PERFECTIONISTIC STRIVINGS DAN *PERFECTIONISTIC CONCERNS* SEBAGAI PREDIKTOR PERILAKU *ACADEMIC HELP-SEEKING* PADA MAHASISWA KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Hafizh Pulbi Al-Qori

NIM: 220401110181

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR JUDUL

***PERFECTIONISTIC STRIVINGS* DAN *PERFECTIONISTIC CONCERNS* SEBAGAI PREDIKTOR *ACADEMIC HELP-SEEKING* PADA MAHASISWA KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Hafizh Pulbi Al-Qori

NIM: 220401110181

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

MOTTO

Fa inna ma'al-'usri yusrā

"Maka sesungguhnya, beserta kesulitan, ada kemudahan."

— *QS. Al-Insyirah*: 5

"Three Things to Remember,

As long as you're dancing, you can break the rules.

Sometimes breaking the rules is just extending the rules.

Sometimes there are no rules."

— Mary Oliver, *A Thousand Mornings*: Poems

"Pay attention. Be astonished. Tell about it."

— Mary Oliver, *Sometimes*

PERSEMBAHAN

Tiada lembar halaman yang paling indah dalam skirpsi ini kecuali lembar persembahan, karena di sinilah penulis menitipkan rasa terima kasih yang tidak mampu terucap oleh kata-kata. Dengan mengucap *Bismillahirrahmanirrahim*, penulis persembahkan skripsi sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta penulis, Ayahku Busihat Abdullah dan Ummiku Eli Gusnita, yang tidak pernah berhenti mendoakan setiap langkah dan perjuanganku. Meskipun kita bukan keluarga yang terbiasa berbicara dari hati ke hati, penulis tahu bahwa dibalik itu semua tersimpan cinta, do`a, dan harapan yang tak pernah putus untuk penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, kerja keras, dan kasih sayang yang tulus demi pendidikan dan masa depan penulis. Setiap langkah dan pencapaian yan penulis raih termasuk selesainya skripsi ini, adalah bagian dari do`a dan harapan kalian. Kalian adalah alasan terbesarku untuk terus berjuang dan tidak menyerah. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta pengorbanan yang begitu besar tanpa pernah mengeluh. Setiap langkah yang saya capai hingga saat ini tidak terlepas dari dukungan dan kepercayaan yang kalian berikan. Terima kasih telah selalu menguatkan saya di saat lelah, meyakinkan saya di saat ragu, dan tetap berdiri di belakang saya dalam setiap proses kehidupan. Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk kecil dari rasa terima kasih dan bakti saya kepada kalian. Dan tidak lupa juga kepada seluruh keluarga besar, yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungan dalam setiap proses perjalanan penulis.

2. Saudara penulis yang tak kalah penting kehadirannya, Kakakku tersayang Nadia, yang selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk adiknya, adikku tercinta Alifah, Nabil, dan Abdi yang senantiasa menjadi sumber semangat dan kebahagiaan dalam keluarga. Dibalik segala kekeraskepalaan dan tingkah laku penulis, kalian adalah sosok yang mengajari penulis banyak hal tentang arti menerima, menyayangi, dan bertanggung jawab. Kehadiran kalian adalah motivasi tersendiri dalam setiap perjuangan penulis. Terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kehangatan yang selalu kalian berikan.
3. Sahabat-sahabatku sekaligus teman seperjuangan Rakha, Zhuriya, Hesti, Hammam, Ardhi, Abi, Irwan, Puguh, Hanif, Nafis, Dini, Aghista, Adi, dan rekan-rekan lainnya yang telah membersamai perjalanan selama empat tahun masa perkuliahan. Bukan hanya sekedar teman, kalian adalah sahabat yang selalu ada di setiap fase kehidupan penulis dalam empat tahun ini. Kalian menjadi pendengar setia dan penopang utama yang mampu menerima setiap sisi baik dan buruk penulis tanpa menghakimi. Terima kasih atas setiap memori indah, pelajaran hidup, dan momen-momen berharga yang telah kita lalui bersama. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, serta menghadirkan tawa dan dukungan di setiap proses yang tidak mudah ini.
4. Teman-teman kelasku tercinta, Everlasting, serta seluruh teman seperjuangan Psikologi angkatan 2022, yang telah mengisi hari-hari

perkuliahan dengan kebersamaan, canda tawa, dan kenangan yang tak terlupakan.

5. Kepada seluruh dosen dan civitas akademika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya Fakultas Psikologi, terima kasih atas ilmu, bimbingan, pengalaman, serta arahan yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh Pendidikan.
6. Dan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas doa, bantuan, dukungan, serta kontribusi yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dibalas dengan keberkahan dan kebaikan yang berlipat ganda.
7. Terakhir, untuk diri penulis sendiri, Hafizh Pulbi Al-Qori, atas komitmen dan tanggung jawab dalam menyelesaikan apa yang telah dimulai. Proses yang dijalani tidak selalu mudah, namun denga keteguhan, keberanian, dan keyakinan, penulis mampu bertahan. Kepercayaan bahwa setiap hal akan menghasilkan pelajaran dan kebaikan menjadi penguat yang dalam setiap tahap yang dilalui, meskipun diwarnai dengan kelelahan dan berbagai hambatan. Terima kasih karena telah bertahan, bangkit di setiap keadaan yang berat, dan terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Pengalaman ini menjadi pembelajaran berharga bahwa proses dan pertumbuhan diri merupakan hal yang patut disyukuri dan dihargai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan umat manusia.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Nurul Shofiah, M. Pd, selaku dosen pembimbing pertama yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
5. Hilda Halida, M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing kedua yang juga telah banyak memberikan arahan dan motivasi yang berharga kepada penulis.
6. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.

7. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 5 Oktober 2026

Penulis

Hafizh Pulbi Al-Qori

220401110181

DAFTAR ISI

PERFECTIONISTIC STRIVINGS DAN *PERFECTIONISTIC CONCERNS* SEBAGAI PREDIKTOR PERILAKU *ACADEMIC HELP-SEEKING* PADA MAHASISWA KOTA MALANG .....
LEMBAR JUDUL i
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
NOTA DINAS iv
NOTA DINAS v
LEMBAR PERNYATAAN vi
MOTTO vii
PERSEMBAHAN viii
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xix
DAFTAR GAMBAR xx
DAFTAR LAMPIRAN xxi
ABSTRAK xxii
ABSTRACT xxiv
الملخص xxvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan Penelitian 9
D. Manfaat Penelitian 9
1. Manfaat Teoritis 9
2. Manfaat Praktis 10
BAB II KAJIAN TEORI 12
A. *Academic Help-Seeking* 12
1. Definisi *Academic Help-Seeking* 12
2. Bentuk-bentuk *Academic Help-Seeking* 14
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi 20
4. *Academic Help-Seeking* dalam Perspektif Islam 25
B. *Multidimensional Perfectionism* 29
1. Definisi Perfectionism 29
2. Perkembangan Model *Perfectionism* 30
3. Model Dua Dimensi 32
4. Karakteristik dan Konsekuensi Psikologis Masing-masing Dimensi . 33
5. *Multidimensional Perfectionism* dalam perspektif Al-Qur'an 38
C. Hubungan Perfectionism dan *Academic Help-Seeking* 43
1. Mekanisme *Perfectionistic Strivings* terhadap *Academic Help-Seeking* 43
2. Mekanisme *Perfectionistic Concerns* terhadap *Academic Help-Seeking* 45

D. Kerangka Konseptual 50
E. Hipotesis Penelitian 53
1. Hipotesis Mayor (Simultan) 53
2. Hipotesis Minor (Parsial) 53
BAB III METODE PENELITIAN 54
A. Desain Penelitian 54
B. Identifikasi Variabel 55
C. Definisi Operasional 55
1. *Perfectionistic Strivings* 55
2. *Perfectionistic Concerns* 56
3. *Academic Help-Seeking* 56
D. Subjek Penelitian 57
1. Populasi 57
2. Sampel dan Teknik Sampling 58
3. Jumlah Sampel 59
E. Instrumen Pengukuran 61
1. Skala *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* 61
2. Skala *Academic Help-Seeking* 62
3. Prosedur Adaptasi 65
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen 68
1. Validitas Isi 68
2. Validitas Konstruk 69

3. Reliabilitas 69

G. Teknik Analisis Data 70

1. Analisis Deskriptif 70

2. Uji Asumsi Klasik 71

3. Uji Hipotesis 72

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 75

A. Persiapan Penelitian 75

1. Persiapan Administrasi 75

2. Persiapan Alat Ukur 75

B. Pelaksanaan Penelitian 78

1. Waktu dan Tempat Penelitian 78

2. Jumlah Subjek Penelitian 78

3. Prosedur Pengambilan Data 78

C. Hasil Analisis Data 78

1. Analisis Deskiptif 78

2. Analisis Korelasional Antarvariabel 83

3. Uji Asumsi Klasik 84

D. Pengujian Hipotesis 88

1. Hipotesis Mayor: *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara Simultan Memprediksi *Academic Help-Seeking* 88

2. Hipotesis Minor H_1a: *Perfectionistic Strivings* sebagai Prediktor *Academic Help-Seeking* dan Hipotesis Minor H_1b: *Perfectionistic Concerns* sebagai Prediktor *Academic Help-Seeking* 90
3. Koefisiensi Determinasi 92
4. Sumbangan Efektif dan Relatif 93
E. Pembahasan 95
1. Gambaran *Academic Help-Seeking* pada Mahasiswa 95
2. *Perfectionistic Strivings* sebagai Prediktor *Academic Help-Seeking* .. 97
3. *Perfectionistic Concerns* sebagai Prediktor *Academic Help-Seeking*. 98
4. *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara Simultan dalam Memprediksi *Academic Help-Seeking* 99
5. Integrasi Temuan Berdasarkan Perspektif *Academic Help-Seeking* dan *Multidimensional Perfectionism* 101
6. Interpretasi Metodologis Temuan Penelitian 102
BAB V PENUTUP 106
A. Kesimpulan 106
B. Keterbatasan Penelitian 107
C. Saran 108
1. Bagi Mahasiswa 108
2. Bagi Perguruan Tinggi dan Layanan Akademik 109
3. Bagi Peneliti Selanjutnya 109
DAFTAR PUSTAKA 111

LAMPIRAN 123

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* 62

Tabel 3. 2 Skala *Academic Help-Seeking* 65

Tabel 3. 3 Kategori Analisis Deskriptif 71

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Perfectionistic Strivings* (X1) 76

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Perfectionistic Concerns* (X2) 76

Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Academic Help-Seeking* (Y) 77

Tabel 4. 4 Karakteristik Demografis Responden 79

Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian 82

Tabel 4. 6 Korelasi Pearson Antarvariabel Penelitian 84

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Residual 85

Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas 86

Tabel 4. 9 Hasil Uji Multikolinearitas 87

Tabel 4. 10 Hasil Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser) 88

Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Mayor 88

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Minor 90

Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi 92

Tabel 4. 14 Uji Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif 94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian 52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* 123

Lampiran 2 Skala *Academic Help-Seeking* 125

Lampiran 3 Pernyataan *Expert Judgment* 126

Lampiran 4 Uji Validitas dan Realiabilitas Skala *Perfectionistic Strivings* 136

Lampiran 5 Uji Validitas dan Realiabilitas Skala *Perfectionistic Concerns* 137

Lampiran 6 Uji Validitas dan Realiabilitas Skala *Academic Help-Seeking*..... 138

Lampiran 7 Analisis Demografis 139

Lampiran 8 Uji Korelasional Antar Variabel..... 141

Lampiran 9 Uji Normalitas 141

Lampiran 10 Uji Linearitas 142

Lampiran 11 Uji Multikolinearitas 142

Lampiran 12 Uji Heterokedasdisitas..... 143

Lampiran 13 Uji Hipotesis dan Analisis Regresi Linear Berganda 143

Lampiran 14 Tabel Tabulasi Data Responden..... 144

ABSTRAK

Al-Qori, Hafizh Pulbi, 220401110181, *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* sebagai Prediktor Perilaku *Academic Help-Seeking* pada Mahasiswa, 2026.

Pembimbing: Nurul Shofiah, M. Pd

Hilda Halida, M. Psi., Psikolog

Kata Kunci: *Perfectionistic Strivings*; *Perfectionistic Concerns*; *Academic Help-Seeking*

Mahasiswa di perguruan tinggi menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat mendorong kebutuhan untuk mencari bantuan ketika mengalami kesulitan belajar. Namun, keputusan untuk melakukan *academic help-seeking* dapat dipengaruhi oleh karakteristik psikologis individu, termasuk perfeksionisme. Dalam kerangka dua dimensi, perfeksionisme dibedakan menjadi *perfectionistic strivings*, yaitu kecenderungan menetapkan standar personal yang tinggi, dan *perfectionistic concerns*, yaitu kecenderungan mengalami kekhawatiran terhadap kesalahan dan keraguan atas tindakan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* sebagai prediktor *academic help-seeking* pada mahasiswa, baik secara parsial maupun simultan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-prediktif non-eksperimental. Penelitian melibatkan 204 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling di Kota Malang. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form pada Juli

hingga September 2026. Perfectionistic strivings dan *perfectionistic concerns* diukur menggunakan adaptasi Frost *Multidimensional Perfectionism* Scale, sedangkan *academic help-seeking* diukur menggunakan adaptasi skala *Academic Help-Seeking*. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perfectionistic strivings* berperan sebagai prediktor positif dan signifikan terhadap *academic help-seeking* ($B = 0{,}487$; $\beta = 0{,}416$; $p < 0{,}001$), sedangkan *perfectionistic concerns* berperan sebagai prediktor negatif dan signifikan ($B = -0{,}259$; $\beta = -0{,}343$; $p < 0{,}001$). Secara simultan, kedua prediktor secara signifikan memprediksi *Academic Help-Seeking*, $F(2, 201) = 21{,}660$; $p < 0{,}001$, dengan $R^2 = 0{,}177$ dan Adjusted $R^2 = 0{,}169$. Setelah penyesuaian terhadap jumlah prediktor dan ukuran sampel, model menjelaskan 16,9% variansi *Academic Help-Seeking*. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua dimensi perfeksionisme memiliki arah prediktif yang berbeda terhadap *academic help-seeking*, sehingga pembedaan antara *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* relevan dalam memahami perilaku pencarian bantuan akademik.

ABSTRACT

Al-Qori, Hafizh Pulbi, 220401110181, *Perfectionistic Strivings* and *Perfectionistic Concerns* as Predictors of *Academic Help-Seeking* Behavior among University Students, 2026.

Advisors: Nurul Shofiah, M.Ed.

Hilda Halida, M.Psych., Psychologist

Keywords: *Perfectionistic Strivings*; *Perfectionistic Concerns*; *Academic Help-Seeking*

University students face various academic demands that may lead them to seek help when experiencing learning difficulties. However, the decision to engage in academic help-seeking may be influenced by individual psychological characteristics, including perfectionism. Within the two-dimensional framework of perfectionism, perfectionism is distinguished into perfectionistic strivings, which refer to the tendency to set high personal standards, and perfectionistic concerns, which refer to the tendency to experience concerns over mistakes and doubts about actions. This study aimed to examine perfectionistic strivings and perfectionistic concerns as predictors of academic help-seeking among university students, both partially and simultaneously.

This study employed a quantitative approach with a non-experimental correlational-predictive design. The participants were 204 university students selected using purposive sampling in Malang City. Data were collected online using Google Forms from July to September 2026. Perfectionistic strivings and

perfectionistic concerns were measured using an adapted Frost Multidimensional Perfectionism Scale, while academic help-seeking was measured using an adapted *Academic Help-Seeking* Scale. The data were analyzed using multiple linear regression.

The results showed that perfectionistic strivings significantly and positively predicted academic help-seeking ($B = 0.487$; $\beta = 0.416$; $p < 0.001$), whereas perfectionistic concerns significantly and negatively predicted academic help-seeking ($B = -0.259$; $\beta = -0.343$; $p < 0.001$). Simultaneously, both predictors significantly predicted academic help-seeking, $F(2, 201) = 21.660$, $p < .001$, with $R^2 = .177$ and adjusted $R^2 = .169$. After adjustment for the number of predictors and sample size, the model accounted for 16.9% of the variance in academic help-seeking. These findings indicate that the two dimensions of perfectionism have different predictive directions toward academic help-seeking, suggesting that distinguishing between perfectionistic strivings and perfectionistic concerns is relevant to understanding academic help-seeking behavior.

الملخص

القوري، حفيظ بولبي، 220401110181، »السعي إلى الكمال والسعي إلى تجنب النقص بوصفهما متنبئين بسلوك طلب المساعدة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة«، 2026.

المشرفان: نورول شوفية، ماجستير في التربية

هيلدا هاليدا، ماجستير في علم النفس، أخصائية نفسية

الكلمات المفتاحية :السعي إلى الكمال؛ المخاوف الكمالية؛ طلب المساعدة الأكاديمية.

يواجه الطلاب في الجامعات متطلبات أكاديمية متنوعة قد تدفعهم إلى طلب المساعدة عند مواجهة صعوبات يواجه طلبة الجامعة مختلف المتطلبات الأكاديمية التي قد تدفعهم إلى طلب المساعدة عند مواجهة صعوبات في التعلم .ومع ذلك، قد يتأثر قرار الانخراط في سلوك طلب المساعدة الأكاديمية بالخصائص النفسية للفرد، (*Perfectionistic*) ومن بينها الكمالية .وفي إطار البعدين للكمالية، تُميَّز الكمالية إلى السعي إلى الكمال (*Perfectionistic Strivings*) وهو الميل إلى وضع معايير شخصية مرتفعة، والمخاوف الكمالية (*Concerns*)، وهي الميل إلى الشعور بالقلق بشأن الأخطاء والشك في الأفعال .هدفت هذه الدراسة إلى اختبار السعي إلى الكمال والمخاوف الكمالية بوصفهما متنبئين بسلوك طلب المساعدة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، بصورة جزئية ومتزامنة.

استخدم هذا البحث نهجًا كميًّا بتصميم ارتباطي-تنبؤي غير تجريبي .وشارك في الدراسة 204 طلاب تم استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم ارتباطي تنبؤي غير تجريبي .وبلغ عدد المشاركين 204 من طلبة الجامعة الذين تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية في مدينة مالانج .جُمعت البيانات إلكترونيًا خلال الفترة من يوليو إلى سبتمبر 2026 .وقيس السعي إلى الكمال والمخاوف Google باستخدام نماذج الكمالية باستخدام النسخة المكيَّفة من مقياس فروست متعدد الأبعاد للكمالية (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*)، في حين قيس سلوك طلب المساعدة الأكاديمية باستخدام النسخة المكيَّفة من مقياس طلب المساعدة الأكاديمية (*Academic Help-Seeking Scale*). وحُللت البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت نتائج الدراسة أن السعي نحو الكمال يُعد متغيرًا تنبؤيًا إيجابيًا وذو دلالة إحصائية بالنسبة لطلب المساعدة الأكاديمية ($B = 0,487$؛ $\beta = 0,416$؛ $p < 0,001$)، في حين أن المخاوف المتعلقة بالكمال تُعد متغيرًا تنبؤيًا سلبيًا وذو دلالة إحصائية ($B = -0,259$؛ $\beta = -0,343$؛ $p < 0,001$). في الوقت نفسه، تنبأ العاملان المتنبئان بشكل ملحوظ بـ «البحث عن المساعدة الأكاديمية»، $F(2, 201) = 21,660$؛ $p < 0,001$، مع $R^2 = 0,177$ و R^2 المعدل = 0,169. وبعد التعديل وفقًا لعدد المتغيرات المستقلة وحجم العينة، يفسر النموذج 16,9% من التباين في «البحث عن المساعدة الأكاديمية». تشير هذه النتائج إلى أن البعدين الخاصين بالكمالية لهما اتجاهان تنبؤيان مختلفان فيما يتعلق بالبحث عن المساعدة الأكاديمية، مما يجعل التمييز بين «السعي نحو الكمال» و«القلق من الكمال» أمرًا ذا أهمية في فهم سلوك البحث عن المساعدة الأكاديمية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan arena perkembangan psikologis yang kompleks. Mahasiswa tidak hanya dituntut menguasai kompetensi akademik yang semakin spesifik, tetapi juga menghadapi tuntutan psikologis, sosial, dan adaptif yang muncul secara bersamaan. Berbagai kajian lintas budaya secara konsisten menunjukkan bahwa tekanan akademik di perguruan tinggi merupakan fenomena sistemik yang memengaruhi kesejahteraan dan performa belajar mahasiswa secara signifikan (Pitt et al., 2018; Dyrbye et al., 2011). Dalam konteks demikian, kemampuan mahasiswa untuk merespons kesulitan akademik secara adaptif menjadi salah satu penentu keberhasilan studi yang tidak kalah pentingnya dibandingkan kemampuan intelektual. Salah satu strategi belajar yang paling fundamental dan konsisten direkomendasikan dalam literatur psikologi pendidikan adalah *academic help-seeking*, yaitu kecenderungan individu untuk secara aktif mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik. Karabenick dan Newman (2013) menegaskan bahwa *help-seeking* merupakan komponen esensial dari *self-regulated learning* karena mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk mengenali kesenjangan pemahaman diri, mengambil keputusan strategis, dan memanfaatkan sumber daya sosial yang tersedia secara efektif.

Tekanan akademik pada mahasiswa di Indonesia sendiri menunjukkan karakteristik yang unik. Ekspektasi sosial dan keluarga yang tinggi terhadap

pencapaian akademik, dikombinasikan dengan nilai budaya kolektivistik yang menempatkan keberhasilan akademik sebagai representasi kehormatan keluarga, menciptakan beban psikologis yang berlapis (Zanah & Rahardjo, 2020). Sutanti (2025) menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa di beberapa perguruan tinggi negeri Indonesia melaporkan stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi. Di tengah tekanan ini, kemampuan untuk mencari bantuan akademik secara efektif menjadi semakin krusial, mengingat data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi menunjukkan bahwa angka putus kuliah masih menjadi persoalan serius yang sebagian besar berkaitan dengan ketidakmampuan mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara adaptif. Ironisnya, berbagai penelitian justru mengungkap bahwa perilaku *help-seeking* mahasiswa Indonesia masih jauh dari optimal, baik dari segi frekuensi, bentuk, maupun orientasinya.

