa unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126836.
- Rosas, J. S. (2013). Búsqueda de ayuda académica, autoeficacia social académica y emociones de logro en clase en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (racc)*, 5(1), 35-41.
- Ryan, A. M., Gheen, M. H., & Midgley, C. (1998). Why do some students avoid asking for help? An examination of the interplay among students' academic efficacy, teachers' social-emotional role, and the classroom goal structure. *Journal of educational psychology*, 90(3), 528.

- Saffira, P. C., Abd, D., & Nurdin, S. (2017). Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik (Suatu Penelitian Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Syiah Kuala). *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 2(2).
- Sari, W. F., & Kurniawati, T. (2020). Pengaruh motivasi belajar dan pemanfaatan e-learning terhadap prestasi belajar mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi. *Jurnal Ecogen*, 3(1), 176-184.
- Sharma, H. L., & Nasa, G. (2016). Structural equation model reviewing relationships among goal orientation, academic self-efficacy, academic help-seeking behaviour and achievement. *International Journal of Management (IJM)*, 7(1), 94-102.
- Shim, S. S., Rubenstein, L. D., & Drapeau, C. W. (2016). When perfectionism is coupled with low achievement: The effects on academic engagement and help seeking in middle school. *Learning and Individual Differences*, 45, 237-244.
- Sihite, D. R. D. B., & Pratiwi, N. (2018). Analisis Jalur Terhadap Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa. *Jurnal Statistika Industri Dan Komputasi*, 3(01), 31-39.
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan coping stress pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 279-285.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d* (D. I. Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Supriyanto, S. (2015). Hubungan Antara Self-Regulated Learning dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. *Widyakala: Journal of Pembangunan Jaya University*, 2(1), 49-61.
- Suryaningsih, S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2021). Shyness Dan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(1).
- Suryaratri, R. D. (2005). Hubungan persepsi kompetensi siswa dan persepsi struktur tujuan kelas dengan perilaku mencari bantuan akademik: Penelitian dalam pembelajaran matematika pada siswa SMP di Jakarta. Universitas Indonesia.
- Suryaratri, R. D. (2015). *Why Don't I Ask for Help? Examining Factors Influencing Academic Help-Seeking Practices Among Primary Students in Jakarta, Indonesia*. Charles Darwin University (Australia).
- Stearns, C. P. (2012). *The relationship between familism and help-seeking with Hispanic nursing students*. Indiana University of Pennsylvania.

- 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
- SYAFITRI, N. R. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dan Academic Help-Seeking Behavior Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia.
- Vardhani, N. K., & Tyas, A. S. P. (2018). Strategi komunikasi dalam interaksi dengan mahasiswa pertukaran asing. *Jurnal Gama Societa*, 2(1), 9-16.
- Wardhani, M. K. (2022). Analisis belajar mandiri mahasiswa pada pembelajaran online. *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 3(1), 1-9.
- Widihapsari, I. A. G. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Udayana yang berasal dari luar pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 48-62.
- Widodo, A., Indraswasti, D., Erfan, M., Maulyda, M. A., & Rahmatih, A. N. (2020). Profil minat baca mahasiswa baru PGSD Universitas Mataram. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 34.
- Wimer, D. J., & Levant, R. F. (2011). The relation of masculinity and help-seeking style with the academic help-seeking behavior of college men. *The Journal of Men's Studies*, 19(3), 256-274.
- Ye, B., Li, L., Ma, T. L., Gao, L., Sheen, D. C., Liu, M., ... & Yang, Q. (2019). The effect of shyness on life satisfaction among Chinese college students: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 1