Gambaran ini terkonfirmasi dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap tujuh mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi baik perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta di Kota Malang. Alih-alih dengan mudah mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik, para mahasiswa justru mengungkapkan adanya serangkaian pertimbangan psikologis yang menghambat keputusan tersebut. Mahasiswa N menyatakan, *"Kalau saya merasa belum yakin tugasnya bagus, biasanya saya lebih memilih mengerjakannya sendiri dulu. Kadang sebenarnya ingin bertanya ke teman, tapi takut nanti pertanyaannya kelihatan sepele atau mereka menganggap saya nggak paham."* (N, Februari, 2026). Hal serupa juga diungkapkan oleh Mahasiswa S, bahwa *"Saya punya*

standar sendiri untuk tugas. Kalau menurut saya belum sesuai yang saya mau, saya biasanya belum berani menunjukkan ke orang lain. Bahkan ketika bingung, saya coba perbaiki sendiri berkali-kali sebelum akhirnya minta bantuan." (S, Februari, 2026). Sementara itu, hambatan sosial-evaluatif tampak jelas dari pernyataan Mahasiswa H, *"Kadang saya merasa teman-teman saya lebih pintar, jadi kalau saya tidak mengerti materi tertentu saya malu untuk bertanya. Takutnya mereka berpikir, 'Masa begitu saja nggak tahu?'"* (H, Februari, 2026). Konsekuensi praktis dari penghindaran ini diungkapkan secara gamblang oleh Mahasiswa P, *"Biasanya saya baru minta bantuan kalau sudah benar-benar mentok. Sebelumnya saya akan coba sendiri beberapa kali. Kadang akhirnya malah terlalu lama dan waktu mengerjakan tugas jadi semakin sedikit."* (P, Februari, 2026). Menariknya, tidak semua mahasiswa menunjukkan pola yang sama. Mahasiswa D mengungkapkan perspektif berbeda, *"Saya memang cukup perfeksionis soal tugas, tapi kalau sudah tidak tahu saya tetap bertanya. Menurut saya bertanya justru membantu supaya hasil akhirnya sesuai standar yang saya inginkan."* (D, Maret, 2026). Variasi ini menunjukkan bahwa perfeksionisme tidak secara otomatis mengarah pada penghindaran bantuan, ada perbedaan individual dalam cara karakteristik tersebut memengaruhi keputusan *help-seeking*.

Temuan wawancara tersebut sejalan dengan data empiris yang tersedia. Hidayah et al. (2022) dalam penelitian terhadap mahasiswa bidang kesehatan di Makassar menemukan bahwa sekitar 38,2% mahasiswa melakukan *instrumental help-seeking* yang adaptif, sementara 38,2% lainnya berorientasi pada *executive*

help-seeking yang hanya mencari jawaban langsung tanpa pemahaman, dan sekitar 36% cenderung menghindari bantuan sama sekali. Nugraha dan Marheni (2022) juga mencatat bahwa sekitar 71,6% mahasiswa lebih memilih teman sebaya sebagai sumber bantuan utama, mengindikasikan hambatan psikologis yang signifikan dalam interaksi akademik dengan dosen. Lebih mengkhawatirkan, Setia Lesmana dan Chung (2024) menemukan bahwa tingkat *help-seeking avoidance* berkorelasi positif dengan tingkat stres akademik, menciptakan lingkaran tidak produktif di mana mahasiswa yang paling membutuhkan bantuan justru paling enggan mencarinya. Permasalahan ini bahkan telah bergeser menuju praktik-praktik yang mengancam integritas akademik: data survei lembaga pemantau integritas akademik Indonesia (2023) menunjukkan sekitar 26% mahasiswa mengaku pernah menggunakan jasa joki, dan penggunaan kecerdasan buatan secara *executive* untuk mendapatkan jawaban instan terus meningkat (Luthfi et al., 2025).

Permasalahan *academic help-seeking* yang tidak adaptif memiliki konsekuensi nyata bagi mahasiswa. Won et al. (2021) menunjukkan bahwa frekuensi *help-seeking* yang tinggi berkorelasi positif dengan keterlibatan belajar, pemahaman konseptual yang lebih mendalam, dan performa akademik yang lebih baik. Artinya, mahasiswa yang secara sistematis menghindari bantuan atau mencari bantuan dengan cara yang tidak produktif berisiko mengalami stagnasi pemahaman, akumulasi kesulitan yang tidak terselesaikan, dan pada akhirnya performa akademik yang menurun. Urgensi kajian ini semakin kuat mengingat bahwa pemahaman tentang faktor-faktor yang membentuk pola *help-seeking* merupakan

prasyarat bagi pengembangan intervensi yang tepat sasaran. Tanpa pemahaman tersebut, program dukungan akademik yang disediakan institusi akan sulit dimanfaatkan oleh mahasiswa yang justru paling membutuhkannya, yaitu mereka yang terhambat oleh dinamika psikologis internal yang belum teridentifikasi (Batuh & Budisetyani, 2016).

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *academic help-seeking*. Faktor motivasional khususnya *goal orientation* dan *self-efficacy*, terbukti memiliki peran yang konsisten: mahasiswa dengan *mastery goal orientation* lebih cenderung menggunakan *instrumental help-seeking*, sementara *self-efficacy* yang rendah justru mendorong penghindaran bantuan (Ryan & Pintrich, 1997; Karabenick & Newman, 2013). Faktor sosial-evaluatif, terutama *fear of negative evaluation* dan rasa malu, secara konsisten ditemukan sebagai prediktor *help-seeking avoidance* dalam konteks budaya Indonesia yang mengedepankan *face-saving* (Yani et al., 2025; Nugraha & Marheni, 2022). Kendati demikian, sebagian besar penelitian ini berfokus pada faktor situasional dan motivasional yang bersifat kontekstual. Kajian tentang faktor kepribadian yang lebih mendasar, stabil, dan lintas situasi yang membentuk kecenderungan evaluatif mahasiswa secara konsisten dalam berbagai konteks akademik masih relatif terbatas, khususnya dalam penelitian *help-seeking* di Indonesia.

Perfectionism, yang merujuk pada kecenderungan individu menetapkan standar performa sangat tinggi dan mengevaluasi pencapaian diri secara kritis (Flett & Hewitt, 2022), merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang secara

teoretis sangat relevan dengan *help-seeking*, namun belum banyak diuji secara langsung. Dalam framework dua dimensi Stoeber dan Otto (2006), *perfectionism* terdiri dari *perfectionistic strivings*, yaitu orientasi terhadap standar pribadi yang tinggi, dan *perfectionistic concerns* atau kekhawatiran terhadap kesalahan, keraguan atas tindakan, dan kecemasan evaluatif. Mekanisme psikologis dari *perfectionistic concerns* yang melibatkan ketakutan terhadap penilaian negatif dan kebutuhan mempertahankan citra kompetensi secara logis sangat relevan dengan keputusan mencari atau menghindari bantuan. Di sisi lain, *perfectionistic strivings* yang mendorong orientasi penguasaan bisa mendorong atau justru menghambat *help-seeking*, sebagaimana tampak pada variasi respons antar-mahasiswa dalam wawancara pendahuluan di atas. Meskipun demikian, penelitian yang secara langsung menguji kedua dimensi ini sebagai prediktor *academic help-seeking* masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian tentang *perfectionism* dalam konteks akademik lebih berfokus pada variabel seperti prokrastinasi, kecemasan ujian, dan *burnout* akademik, dan hanya sedikit yang secara eksplisit menyertakan *help-seeking* sebagai variabel dependen (Flett & Hewitt, 2022). Di Indonesia, penelitian yang mengkaji hubungan ini secara langsung bahkan belum ditemukan dalam literatur yang tersedia. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang nyata, yaitu belum adanya bukti empiris mengenai kontribusi prediktif *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* terhadap *academic help-seeking* pada mahasiswa, khususnya dalam konteks Indonesia.

Mahasiswa Indonesia merupakan populasi yang strategis untuk mengisi celah ini, dimana pemahaman mengenai keterkaitan *perfectionism* dengan perilaku *Academic Help-Seeking* dengan tidak memandang *perfectionism* sebagai suatu konstruk yang bersifat tunggal. Penelitian ini secara khusus membedakan *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* serta menguji keduanya secara simultan sebagai prediktor *Academic Help-Seeking* pada mahasiswa. Pemisahan tersebut menjadi penting karena kedua dimensi tersebut merepresentasikan kecenderungan perfectionism yang berbeda dan memungkinkan munculnya pola hubungan yang berbeda pula dengan perilaku pencarian bantuan akademik. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai bagaimana karakteristik perfectionism berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa dalam mencari bantuan ketika menghadapi kebutuhan atau kesulitan akademik.

Kombinasi antara tekanan budaya di masyarakat untuk berprestasi, nilai kolektivistik yang mengedepankan *face-saving*, dan tuntutan akademik yang intensif menciptakan kondisi psikologis yang kondusif bagi munculnya kecenderungan perfeksionis yang berpotensi memengaruhi pola *help-seeking* secara kompleks. Prihadi et al. (2019) menemukan bahwa mahasiswa Indonesia cenderung lebih sensitif terhadap evaluasi sosial dalam konteks akademik dibandingkan rekan-rekan mereka di negara Barat, sehingga dampak *perfectionistic concerns* terhadap *help-seeking* kemungkinan lebih kuat dalam konteks ini. Penelitian ini hadir untuk menjawab celah tersebut dengan menguji secara langsung

kontribusi prediktif *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* terhadap perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain prediktif melalui analisis regresi berganda. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada integrasi kajian *perfectionism* dan *help-seeking* yang masih jarang dilakukan. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar empiris bagi pengembangan program dukungan akademik yang lebih responsif terhadap keragaman karakteristik psikologis mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, perilaku *academic help-seeking* mahasiswa Indonesia masih jauh dari optimal, sementara faktor kepribadian khususnya dimensi-dimensi *perfectionism* yang membentuk variasi perilaku tersebut belum banyak dikaji secara langsung. Dengan mengacu pada framework dua dimensi Stoeber dan Otto (2006) dan mempertimbangkan mekanisme psikologis yang menghubungkan keduanya, rumusan masalah yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *Perfectionistic strivings* berperan sebagai prediktor terhadap perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa?
2. Apakah *perfectionistic concerns* berperan sebagai prediktor terhadap perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa?
3. Apakah *Perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* secara simultan dapat memprediksi perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Menganalisis peran *Perfectionistic strivings* sebagai prediktor perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa.
2. Menganalisis peran *perfectionistic concerns* sebagai prediktor perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa.
3. Menganalisis kontribusi simultan *Perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* dalam memprediksi perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yang mengkaji proses belajar, motivasi berprestasi, serta strategi regulasi belajar mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *academic help-seeking* sebagai salah satu strategi belajar yang adaptif dalam proses pembelajaran. Kecenderungan mahasiswa untuk memanfaatkan strategi ini tidak selalu konsisten karena dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang berkaitan dengan motivasi, persepsi kompetensi diri, serta evaluasi sosial dalam lingkungan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman teoretis mengenai faktor-faktor

psikologis yang memengaruhi perilaku *help-seeking* mahasiswa dengan mengkaji peran dua dimensi perfeksionisme, yaitu *Perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns*, dalam memprediksi kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis dalam mengintegrasikan kajian mengenai perfeksionisme, motivasi berprestasi, serta strategi regulasi belajar dalam konteks psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi berbagai pihak yang terlibat dalam proses pendidikan tinggi, khususnya dalam upaya mengembangkan lingkungan pembelajaran yang mendukung perilaku *help-seeking* yang adaptif pada mahasiswa. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana karakteristik psikologis tertentu, khususnya perfeksionisme, dapat memengaruhi cara mereka merespons kesulitan akademik dan memanfaatkan sumber bantuan dalam proses pembelajaran. Pemahaman ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan sikap yang lebih terbuka terhadap proses pembelajaran kolaboratif serta memanfaatkan berbagai sumber bantuan yang tersedia secara lebih efektif.

Pemahaman mengenai peran karakteristik perfeksionisme mahasiswa dapat membantu dosen dalam merancang pendekatan pembelajaran yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa, misalnya dengan menciptakan lingkungan

akademik yang lebih mendukung keterbukaan dalam bertanya serta mengurangi stigma negatif terhadap perilaku meminta bantuan. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu dosen dalam mengidentifikasi mahasiswa yang mungkin mengalami hambatan psikologis dalam memanfaatkan bantuan akademik sehingga dapat diberikan dukungan pembelajaran yang lebih tepat.

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi pengembangan kebijakan dan program pendidikan yang mendukung terbentuknya lingkungan pembelajaran yang kondusif bagi perilaku *help-seeking* mahasiswa. Institusi pendidikan dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan sistem dukungan akademik yang lebih efektif, seperti layanan konsultasi akademik, program pendampingan belajar, maupun strategi pembelajaran yang mendorong interaksi akademik yang lebih terbuka antara mahasiswa dan pengajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya meningkatkan kualitas proses pembelajaran di pendidikan tinggi melalui penguatan strategi regulasi belajar mahasiswa yang lebih adaptif.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Academic Help-Seeking*

1. Definisi *Academic Help-Seeking*

Academic help-seeking merupakan konstruk penting dalam psikologi pendidikan yang merujuk pada perilaku individu untuk secara aktif mencari bantuan dari orang lain atau sumber belajar ketika menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran. Nelson-Le Gall (1981) pertama kali mengonseptualisasikan *help-seeking* sebagai keterampilan pemecahan masalah yang penting namun sering terabaikan dalam kajian psikologi perkembangan, dengan argumen bahwa kemampuan mengenali kebutuhan bantuan dan bertindak untuk memperolehnya merupakan bentuk kompetensi sosial-kognitif yang krusial bagi keberhasilan belajar individu.

Konseptualisasi ini kemudian dielaborasi secara lebih spesifik oleh Karabenick (2003), yang menjadi kerangka konseptual utama dalam penelitian ini. Karabenick mendefinisikan *academic help-seeking* sebagai proses yang melibatkan identifikasi masalah, penilaian terhadap kebutuhan bantuan, pemilihan sumber bantuan yang tepat, serta pelaksanaan permintaan bantuan secara aktual. Karabenick dan Newman (2013) merinci proses ini ke dalam tiga tahap: (1) *problem recognition*, yaitu kesadaran akan adanya kesenjangan pemahaman; (2) *need assessment*, yaitu penilaian bahwa bantuan eksternal diperlukan dan lebih efisien dibandingkan upaya mandiri; dan (3) *help-seeking decision*, yang merupakan

pengambilan keputusan aktual untuk meminta bantuan kepada sumber tertentu. Definisi ini menegaskan bahwa *help-seeking* bukan tindakan impulsif, melainkan proses kognitif-regulatif yang terencana dan berorientasi tujuan.

Karabenick (2003) juga menegaskan pembedaan penting antara *help-seeking* yang adaptif dengan ketergantungan (*dependency*) pada orang lain. Ryan dan Pintrich (1997) memperkuat pembedaan ini dengan menjelaskan bahwa *help-seeking* yang sejati bersifat instrumental dan berorientasi pada peningkatan pemahaman, bukan sekadar pemindahan tanggung jawab belajar kepada pihak lain, sebuah distinction yang menjadi dasar bagi pembedaan bentuk-bentuk *help-seeking* pada sub-bab berikutnya.

Dalam kerangka *self-regulated learning*, Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *help-seeking* merupakan salah satu strategi regulasi diri yang diaktifkan ketika mahasiswa menyadari kesenjangan antara pemahaman aktual dan pemahaman yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Mahasiswa dengan regulasi diri tinggi tidak hanya mampu memonitor pemahaman secara akurat, tetapi juga berani mengambil langkah proaktif untuk mengatasi kesenjangan tersebut, termasuk melalui pencarian bantuan eksternal.

Pemaknaan terhadap *help-seeking* juga tidak lepas dari konteks budaya. Rahmawati dan Suryanto (2019) menemukan bahwa nilai budaya yang menempatkan kemandirian sebagai *virtus* akademik dapat membuat sebagian mahasiswa memandang tindakan meminta bantuan sebagai bentuk ketidakmampuan yang memalukan, bukan sebagai strategi belajar yang cerdas.

Temuan ini menegaskan bahwa konseptualisasi *help-seeking* tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial-budaya tempat perilaku tersebut terjadi, sehingga pemahaman yang tepat tentang konstruk ini menjadi prasyarat penting sebelum mengkajinya secara empiris dalam konteks pendidikan tinggi Indonesia.

2. Bentuk-bentuk *Academic Help-Seeking*

Perilaku *academic help-seeking* tidak bersifat homogen, melainkan terdiri dari beberapa bentuk yang berbeda secara kualitatif. Karabenick (2003) mengidentifikasi lima dimensi *help-seeking* yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga kelompok besar berdasarkan aspek yang diukur, yaitu tujuan *help-seeking*, sikap terhadap *help-seeking*, dan arah *help-seeking*. Pengelompokan ini mencerminkan kompleksitas proses pengambilan keputusan individu ketika menghadapi kesulitan akademik.

a. *Instrumental Help-Seeking*

Kelompok pertama mencakup dua dimensi yang menggambarkan tujuan yang ingin dicapai individu ketika mencari bantuan, yaitu *instrumental help-seeking* dan *executive help-seeking*. Nelson-Le Gall (1981) pertama kali memperkenalkan dikotomi ini sebagai landasan konseptual dalam kajian *help-seeking* yang kemudian dielaborasi lebih lanjut oleh Karabenick (2003).

Instrumental help-seeking merupakan bentuk pencarian bantuan yang paling adaptif dan paling direkomendasikan dalam konteks akademik. Individu yang melakukan *instrumental help-seeking* mencari bantuan dengan tujuan memperoleh penjelasan, klarifikasi, atau petunjuk yang memungkinkan

mereka untuk memahami materi dan akhirnya menyelesaikan masalah secara mandiri. Karabenick (2003) menjelaskan bahwa *instrumental help-seeking* berorientasi pada penguasaan konsep sehingga bantuan yang diperoleh berfungsi sebagai jembatan menuju kemandirian belajar, bukan sebagai tujuan akhir itu sendiri. Bentuk ini berkaitan erat dengan motivasi *mastery* dan strategi belajar yang mendalam (*deep learning strategies*).

Nelson-Le Gall (1981) mendefinisikan *instrumental help-seeking* sebagai perilaku mencari petunjuk, penjelasan, atau klarifikasi yang memungkinkan individu memahami proses penyelesaian masalah sehingga dapat meningkatkan kompetensi mereka secara mandiri di masa depan. Dalam bentuk ini, bantuan berfungsi sebagai perancah (*scaffolding*) yang membantu mahasiswa naik ke tingkat pemahaman yang lebih tinggi, bukan sebagai pengganti usaha belajar mandiri. Mahasiswa yang menggunakan *instrumental help-seeking* biasanya mengajukan pertanyaan yang spesifik dan bertujuan, seperti meminta penjelasan tentang konsep yang belum dipahami, meminta petunjuk langkah-langkah penyelesaian soal, atau meminta umpan balik terhadap pemahaman mereka. Won et al. (2021) menemukan bahwa *instrumental help-seeking* berkorelasi positif dengan keterlibatan belajar yang tinggi, motivasi intrinsik, dan prestasi akademik yang lebih baik. Dalam perspektif *self-regulated learning*, bentuk *help-seeking* ini mencerminkan kemampuan metakognitif yang baik karena mahasiswa mampu mengidentifikasi dengan tepat jenis bantuan yang mereka butuhkan dan

memanfaatkannya secara strategis untuk meningkatkan pemahaman. Di Indonesia, penelitian Batuh dan Budisetyani (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan *instrumental help-seeking* cenderung memiliki nilai akademik yang lebih baik dan tingkat kepuasan belajar yang lebih tinggi, meskipun frekuensi penggunaan strategi ini masih relatif lebih rendah dibandingkan dengan penggunaan *executive help-seeking*, terutama di kalangan mahasiswa laki-laki. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya untuk mendorong dan memfasilitasi *instrumental help-seeking* sebagai strategi belajar yang utama dalam ekosistem pendidikan tinggi Indonesia.

b. *Executive Help-Seeking*

Executive help-seeking merupakan bentuk pencarian bantuan yang berorientasi pada penyelesaian tugas secara cepat tanpa berupaya memahami proses atau konsep yang mendasarinya. Karabenick (2003) menjelaskan bahwa dalam *executive help-seeking*, individu meminta jawaban atau solusi langsung dari orang lain tanpa melalui proses pemahaman yang memadai, sehingga meskipun tugas dapat diselesaikan, kompetensi individu tidak berkembang secara berarti. Bentuk *help-seeking* ini sangat berkaitan dengan orientasi tujuan performa (*performance goal orientation*), *executive help-seeking* cenderung berkaitan dengan orientasi performance-avoidance dan kecemasan akademik yang tinggi (Karabenick, 2003). Berbeda dengan *instrumental help-seeking*, bentuk ini justru dapat memperlemah kemandirian belajar karena individu tidak mengembangkan pemahaman yang sesungguhnyadi mana mahasiswa

lebih memprioritaskan hasil akhir berupa nilai atau penyelesaian tugas dibandingkan proses pembelajaran itu sendiri.

Fenomena *executive help-seeking* telah berkembang menjadi permasalahan yang semakin mengkhawatirkan seiring dengan kemudahan akses teknologi digital. Nugraha & Marheni (2022) menemukan bahwa mahasiswa laki-laki di Bali cenderung lebih sering menggunakan *executive help-seeking* dibandingkan perempuan, yang dikaitkan dengan norma maskulinitas yang di satu sisi mendorong penyelesaian tugas secara efisien, namun di sisi lain menghambat keterbukaan dalam mengakui ketidakpahaman. Fenomena joki akademik yang dilaporkan dialami oleh sekitar 26% mahasiswa Indonesia merupakan manifestasi ekstrem dari *executive help-seeking*, di mana mahasiswa tidak hanya meminta jawaban tetapi menyerahkan sepenuhnya tanggung jawab akademik kepada pihak lain. Penggunaan platform kecerdasan buatan seperti ChatGPT untuk mendapatkan jawaban langsung tanpa proses berpikir kritis juga merupakan bentuk *executive help-seeking* yang semakin umum di kalangan mahasiswa Indonesia saat ini. Dalam jangka panjang, ketergantungan pada *executive help-seeking* dapat menghambat perkembangan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kemandirian belajar yang justru merupakan kompetensi utama yang ingin dikembangkan oleh pendidikan tinggi.

c. *Help-Seeking Threat*

Help-seeking threat merujuk pada persepsi ancaman psikologis yang dirasakan individu ketika dihadapkan pada situasi yang mengharuskan mereka mencari bantuan. Karabenick (2003) menjelaskan bahwa ancaman ini terutama bersumber dari kekhawatiran akan penilaian negatif orang lain, rasa malu, dan ancaman terhadap harga diri apabila kebutuhan akan bantuan diketahui orang lain. Individu yang mengalami *help-seeking threat* yang tinggi cenderung mempersepsikan tindakan meminta bantuan sebagai bukti ketidakmampuan atau kelemahan diri, sehingga kebutuhan akan bantuan menjadi sumber kecemasan tersendiri. Tingkat *help-seeking threat* yang tinggi terbukti berkorelasi positif dengan *help-seeking avoidance* dan *executive help-seeking*, serta berkorelasi negatif dengan *instrumental help-seeking* (Karabenick, 2003).

d. *Avoidance Help-Seeking*

Avoidance of help-seeking merupakan kecenderungan aktif untuk tidak mencari bantuan meskipun individu mengalami kesulitan yang nyata dalam proses pembelajaran. Karabenick (2003) menjelaskan bahwa *avoidance of help-seeking* berbeda dari sekadar tidak membutuhkan bantuan, ia merupakan penghindaran yang disengaja terhadap perilaku mencari bantuan, bahkan ketika kesulitan yang dihadapi sudah cukup signifikan untuk menghambat kemajuan belajar. Berbeda dengan *help-seeking* threat yang bersifat persepsi dan afektif, *avoidance of help-seeking* merupakan manifestasi perilaku dari keengganan mencari bantuan. Individu dengan kecenderungan *avoidance of*

help-seeking yang tinggi lebih memilih menebak jawaban, mengerjakan tugas secara tidak sempurna, atau bahkan menyerah, daripada mengakui bahwa mereka membutuhkan bantuan. Karabenick (2003) juga menemukan bahwa *avoidance of help-seeking* berkaitan erat dengan kecemasan akademik, orientasi *performance-avoidance*, dan performa akademik yang lebih rendah. Fenomena ini sangat lazim ditemukan pada mahasiswa dan memiliki dampak yang serius terhadap keberhasilan akademik. Putri et al. (2018) menemukan bahwa sekitar 36% mahasiswa Indonesia dalam penelitian mereka menunjukkan kecenderungan *avoidance of help-seeking*, dengan alasan utama berupa rasa malu, takut dianggap bodoh oleh teman sebaya, dan kekhawatiran bahwa tindakan bertanya akan mengganggu orang lain. Endah et al. (2021) mengidentifikasi bahwa *fear of negative evaluation* merupakan prediktor terkuat *avoidance of help-seeking* pada mahasiswa Indonesia, yang mencerminkan betapa kuatnya tekanan sosial-evaluatif dalam membentuk perilaku belajar mahasiswa. Penelitian Batuh dan Budisetyani (2016) juga menemukan bahwa nilai budaya Bali yang menekankan keselarasan sosial dan keengganan untuk tampil menonjol turut berkontribusi pada kecenderungan mahasiswa untuk menghindari bertanya di depan kelas atau di hadapan dosen. Konsekuensi jangka panjang dari *avoidance of help-seeking* sangat merugikan, mahasiswa yang secara konsisten menghindari bantuan cenderung mengalami akumulasi kesenjangan pemahaman yang semakin besar, yang pada gilirannya dapat berujung pada stres akademik, penurunan prestasi, bahkan risiko putus

kuliah. Dengan demikian, *avoidance of help-seeking* bukan sekadar persoalan gaya belajar individual, melainkan sebuah hambatan psikologis yang memerlukan perhatian serius dari seluruh pemangku kepentingan dalam ekosistem pendidikan tinggi Indonesia.

e. *Formal versus Informal Help-Seeking*

Formal help-seeking merujuk pada kecenderungan mencari bantuan dari sumber otoritatif dan institusional, terutama dosen atau pengajar, sedangkan informal *help-seeking* merujuk pada kecenderungan mencari bantuan dari sesama mahasiswa atau teman sebaya. Dimensi ini tidak mengukur apakah seseorang mencari bantuan, melainkan kepada siapa bantuan tersebut diarahkan ketika individu memutuskan untuk mencarinya. Karabenick (2003) menemukan bahwa mahasiswa yang lebih berorientasi pada *instrumental help-seeking* cenderung lebih memilih sumber formal karena dosen dianggap mampu memberikan penjelasan yang lebih berkualitas dan akurat. Sebaliknya, preferensi terhadap sumber informal lebih banyak didorong oleh pertimbangan kemudahan akses dan berkurangnya ancaman psikologis. Dalam konteks perguruan tinggi Indonesia, dinamika antara preferensi sumber formal dan informal ini juga dipengaruhi oleh faktor budaya, termasuk persepsi mengenai relasi hierarkis antara mahasiswa dan dosen (Maulana et al., 2020).

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi

Perilaku *academic help-seeking* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang saling berinteraksi dalam membentuk keputusan mahasiswa untuk mencari,

menghindari, atau mengubah bentuk bantuan yang mereka cari. Karabenick dan Newman (2013) mengidentifikasi bahwa faktor-faktor tersebut dapat dikategorikan ke dalam faktor motivasional dan faktor sosial-evaluatif, yang keduanya memiliki relevansi langsung dengan variabel yang dikaji dalam penelitian ini. Faktor motivasional berkaitan dengan orientasi dan dorongan internal mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik, sementara faktor sosial-evaluatif berkaitan dengan dinamika interpersonal dan persepsi mahasiswa terhadap konsekuensi sosial dari tindakan meminta bantuan. Kedua faktor ini tidak bekerja secara independen, melainkan berinteraksi secara dinamis dalam setiap episode pengambilan keputusan *help-seeking* yang dialami mahasiswa. Interaksi antara kedua faktor ini semakin kompleks karena dipengaruhi oleh lapisan nilai budaya kolektivistik yang membentuk cara mahasiswa memaknai kompetensi diri, evaluasi sosial, dan tanggung jawab akademik. Pemahaman yang mendalam tentang kedua faktor ini menjadi fondasi penting untuk mengkaji bagaimana karakteristik perfeksionisme mahasiswa, sebagai salah satu variabel kepribadian yang beroperasi pada kedua dimensi tersebut, dapat memprediksi kecenderungan *help-seeking* mereka secara sistematis.

a. Faktor Motivasional

Faktor motivasional merupakan salah satu penentu utama dalam keputusan mahasiswa untuk melakukan atau menghindari *academic help-seeking*. Ryan dan Pintrich (1997) dalam studi klasiknya menunjukkan bahwa orientasi tujuan belajar (*goal orientation*) secara konsisten memprediksi bentuk *help-seeking*

yang dipilih mahasiswa. Mahasiswa dengan *mastery goal orientation*, yang berfokus pada penguasaan materi dan perkembangan kompetensi, cenderung lebih sering menggunakan *instrumental help-seeking* karena mereka memandang bantuan sebagai sarana yang fungsional untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam. Sebaliknya, mahasiswa dengan *performance goal orientation*, yang lebih berfokus pada penilaian hasil dan perbandingan dengan orang lain, cenderung menghindari *help-seeking* atau menggunakan *executive help-seeking* untuk memperoleh nilai yang baik tanpa harus mengakui ketidakpahaman mereka. *Self-efficacy* akademik juga merupakan komponen motivasional yang sangat berpengaruh: Karabenick (2003) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih terbuka untuk meminta bantuan karena mereka percaya bahwa bantuan dapat membantu mereka mengatasi kesulitan, sementara mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah justru lebih sering menghindari bantuan karena takut bahwa kesulitan mereka mencerminkan ketidakmampuan yang mendasar.

Dorongan motivasional lain yang relevan berasal dari *Self-Worth Theory* yang dikembangkan oleh Covington (1992), yang menjelaskan bahwa individu memiliki kebutuhan fundamental untuk dipandang sebagai pribadi yang kompeten, sehingga dalam situasi yang berpotensi mengungkap keterbatasan kemampuan, mereka cenderung mengembangkan berbagai strategi untuk melindungi *self-worth* tersebut. Meminta bantuan sering dipersepsikan sebagai salah satu situasi yang mengancam *self-worth*, terutama bagi mahasiswa yang

sangat mengaitkan nilai dirinya dengan kemampuan akademik. Penelitian Putri et al. (2018) pada mahasiswa Indonesia mengonfirmasi relevansi teori ini dengan menemukan bahwa *fear of failure* dan kebutuhan untuk tampak kompeten merupakan prediktor motivasional yang paling kuat terhadap *avoidance of help-seeking*.

b. Faktor Sosial

Faktor sosial-evaluatif mencakup berbagai dinamika interpersonal dan norma sosial dalam lingkungan akademik yang memengaruhi persepsi mahasiswa tentang konsekuensi sosial dari tindakan meminta bantuan. *Fear of negative evaluation*, yaitu kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain sebagai akibat dari tindakan meminta bantuan, merupakan faktor sosial-evaluatif yang paling konsisten ditemukan dalam literatur *help-seeking*. Karabenick (2003) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *fear of negative evaluation* yang tinggi cenderung mempersepsikan tindakan bertanya kepada dosen atau teman sebaya sebagai risiko terhadap reputasi akademik mereka, sehingga lebih memilih untuk berjuang sendiri meskipun mengalami kesulitan yang signifikan.

Faktor sosial-evaluatif ini memiliki dimensi budaya yang khas dalam konteks Indonesia. Rahmawati dan Suryanto (2019) menemukan bahwa rasa malu (*shame*) dan kekhawatiran terhadap kehilangan muka (*face-saving*) merupakan hambatan sosial-evaluatif yang paling dominan dalam membentuk *avoidance of help-seeking* pada mahasiswa Indonesia, bahkan lebih kuat dari

faktor motivasional seperti *self-efficacy*. Nugraha dan Marheni (2022) menambahkan bahwa norma sosial dalam kelas, termasuk persepsi tentang apa yang dianggap normal dalam hal bertanya kepada dosen, turut memengaruhi frekuensi dan bentuk *help-seeking* yang dilakukan mahasiswa.

Dinamika relasi antara mahasiswa dan dosen juga memainkan peran yang signifikan. Dalam budaya pendidikan Indonesia yang masih cukup hierarkis, jarak sosial antara mahasiswa dan dosen sering menciptakan hambatan psikologis yang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman untuk bertanya secara langsung. Sanjiwani dan Budisetyani (2018) mencatat bahwa sebagian besar mahasiswa di Bali lebih memilih menunggu dosen mengajukan pertanyaan daripada mengambil inisiatif untuk bertanya sendiri, yang mencerminkan kuatnya pengaruh norma hierarki dan kesopanan dalam interaksi akademik. Secara keseluruhan, faktor sosial-evaluatif, khususnya dalam konteks budaya Indonesia yang merupakan penentu yang sangat kuat dalam membentuk pola *help-seeking* mahasiswa.

Berdasarkan konsep Karabenick (2003) dan literatur pendukung di atas, dalam penelitian ini *academic help-seeking* dipahami sebagai proses aktif dan terencana yang dilakukan mahasiswa untuk mencari bantuan dari sumber-sumber yang tersedia, baik dosen maupun teman sebaya ketika menghadapi kesulitan akademik, yang terwujud dalam variasi tujuan (*instrumental* atau *executive*), sikap (*threat* dan *avoidance*), serta arah (*formal* atau *informal*) sebagaimana diidentifikasi oleh Karabenick (2003), dan dipengaruhi oleh

faktor motivasional dan sosial-evaluatif yang saling berinteraksi dalam konteks budaya tempat perilaku tersebut berlangsung.

4. *Academic Help-Seeking* dalam Perspektif Islam

Islam sebagai agama yang komprehensif tidak hanya mengatur aspek ibadah dan akhlak, tetapi juga memberikan panduan yang kaya tentang bagaimana seorang Muslim seharusnya bersikap dalam proses mencari ilmu dan mengatasi keterbatasan diri. Perilaku *academic help-seeking*, yaitu kecenderungan untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran, memiliki landasan yang kuat dalam ajaran Islam. Al-Qur'an secara eksplisit menganjurkan umat manusia untuk tidak ragu dalam bertanya dan mencari ilmu kepada mereka yang lebih mengetahui sebagai wujud kesadaran atas keterbatasan diri serta sebagai bentuk ikhtiar yang diridhai Allah SWT. Anjuran ini bukan sekadar bersifat etis, melainkan merupakan perintah yang memiliki dimensi spiritual dan intelektual sekaligus, sehingga tindakan mencari bantuan akademik dapat dipahami sebagai ibadah yang bernilai di sisi Allah apabila diniatkan dengan benar.

Landasan paling fundamental bagi perilaku *help-seeking* dalam Al-Qur'an terdapat dalam Surah An-Nahl ayat 43, di mana Allah SWT berfirman:

....فَسْـَٔلُوٓاْ أَهْلَ ٱلذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ٤٣

"Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui." (QS. An-Nahl: 43).

Ayat ini turun dalam konteks seruan kepada kaum musyrik yang meragukan kerasulan Nabi Muhammad SAW, namun para ulama tafsir secara konsisten

memaknainya sebagai perintah universal yang berlaku bagi seluruh umat Islam dalam setiap bidang kehidupan, termasuk dalam konteks pendidikan dan pencarian ilmu. Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini memerintahkan siapa saja yang tidak mengetahui suatu perkara untuk merujuk kepada ahlinya, karena bertanya kepada yang lebih tahu adalah sikap *tawadhu'* (rendah hati) yang terpuji dan bukan tanda kelemahan (Katsir, 2004). Dalam konteks akademik, ayat ini menjadi legitimasi teologis yang sangat kuat bagi perilaku *instrumental help-seeking*, di mana mahasiswa bertanya kepada dosen atau rekan yang lebih memahami bukan karena malas berpikir, melainkan karena menyadari keterbatasan pengetahuannya dan berusaha mengatasinya melalui jalur yang dianjurkan agama.

Al-Qur'an juga secara tegas memuliakan orang-orang yang berilmu dan yang senantiasa berusaha menambah ilmunya. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Mujadilah ayat 11:

... يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمْ وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلْعِلْمَ دَرَجَٰتٍ ۚ ...١١

"Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat." (QS. Al-Mujadilah: 11).

Ayat ini mengandung dorongan yang kuat bagi setiap Muslim untuk tidak pernah berhenti belajar dan meningkatkan pengetahuannya. Dalam konteks *help-seeking*, ayat ini dapat dimaknai sebagai motivasi teologis untuk secara aktif mencari bantuan dan bimbingan akademik demi meningkatkan pemahaman dan kualitas ilmu yang dimiliki. Mahasiswa yang aktif bertanya, berdiskusi, dan

mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan sesungguhnya sedang berusaha meraih derajat keilmuan yang lebih tinggi, sebagaimana yang dijanjikan Allah SWT dalam ayat ini. Tafsir Al-Qurthubi menegaskan bahwa "*orang-orang yang diberi ilmu*" dalam ayat ini adalah mereka yang menggunakan ilmunya dengan baik, termasuk dengan cara terus-menerus mencari dan menambah pengetahuan melalui berbagai cara yang halal dan terpuji (Abidin, 2015).

Sebaliknya, kecenderungan untuk menghindari bantuan (*avoidance of help-seeking*) yang didorong oleh rasa sombong atau enggan mengakui ketidaktahuan merupakan sikap yang secara tegas dicela dalam Islam. Allah SWT memperingatkan dalam Surah Az-Zumar ayat 9:

... هَلۡ يَسۡتَوِي ٱلَّذِينَ يَعۡلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعۡلَمُونَۗ ...٩

"Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" (QS. Az-Zumar: 9).

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa salah satu penyebab seseorang enggan bertanya dan mencari ilmu adalah *kibr* (kesombongan) intelektual, yaitu merasa malu atau gengsi untuk mengakui ketidaktahuannya di hadapan orang lain (Al-Ghazali, 2012). Sikap ini secara eksplisit dikecam dalam Islam karena bertentangan dengan nilai *tawadhu'* yang menjadi salah satu akhlak mulia yang sangat dianjurkan. Dalam perspektif ini, perilaku *avoidance of help-seeking* yang bersumber dari rasa gengsi atau takut dinilai bodoh bukan hanya berdampak negatif secara psikologis dan akademis, tetapi juga merupakan

manifestasi dari sikap yang tidak sejalan dengan nilai-nilai Islam yang menganjurkan kerendahan hati dalam menuntut ilmu.

Islam juga sangat menekankan nilai *taʿawun* (tolong-menolong) sebagai fondasi kehidupan sosial umat Muslim, termasuk dalam konteks akademik. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Ma'idah ayat 2:

وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡبِرِّ وَٱلتَّقۡوَىٰۖ ٢

"Dan tolong-menolonglah kamu dalam mengerjakan kebajikan dan takwa." (QS. Al-Ma'idah: 2).

Ayat ini menegaskan bahwa saling membantu dalam kebaikan, termasuk dalam proses belajar dan menuntut ilmu, adalah bagian dari ketakwaan yang diperintahkan Allah SWT. Dimensi sosial dari perilaku *help-seeking* mendapatkan legitimasi yang kuat dari ayat ini: bertanya kepada teman, berdiskusi dalam kelompok belajar, atau meminta penjelasan dari dosen merupakan wujud nyata dari nilai *taʿawun* dalam ranah akademik. Lebih jauh, Rasulullah SAW dalam hadis riwayat Muslim menyatakan bahwa sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain, sehingga mahasiswa yang bersedia membantu rekannya memahami materi dan teman yang berani meminta bantuan ketika membutuhkan sama-sama sedang mengaktualisasikan nilai Islam yang luhur dalam konteks pendidikan.

Perspektif Al-Qur'an memberikan landasan teologis yang sangat kuat bagi perilaku *academic help-seeking* yang adaptif. Islam tidak hanya membolehkan, tetapi secara aktif menganjurkan umatnya untuk bertanya kepada ahli ilmu, saling

tolong-menolong dalam kebaikan, dan senantiasa merendahkan hati dalam proses mencari ilmu. Nilai-nilai ini secara langsung berkorespondensi dengan dimensi *instrumental help-seeking* yang dalam psikologi pendidikan diidentifikasi sebagai bentuk *help-seeking* yang paling adaptif dan konstruktif. Sebaliknya, Islam mencela sikap enggan bertanya karena sombong atau gengsi, yang berkorespondensi dengan dimensi *avoidance of help-seeking* yang dalam literatur psikologi dikaitkan dengan hambatan motivasional dan sosial-evaluatif. Integrasi perspektif Al-Qur'an ini tidak hanya memperkaya kerangka teoretis penelitian, tetapi juga memberikan relevansi kontekstual yang kuat bagi mahasiswa Muslim Indonesia yang menjalani proses pendidikan dalam bingkai nilai-nilai keislaman.

B. *Multidimensional Perfectionism*

1. Definisi Perfectionism

Perfectionism merupakan salah satu konstruk kepribadian yang telah lama menjadi perhatian dalam kajian psikologi, khususnya dalam konteks motivasi, regulasi diri, dan kesejahteraan psikologis individu. Secara umum, *perfectionism* dapat dipahami sebagai kecenderungan individu untuk menetapkan standar performa yang sangat tinggi dan mengevaluasi diri secara kritis terhadap hasil yang dicapai. Flett dan Hewitt (2002) mendefinisikan *perfectionism* sebagai disposisi multidimensional yang mencakup penetapan standar yang sangat tinggi, perhatian berlebihan terhadap kesalahan, serta kebutuhan kuat untuk mencapai kesempurnaan dalam berbagai domain kehidupan. Slaney et al. (2001) menjelaskan bahwa individu perfeksionis tidak sekadar menginginkan hasil yang baik, melainkan

memiliki standar internal yang seringkali sulit atau bahkan tidak mungkin tercapai secara konsisten.

Penelitian awal cenderung memandang *perfectionism* sebagai konstruk yang sepenuhnya maladaptif dan dikaitkan dengan berbagai gangguan psikologis (Shafran & Mansell, 2001). Namun demikian, perkembangan penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa tidak semua bentuk *perfectionism* bersifat maladaptif, sehingga pemahaman yang komprehensif mengenai konstruk ini memerlukan pendekatan multidimensional yang dapat membedakan aspek-aspek *perfectionism* yang bersifat adaptif dan maladaptif. Kebutuhan inilah yang mendorong pergeseran konseptual dari pandangan unidimensional menuju model multidimensional yang lebih kompleks, sebagaimana diuraikan pada sub-bab berikut.

2. Perkembangan Model *Perfectionism*

Pada awalnya, *perfectionism* dipandang sebagai konstruk tunggal yang sepenuhnya bersifat maladaptif dan dikaitkan dengan berbagai gangguan psikologis. Burns (1980) mendefinisikan *perfectionism* sebagai jaringan kognisi yang tidak realistis di mana individu mengaitkan harga dirinya secara langsung dengan pencapaian dan produktivitas, pandangan yang kemudian digunakan secara luas dalam pendekatan kognitif-behavioral untuk memahami disfungsi psikologis. Namun, seiring perkembangan penelitian empiris, para ahli mulai menyadari bahwa pandangan unidimensional tersebut tidak mampu menjelaskan variasi konsekuensi psikologis pada individu-individu yang menunjukkan kecenderungan perfeksionis.

Hamachek (1978) menjadi salah satu pelopor yang membedakan antara "*normal perfectionism*" dan "*neurotic perfectionism*", dengan argumen bahwa tidak semua kecenderungan perfeksionis menghasilkan dampak negatif.

Terobosan konseptual yang lebih sistematis kemudian hadir melalui dua model multidimensional yang dikembangkan secara paralel. Frost et al. (1990) mengidentifikasi enam dimensi *perfectionism*, yaitu *concern over mistakes*, *personal standards*, *parental expectations*, *parental criticism*, *doubts about actions*, dan *organization*, sebuah struktur multidimensional awal yang menjadi salah satu rujukan paling berpengaruh dalam kajian *perfectionism*, termasuk menjadi sumber instrumen (FMPS) yang digunakan secara luas dalam penelitian ini. Sejalan dengan itu, Hewitt dan Flett (1991) mengembangkan model alternatif yang membedakan tiga dimensi berdasarkan orientasi sumber standar, yaitu *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*. Kehadiran kedua model ini membuka era baru dalam penelitian *perfectionism* yang lebih nuansif, meskipun keduanya menggunakan kerangka dimensi yang berbeda dan tidak dapat disamakan secara langsung.

Perkembangan selanjutnya ditandai oleh upaya para ahli untuk mengintegrasikan berbagai dimensi yang telah diidentifikasi ke dalam kerangka yang lebih parsimoni. Slaney et al. (2001) mengembangkan *Almost Perfect Scale-Revised* (APS-R) yang membedakan antara *high standards* dan *discrepancy* sebagai dua komponen utama *perfectionism*. Stoeber dan Otto (2006) kemudian melakukan kajian ulang yang lebih sistematis terhadap dimensi-dimensi yang telah

dikembangkan oleh Frost, Hewitt dan Flett, serta Slaney, dan mengusulkan pengelompokan ke dalam dua klaster utama: *perfectionistic strivings*, yang merepresentasikan komponen standar personal yang tinggi (mencakup *personal standards* dari model Frost dan *high standards* dari APS-R); serta *perfectionistic concerns*, yang mencakup kekhawatiran terhadap kesalahan dan keraguan atas tindakan (mencakup *concern over mistakes* dan *doubts about actions* dari model Frost, serta *discrepancy* dari APS-R). Namun, penting untuk dicatat bahwa pengelompokan dua dimensi ini merupakan kontribusi konseptual Stoeber dan Otto (2006) yang mengintegrasikan dimensi-dimensi dari berbagai model sebelumnya, bukan dikotomi yang secara langsung diajukan oleh Frost et al. (1990) dalam model aslinya. Pengelompokan Stoeber dan Otto mendapat dukungan empiris yang kuat melalui berbagai studi meta-analisis (Hill & Curran, 2016) dan menjadi kerangka yang paling banyak digunakan dalam penelitian perfeksionisme kontemporer, termasuk dalam konteks Indonesia (Ariani, 2015).

3. Model Dua Dimensi

Model dua dimensi *perfectionism* yang membedakan antara *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* saat ini merupakan pendekatan yang paling banyak digunakan dalam penelitian psikologi kontemporer, dan menjadi kerangka konseptual utama bagi kedua variabel bebas (X_1 dan X_2) dalam penelitian ini. Stoeber dan Otto (2006) merumuskan bahwa *perfectionistic strivings* merujuk pada komponen *perfectionism* yang berkaitan dengan penetapan standar performa yang tinggi serta motivasi yang kuat untuk mencapai standar tersebut, sementara

perfectionistic concerns berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kesalahan, ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai, dan kecenderungan melakukan evaluasi diri yang negatif.

Perbedaan konseptual ini didasarkan pada pola hubungan yang berbeda antara kedua dimensi tersebut dengan berbagai indikator psikologis dalam sejumlah besar penelitian empiris. *Perfectionistic strivings* lebih sering berkaitan dengan indikator adaptif seperti motivasi intrinsik, keterlibatan belajar yang tinggi, dan orientasi pada penguasaan materi, sementara *perfectionistic concerns* lebih konsisten berkaitan dengan indikator maladaptif seperti kecemasan evaluatif, prokrastinasi, dan *fear of failure* (Stoeber, 2017). Pola perbedaan inilah yang menjadi dasar bagi penelitian ini dalam memposisikan *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* sebagai dua prediktor dengan mekanisme dan arah pengaruh yang berbeda terhadap *academic help-seeking*.

4. Karakteristik dan Konsekuensi Psikologis Masing-masing Dimensi

a. *Perfectionistic Strivings*

Sebagaimana telah dijelaskan, *perfectionistic strivings* dikonseptualisasikan oleh Stoeber dan Otto (2006) sebagai komponen *perfectionism* yang berkaitan dengan penetapan standar personal yang tinggi dan motivasi yang kuat untuk mencapainya. Stoeber (2017) mengelaborasi lebih lanjut bahwa individu dengan *perfectionistic strivings* yang tinggi memiliki motivasi berprestasi yang kuat, orientasi pada penguasaan tugas, serta kecenderungan untuk memberikan usaha yang maksimal dalam setiap aktivitas yang dianggap penting.

Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan *perfectionistic strivings* yang tinggi sering kali menunjukkan keterlibatan belajar yang intensif, ketelitian dalam mengerjakan tugas, serta kegigihan dalam menghadapi kesulitan akademik. Penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Madigan (2019) menemukan bahwa *perfectionistic strivings* berkorelasi positif dengan prestasi akademik, keterlibatan belajar, dan penggunaan strategi belajar yang adaptif pada mahasiswa. Damian et al. (2017) menambahkan bahwa *perfectionistic strivings* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan *perfectionistic concerns*, meskipun tidak sepenuhnya bebas dari konsekuensi negatif. Dalam konteks Indonesia, dorongan untuk mencapai standar akademik yang tinggi, yang merupakan manifestasi dari *perfectionistic strivings*, sering kali dipengaruhi oleh nilai budaya kolektivistik yang menempatkan keberhasilan akademik sebagai sumber kebanggaan keluarga dan komunitas (Findyartini et al., 2022).

Meskipun dalam *framework* Stoeber dan Otto (2006) *perfectionistic strivings* yang dioperasionalkan melalui sub-skala *Personal Standards* dari FMPS dikategorikan sebagai dimensi yang bersifat adaptif, perlu diakui bahwa terdapat perdebatan dalam literatur mengenai sifat dimensi ini. Sejumlah penelitian menemukan bahwa *Personal Standards* berkorelasi positif dengan *Concern over Mistakes* (Frost et al., 1990; 1993), yang menunjukkan bahwa penetapan standar tinggi tidak selalu independen dari kecemasan evaluatif. Beberapa penelitian bahkan mengkategorikan *Personal Standards* sebagai

bagian dari dimensi maladaptif bersama *Concern over Mistakes* dan *Doubts about Actions* (Rice & Preusser, 2002).

Namun demikian, penelitian ini secara konsisten mengikuti *framework* Stoeber dan Otto (2006) yang menempatkan *Personal Standards* sebagai komponen *perfectionistic strivings* yang bersifat adaptif. Keputusan ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, Stoeber dan Otto (2006) dalam meta-analisis mereka yang komprehensif menunjukkan bahwa *Personal Standards* secara konsisten berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis, motivasi intrinsik, dan prestasi akademik ketika dianalisis secara terpisah dari komponen-komponen *perfectionistic concerns*. Kedua, korelasi antara *Personal Standards* dan *Concern over Mistakes* tidak berarti keduanya mengukur konstruk yang sama, keduanya tetap merupakan dimensi yang berbeda secara konseptual meskipun berkorelasi secara statistik. Ketiga, *framework* dua dimensi Stoeber dan Otto merupakan kerangka yang paling banyak digunakan dalam penelitian perfeksionisme kontemporer dan memiliki dukungan empiris yang kuat dari berbagai studi lintas budaya, termasuk dalam konteks akademik mahasiswa (Damian et al., 2017; Won et al., 2021).

Konseptualisasi Stoeber dan Otto (2006) dan literatur pendukung di atas, dalam penelitian ini *perfectionistic strivings* dipahami sebagai kecenderungan individu menetapkan standar personal yang tinggi terhadap performa akademiknya serta memiliki motivasi kuat untuk mencapai standar tersebut,

yang tercermin dalam orientasi penguasaan materi, ketekunan, dan usaha maksimal dalam menyelesaikan tugas akademik.

b. *Perfectionistic Concerns*

Berbeda dengan *perfectionistic strivings*, *perfectionistic concerns* dikonseptualisasikan oleh Stoeber dan Otto (2006) sebagai komponen *perfectionism* yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kesalahan, ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai, dan kecenderungan melakukan evaluasi diri yang negative, karakteristik yang secara konsisten dikaitkan dengan berbagai konsekuensi maladaptif terhadap kesejahteraan dan perilaku individu.

Dalam penelitian ini, *perfectionistic concerns* dioperasionalkan melalui dua komponen dari model Frost et al. (1990) yang relevan dengan konseptualisasi Stoeber dan Otto, yaitu *concern over mistakes* yang merupakan kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan dan *doubts about actions* yang merupakan keraguan terhadap kualitas tindakan yang telah dilakukan. Frost et al. (1990) menjelaskan bahwa *concern over mistakes* merupakan komponen yang paling kuat berkaitan dengan berbagai indikator maladaptif, termasuk kecemasan, prokrastinasi, dan penurunan kepercayaan diri. Perlu dicatat bahwa dalam model dua dimensi Stoeber dan Otto (2006), *perfectionistic concerns* juga dapat mencakup *discrepancy* sebagaimana dikonseptualisasikan dalam APS-R (Slaney et al., 2001); namun, karena penelitian ini menggunakan FMPS sebagai instrumen pengukuran, karakteristik *perfectionistic concerns* yang

dibahas dan diukur dalam penelitian ini dibatasi pada *concern over mistakes* dan *doubts about actions*.

Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan *perfectionistic concerns* yang tinggi sering kali mengalami ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, enggan mengambil risiko akademik, dan menghindari situasi yang berpotensi memperlihatkan keterbatasan kemampuan mereka kepada orang lain. Curran dan Hill (2019) dalam kajian meta-analisisnya menemukan bahwa tingkat *perfectionistic concerns* pada mahasiswa menunjukkan tren peningkatan dari waktu ke waktu, yang dikaitkan dengan meningkatnya tekanan sosial dan kompetisi akademik di lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *perfectionistic concerns* yang tinggi lebih rentan mengalami stres akademik dan *burnout*, terutama karena adanya ekspektasi eksternal yang tinggi dari keluarga dan lingkungan sosial (Sutjiato et al., 2015).

Perfectionistic concerns sebagaimana berangkat berdasarkan konseptualisasi Stoeber dan Otto (2006) dan literatur pendukung di atas, dipahami sebagai kecenderungan individu mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan yang dilakukan serta keraguan terhadap kualitas tindakan atau keputusan yang telah diambil dalam konteks akademik, yang tercermin dalam kecemasan evaluatif dan kecenderungan menghindari situasi yang berpotensi mengungkap keterbatasan kemampuan diri.

5. *Multidimensional Perfectionism* dalam perspektif Al-Qur'an

Islam memiliki pandangan yang kaya dan bernuansa tentang bagaimana seorang Muslim seharusnya menyikapi standar kualitas, pencapaian, dan keterbatasan diri dalam kehidupannya, termasuk dalam domain akademik. Konsep perfeksionisme dalam psikologi, khususnya model dua dimensi yang membedakan antara *Perfectionistic strivings* dan *Perfectionistic concerns*, memiliki korespondensi yang sangat menarik dengan nilai-nilai yang diajarkan Al-Qur'an. Islam menganjurkan umatnya untuk senantiasa memberikan yang terbaik dalam setiap amal dan usahanya sebagai wujud pengabdian kepada Allah SWT, namun sekaligus memperingatkan agar manusia tidak terjebak dalam kecemasan berlebihan terhadap ketidaksempurnaan yang inheren dalam diri manusia sebagai makhluk yang lemah dan terbatas. Keseimbangan antara orientasi pada kualitas dan penerimaan terhadap keterbatasan manusiawi inilah yang menjadi fondasi pandangan Islam tentang perfeksionisme yang sehat dan adaptif.

Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa Allah SWT tidak membebani manusia melebihi kapasitasnya dalam Surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ ۗ ٢٨٦...

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah: 286).

Ayat ini memiliki implikasi yang sangat mendalam bagi pemahaman tentang perfeksionisme dalam Islam. Kekhawatiran berlebihan atas kesalahan dan keragu-raguan atas tindakan yang mencirikan dimensi *perfectionistic concerns*

sesungguhnya bertentangan dengan keyakinan teologis bahwa Allah Maha Mengetahui keterbatasan hamba-Nya dan tidak menuntut kesempurnaan mutlak dari manusia. Imam Al-Qurthubi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini merupakan bentuk rahmat Allah yang memberikan ketenangan bagi orang-orang beriman agar tidak menghukum diri sendiri secara berlebihan atas kekurangan dan kesalahan yang terjadi (Abidin, 2015). Dalam perspektif ini, *perfectionistic concerns* yang tinggi dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang bertentangan dengan nilai tawakkul dan kepercayaan kepada rahmat Allah SWT, sehingga perlu disikapi dengan bijak melalui penguatan keimanan dan pemahaman yang benar tentang hakikat keterbatasan manusia.

Konsep bahwa kesulitan dan ketidaksempurnaan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia juga ditegaskan dalam Surah Al-Insyirah ayat 5–6:

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ٥ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ٦

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 5–6).

Pengulangan ayat ini sebanyak dua kali mengandung penegasan yang sangat kuat bahwa kesulitan dan hambatan, termasuk kegagalan dan kesalahan dalam proses belajar, merupakan kondisi yang wajar dan mengandung hikmah yang besar. Ayat ini secara langsung bertentangan dengan pola pikir *perfectionistic concerns* yang memperlakukan kesalahan sebagai bencana yang memalukan dan tidak tertolerir. Sayyid Qutb dalam tafsir *Fi Zhilalil Qur'an* menjelaskan bahwa ayat ini

mengajarkan bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan dan peluang untuk bangkit, sehingga tidak ada alasan bagi seorang Muslim untuk terjebak dalam kecemasan dan putus asa atas ketidaksempurnaan dirinya (Suryani, 2024).

Islam sangat menganjurkan sikap itqan, yaitu kesungguhan dan ketelitian dalam melaksanakan setiap pekerjaan dan kewajiban. Rasulullah SAW bersabda dalam hadis riwayat Al-Baihaqi: "*Innallaha yuhibbu iza amala ahadukum amalan an yatqanahu*", yang bermakna "Sesungguhnya Allah menyukai suatu amal/kerjaan apabila dilakukan, dia bersungguh-sungguh dan memperhalusi amal/kerjaannya." Konsep *itqan* ini memiliki korespondensi yang erat dengan dimensi *Perfectionistic strivings*, yaitu kecenderungan untuk menetapkan standar tinggi dan mengerahkan upaya terbaik dalam setiap tugas. Orientasi pada kualitas yang mencirikan *Perfectionistic strivings* bukan hanya diperbolehkan, tetapi secara aktif dianjurkan dalam Islam sebagai wujud penghambaan yang dilakukan dengan sepenuh hati. Nilai *itqan* ini juga tercermin dalam Surah Al-Mulk ayat 2 yang menyatakan bahwa Allah menciptakan kehidupan untuk menguji siapa yang paling baik amalnya (*ahsanu ʿamalan*), bukan sekadar paling banyak amalnya, sebuah orientasi pada kualitas yang selaras sepenuhnya dengan esensi *Perfectionistic strivings*.

Islam juga mengajarkan keseimbangan antara kesungguhan berusaha dan penerimaan atas hasil melalui konsep ikhtiar dan tawakkul. Seseorang diperintahkan untuk berusaha dengan sebaik-baiknya namun setelah itu menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT tanpa dibebani kecemasan berlebihan

atas kemungkinan kegagalan. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 45:

وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ ...٤٥

"Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat." (QS. Al-Baqarah: 45).

Kesabaran (sabr) yang diperintahkan dalam ayat ini mencakup kesabaran atas kekurangan dan ketidaksempurnaan diri, yang menjadi antitesis dari pola *perfectionistic concerns* yang reaktif dan destruktif. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam *Madarij As-Salikin* menjelaskan bahwa *sabr* dalam menghadapi kesalahan dan kekurangan diri merupakan salah satu bentuk kesabaran yang paling mulia, karena menuntut kejujuran dan penerimaan atas keterbatasan manusiawi tanpa menghukum diri secara berlebihan (ibnu Qoyim, 1998).

Keseimbangan yang diajarkan Islam antara orientasi pada kualitas dan penerimaan atas keterbatasan manusia mencerminkan apa yang oleh Stoeber dan Otto (2006) disebut sebagai profil perfeksionisme yang adaptif, di mana individu memiliki *Perfectionistic strivings* yang tinggi namun *perfectionistic concerns* yang rendah. Dalam perspektif Al-Qur'an, individu Muslim yang ideal adalah sosok yang bersungguh-sungguh dalam usahanya (*itqan*) namun tidak terjebak dalam kecemasan yang melumpuhkan atas ketidaksempurnaan, karena ia memahami bahwa kesempurnaan mutlak hanyalah milik Allah SWT. Pemahaman ini memberikan kerangka teologis yang memberikan ketenangan batin bagi mahasiswa Muslim untuk mengejar standar akademik yang tinggi tanpa harus menanggung

beban psikologis dari *perfectionistic concerns* yang maladaptif. Integrasi nilai-nilai Islam ini sangat relevan secara kontekstual untuk mahasiswa Indonesia yang mayoritas Muslim, di mana ajaran agama dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu memoderasi dampak negatif dari dimensi perfeksionisme maladaptif, sekaligus menguatkan motivasi intrinsik untuk terus berprestasi dan memberikan yang terbaik dalam kehidupan akademik.

Dalam kerangka *self-regulated learning*, Zimmerman dan Schunk (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi memiliki kemampuan metakognitif yang lebih baik dalam mengenali kesenjangan pemahaman dan mengambil tindakan proaktif untuk mengatasinya, salah satunya melalui pencarian bantuan akademik yang tepat sasaran. *Perfectionistic strivings* diasosiasikan dengan kemampuan regulasi diri yang lebih kuat Stoeber dan Otto (2006), sehingga secara tidak langsung meningkatkan kecenderungan mencari bantuan sebagai bagian dari strategi belajar yang proaktif. Karabenick (2003) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi belajar intrinsik dan orientasi penguasaan cenderung tidak memandang tindakan meminta bantuan sebagai ancaman terhadap citra kompetensi diri, sehingga lebih terbuka untuk memanfaatkan berbagai sumber bantuan yang tersedia. Won et al. (2021) mengonfirmasi temuan ini dengan menunjukkan bahwa dimensi *perfectionistic strivings* berkorelasi positif dengan frekuensi pencarian bantuan dari dosen dan teman sebaya dalam penyelesaian tugas akademik.

C. Hubungan Perfectionism dan *Academic Help-Seeking*

1. Mekanisme *Perfectionistic Strivings* terhadap *Academic Help-Seeking*

Dimensi *perfectionistic strivings* dihipotesiskan berperan sebagai prediktor positif terhadap perilaku *academic help-seeking* melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling melengkapi. Individu dengan *perfectionistic strivings* yang tinggi memiliki orientasi kuat terhadap pencapaian standar akademik yang optimal, sehingga cenderung memandang bantuan akademik sebagai sumber daya strategis yang membantu mereka memenuhi standar yang telah ditetapkan, bukan sebagai pengakuan kelemahan. Orientasi ini selaras secara konseptual dengan *mastery goal orientation* dalam teori motivasi berprestasi, di mana tujuan utama individu adalah penguasaan materi dan peningkatan kompetensi secara nyata, bukan sekadar penampilan yang baik di hadapan orang lain (Elliot & McGregor, 2001). Ryan dan Pintrich (1997) menjelaskan bahwa individu dengan *mastery goal orientation* yang erat kaitannya dengan *perfectionistic strivings* lebih sering menggunakan *instrumental help-seeking* karena memprioritaskan pemahaman konseptual di atas kekhawatiran terhadap penilaian sosial.

Dalam kerangka *self-regulated learning*, Zimmerman dan Schunk (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi memiliki kemampuan metakognitif yang lebih baik dalam mengenali kesenjangan pemahaman dan mengambil tindakan proaktif untuk mengatasinya, salah satunya melalui pencarian bantuan akademik yang tepat sasaran. *Perfectionistic strivings* diasosiasikan dengan kemampuan regulasi diri yang lebih kuat Stoeber dan Otto

(2006), sehingga secara tidak langsung meningkatkan kecenderungan mencari bantuan sebagai bagian dari strategi belajar yang proaktif. Karabenick (2003) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi belajar intrinsik dan orientasi penguasaan cenderung tidak memandang tindakan meminta bantuan sebagai ancaman terhadap citra kompetensi diri, sehingga lebih terbuka untuk memanfaatkan berbagai sumber bantuan yang tersedia. Won et al. (2021) mengonfirmasi temuan ini dengan menunjukkan bahwa dimensi *perfectionistic strivings* berkorelasi positif dengan frekuensi pencarian bantuan dari dosen dan teman sebaya dalam penyelesaian tugas akademik.

Mekanisme lain yang menghubungkan *perfectionistic strivings* dengan *academic help-seeking* adalah melalui jalur efikasi diri akademik. Bandura et al. (1999) menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memilih tantangan yang lebih besar dan gigih menghadapi rintangan, termasuk dengan aktif mencari sumber daya yang dapat membantu mereka mengatasi kesulitan. *Perfectionistic strivings* yang tinggi diasosiasikan dengan efikasi diri yang lebih kuat (Stoeber et al., 2008), sehingga secara tidak langsung meningkatkan kecenderungan mencari bantuan sebagai bagian dari strategi koping proaktif. Usher dan Pajares (2008) menambahkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri akademik tinggi lebih mampu memanfaatkan umpan balik dan bantuan dari orang lain sebagai informasi yang meningkatkan kompetensi, bukan sebagai konfirmasi atas kekurangan diri. Stoeber (2017) dalam tinjauan komprehensifnya juga menegaskan bahwa *perfectionistic strivings* secara konsisten berkorelasi dengan penggunaan

strategi belajar yang lebih aktif dan adaptif, termasuk kecenderungan mencari informasi dan klarifikasi dari sumber-sumber yang relevan.

Temuan ini mendapatkan konfirmasi dari beberapa penelitian lokal. Putri et al. (2018) menemukan bahwa mahasiswa dengan dorongan berprestasi tinggi cenderung lebih aktif memanfaatkan berbagai sumber bantuan akademik, termasuk diskusi dengan teman sebaya dan konsultasi dengan dosen, sebagai strategi memenuhi tuntutan akademik yang tinggi. Maulana et al. (2020) melaporkan bahwa orientasi pada kualitas hasil belajar berkorelasi positif dengan keterbukaan mahasiswa terhadap feedback dan bantuan dari pengajar. juga menemukan bahwa mahasiswa dengan standar belajar mandiri yang tinggi justru lebih sering memanfaatkan layanan bimbingan akademik, karena mampu mengidentifikasi secara tepat di mana mereka membutuhkan bantuan dan tidak merasa malu untuk mencarinya. Keseluruhan temuan ini secara konsisten mendukung hipotesis bahwa *Perfectionistic strivings* berfungsi sebagai prediktor positif terhadap *academic help-seeking* yang adaptif, khususnya dalam bentuk *instrumental help-seeking*.

2. Mekanisme *Perfectionistic Concerns* terhadap *Academic Help-Seeking*

Berbeda dengan *perfectionistic strivings*, dimensi *perfectionistic concerns* dihipotesiskan berperan sebagai prediktor negatif terhadap perilaku *academic help-seeking* yang adaptif. Mekanisme penghambatan ini dapat dijelaskan melalui tiga jalur psikologis yang saling berkaitan. Jalur pertama adalah melalui kecemasan evaluatif: kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan dan penilaian negatif yang menjadi ciri khas *perfectionistic concerns* menyebabkan mahasiswa

mempersepsikan tindakan meminta bantuan sebagai pengakuan publik atas ketidakmampuan akademik. Covington (2000) dalam *Self-worth Theory* menjelaskan bahwa individu yang sangat mementingkan perlindungan *self-worth* cenderung menghindari situasi yang berpotensi mengungkap keterbatasan kemampuan mereka, dan tindakan meminta bantuan sering dipersepsikan sebagai salah satu situasi berisiko tersebut. Frost et al. (1990) menjelaskan bahwa *concern over mistakes*, komponen utama *perfectionistic concerns*, merupakan dimensi yang paling kuat berkaitan dengan kecemasan evaluatif yang pada gilirannya dapat menghambat keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran, termasuk perilaku mencari bantuan.

Jalur kedua adalah melalui *fear of failure*. Individu dengan *perfectionistic concerns* yang tinggi mengembangkan strategi penghindaran yang bertujuan meminimalkan paparan terhadap evaluasi negatif, termasuk menghindari interaksi akademik yang berpotensi mengungkap kesenjangan pemahaman. Zanah dan Rahardjo (2020) menemukan bahwa kecemasan terhadap kegagalan akademik berkorelasi negatif signifikan dengan kecenderungan mahasiswa meminta bantuan, terutama dari otoritas akademik seperti dosen. juga menemukan bahwa *concern over mistakes* berkorelasi negatif dengan keterbukaan mahasiswa dalam meminta klarifikasi kepada dosen. Hidayah et al. (2022) pada mahasiswa kesehatan di Indonesia juga menunjukkan bahwa *fear of failure* yang erat kaitannya dengan *perfectionistic concerns* menjadi hambatan utama pemanfaatan sumber bantuan formal. Chan (2018) menambahkan bahwa pada mahasiswa Malaysia dan

Indonesia, kecemasan terhadap penilaian sosial secara signifikan memediasi hubungan antara perfeksionisme maladaptif dan perilaku menghindari bantuan akademik.

Jalur ketiga adalah melalui komponen *doubts about actions* yang menyebabkan mahasiswa meragukan nilai dan relevansi bantuan yang akan mereka terima, sehingga cenderung menunda atau menghindari pencarian bantuan meskipun mengalami kesulitan nyata. Karabenick dan Newman (2013) menjelaskan bahwa proses pengambilan keputusan untuk mencari bantuan melibatkan penilaian subjektif tentang kebutuhan, biaya sosial, dan manfaat yang diharapkan, dan *doubts about actions* dapat mendistorsi penilaian ini sehingga individu cenderung meremehkan kebutuhan dan manfaat bantuan sambil melebih-lebihkan biaya sosialnya. Nugraha dan Marheni (2022) menemukan bahwa kekhawatiran terhadap penilaian sosial merupakan prediktor signifikan dari kecenderungan mahasiswa menghindari bertanya kepada pengajar. Endah et al. (2021) juga menegaskan bahwa dalam budaya akademik Indonesia, dimensi *shame* dan *face-saving* yang berkaitan erat dengan *perfectionistic concerns* merupakan hambatan sosial-evaluatif paling dominan dalam membentuk *avoidance of help-seeking*, bahkan lebih kuat dibandingkan faktor motivasional seperti efikasi diri.

Penelitian yang secara langsung mengkaji hubungan antara dimensi perfeksionisme dan perilaku *academic help-seeking* masih relatif terbatas, namun sejumlah studi empiris telah memberikan bukti yang semakin kuat tentang relevansi hubungan tersebut. Won et al. (2021) pada 312 mahasiswa sarjana menunjukkan

bahwa *personal standards* sebagai indikator *perfectionistic strivings* berkorelasi positif dengan adaptive *help-seeking*, sementara *concern over mistakes* berkorelasi negatif dengan *instrumental help-seeking* dan positif dengan *avoidance of help-seeking*. Stoeber et al. (2008) juga menemukan bahwa *personal standards* berkorelasi positif dengan penggunaan strategi belajar aktif termasuk perilaku pencarian informasi dan konsultasi akademik, sementara *evaluative concerns perfectionism* berkorelasi negatif dengan strategi-strategi tersebut. Schwinger et al. (2016) menunjukkan bahwa kecemasan evaluatif berfungsi sebagai mediator antara *perfectionistic concerns* dan *help-seeking* avoidance, mengimplikasikan bahwa dampak negatif *perfectionistic concerns* bekerja sebagian melalui peningkatan kecemasan terhadap evaluasi social.

Karabenick dan Newman (2013) menunjukkan bahwa *achievement goals* berfungsi sebagai moderator dalam hubungan antara perfeksionisme dan *help-seeking*, di mana individu dengan *mastery goal*s yang kuat mampu menggunakan bantuan secara lebih adaptif meskipun memiliki *perfectionistic concerns* yang tinggi. Damian et al. (2017) dalam studi longitudinal mereka juga menemukan bahwa perfeksionisme adaptif yang dicirikan oleh *perfectionistic strivings* tinggi dan *perfectionistic concerns* rendah berkorelasi dengan keterlibatan akademik yang lebih aktif dan konstruktif, termasuk pemanfaatan sumber daya belajar yang lebih beragam. Ibrahim et al. (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan *concern over mistakes* tinggi cenderung menghindari interaksi akademik dengan dosen dan lebih

memilih berjuang sendiri meskipun menghadapi kesulitan signifikan, yang merupakan manifestasi jelas dari *avoidance of help-seeking*.

Penelitian yang mengkaji kedua konstruk ini secara bersamaan masih sangat terbatas di Indonesia. Hidayah et al. (2022) pada mahasiswa kesehatan menemukan bahwa *fear of failure* sebagai manifestasi *perfectionistic concerns* menjadi hambatan terkuat dalam pemanfaatan layanan bimbingan akademik. Nugraha dan Marheni (2022) menemukan bahwa norma sosial tentang *face-saving* dan kekhawatiran dinilai tidak kompeten secara signifikan menghambat perilaku *help-seeking* formal. Endah et al. (2021) pada sampel mahasiswa Jawa menemukan bahwa nilai budaya *ewuh pakewuh* berinteraksi dengan *perfectionistic concerns* dalam membentuk pola *avoidance of help-seeking*, menunjukkan bahwa dalam konteks Indonesia dampak negatif *perfectionistic concerns* kemungkinan besar diperkuat oleh faktor-faktor budaya lokal.

Tinjauan penelitian terdahulu menunjukkan pola yang konsisten, yaitu *perfectionistic strivings* cenderung berhubungan positif dengan *academic help-seeking* yang adaptif, sementara *perfectionistic concerns* cenderung berhubungan negatif dengan perilaku tersebut. Terdapat beberapa kesenjangan penting yang perlu diisi: pertama, sebagian besar penelitian yang ada mengkaji variabel-variabel yang berkaitan secara tidak langsung, bukan menguji secara langsung dan simultan peran prediktif kedua dimensi; kedua, penelitian dengan sampel mahasiswa Indonesia yang menggunakan instrumen terstandarisasi untuk mengukur ketiga konstruk secara bersamaan masih sangat terbatas; dan ketiga, sejauh penelusuran

literatur yang dilakukan peneliti, penelitian yang secara eksplisit membandingkan kontribusi relatif *perfectionistic strivings* versus *perfectionistic concerns* terhadap variasi perilaku *help-seeking* pada mahasiswa Indonesia masih cukup terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi ketiga kesenjangan tersebut melalui pengujian langsung dan simultan peran prediktif kedua dimensi perfeksionisme terhadap perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa di Indonesia, terkhusus di kota Malang.

D. Kerangka Konseptual

Penelitian ini dibangun di atas kerangka teoretis yang mengintegrasikan model dua dimensi perfeksionisme dengan teori perilaku *academic help-seeking*. Berangkat dari proposisi Stoeber dan Otto (2006) bahwa perfeksionisme bukan konstruk tunggal melainkan terdiri atas dua dimensi yang memiliki arah pengaruh berbeda terhadap berbagai hasil psikologis, penelitian ini berfokus pada bagaimana *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* secara bersama-sama dan secara parsial memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan perilaku *academic help-seeking*. Kerangka ini relevan karena kedua dimensi perfeksionisme yang tampak serupa pada permukaan sesungguhnya memiliki mekanisme psikologis yang berlawanan arah dalam kaitannya dengan perilaku mencari bantuan akademik.

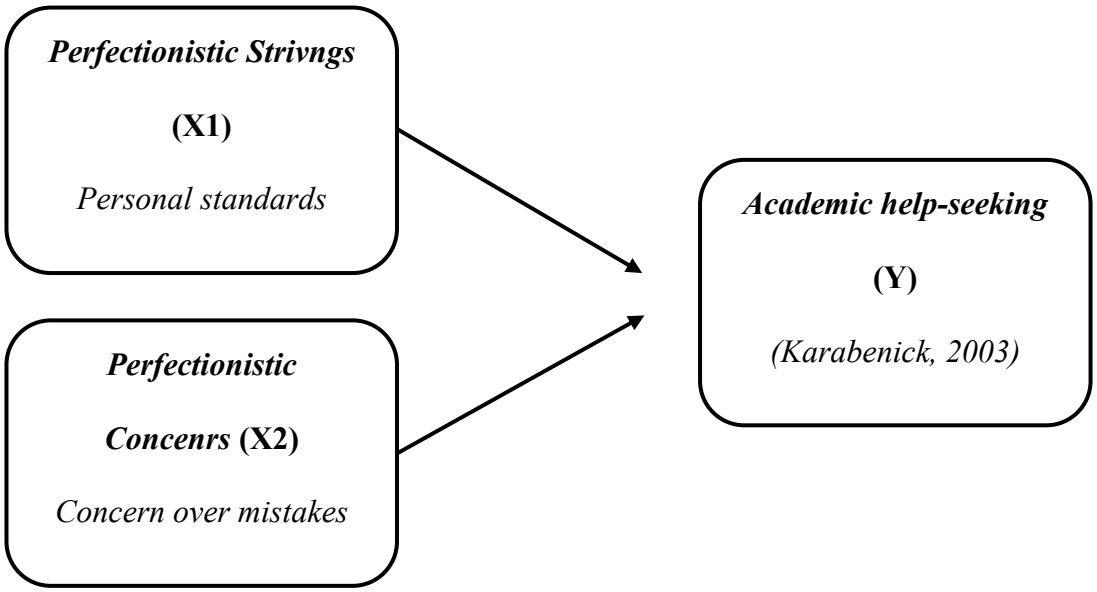
Dimensi *perfectionistic strivings* yang merujuk pada penetapan standar personal yang tinggi dan dorongan kuat untuk mencapai keunggulan dihipotesiskan berpengaruh positif terhadap *academic help-seeking*. Mekanisme yang

mendasarinya berkaitan dengan orientasi *mastery goal* yang erat diasosiasikan dengan dimensi ini: mahasiswa dengan *perfectionistic strivings* tinggi memprioritaskan penguasaan materi secara sungguh-sungguh sehingga cenderung memandang bantuan akademik sebagai sumber daya strategis yang membantu mereka memenuhi standar yang telah ditetapkan, bukan sebagai ancaman terhadap citra diri (Ryan & Pintrich, 1997; Karabenick & Newman, 2013). Dalam kerangka *self-regulated learning*, kemampuan metakognitif yang lebih tinggi yang diasosiasikan dengan *perfectionistic strivings* juga memungkinkan mahasiswa untuk lebih akurat mengenali kesenjangan dalam pemahaman mereka dan mengambil tindakan proaktif untuk mengatasinya melalui pencarian bantuan yang tepat sasaran (Zimmerman & Schunk, 2011).

Sebaliknya, dimensi *perfectionistic concerns* yang merujuk pada kekhawatiran berlebihan atas kesalahan dan penilaian negatif dari orang lain dihipotesiskan berpengaruh negatif terhadap *academic help-seeking*. Mekanisme penghambatannya bekerja melalui dua jalur: pertama, kecemasan evaluatif yang menyebabkan mahasiswa mempersepsikan tindakan meminta bantuan sebagai pengakuan publik atas ketidakmampuan akademik (Covington, 2000). Kedua, *doubts about actions* yang menyebabkan mahasiswa meragukan nilai bantuan yang akan diterima sehingga menunda atau menghindari pencarian bantuan meskipun mengalami kesulitan nyata (Karabenick & Newman, 2013). Mekanisme ini diperkuat oleh nilai budaya lokal seperti *ewuh pakewuh* dan *face-saving* yang secara

kultural menambah beban sosial-evaluatif dari tindakan meminta bantuan (Rahmawati & Suryanto, 2019).

Berdasarkan kerangka di atas, penelitian ini memposisikan *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* sebagai dua prediktor yang secara bersamaan namun berlawanan arah berkontribusi terhadap perilaku *academic help-seeking* mahasiswa. Secara visual, *perfectionistic strivings* (X_1) dan *perfectionistic concerns* (X_2) masing-masing sebagai variabel bebas yang secara simultan maupun parsial memprediksi *academic help-seeking* (Y) sebagai variabel terikat. Pengujian dilakukan menggunakan analisis regresi berganda untuk mengestimasi besaran dan arah kontribusi masing-masing prediktor setelah mengontrol prediktor yang lain, sehingga diperoleh gambaran yang lebih akurat tentang peran unik setiap dimensi perfeksionisme terhadap kecenderungan *help-seeking* mahasiswa.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, penelitian ini mengajukan hipotesis yang disusun dalam dua tingkatan, yaitu hipotesis mayor yang menguji pengaruh simultan kedua dimensi perfeksionisme dan hipotesis minor yang menguji pengaruh parsial masing-masing dimensi secara terpisah.

1. Hipotesis Mayor (Simultan)

H_1: *Perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* secara simultan memprediksi secara signifikan terhadap perilaku *academic help-seeking*.

2. Hipotesis Minor (Parsial)

H_{1a}: *Perfectionistic strivings* secara parsial merupakan prediktor positif yang signifikan terhadap perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa.

H_{1b}: *Perfectionistic concerns* secara parsial merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan analisis data numerik melalui prosedur statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Creswell & Poth, 2018). Pendekatan kuantitatif dipilih karena tujuan penelitian ini adalah mengukur dan menguji hubungan prediktif antara variabel-variabel yang telah didefinisikan secara operasional, sehingga memerlukan data yang dapat dikuantifikasi dan dianalisis secara statistik. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif tepat digunakan ketika peneliti ingin menguji teori dengan cara meneliti hubungan antarvariabel yang diukur dengan instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian prediktif dengan desain korelasional non-eksperimental. Penelitian prediktif bertujuan untuk menentukan sejauh mana suatu variabel atau kombinasi variabel mampu memprediksi atau menjelaskan variasi pada variabel lain (Gravetter & Forzano, 2018). Desain non-eksperimental dipilih karena tidak ada manipulasi terhadap variabel bebas, peneliti hanya mengukur variabel sebagaimana adanya pada partisipan tanpa memberikan perlakuan apa pun. Arah penelitian ini bersifat *cross-sectional*, artinya seluruh data dikumpulkan pada satu titik

waktu yang sama, tanpa pengukuran berulang terhadap partisipan yang sama dalam kurun waktu yang berbeda.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Penelitian ini melibatkan tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat, sebagai berikut:

Variabel Bebas 1 (X_1) : *Perfectionistic Strivings*

Variabel Bebas 2 (X_2) : *Perfectionistic Concerns*

Variabel Terikat (Y) : *Academic Help-Seeking*

C. Definisi Operasional

1. *Perfectionistic Strivings*

Perfectionistic strivings dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kecenderungan individu untuk menetapkan standar pribadi yang tinggi dalam bidang akademik dan berorientasi kuat pada pencapaian keunggulan. Variabel ini mengukur sejauh mana individu menetapkan standar yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri dan menjadikan standar tersebut sebagai orientasi utama dalam aktivitas akademiknya. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat *perfectionistic strivings* individu tersebut.

2. *Perfectionistic Concerns*

Perfectionistic concerns dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kecenderungan individu untuk mengalami kekhawatiran berlebihan atas kesalahan yang dilakukan dan keraguan atas tindakan yang diambil dalam konteks akademik, yang disertai dengan kecemasan evaluatif terhadap penilaian orang lain. *Perfectionistic concerns* ini merepresentasikan inti dari dimensi perfeksionisme yang maladaptif, yaitu ketakutan terhadap kesalahan dan ketidakyakinan atas kecukupan tindakan yang telah dilakukan.

3. *Academic Help-Seeking*

Academic help-seeking dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kecenderungan mahasiswa untuk mencari, meminta, dan memanfaatkan bantuan dari sumber yang relevan ketika menghadapi kesulitan, kebutuhan, atau permasalahan dalam proses akademiknya. Dalam penelitian ini, *Academic Help-Seeking* diperlakukan sebagai satu variabel secara keseluruhan dan diukur menggunakan 10 aitem yang digunakan dalam penelitian. Aitem nomor 3 sampai 10 diberi skor secara terbalik sesuai dengan arah pernyataan, kemudian seluruh skor aitem dijumlahkan untuk memperoleh skor total *Academic Help-Seeking*. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi kecenderungan *Academic Help-Seeking* mahasiswa.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 aktif yang sedang menempuh perkuliahan di perguruan tinggi wilayah Kota Malang, Jawa Timur. Kota Malang dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu kota pendidikan tinggi terbesar di Indonesia dengan populasi mahasiswa yang besar dan beragam, mencakup sejumlah perguruan tinggi negeri dan swasta seperti Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Universitas Muhammadiyah Malang, di antara institusi lainnya. Pemilihan lokasi ini juga konsisten dengan data fenomena awal yang diperoleh melalui wawancara pendahuluan pada mahasiswa di kota yang sama.

Populasi ini bersifat terhingga (*finite*), karena secara konseptual dibatasi oleh wilayah geografis Kota Malang dan status keaktifan sebagai mahasiswa S1. Berdasarkan estimasi jumlah mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi di Kota Malang, populasi penelitian ini diperkirakan berjumlah sekitar 330.000 mahasiswa. Dengan demikian, populasi penelitian ini merupakan populasi terhingga dengan jumlah diketahui (*finite population*), bukan *infinite population*. Karakteristik populasi ini relevan dengan tujuan penelitian karena perilaku *academic help-seeking* dan dimensi-dimensi perfeksionisme yang menjadi fokus penelitian paling tepat diamati pada individu yang sedang aktif menjalani proses pembelajaran formal di jenjang pendidikan tinggi.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik *non-probability sampling* yang memilih partisipan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Teknik ini dipilih karena penelitian ini membutuhkan partisipan dengan karakteristik spesifik (mahasiswa S1 aktif di Kota Malang) yang relevan dengan konstruk yang diukur, sementara kerangka sampel probabilistic, misalnya daftar lengkap seluruh mahasiswa aktif di Kota Malang tidak tersedia bagi peneliti. Dalam pelaksanaannya, kuesioner akan disebarkan secara daring melalui platform Google Form dan dibagikan melalui media sosial serta jaringan komunitas mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Kota Malang, sehingga setiap mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi memiliki kesempatan untuk berpartisipasi meskipun peluang tersebut tidak dapat dihitung secara probabilistik. Konsekuensi metodologis dari teknik ini adalah keterbatasan dalam generalisasi hasil penelitian secara statistik terhadap populasi yang lebih luas, sehingga hasil penelitian akan diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Kriteria Inklusi
    1) Terdaftar sebagai mahasiswa S1 aktif di perguruan tinggi negeri atau swasta di kota Malang
    2) Sedang aktif menempuh perkuliahan (minimal semester 2)
    3) Bersedia mengisi kuesioner secara sukarela

b) Kriteria Ekslusi

1) Mahasiswa yang sedang dalam status cuti akademik
2) Mahasiswa yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner secara lengkap

3. Jumlah Sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mempertimbangkan beberapa pendekatan. Green (1991, sebagaimana dikutip dalam Tabachnick & Fidell, 2019) mengusulkan dua formula *rule of thumb* untuk regresi berganda: untuk menguji model secara keseluruhan (R^2), $N \geq 50 + 8m$; dan untuk menguji signifikansi masing-masing prediktor secara parsial, $N \geq 104 + m$, di mana m adalah jumlah variabel prediktor. Dengan dua variabel prediktor dalam penelitian ini (*perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns*), maka diperoleh $N \geq 50 + 8(2) = 66$ responden untuk pengujian simultan, dan $N \geq 104 + 2 = 106$ responden untuk pengujian parsial.

Sebagai pembanding, estimasi *power analysis* untuk regresi berganda dengan 2 prediktor, taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$, *power* = 0,80, dan asumsi *effect size* sedang (Cohen's $f^2 = 0{,}15$) menghasilkan kebutuhan sampel minimum sekitar $N \approx 68$, hal ini sejalan dengan formula Green untuk pengujian model keseluruhan. Perlu ditegaskan bahwa asumsi *effect size* sedang ini bersifat konvensional (Cohen, 1988), karena belum tersedia data *effect size* spesifik dari penelitian terdahulu mengenai hubungan *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* dengan *academic help-seeking*, mengingat keterbatasan penelitian sejenis.

Berdasarkan pertimbangan di atas, penelitian ini menetapkan $N \geq 106$ (formula Green yang paling konservatif) sebagai ambang batas minimum. Mengingat populasi penelitian ini diketahui berjumlah sekitar 330.000 mahasiswa aktif di Kota Malang berdasarkan estimasi yang dikemukakan oleh Adziim et al. (2023), jumlah sampel turut dihitung menggunakan formula Cochran (1977) dengan koreksi populasi terhingga, yang secara statistik lebih rigor dibandingkan formula Slovin karena diturunkan langsung dari prinsip estimasi proporsi dan interval kepercayaan:

$$n_0 = Z^2 \cdot p \cdot q / e^2$$

dengan $Z = 1{,}96$ (tingkat kepercayaan 95%), $p = q = 0{,}5$ (asumsi variabilitas maksimum ketika proporsi populasi tidak diketahui), dan tingkat kesalahan (e) = 7%, sehingga diperoleh $n_0 = 1{,}96^2 \times 0{,}5 \times 0{,}5 / 0{,}07^2 \approx 196$. Nilai ini kemudian dikoreksi terhadap ukuran populasi terhingga melalui:

$$n = n_0 / (1 + (n_0 - 1)/N)$$

dengan $N = 330.000$, menghasilkan $n \approx 196$ (koreksi populasi terhingga menghasilkan penyesuaian yang sangat kecil karena besarnya populasi relatif terhadap ukuran sampel). Angka ini konsisten dengan dan memperkuat ambang batas minimum dari formula Green ($N \geq 106$) maupun rekomendasi rasio umum minimal 10 subjek per prediktor (Hair et al., 2019). Untuk memberikan margin keamanan tambahan terhadap kemungkinan data tidak lengkap atau tidak valid, serta meningkatkan stabilitas estimasi statistik, penelitian ini menetapkan target jumlah sampel akhir sebesar 204 responden, jumlah yang melampaui seluruh ambang batas minimum berdasarkan ketiga pendekatan di atas

E. Instrumen Pengukuran

Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengukuran psikologis yang keduanya diadaptasi secara mandiri ke dalam Bahasa Indonesia, karena hingga saat ini belum tersedia versi Indonesia yang telah terstandarisasi secara resmi dari kedua instrumen tersebut. Proses adaptasi dilakukan mengikuti prosedur yang ditetapkan oleh Borsa et al. (2012) dan akan dijelaskan secara rinci pada sub-bab berikutnya. Kedua instrumen menggunakan format respons skala *Likert* lima poin, mulai dari 1 (*Sangat Tidak Setuju*) hingga 5 (*Sangat Setuju*).

1. Skala *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns*

Instrumen pertama yang digunakan adalah adaptasi dari tiga sub-skala *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (FMPS; Frost et al., 1990). FMPS asli terdiri dari 35 item yang mengukur enam dimensi perfeksionisme. Dalam penelitian ini, FMPS digunakan bukan sebagai instrumen yang merepresentasikan teori Frost secara keseluruhan, melainkan sebagai alat ukur yang sub-skalanya dipilih secara selektif untuk mengoperasionalkan konstruk *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* sesuai dengan framework dua dimensi Stoeber dan Otto (2006) yang menjadi landasan teoretis penelitian ini. Pendekatan ini telah dilakukan secara luas dalam penelitian perfeksionisme kontemporer yang menggunakan FMPS sebagai instrumen dalam kerangka model dua dimensi (Stoeber, 2017; Won et al., 2021). Tiga sub-skala yang diadaptasi adalah *Personal Standards* (7 item) sebagai operasionalisasi *perfectionistic strivings*, serta *Concern over Mistakes* (9 item) dan *Doubts about*

Actions (4 item) sebagai operasionalisasi *perfectionistic concerns*. Tiga sub-skala lainnya (*Parental Expectations*, *Parental Criticism*, dan *Organization*) tidak diadaptasi karena tidak relevan dengan konstruk yang didefinisikan dalam framework Stoeber dan Otto (2006), sub-skala tersebut mengukur aspek perfeksionisme yang bersumber dari relasi orang tua dan preferensi keteraturan, bukan dari orientasi standar personal maupun kekhawatiran evaluatif yang menjadi fokus penelitian ini. Total item yang diadaptasi berjumlah 20 item. Seluruh item bersifat *favorable* dan diskor secara langsung.

Tabel 3. 1 Skala *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns*

Variabel	Sub-skala	Nomor Item	Jumlah Item	Arah
Perfectionistic Strivings (X_1)	*Personal Standards*	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7	Favorable
Perfectionistic Concerns (X_2)	*Concern over Mistakes*	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	9	Favorable
	Doubts about Actions	17, 18, 19, 20	4	Favorable
Total	3 sub-skala		20	

2. Skala *Academic Help-Seeking*

Instrumen kedua adalah adaptasi dari skala *Academic Help-Seeking* yang dikembangkan oleh Karabenick (2003). Skala asli mencakup lima dimensi *help-seeking* dalam 13 item. Dalam penelitian ini, *academic help-seeking* diposisikan sebagai konstruk tunggal yang menghasilkan satu skor komposit, sehingga hanya empat dimensi yang relevan dengan tujuan tersebut yang diadaptasi dan digunakan

untuk penyusunan skor total, yaitu *instrumental help-seeking* (2 item), *executive help-seeking* (2 item), *help-seeking threat* (3 item), dan *avoidance of help-seeking* (3 item), sehingga total berjumlah 10 item. Dimensi *formal versus informal help-seeking* (3 item) tidak diikutsertakan karena dimensi tersebut mengukur preferensi arah sumber bantuan (dosen atau teman sebaya), bukan tingkat adaptivitas *help-seeking*, sehingga secara konseptual tidak relevan untuk digabungkan ke dalam satu skor komposit adaptivitas. Keputusan ini telah mendapat persetujuan dosen pembimbing, pemilik instrumen, dan *expert judgment* pada tahap adaptasi instrumen. Penggunaan instrumen ini mengacu pada preseden penelitian Indonesia yang telah mengadaptasi skala yang sama (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Landasan pembentukan skor komposit dapat ditempatkan dalam konteks penelitian terdahulu yang melakukan pengolahan lintas dimensi. Stearns (2012), dengan izin pengembang instrumen, menyusun metode penskoran tambahan dengan membalik item-item yang secara teoretis diperkirakan berdampak negatif terhadap *help-seeking*, kemudian menggabungkannya dengan item lain untuk membentuk satu skor komponen *help-seeking*, skor yang lebih tinggi ditafsirkan sebagai orientasi help-seeking yang lebih positif. Osborn et al. (2024) melaporkan pendekatan yang lebih holistik dengan memperlakukan beberapa dimensi *Academic Help-Seeking* sebagai komposit, dan menguji struktur pengukurannya melalui *confirmatory factor analysis*. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembentukan skor komposit pernah dilakukan dalam penelitian lanjutan yang menggunakan komponen instrumen Karabenick, meskipun cara pengodean, sampel, dan prosedur pembuktian

psikometriknya tidak identik dengan penelitian ini. Oleh sebab itu, rujukan tersebut digunakan sebagai preseden bagi kemungkinan pembentukan skor komposit berdasarkan tujuan penelitian, bukan sebagai bukti bahwa struktur sepuluh item dalam penelitian ini telah tervalidasi sebagai satu faktor.

Penelitian lainnya juga menjadi dasar preseden adaptasi instumen sebagaimana yang dilakukan oleh Martín-Arbós et al. (2023) terhadap *Spanish version of the Academic Help-Seeking Scale* pada 536 orang dewasa di Spanyol. Penelitian tersebut berangkat dari 13 aitem AHSS dan menguji struktur faktornya melalui analisis faktor eksploratori dan konfirmatori pada bagian sampel yang berbeda. Tiga aitem mengenai preferensi sumber bantuan formal versus informal dikeluarkan dari analisis karena membentuk kelompok aitem yang serupa secara isi dan tidak berkontribusi memadai pada faktor umum. Pada tahap awal, analisis terhadap 10 aitem yang tersisa memberikan dukungan terhadap solusi satu faktor berdasarkan kriteria informasi dan parallel analysis. Akan tetapi, pemeriksaan lanjutan menunjukkan bahwa dua aitem tambahan tidak berfungsi memadai sehingga dikeluarkan. Versi akhir yang memperoleh dukungan lebih lanjut melalui CFA terdiri atas delapan aitem. Dengan demikian, penelitian tersebut merupakan preseden bahwa kelompok 10 aitem setelah pengeluaran aitem preferensi sumber bantuan pernah diuji sebagai kemungkinan skor umum, tetapi sekaligus menunjukkan bahwa dukungan terhadap skor umum harus ditentukan melalui pemeriksaan psikometrik dan fungsi setiap aitem. Oleh sebab itu, penelitian Martín-Arbós et al. digunakan sebagai preseden yang relevan, bukan sebagai bukti validasi langsung atas skor komposit penelitian ini.

Tabel 3. 2 Skala *Academic Help-Seeking*

Kelompok	Dimensi	Item	Jumlah	Arah
Tujuan Help-Seeking	*Instrumental Help-Seeking*	1, 2	2	Favorable
	Executive Help-Seeking	3, 4	2	Unfavorable
Sikap terhadap Help-Seeking	*Help-Seeking Threat*	5, 6, 7	3	Unfavorable
	Avoidance of Help-Seeking	8, 9, 10	3	Unfavorable
Arah Help-Seeking	*Formal vs Informal*	11, 12, 13	3	Favorable/Unfavorable
Total	5 dimensi		13	

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor seluruh 10 item setelah dilakukan *reverse scoring* pada item 3 sampai 10 (dimensi *executive help-seeking*, *help-seeking threat*, dan *avoidance of help-seeking*), sementara item 1 dan 2 (dimensi *instrumental help-seeking*) diskor secara langsung tanpa pembalikan arah. Dengan demikian, skor total yang lebih tinggi mencerminkan pola *academic help-seeking* yang lebih adaptif secara keseluruhan.

3. Prosedur Adaptasi

Kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini akan diadaptasi secara mandiri ke dalam Bahasa Indonesia mengikuti prosedur adaptasi lintas budaya. Adaptasi instrumen dalam penelitian ini dilakukan melalui penerjemahan satu arah (*forward-only translation*) dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia, tanpa dilanjutkan dengan penerjemahan balik. Tahapan yang dilakukan meliputi penerjemahan awal oleh

peneliti dengan mempertahankan makna konseptual setiap aitem, penelaahan terjemahan oleh dosen pembimbing bidang psikologi dan ahli Bahasa Inggris, rekonsiliasi redaksi, *expert judgment* oleh tiga rater berlatar belakang psikologi, dan uji coba kepada 30 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian dan tidak termasuk dalam sampel utama. Dalam tinjauan terhadap 47 studi penerjemahan instrumen kuantitatif dalam literatur keperawatan, Maneesriwongul dan Dixon (2004) mengelompokkan metode yang digunakan ke dalam enam kategori, termasuk *forward-only translation* dan *forward-only translation with testing*. Dengan adanya telaah ahli dan uji coba, prosedur penelitian ini paling dekat dengan kategori penerjemahan satu arah yang disertai pengujian. Klasifikasi tersebut tidak berarti prosedur ini setara dengan *back translation*. Maneesriwongul dan Dixon juga menekankan bahwa mutu metode yang ditinjau bervariasi dan peneliti perlu melaporkan bukti ketepatan terjemahan. Penelitian ini tidak mengklaim telah mengikuti seluruh tahapan adaptasi lintas budaya yang dibahas oleh Borsa et al. (2012), yang dalam penelitian ini hanya digunakan sebagai pembanding bagi prinsip dan tahapan adaptasi lintas budaya.

Pedoman Cruchinho et al. (2024) menempatkan penerjemahan balik, harmonisasi, dan pengujian sebagai bagian dari rangkaian adaptasi yang lebih komprehensif. Dengan demikian, tidak dilaksanakannya back translation merupakan keterbatasan, karena kesepadanan semantik dan konseptual antara versi terjemahan dan instrumen asli tidak diperiksa melalui penerjemahan balik independen. Meskipun demikian, telaah ahli, rekonsiliasi redaksi, dan uji coba memberi bukti awal bahwa aitem dapat dipahami dan memiliki konsistensi internal yang memadai pada kelompok

uji coba. Adaptasi mandiri dilakukan karena hingga saat ini belum tersedia versi Indonesia yang terstandarisasi dari FMPS maupun skala *Academic Help-Seeking* Karabenick yang dapat digunakan secara langsung. Prosedur adaptasi terdiri dari empat tahap sebagai berikut:

a. Tahap 1 (Penerjemahan Awal)

   Penerjemah independen yang fasih berbahasa Inggris dan Bahasa Indonesia menerjemahkan instrumen asli dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Penerjemah dipilih dari individu yang memiliki latar belakang psikologi atau pendidikan agar mampu mempertahankan makna konseptual dari setiap item.

b. Tahap 2 (Telaah Ahli/*Expert Judgment*)

   Versi Indonesia yang telah melalui tahap penerjemahan awal ditelaah oleh minimal tiga orang ahli yang memiliki kompetensi di bidang psikologi pendidikan dan/atau psikometri. Penilaian ahli difokuskan pada validitas isi setiap item menggunakan formula *Content Validity Ratio* (CVR; Lawshe, 1975) dan *Content Validity Index* (CVI). Item yang memperoleh nilai CVR dan CVI $\geq$ 0,80 dinyatakan memenuhi standar validitas isi dan dipertahankan untuk tahap berikutnya.

c. Tahap 3 (Rekonsiliasi)

   Peneliti bersama penerjemah dan ahli psikologi/rater mendiskusikan dan membandingkan hasil terjemahan untuk menghasilkan satu versi terjemahan yang disepakati bersama. Pada tahap ini, perbedaan pilihan

kata atau struktur kalimat diselesaikan melalui diskusi dengan mengutamakan kejelasan makna dan kesesuaian konteks budaya Indonesia.

d. Tahap 4 (Uji Coba/*Try Out*)

Instrumen yang telah disempurnakan diujicobakan kepada 30 mahasiswa S1 aktif yang memenuhi kriteria inklusi penelitian namun tidak termasuk dalam sampel utama. Data yang diperoleh digunakan untuk mengestimasi validitas konstruk melalui analisis *corrected item-total correlation* dan reliabilitas melalui koefisien Alpha Cronbach. Item yang tidak memenuhi kriteria psikometri yang telah ditetapkan akan digugurkan atau direvisi sebelum instrumen digunakan untuk pengambilan data utama.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Isi

Validitas isi menunjukkan sejauh mana item-item dalam suatu instrumen secara representatif mewakili domain konten dari konstruk yang hendak diukur (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, validitas isi akan dinilai pada tahap *expert review* oleh minimal tiga orang ahli menggunakan dua indeks, yaitu *Content Validity Ratio* (CVR) yang dikembangkan oleh Lawshe (1975) dan *Content Validity Index* (CVI). CVR dihitung berdasarkan proporsi ahli yang menilai suatu item sebagai *essential* (penting dan relevan) dibandingkan total jumlah ahli. Nilai CVR berkisar antara −1 hingga +1,

di mana nilai yang lebih tinggi menunjukkan kesepakatan yang lebih besar di antara para ahli. Item dengan nilai CVR ≥ 0,80 dinyatakan memenuhi kriteria validitas isi dan dipertahankan, sementara item di bawah ambang batas tersebut akan direvisi atau digugurkan.

2. Validitas Konstruk

Validitas konstruk akan diestimasi melalui analisis *corrected item-total correlation* pada data hasil uji coba. Koefisien *corrected item-total correlation* mencerminkan seberapa besar korelasi antara skor suatu item dengan skor total skala setelah dikoreksi dari kontribusi item tersebut. Azwar (2012) merekomendasikan bahwa item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* (r) ≥ 0,30 dinyatakan memiliki daya diskriminasi yang baik dan layak dipertahankan. Item dengan nilai r < 0,30 akan dipertimbangkan untuk digugurkan, dengan ketentuan bahwa setiap sub-skala tetap memiliki jumlah item yang memadai untuk mengukur konstruknya secara representatif. Analisis ini akan dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

3. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen akan diestimasi menggunakan koefisien Alpha Cronbach (α), yang mengukur konsistensi internal antar item dalam suatu skala. Nunnally dan Bernstein (1994) menetapkan bahwa suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memperoleh koefisien α ≥ 0,70. Dalam penelitian ini, analisis reliabilitas akan dilakukan pada masing-masing sub-skala (*Personal Standards*, *Concern over Mistakes*, *Doubts about Actions*, dan skala *Academic Help-Seeking* secara

keseluruhan), serta pada level variabel keseluruhan (*perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* sebagai skor gabungan). Apabila koefisien α suatu sub-skala berada di bawah 0,70 setelah gugurnya item yang tidak memenuhi kriteria *corrected item-total correlation*, maka perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut terhadap item-item penyusun sub-skala tersebut.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data pada masing-masing variabel penelitian. Statistik deskriptif yang akan dilaporkan meliputi nilai rerata (*mean*), standar deviasi (SD), skor minimum, dan skor maksimum dari data empiris. Selain itu, akan dilakukan kategorisasi tingkat masing-masing variabel berdasarkan *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik, sehingga dapat diketahui proporsi partisipan yang berada pada kategori tinggi, sedang, dan rendah untuk setiap variabel. Azwar (2022) menjelaskan bahwa kategorisasi berdasarkan mean hipotetik lebih tepat digunakan dalam penelitian psikologis karena memberikan acuan yang bersifat normatif berdasarkan rentang skor skala, bukan sekadar berdasarkan distribusi data empiris yang diperoleh.

Selain mean dan standar deviasi empiris, gambaran deskriptif *Academic Help-Seeking* dijelaskan dengan mengacu pada rentang skor hipotetik instrumen. Skala terdiri atas sepuluh aitem dengan lima pilihan respons, sehingga skor minimum hipotetik adalah 10 dan skor maksimum hipotetik adalah 50. Mean hipotetik (Mi)

dihitung dengan rumus (skor maksimum + skor minimum)/2 sehingga diperoleh 30, dan standar deviasi hipotetik (SDi) dihitung dengan rumus (skor maksimum − skor minimum)/6 sehingga diperoleh 6,67 (Azwar, 2012). Dengan batas satu standar deviasi di atas dan di bawah mean hipotetik, skor di bawah 23,33 dikategorikan rendah, skor 23,33 sampai kurang dari 36,67 dikategorikan sedang, dan skor 36,67 atau lebih dikategorikan tinggi. Karena skor total berupa bilangan bulat, kategori tersebut setara dengan skor 10–23 (rendah), 24–36 (sedang), dan 37–50 (tinggi). Batas ini merupakan acuan deskriptif berdasarkan rentang teoretis skala, bukan norma populasi yang distandardisasi, batas klinis, atau dasar diagnosis individual.

Tabel 3. 3 Kategori Analisis Deskriptif

Komponen	Rumus	Hasil
Skor minimum hipotetik	10 aitem × skor 1	10
Skor maksimum hipotetik	10 aitem × skor 5	50
Mean hipotetik (Mi)	(50 + 10) / 2	30
SD hipotetik (SDi)	(50 − 10) / 6	6,67
Rendah	$X < Mi - SDi$	$X < 23{,}33$ (skor 10–23)
Sedang	$Mi - SDi \leq X < Mi + SDi$	$23{,}33 \leq X < 36{,}67$ (skor 24–36)
Tinggi	$X \geq Mi + SDi$	$X \geq 36{,}67$ (skor 37–50)

2. Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi berganda, terlebih dahulu akan diuji sejumlah asumsi klasik yang menjadi prasyarat terpenuhinya model regresi yang valid dan tidak bias (Field, 2024). Asumsi-asumsi yang akan diuji adalah sebagai berikut:

a) Uji Normalitas: Uji normalitas dilakukan terhadap *unstandardized residual* dari model regresi, bukan terhadap skor variabel secara langsung. Pengujian menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi p > 0,05 sebagai indikasi bahwa residual berdistribusi normal (Field, 2024).

b) Uji Linearitas: Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linear. Pengujian menggunakan *Test for Linearity* pada SPSS dengan kriteria signifikansi pada baris *Linearity* sebesar p < 0,05.

c) Uji Multikolinearitas: Uji multikolinearitas dilakukan untuk memastikan tidak terdapat korelasi yang sangat tinggi di antara variabel-variabel bebas. Kriteria yang digunakan adalah nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 dan nilai Tolerance > 0,10 (Hair et al., 2019).Uji Heteroskedastisitas: Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan bahwa varians residual bersifat konstan (homoskedastis) di seluruh nilai prediksi. Pengujian menggunakan uji Glejser dengan kriteria p > 0,05 pada seluruh variabel bebas sebagai indikasi tidak terdapatnya heteroskedastisitas (Field, 2024).

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda (*multiple linear regression*) dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis regresi berganda dipilih karena memungkinkan pengujian peran prediktif dua variabel bebas (*Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns*) secara simultan maupun

parsial terhadap satu variabel terikat (*Academic Help-Seeking*) dalam satu model persamaan (Tabachnick & Fidell, 2007). Prosedur pengujian hipotesis dirinci sebagai berikut:

a) Uji F (Simultan) Hipotesis Mayor H_1: Uji F dilakukan untuk menguji apakah *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara bersama-sama merupakan prediktor yang signifikan terhadap *Academic Help-Seeking*. H_1 diterima apabila nilai F signifikan pada $p < 0,05$.
b) Uji t (Parsial) Hipotesis Minor H_1a dan H_1b: Uji t dilakukan untuk menguji pengaruh parsial masing-masing prediktor. H_1a diterima apabila koefisien β *Perfectionistic Strivings* bernilai positif dan signifikan ($p < 0,05$); H_1b diterima apabila koefisien β *Perfectionistic Concerns* bernilai negatif dan signifikan ($p < 0,05$).
c) Koefisien Determinasi: Besaran kontribusi kedua prediktor secara simultan terhadap variasi *Academic Help-Seeking* dilaporkan menggunakan *Adjusted* R^2 sebagai angka utama dan R^2 sebagai pelengkap. *Adjusted* R^2 dipilih sebagai ukuran utama karena lebih konservatif dan memperhitungkan jumlah prediktor dalam model (Field, 2018)
d) Pelaporan Hasil: Hasil regresi berganda dilaporkan secara lengkap mencakup koefisien tidak terstandarisasi (B), standard error (SE), koefisien terstandarisasi (β), nilai t, nilai p, dan interval kepercayaan 95% (95% CI) untuk setiap prediktor.

e) Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif: Untuk mengetahui besaran kontribusi unik masing-masing prediktor, akan dihitung *Sumbangan Efektif* (SE%) yang menunjukkan proporsi variansi *Academic Help-Seeking* yang secara unik dijelaskan oleh masing-masing prediktor, serta *Sumbangan Relatif* (SR%) yang menunjukkan proporsi kontribusi masing-masing prediktor dari total variansi yang dijelaskan oleh model.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Persiapan Administrasi

Sebelum pelaksanaan pengambilan data, peneliti melakukan serangkaian persiapan administratif, meliputi pengurusan izin penggunaan instrumen penelitian kepada pemilik instrumen asli, proses adaptasi instrumen, serta persetujuan pelaksanaan penelitian dari dosen pembimbing. Seluruh proses tersebut, termasuk keputusan mengenai cakupan item yang digunakan dalam pengukuran *Academic Help-Seeking*, telah memperoleh persetujuan dari dosen pembimbing, pemilik instrumen, dan melalui proses *expert judgment* sebelum instrumen digunakan dalam uji coba maupun pengambilan data penelitian utama.

2. Persiapan Alat Ukur

Uji coba (*try out*) instrumen dilaksanakan pada 30 responden yang memenuhi kriteria populasi penelitian namun tidak termasuk dalam sampel penelitian utama, sesuai dengan rekomendasi Azwar (2012). Uji coba ini bertujuan memperoleh bukti validitas dan reliabilitas awal sebelum instrumen digunakan pada sampel penelitian utama. Hasil uji coba untuk masing-masing instrumen diuraikan sebagai berikut.

a. Hasil Uji Coba Skala *Perfectionistic Strivings* (X1)

Hasil analisis terhadap 7 item sub-skala *Personal Standards* menunjukkan koefisien korelasi item-total terkoreksi berkisar antara 0,336 hingga 0,691,

seluruhnya berada di atas ambang batas 0,30 (Azwar, 2012), sehingga seluruh 7 item dinyatakan valid dan dipertahankan. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,741, yang tergolong reliabel.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Perfectionistic Strivings* (X1)

Item	r Item-Total	Alpha jika Item Dihapus	Keterangan
PS01	0.352	0.731	Valid
PS02	0.336	0.737	Valid
PS03	0.487	0.703	Valid
PS04	0.460	0.709	Valid
PS05	0.691	0.646	Valid
PS06	0.448	0.712	Valid
PS07	0.421	0.719	Valid

b. Hasil Uji Coba Skala *Perfectionistic Concerns* (X2)

Hasil analisis terhadap 13 item gabungan sub-skala *Concern over Mistakes* dan *Doubts about Actions* menunjukkan koefisien korelasi item-total terkoreksi berkisar antara 0,307 hingga 0,408, seluruhnya berada di atas ambang batas 0,30, sehingga seluruh 13 item dinyatakan valid dan dipertahankan. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,742.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Perfectionistic Concerns* (X2)

Item	r Item-Total	Alpha jika Item Dihapus	Keterangan
CM1	0.408	0.721	Valid
CM2	0.381	0.724	Valid
CM3	0.366	0.726	Valid
CM4	0.406	0.721	Valid
CM5	0.348	0.728	Valid
CM6	0.321	0.731	Valid
CM7	0.327	0.731	Valid
CM8	0.349	0.728	Valid
CM9	0.366	0.726	Valid

Item	r Item-Total	Alpha jika Item Dihapus	Keterangan
DA1	0.358	0.727	Valid
DA2	0.307	0.732	Valid
DA3	0.396	0.722	Valid
DA4	0.402	0.722	Valid

c. Hasil Uji Coba Skala *Academic Help-Seeking*

Hasil analisis terhadap 10 item skala *Academic Help-Seeking* (sebagaimana dijelaskan pada Bab III) menunjukkan koefisien korelasi item-total terkoreksi berkisar antara 0,306 hingga 0,544, seluruhnya berada di atas ambang batas 0,30, sehingga seluruh 10 item dinyatakan valid dan dipertahankan. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,748.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Academic Help-Seeking* (Y)

Item	Dimensi	r Item-Total	Alpha jika Item Dihapus	Keterangan
AHS01	Instrumental	0.306	0.741	Valid
AHS02	Instrumental	0.363	0.734	Valid
AHS03	Executive	0.446	0.723	Valid
AHS04	Executive	0.528	0.714	Valid
AHS05	Threat	0.486	0.716	Valid
AHS06	Threat	0.544	0.704	Valid
AHS07	Threat	0.311	0.741	Valid
AHS08	Avoidance	0.306	0.745	Valid
AHS09	Avoidance	0.524	0.711	Valid
AHS10	Avoidance	0.334	0.740	Valid

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kota Malang, Jawa Timur. Proses pengumpulan data berlangsung selama tiga bulan, yaitu pada bulan Juli, Agustus, dan September 2026.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Berdasarkan perhitungan jumlah sampel yang telah diuraikan, penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 204 responden yang memenuhi kriteria inklusi, sesuai dengan target jumlah sampel yang telah ditetapkan sebelumnya.

3. Prosedur Pengambilan Data

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui platform *Google Form*, yang disebarluaskan kepada mahasiswa S1 aktif di berbagai perguruan tinggi di Kota Malang melalui media sosial dan jaringan komunitas mahasiswa, sesuai dengan teknik *purposive sampling* yang telah dijelaskan. Responden mengisi kuesioner secara mandiri setelah memberikan persetujuan (*informed consent*) untuk berpartisipasi dalam penelitian.

C. Hasil Analisis Data

1. Analisis Deskiptif

a. Karakteristik Demografis Responden

Karakteristik demografis responden disajikan untuk memberikan gambaran mengenai komposisi sampel yang terlibat dalam penelitian ini. Analisis dilakukan secara deskriptif terhadap 204 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki berjumlah 120

orang (58,82%), sedangkan responden perempuan berjumlah 84 orang (41,18%). Usia responden berada pada rentang 18 sampai 25 tahun, dengan kelompok usia terbanyak adalah 22 tahun sebanyak 43 orang (21,08%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 40 orang (19,61%) dan usia 20 tahun sebanyak 36 orang (17,65%). Berdasarkan semester, jumlah terbesar berasal dari semester 5 sebanyak 54 orang (26,47%) dan semester 7 sebanyak 53 orang (25,98%), sedangkan responden semester 9 berjumlah 47 orang (23,04%). Responden semester 3 berjumlah 32 orang (15,69%), dan semester 11 berjumlah 18 orang (8,82%). Berdasarkan program studi, responden berasal dari 16 program studi, dengan jumlah terbanyak dari Psikologi sebanyak 30 orang (14,71%), Manajemen sebanyak 18 orang (8,82%), serta Keperawatan dan Teknik Informatika masing-masing 16 orang (7,84%). Output frekuensi menunjukkan bahwa masing-masing variabel demografis memiliki 204 data valid. Rincian frekuensi dan persentase setiap kategori disajikan pada Tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Karakteristik Demografis Responden

Karakteristik demografis	**Kategori**	**Frekuensi (n)**	**Persentase (%)**
Jenis kelamin	Laki-laki	120	58,82
	Perempuan	84	41,18
Total		204	100,00
Usia	18 tahun	14	6,86
	19 tahun	40	19,61
	20 tahun	36	17,65
	21 tahun	29	14,22
	22 tahun	43	21,08
	23 tahun	16	7,84
	24 tahun	16	7,84
	25 tahun	10	4,90
Total		204	100,00
Semester	Semester 3	32	15,69
	Semester 5	54	26,47
	Semester 7	53	25,98
	Semester 9	47	23,04

Karakteristik demografis	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
	Semester 11	18	8,82
	Total	204	100,00
Program studi	Agribisnis	9	4,41
	Akuntansi	15	7,35
	Ekonomi Syariah	12	5,88
	Farmasi	12	5,88
	Hubungan Internasional	5	2,45
	Ilmu Hukum	13	6,37
	Ilmu Komunikasi	15	7,35
	Keperawatan	16	7,84
	Manajemen	18	8,82
	Matematika	8	3,92
	Pendidikan Agama Islam	10	4,90
	Perbankan Syariah	5	2,45
	Pertanian	10	4,90
	Psikologi	30	14,71
	Sastra Inggris	10	4,90
	Teknik Informatika	16	7,84
	Total	204	100,00

Secara deskriptif, komposisi sampel penelitian lebih banyak terdiri atas responden laki-laki, sedangkan kelompok usia 22 tahun merupakan kelompok usia dengan frekuensi tertinggi. Responden semester 5, 7, dan 9 secara bersama-sama berjumlah 154 orang atau 75,49% dari keseluruhan sampel. Dari sisi program studi, Psikologi merupakan kelompok terbesar dengan 30 responden, sementara responden lainnya tersebar pada 15 program studi yang berbeda. Sebaran tersebut memperlihatkan adanya keragaman latar belakang akademik dan tahap studi pada mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian di Kota Malang. Meskipun demikian, karakteristik ini perlu dipahami sebagai deskripsi sampel yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*, bukan sebagai representasi proporsional seluruh populasi mahasiswa di Kota Malang. Distribusi demografis ini tidak digunakan untuk menyimpulkan adanya perbedaan *Academic Help-Seeking* berdasarkan jenis kelamin, usia, semester,

atau program studi karena pengujian perbedaan antarkelompok tidak termasuk dalam tujuan dan analisis penelitian. Oleh karena itu, hasil demografis dibatasi pada penyajian frekuensi dan persentase untuk menjelaskan komposisi responden penelitian.

b. Statistik Deskriptif Variabel

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai skor *Perfectionistic Strivings*, *Perfectionistic Concerns*, dan *Academic Help-Seeking* pada 204 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor *Perfectionistic Strivings* sebesar 22,902 dengan standar deviasi 5,718. Rata-rata tersebut berada sedikit di atas titik tengah teoretis skala yang berjumlah tujuh item, yaitu 21, sehingga secara deskriptif skor responden menunjukkan kecenderungan standar personal yang relatif berada di atas titik tengah skala. Pada *Perfectionistic Concerns*, diperoleh mean sebesar 42,127 dan standar deviasi sebesar 8,860, sedangkan titik tengah teoretis skala 13 item adalah 39. Temuan tersebut menunjukkan bahwa skor rata-rata *Perfectionistic Concerns* juga berada di atas titik tengah teoretis. Sementara itu, *Academic Help-Seeking* memiliki mean sebesar 28,804 dengan standar deviasi 6,695. Karena skala *Academic Help-Seeking* menggunakan 10 item dengan rentang respons satu sampai lima dan arah item telah diseragamkan melalui reverse scoring, titik tengah teoretisnya adalah 30. Dengan demikian, rata-rata empiris *Academic Help-Seeking* berada sedikit di bawah titik tengah teoretis. Gambaran deskriptif ini belum merupakan kesimpulan mengenai kategori tinggi atau rendah secara

normatif, tetapi memberikan konteks awal mengenai distribusi kecenderungan skor responden sebelum dilakukan pengujian hubungan prediktif antarvariabel.

Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD
Perfectionistic Strivings (X_1)	204	22,902	5,718
Perfectionistic Concerns (X_2)	204	42,127	8,860
Academic Help-Seeking (Y)	204	28,804	6,695

Secara deskriptif, variasi skor pada ketiga variabel menunjukkan adanya perbedaan antarresponden yang cukup untuk dilakukan analisis korelasional dan regresi. Standar deviasi pada *Perfectionistic Strivings* sebesar 5,718 menunjukkan bahwa skor responden tersebar di sekitar mean 22,902, sedangkan *Perfectionistic Concerns* memiliki penyebaran yang lebih besar dengan SD 8,860. *Academic Help-Seeking* memiliki SD 6,695, yang menunjukkan variasi skor individual di sekitar mean 28,804. Variasi tersebut penting dalam penelitian prediktif karena analisis regresi membutuhkan adanya perbedaan skor antarsubjek agar hubungan antarvariabel dapat diestimasi secara statistik. Rata-rata *Perfectionistic Strivings* yang berada di atas titik tengah teoretis menunjukkan bahwa kecenderungan menetapkan standar personal tinggi cukup menonjol pada tingkat deskriptif dalam sampel penelitian. Di sisi lain, mean *Perfectionistic Concerns* yang juga berada di atas titik tengah menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap kesalahan dan keraguan terhadap tindakan juga muncul pada tingkat yang relatif nyata dalam sampel. *Academic Help-Seeking* yang berada sedikit di bawah titik tengah memberikan gambaran bahwa orientasi *help-seeking* adaptif yang dioperasionalkan dalam penelitian belum menunjukkan kecenderungan yang

tinggi secara deskriptif. Temuan deskriptif ini belum menjelaskan mekanisme psikologis di antara variabel karena pertanyaan tersebut baru dijawab melalui pengujian korelasi dan regresi. Oleh karena itu, interpretasi terhadap pola hubungan perlu dilakukan berdasarkan hasil analisis inferensial berikutnya.

2. Analisis Korelasional Antarvariabel

Analisis korelasi Pearson dilakukan terhadap 204 responden untuk melihat hubungan linear antarvariabel sebelum model regresi linear berganda diinterpretasikan. Hasil menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* memiliki hubungan positif dengan *Academic Help-Seeking* dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0{,}279$ dan $p < 0{,}001$. Sebaliknya, *Perfectionistic Concerns* memiliki hubungan negatif dengan *Academic Help-Seeking* dengan $r = -0{,}178$ dan $p = 0{,}011$. Sementara itu, korelasi antara *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* sebesar $r = 0{,}398$ dan $p < 0{,}001$. Dengan demikian, ketiga pasangan variabel menunjukkan hubungan yang secara statistik signifikan pada taraf 0,05. Hubungan positif antara *Perfectionistic Strivings* dan *Academic Help-Seeking* menunjukkan bahwa peningkatan standar personal berkaitan dengan peningkatan skor *help-seeking* adaptif secara bivariat. Hubungan negatif antara *Perfectionistic Concerns* dan *Academic Help-Seeking* menunjukkan arah yang berlawanan, yaitu semakin tinggi kekhawatiran perfeksionistik, semakin rendah skor *Academic Help-Seeking* dalam operasionalisasi penelitian. Korelasi positif antara kedua prediktor menunjukkan bahwa kedua dimensi perfectionism tetap memiliki sebagian variasi yang beririsan. Namun, korelasi antar prediktor tersebut belum cukup untuk menyimpulkan adanya

masalah multikolinearitas, sehingga pemeriksaan lebih lanjut dilakukan melalui nilai tolerance dan VIF pada model regresi.

Tabel 4. 6 Korelasi Pearson Antarvariabel Penelitian

Hubungan Variabel	r	p	N
X_1 *Perfectionistic Strivings* dengan Y *Academic Help-Seeking*	0,279	< 0,001	204
X_2 *Perfectionistic Concerns* dengan Y *Academic Help-Seeking*	-0,178	0,011	204
X_1 *Perfectionistic Strivings* dengan X_2 *Perfectionistic Concerns*	0,398	< 0,001	204

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap unstandardized residual dari model regresi menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan koreksi Lilliefors. Hasil analisis menunjukkan nilai test statistic sebesar 0,035 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Nilai signifikansi tersebut merupakan batas bawah signifikansi sebenarnya yang ditampilkan oleh SPSS dan berada di atas taraf 0,05. Dengan demikian, tidak terdapat bukti statistik yang menunjukkan penyimpangan residual dari distribusi normal pada model yang diuji. Pengujian terhadap residual dilakukan karena asumsi normalitas dalam regresi berkaitan dengan distribusi residual model, bukan keharusan bahwa masing-masing skor variabel penelitian secara individual harus berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi residual dapat dianggap memenuhi asumsi normalitas untuk keperluan analisis regresi linear berganda. Dengan terpenuhinya asumsi ini, estimasi koefisien regresi

dapat dilanjutkan ke tahap pemeriksaan asumsi lain dan pengujian hipotesis. Interpretasi ini dilakukan berdasarkan kriteria analisis yang telah ditetapkan sebelumnya dalam metode penelitian (Field, 2024). Oleh karena itu, tidak ditemukan masalah normalitas residual pada model penelitian.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Residual

Statistik	Nilai
N	204
Kolmogorov-Smirnov Test Statistic	0,035
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200*

**Catatan. Nilai 0,200 merupakan lower bound dari signifikansi sebenarnya yang ditampilkan SPSS.*

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara masing-masing prediktor dengan *Academic Help-Seeking* dapat direpresentasikan secara linear. Hasil pengujian menunjukkan bahwa hubungan antara *Perfectionistic Strivings* dan *Academic Help-Seeking* memiliki nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,000044 dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,231. Sementara itu, hubungan *Perfectionistic Concerns* dengan *Academic Help-Seeking* memiliki nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,009 dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,095. Kedua hubungan tersebut memiliki nilai Linearity di bawah 0,05, yang menunjukkan adanya komponen hubungan linear yang signifikan. Pada saat yang sama, kedua nilai *Deviation from Linearity* berada di atas 0,05, yaitu 0,231 pada hubungan X_1 dengan Y dan 0,095 pada hubungan X_2 dengan Y. Tidak signifikannya *Deviation from Linearity* menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan linearitas yang signifikan dalam hubungan masing-

masing prediktor dengan variabel terikat. Dengan demikian, pola hubungan X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y memenuhi kriteria linearitas yang diperlukan untuk analisis regresi linear berganda. Nilai 0,095 pada hubungan *Perfectionistic Concerns* dengan *Academic Help-Seeking* berada relatif dekat dengan batas 0,05, tetapi tetap memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Oleh sebab itu, hasil uji linearitas memberikan dasar yang memadai untuk melanjutkan analisis regresi.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas

Hubungan	**F Linearity**	**Sig.**	**F *Deviation from Linearity***	**Sig.**	**Keterangan**
X1 * Y	17,546	<0,001	1,219	0,231	Linear
X2 * Y	7,066	0,009	1,361	0,095	Linear

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang terlalu tinggi antarvariabel prediktor dalam model regresi. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* memiliki nilai Tolerance sebesar 0,842 dan nilai *Variance Inflation Factor* sebesar 1,188. Nilai yang sama diperoleh pada *Perfectionistic Concerns*, yaitu Tolerance sebesar 0,842 dan VIF sebesar 1,188. Nilai Tolerance kedua prediktor berada jauh di atas batas 0,10, sedangkan nilai VIF berada jauh di bawah batas 10, sehingga tidak terdapat indikasi multikolinearitas yang mengganggu estimasi model. Temuan tersebut juga konsisten dengan hasil korelasi antar prediktor yang menunjukkan nilai r = 0,398. Walaupun kedua dimensi perfectionism memiliki hubungan yang signifikan secara bivariat, tingkat hubungan tersebut tidak menghasilkan inflasi varians yang berarti dalam model regresi. Dengan

demikian, *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* dapat dimasukkan secara bersamaan dalam satu persamaan regresi. Hasil uji multikolinearitas memberikan dukungan bahwa koefisien regresi yang dihasilkan dapat ditafsirkan sebagai kontribusi statistik masing-masing prediktor setelah memperhitungkan keberadaan prediktor lainnya (Hair et al., 2019). Oleh karena itu, model regresi tidak menunjukkan permasalahan multikolinearitas.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Multikolinearitas

Prediktor	Tolerance	VIF	Keterangan
Perfectionistic Strivings (X1)	0,842	1,188	Tidak terjadi multikolinearitas
Perfectionistic Concerns (X2)	0,842	1,188	Tidak terjadi multikolinearitas

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel prediktor. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Perfectionistic Strivings* sebesar 0,861, sedangkan nilai signifikansi *Perfectionistic Concerns* sebesar 0,193. Kedua nilai tersebut lebih besar daripada 0,05, sehingga tidak terdapat bukti statistik yang menunjukkan adanya heteroskedastisitas pada model. Dengan kata lain, penyebaran residual tidak menunjukkan perubahan varians yang sistematis berdasarkan kedua prediktor dalam pengujian yang dilakukan. Hasil ini memberikan dasar bahwa model regresi dapat digunakan tanpa indikasi pelanggaran asumsi homoskedastisitas berdasarkan uji Glejser. Nilai signifikansi yang cukup tinggi pada *Perfectionistic Strivings* menunjukkan bahwa variabel tersebut tidak berhubungan secara signifikan dengan absolut

residual. *Perfectionistic Concerns* juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan absolut residual meskipun nilai signifikansinya lebih dekat dengan batas 0,05 dibandingkan *Perfectionistic Strivings*. Karena kedua prediktor memenuhi kriteria p > 0,05, asumsi tidak adanya heteroskedastisitas dinyatakan terpenuhi dalam model penelitian. Hasil ini selanjutnya menjadi dasar untuk melakukan pengujian hipotesis dengan regresi linear berganda.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser)

Prediktor	t	Sig.	Keterangan
Perfectionistic Strivings (X1)	0,175	0,861	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Perfectionistic Concerns (X2)	-1,305	0,193	Tidak terjadi heteroskedastisitas

D. Pengujian Hipotesis

1. Hipotesis Mayor: *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara Simultan Memprediksi *Academic Help-Seeking*

Hasil uji F menunjukkan nilai F=21,660 dengan signifikansi p<0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara simultan berkontribusi prediktif signifikan terhadap *Academic Help-Seeking*, sehingga **H_1 (hipotesis mayor) diterima.**

Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regresi	1613,534	2	806,767	21,660	<0,001
Residual	7486,623	201	37,247		
Total	9100,157	203			

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara bersama-sama memprediksi *Academic Help-*

Seeking secara signifikan, F(2, 201) = 21,660, p < 0,001. Ringkasan model menunjukkan R Square sebesar 0,177 dan Adjusted R Square sebesar 0,169. Adjusted R Square digunakan sebagai estimasi utama kemampuan model karena telah memperhitungkan jumlah prediktor dan ukuran sampel. Dengan demikian, model yang memuat *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* menjelaskan sekitar 16,9% variansi *Academic Help-Seeking* setelah penyesuaian. Nilai R Square sebesar 0,177 (17,7%) tetap dilaporkan sebagai proporsi variansi yang dijelaskan model pada sampel penelitian. Kedua nilai tidak saling bertentangan, tetapi merepresentasikan estimasi yang berbeda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara simultan berkontribusi prediktif signifikan terhadap *Academic Help-Seeking* (F=21,660; p<0,001), dengan kontribusi sebesar 16,9% (*Adjusted R Square*). Temuan ini mendukung H_1 dan mengonfirmasi kerangka teoretis yang diajukan, yaitu bahwa dimensi-dimensi perfeksionisme baik yang berorientasi pada standar personal tinggi (*perfectionistic strivings*) maupun yang berorientasi pada kekhawatiran evaluatif (*perfectionistic concerns*) secara bersama-sama berperan dalam membentuk kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan akademik. Nilai kontribusi sebesar 16,9% ini juga mengindikasikan bahwa meskipun perfeksionisme merupakan prediktor yang signifikan, sebagian besar varians *academic help-seeking* (83,1%) dijelaskan oleh faktor-faktor lain, seperti faktor motivasional dan sosial-evaluatif yang telah diuraikan, yang tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini.

2. Hipotesis Minor H_1a: *Perfectionistic Strivings* sebagai Prediktor *Academic Help-Seeking* dan Hipotesis Minor H_1b: *Perfectionistic Concerns* sebagai Prediktor *Academic Help-Seeking*

Hasil uji t menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* memiliki koefisien B=0,487 (Beta=0,416) dengan t=5,965 dan signifikansi p<0,001, menunjukkan kontribusi prediktif yang **positif dan signifikan** terhadap *Academic Help-Seeking*. Dengan demikian, **H_{1a} (hipotesis minor pertama) diterima**.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Minor

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	28,580	2,303	—	12,408	<0,001
Perfectionistic Strivings (X1)	0,487	0,082	0,416	5,965	<0,001
Perfectionistic Concerns (X2)	-0,259	0,053	-0,343	-4,924	<0,001

Hasil ini menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* berkontribusi prediktif positif dan signifikan terhadap *Academic Help-Seeking* (Beta=0,416; p<0,001), mendukung H_{1a}. Temuan ini konsisten dengan mekanisme teoretis yang diuraikan bahwa mahasiswa dengan *perfectionistic strivings* tinggi memiliki orientasi penguasaan materi (*mastery orientation*) yang kuat, sehingga cenderung memandang bantuan akademik sebagai sarana strategis untuk mencapai standar performa yang telah mereka tetapkan, bukan sebagai ancaman terhadap kompetensi diri (Stoeber, 2017). Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis Madigan (2019) yang menemukan bahwa *perfectionistic strivings* berkorelasi positif dengan penggunaan strategi belajar yang adaptif, serta dengan Damian et al. (2017) yang menemukan bahwa *perfectionistic strivings* berkaitan dengan pola perilaku belajar yang lebih adaptif dibandingkan *perfectionistic concerns*.

Perfectionistic Concerns memiliki koefisien B=-0,259 (Beta=-0,343) dengan t=-4,924 dan signifikansi p<0,001, menunjukkan kontribusi prediktif yang **negatif dan signifikan** terhadap *Academic Help-Seeking*. Dengan demikian, **$H_1{}^b$ (hipotesis minor kedua) diterima**.

Hasil ini menunjukkan bahwa *Perfectionistic Concerns* berkontribusi prediktif negatif dan signifikan terhadap *Academic Help-Seeking* (Beta=-0,343; p<0,001), mendukung $H_1{}^b$. Temuan ini konsisten dengan mekanisme teoretis yang diuraikan pada Bab II, yaitu bahwa kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan dan keraguan atas tindakan yang menjadi ciri *perfectionistic concerns* mendorong mahasiswa mempersepsikan tindakan meminta bantuan sebagai ancaman terhadap citra kompetensi diri, sehingga cenderung menghindari bantuan meskipun membutuhkannya (Karabenick, 2003). Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian Rahmawati dan Suryanto (2019) dalam konteks Indonesia yang menunjukkan bahwa kekhawatiran evaluatif berkontribusi terhadap *avoidance of help-seeking* pada mahasiswa. Perbandingan nilai koefisien Beta terstandardisasi antara kedua prediktor (0,416 untuk *Perfectionistic Strivings* berbanding -0,343 untuk *Perfectionistic Concerns*) mengindikasikan bahwa dalam sampel penelitian ini, dorongan adaptif dari *perfectionistic strivings* memiliki kontribusi prediktif yang secara relatif sedikit lebih kuat dibandingkan hambatan dari *perfectionistic concerns* terhadap *academic help-seeking*.

Berdasarkan koefisien pada Tabel, persamaan regresi yang terbentuk adalah:

$$\hat{Y} = 28{,}580 + 0{,}487X_1 - 0{,}259X_2$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *Perfectionistic Strivings* diprediksi meningkatkan skor *Academic Help-Seeking* sebesar 0,487 satuan (dengan *Perfectionistic Concerns* konstan), sementara setiap peningkatan satu satuan *Perfectionistic Concerns* diprediksi menurunkan skor *Academic Help-Seeking* sebesar 0,259 satuan (dengan *Perfectionistic Strivings* konstan). Berdasarkan nilai koefisien Beta terstandardisasi, *Perfectionistic Strivings* (Beta=0,416) menunjukkan kontribusi prediktif yang secara relatif lebih besar dibandingkan *Perfectionistic Concerns* (Beta=-0,343) terhadap *Academic Help-Seeking*.

3. Koefisiensi Determinasi

Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,421	0,177	0,169	6,103

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,177, yang berarti *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara bersama-sama mampu menjelaskan **17,7%** varians *Academic Help-Seeking*, sementara 82,3% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,169 (**16,9%**) digunakan sebagai estimasi kontribusi yang lebih konservatif mengingat jumlah prediktor dalam model. Adjusted R Square digunakan sebagai angka utama, sedangkan R Square tetap dilaporkan sebagai informasi pelengkap. Nilai ini dibaca sebagai daya jelas model pada konteks sampel dan spesifikasi model, bukan ukuran pasti seluruh penyebab perilaku *Academic Help-Seeking*.

4. Sumbangan Efektif dan Relatif

Analisis sumbangan efektif dan sumbangan relatif dilakukan untuk mengetahui besaran kontribusi unik masing-masing prediktor terhadap variansi *Academic Help-Seeking* dalam model. Perhitungan sumbangan efektif menggunakan koefisien beta terstandarisasi yang dikalikan dengan korelasi zero-order antara prediktor dan variabel terikat. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* memiliki sumbangan efektif sebesar 11,62%, sedangkan *Perfectionistic Concerns* memiliki sumbangan efektif sebesar 6,11%. Jika kedua sumbangan efektif tersebut dijumlahkan, diperoleh total sebesar 17,73%, yang sama dengan nilai R^2 model regresi. Kesesuaian tersebut menunjukkan bahwa kontribusi unik kedua prediktor dapat direkonsiliasikan dengan keseluruhan variansi yang dijelaskan model. Berdasarkan sumbangan relatif, *Perfectionistic Strivings* menyumbang sekitar 65,54% dari keseluruhan kontribusi model, sedangkan *Perfectionistic Concerns* menyumbang sekitar 34,46%. Persentase tersebut digunakan untuk menggambarkan proporsi kontribusi masing-masing prediktor terhadap total kontribusi model, bukan untuk menentukan kualitas atau nilai psikologis salah satu dimensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua prediktor memiliki kontribusi unik dalam menjelaskan variansi *Academic Help-Seeking*. Dengan demikian, temuan regresi memperlihatkan bahwa kedua dimensi perfectionism tidak hanya berhubungan dengan *Academic Help-Seeking* secara bivariat, tetapi juga memberikan informasi prediktif yang berbeda ketika dianalisis secara simultan dalam satu model.

Tabel 4. 14 Uji Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Prediktor	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
Perfectionistic Strivings	11,62%	65,54%
Perfectionistic Concerns	6,11%	34,46%
Total	17,73%	100%

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, seluruh hipotesis penelitian memperoleh dukungan empiris. Hipotesis mayor menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara simultan memprediksi *Academic Help-Seeking* secara signifikan dengan nilai $F(2, 201) = 21{,}660$ dan $p < 0{,}001$. Hipotesis minor H_1a mengenai prediksi positif *Perfectionistic Strivings* juga didukung dengan nilai $\beta = 0{,}416$, $t(201) = 5{,}965$, dan $p < 0{,}001$. Selanjutnya, hipotesis minor H_1b mengenai prediksi negatif *Perfectionistic Concerns* didukung dengan nilai $\beta = -0{,}343$, $t(201) = -4{,}924$, dan $p < 0{,}001$. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa model menjelaskan 17,73% variansi *Academic Help-Seeking*. Dengan demikian, ketiga hipotesis memberikan pola hasil yang konsisten dengan kerangka teoretis penelitian yang membedakan *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* sebagai dua dimensi dengan karakteristik psikologis yang berbeda. Perbedaan arah koefisien juga menunjukkan bahwa pembentukan skor perfectionism secara tunggal berpotensi menyamarkan pola hubungan yang ditemukan ketika kedua dimensi dianalisis secara terpisah. Pada penelitian ini, *Perfectionistic Strivings* memiliki koefisien positif, sedangkan *Perfectionistic Concerns* memiliki koefisien negatif. Secara keseluruhan, hasil pengujian mendukung penggunaan pendekatan dua dimensi untuk memahami hubungan perfectionism dengan *Academic Help-Seeking* pada mahasiswa.

E. Pembahasan

1. Gambaran *Academic Help-Seeking* pada Mahasiswa

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *Academic Help-Seeking* pada 204 mahasiswa memiliki mean sebesar 28,804 dengan standar deviasi 6,695. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan *Academic Help-Seeking* yang lebih adaptif sesuai dengan arah penskoran penelitian, bukan skor tinggi pada setiap dimensi original Karabenick secara terpisah. Rata-rata empiris sebesar 28,804 berada sedikit di bawah titik tengah teoretis 30, sehingga secara deskriptif kecenderungan *help-seeking* adaptif dalam sampel belum menunjukkan tingkat yang tinggi. Temuan tersebut dapat dipahami dalam konteks konseptual Karabenick yang menempatkan *help-seeking* sebagai proses regulasi diri yang memerlukan pengenalan terhadap kesulitan, penilaian kebutuhan bantuan, pengambilan keputusan, serta pemanfaatan sumber bantuan secara tepat.

Artinya, memiliki kebutuhan bantuan tidak secara otomatis berarti mahasiswa akan meminta bantuan secara adaptif. Faktor evaluasi sosial, persepsi kompetensi, dan tujuan akademik dapat memengaruhi keputusan tersebut. Dalam kerangka *self-regulated learning*, *help-seeking* dipandang sebagai strategi ketika mahasiswa menyadari bahwa sumber daya eksternal diperlukan untuk mengatasi kesenjangan pemahaman. Dengan demikian, nilai rata-rata yang berada sedikit di bawah titik tengah memberikan konteks empiris bahwa perilaku tersebut masih menunjukkan variasi yang berarti di antara mahasiswa yang menjadi responden penelitian (Karabenick & Newman, 2013; Zimmerman, 2002).

Berdasarkan batas kategorisasi pada Bab III, Berdasarkan rentang skor hipotetik 10–50, mean hipotetik 30, dan standar deviasi hipotetik 6,67, mean empiris tersebut berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa secara rata-rata orientasi komposit *Academic Help-Seeking* dalam sampel berada pada tingkat sedang, bukan tinggi. Kategorisasi hanya menunjukkan posisi mean kelompok terhadap batas hipotetik dan tidak mengungkap jumlah responden pada kategori rendah, sedang, atau tinggi. Mean pada kategori sedang tidak dengan sendirinya berarti sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, karena distribusi individual dapat bervariasi di sekitar mean. Skor dibentuk dari sepuluh aitem yang mewakili *instrumental help-seeking*, *executive help-seeking*, *help-seeking threat*, dan *avoidance of help-seeking* setelah penyelarasan arah skor.

Secara konseptual, *mean* pada kategori sedang dapat dipahami karena perilaku mencari bantuan akademik tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan akan bantuan, tetapi juga dengan tujuan serta konsekuensi psikologis yang dipersepsikan mahasiswa ketika meminta bantuan. Mahasiswa dapat menyadari kesulitan belajar, tetapi tetap mempertimbangkan apakah meminta bantuan akan membantu pemahaman atau justru menimbulkan kesan kurang kompeten. Dalam perspektif *self-regulated learning*, help-seeking merupakan strategi yang digunakan ketika individu mengenali kesenjangan pemahaman dan menilai bahwa sumber daya eksternal dapat membantu (Karabenick & Newman, 2013; Zimmerman, 2002). Kategori sedang memberi konteks deskriptif, tetapi tidak dengan sendirinya menjelaskan penyebab keadaan tersebut.

2. *Perfectionistic Strivings* sebagai Prediktor *Academic Help-Seeking*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap *Academic Help-Seeking* dengan koefisien $\beta = 0{,}416$ dan $p < 0{,}001$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan menetapkan standar personal yang lebih tinggi cenderung memiliki skor *Academic Help-Seeking* yang lebih tinggi setelah *Perfectionistic Concerns* dikendalikan secara statistik. Salah satu penjelasan teoretis yang relevan adalah bahwa standar personal yang tinggi tidak selalu mendorong mahasiswa untuk mempertahankan kemandirian secara absolut, melainkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kualitas hasil dan kebutuhan memperoleh sumber daya yang dibutuhkan untuk mencapainya. Dalam konteks ini, bantuan akademik dapat dipersepsikan sebagai sarana instrumental untuk memperoleh klarifikasi, memperbaiki pemahaman, dan menghasilkan performa sesuai standar personal yang telah ditetapkan. Konseptualisasi tersebut sejalan dengan Stoeber dan Otto (2006) yang membedakan *Perfectionistic Strivings* dari komponen perfectionism yang berorientasi pada standar tinggi dan pencapaian.

Temuan penelitian ini juga relevan dengan pandangan Karabenick bahwa *help-seeking* instrumental merupakan bentuk strategi regulasi belajar yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman, bukan sekadar menyerahkan tanggung jawab akademik kepada orang lain. Oleh karena itu, hasil positif pada *Perfectionistic Strivings* dapat ditafsirkan sebagai indikasi bahwa standar personal yang tinggi, ketika tidak disertai concern evaluatif yang dominan, dapat berjalan bersama kecenderungan memanfaatkan bantuan sebagai sumber daya pencapaian.

Temuan ini memperkuat alasan metodologis untuk memisahkan *Perfectionistic Strivings* dari *Perfectionistic Concerns* dalam analisis penelitian (Stoeber & Otto, 2006; Karabenick, 2003).

3. *Perfectionistic Concerns* sebagai Prediktor *Academic Help-Seeking*

Perfectionistic Concerns ditemukan sebagai prediktor negatif dan signifikan terhadap *Academic Help-Seeking* dengan koefisien $\beta = -0{,}343$ dan $p < 0{,}001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah *Perfectionistic Strivings* dikendalikan, mahasiswa yang memiliki concern lebih tinggi terhadap kesalahan dan keraguan terhadap tindakan cenderung memperoleh skor *Academic Help-Seeking* yang lebih rendah. Arah hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme evaluasi diri yang menjadi karakteristik penting *Perfectionistic Concerns*. Mahasiswa yang sangat khawatir terhadap kesalahan dapat mempersepsikan situasi meminta bantuan sebagai kondisi yang berpotensi memperlihatkan keterbatasan kompetensi kepada orang lain. Persepsi tersebut berpotensi meningkatkan ancaman terhadap *self-worth* ketika nilai diri terlalu erat dikaitkan dengan keberhasilan akademik. Dalam *Self-Worth Theory*, individu dapat memilih strategi perlindungan diri ketika menghadapi situasi yang mengancam persepsi kompetensi, termasuk menghindari situasi yang dapat memperlihatkan kegagalan atau ketidakmampuan (Covington, 1992). Mekanisme tersebut memiliki keterkaitan langsung dengan *help-seeking threat* dan *avoidanc*e yang dibahas dalam model Karabenick, karena kebutuhan bantuan dapat menjadi sumber ancaman evaluatif alih-alih dipersepsikan sebagai strategi belajar. Hasil penelitian ini dengan demikian memberikan dukungan empiris terhadap gagasan bahwa bentuk concern

dalam perfectionism memiliki karakteristik psikologis yang berbeda dari standar personal tinggi. Temuan ini juga sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa *Perfectionistic Concerns* lebih konsisten terkait dengan *fear of failure*, evaluasi negatif, dan kecemasan terhadap kesalahan dibandingkan dengan *Perfectionistic Strivings* (Stoeber & Otto, 2006; Stoeber, 2017).

4. *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara Simultan dalam Memprediksi *Academic Help-Seeking*

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara bersama-sama memprediksi *Academic Help-Seeking* secara signifikan, $F(2, 201) = 21{,}660$, $p < 0{,}001$. *Adjusted R Square* sebesar 0,169 menunjukkan estimasi kontribusi model sebesar 16,9% setelah penyesuaian terhadap jumlah prediktor, sedangkan *R Square* sebesar 0,177 dilaporkan sebagai nilai pelengkap. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kecenderungan *perfectionism* tidak bekerja sebagai satu karakteristik homogen dalam hubungannya dengan perilaku *help-seeking*. *Perfectionistic Strivings* memiliki arah koefisien positif, sedangkan *Perfectionistic Concerns* memiliki arah koefisien negatif ketika kedua prediktor dianalisis secara simultan. Perbedaan tersebut sesuai dengan kerangka dua dimensi yang menempatkan standar personal tinggi dan concern evaluatif sebagai komponen yang secara teoritis dapat memiliki konsekuensi psikologis berbeda (Stoeber & Otto, 2006). Korelasi antara kedua prediktor sebesar $r = 0{,}398$ menunjukkan bahwa keduanya memiliki sebagian variasi yang beririsan, tetapi nilai VIF sebesar 1,188 menunjukkan bahwa overlap tersebut tidak menimbulkan persoalan multikolinearitas yang berarti. Hal tersebut memungkinkan

setiap koefisien regresi ditafsirkan sebagai prediksi masing-masing dimensi setelah dimensi lainnya dikendalikan. Sumbangan efektif sebesar 11,62% pada *Perfectionistic Strivings* dan 6,11% pada *Perfectionistic Concerns* juga memperlihatkan bahwa kedua prediktor memberikan kontribusi unik terhadap variansi *Academic Help-Seeking*. Namun, kontribusi sebesar 16,9% juga menunjukkan bahwa sebagian besar variasi *Academic Help-Seeking* berada di luar model penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian mendukung pemahaman bahwa *perfectionism* merupakan konstruk multidimensional yang perlu dianalisis berdasarkan komponen psikologisnya, terutama ketika dikaitkan dengan perilaku regulasi belajar yang kompleks.

Sisa variansi yang belum dijelaskan model tidak berarti terbukti disebabkan faktor lain tertentu. Variansi tersebut dapat berkaitan dengan variabel yang tidak dimasukkan dalam model, karakteristik individual, konteks pembelajaran, kesalahan pengukuran, dan keterbatasan spesifikasi model. Kajian teori memberi dasar untuk mengidentifikasi variabel yang layak dipertimbangkan dalam penelitian berikutnya, bukan untuk mengklaim bahwa variabel itu telah menjelaskan sisa variansi. Faktor motivasional seperti *mastery goal orientation* dan *performance goal orientation* relevan karena orientasi tujuan berkaitan dengan cara mahasiswa menilai fungsi bantuan dalam belajar (Ryan & Pintrich, 1997; Karabenick, 2004). *Academic self-efficacy* juga dapat dipertimbangkan karena berhubungan dengan keyakinan individu dalam mengatur dan menyelesaikan tuntutan belajar (Usher & Pajares, 2008). *Fear of failure* dapat dikaji karena

kemungkinan gagal berpotensi membuat kebutuhan bantuan dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kompetensi diri (Endah et al., 2021).

Konteks sosial dan pembelajaran berpotensi berkaitan dengan *help-seeking*. Ketersediaan sumber bantuan, kualitas hubungan dengan dosen, dukungan teman sebaya, dan iklim kelas yang menekankan penguasaan materi dapat memengaruhi keputusan mahasiswa untuk meminta bantuan. Karabenick dan Newman (2013) menempatkan keputusan *help-seeking* dalam konteks tujuan, kelompok, dan situasi pembelajaran, dan Karabenick (2004) menunjukkan bahwa struktur tujuan pencapaian yang dipersepsikan di kelas berhubungan dengan pola *approach* dan *avoidance*. Variabel-variabel ini diajukan sebagai kandidat berdasarkan relevansi teoretis, bukan sebagai faktor yang telah terbukti menjelaskan sisa variansi.

5. Integrasi Temuan Berdasarkan Perspektif *Academic Help-Seeking* dan *Multidimensional Perfectionism*

Integrasi hasil menunjukkan bahwa hubungan perfectionism dengan *Academic Help-Seeking* dapat dipahami melalui perbedaan orientasi antara standar pencapaian dan kekhawatiran evaluatif. *Perfectionistic Strivings* merepresentasikan dorongan untuk mencapai standar personal yang tinggi, sedangkan *Perfectionistic Concerns* merepresentasikan kekhawatiran terhadap kesalahan, keraguan terhadap tindakan, dan evaluasi negatif terhadap diri. Dalam konteks *Academic Help-Seeking*, dua karakteristik tersebut dapat muncul dalam proses psikologis yang berbeda ketika mahasiswa menghadapi kesulitan akademik. Standar personal yang tinggi dapat meningkatkan orientasi pada pencapaian tujuan sehingga mahasiswa lebih bersedia memanfaatkan bantuan sebagai sumber daya untuk memperoleh

pemahaman dan memenuhi standar yang telah ditetapkan. Sebaliknya, *concern* terhadap kesalahan dapat meningkatkan sensitivitas terhadap kemungkinan terlihat tidak kompeten sehingga keputusan untuk mencari bantuan menjadi lebih sulit. Pola tersebut sesuai dengan pandangan Karabenick bahwa keputusan *help-seeking* dipengaruhi oleh pertimbangan mengenai kebutuhan bantuan sekaligus konsekuensi sosial dan psikologis dari meminta bantuan.

Temuan ini juga mendukung kerangka *Self-Worth Theory* bahwa perilaku yang berpotensi mengungkap keterbatasan kompetensi dapat dihindari ketika individu sangat bergantung pada pencapaian sebagai sumber nilai diri (Covington, 1992). Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa pertanyaan mengenai apakah perfectionism berkaitan dengan *Academic Help-Seeking* tidak cukup dijawab melalui skor perfectionism secara global. Pemisahan antara *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* justru memberikan penjelasan yang lebih spesifik mengenai arah hubungan yang berbeda terhadap perilaku *Academic Help-Seeking*.

6. Interpretasi Metodologis Temuan Penelitian

Hasil penelitian perlu ditafsirkan dengan memperhatikan bahwa *Academic Help-Seeking* dalam penelitian ini merupakan skor komposit yang dibentuk dari 10 item setelah reverse scoring, sehingga temuan regresi menggambarkan kecenderungan keseluruhan sesuai operasionalisasi penelitian dan bukan prediksi terhadap setiap dimensi *Academic Help-Seeking* secara terpisah. Konsekuensinya, koefisien positif *Perfectionistic Strivings* menunjukkan hubungan dengan arah skor komposit *Academic Help-Seeking* yang lebih adaptif, tetapi tidak dapat langsung

diperluas menjadi kesimpulan bahwa *Perfectionistic Strivings* meningkatkan *instrumental help-seeking* atau menurunkan *executive help-seeking* pada masing-masing dimensi original. Demikian pula, koefisien negatif *Perfectionistic Concerns* menunjukkan hubungan dengan skor total yang lebih rendah, tetapi tidak dapat secara langsung dianggap sebagai bukti bahwa concern secara khusus menyebabkan *help-seeking avoidance* pada tingkat dimensi. Pembatasan interpretasi tersebut diperlukan karena konstruk *Academic Help-Seeking* secara konseptual memiliki beberapa komponen yang dapat menunjukkan perilaku dan tujuan yang berbeda (Karabenick, 2003).Di sisi lain, seluruh item final memiliki corrected item-total correlation di atas 0,30 dan reliabilitas sebesar 0,748, sehingga skor komposit yang digunakan memiliki konsistensi internal yang memadai. Hasil regresi juga menunjukkan bahwa kedua prediktor memiliki koefisien signifikan dengan arah berlawanan, sehingga analisis dua dimensi memberikan informasi yang lebih spesifik dibandingkan menggabungkan seluruh komponen perfectionism menjadi satu skor umum. Selain itu, nilai *Adjusted* R^2 sebesar 0,169 menunjukkan bahwa meskipun model signifikan, model belum menjelaskan seluruh variasi *Academic Help-Seeking*. Temuan tersebut membuka ruang teoritis bahwa faktor lain yang tidak diuji dalam penelitian ini, seperti *goal orientation*, *self-efficacy*, *fear of negative evaluation*, konteks sosial, dan karakteristik situasional, dapat turut berhubungan dengan perilaku *help-seeking* sebagaimana telah dibahas dalam kajian teori penelitian. Oleh sebab itu, hasil penelitian sebaiknya dipahami sebagai bukti empiris mengenai kontribusi prediktif dua dimensi perfectionism terhadap *Academic Help-Seeking* dalam konteks sampel

penelitian ini, bukan sebagai penjelasan menyeluruh maupun bukti kausal mengenai terbentuknya perilaku tersebut.

Academic Help-Seeking dioperasionalkan sebagai skor komposit dari sepuluh aitem yang mewakili *instrumental*, *executive*, *threat*, dan *avoidance*. Arah skor aitem 3 sampai 10 dibalik agar skor yang lebih tinggi konsisten menunjukkan orientasi yang lebih adaptif menurut kerangka operasional penelitian. Karena itu, koefisien regresi menggambarkan hubungan prediktif dua dimensi perfeksionisme dengan indeks komposit, bukan dengan setiap dimensi *Academic Help-Seeking* secara terpisah. Hubungan positif *Perfectionistic Strivings* dengan skor komposit tidak membuktikan peningkatan *instrumental help-seeking* atau penurunan *executive help-seeking*, dan hubungan negatif *Perfectionistic Concerns* tidak dapat dianggap bukti khusus mengenai peningkatan *help-seeking avoidance*, sebab dimensi tersebut tidak dianalisis terpisah. Karabenick (2004) menunjukkan bahwa pola *approach* dan *avoidance* dapat dibedakan, sehingga penyelarasan skor harus dipahami sebagai keputusan pembentukan indeks, bukan penghapusan perbedaan konseptual antardimensi. Martín-Arbós et al. (2023) menunjukkan bahwa versi adaptasi AHSS pernah diuji sebagai satu faktor, tetapi versi finalnya terdiri atas delapan aitem. Bukti uji coba penelitian ini (alpha 0,748; *corrected item-total correlation* 0,306–0,544) memberi informasi konsistensi skor, tetapi belum menggantikan pengujian struktur faktor.

Interpretasi koefisien determinasi juga memperhatikan perbedaan *R Square* dan *Adjusted R Square*. *Adjusted R Square* sebesar 16,9% digunakan sebagai angka utama kontribusi model, sedangkan *R Square* sebesar 17,7% dilaporkan sebagai

informasi pelengkap. Bagian variasi yang belum dijelaskan model tidak dapat disamakan dengan pengaruh variabel lain tertentu. *Self-efficacy*, *goal orientation*, *fear of negative evaluation*, dan dukungan lingkungan akademik layak dipertimbangkan dalam penelitian berikutnya berdasarkan literatur *help-seeking*, tetapi kontribusinya belum diuji dalam penelitian ini. Dengan pembatasan tersebut, temuan penelitian memberikan bukti prediktif yang spesifik dalam ruang lingkup model, bukan penjelasan menyeluruh atau bukti kausal mengenai terbentuknya *Academic Help-Seeking*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* sebagai prediktor perilaku *Academic Help-Seeking* pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang melibatkan kedua variabel prediktor secara simultan menunjukkan hubungan prediktif yang signifikan terhadap *Academic Help-Seeking*. Dengan demikian, *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* secara bersama-sama merupakan prediktor yang signifikan terhadap *Academic Help-Seeking* pada responden penelitian. Model penelitian menjelaskan sebesar 16,9% variasi skor *Academic Help-Seeking*, sedangkan 83,1% variasi lainnya berada di luar model penelitian.

Secara parsial, *Perfectionistic Strivings* merupakan prediktor positif yang signifikan terhadap *Academic Help-Seeking*. Artinya, semakin tinggi *Perfectionistic Strivings* pada responden penelitian, semakin tinggi pula skor *Academic Help-Seeking* setelah memperhitungkan *Perfectionistic Concerns* dalam model. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menetapkan standar pribadi yang tinggi dan berorientasi pada pencapaian dapat berjalan bersama dengan kecenderungan untuk mencari bantuan akademik ketika menghadapi kebutuhan atau kesulitan akademik.

Perfectionistic Concerns merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap *Academic Help-Seeking*. Artinya, semakin tinggi *Perfectionistic Concerns* pada responden penelitian, semakin rendah skor *Academic Help-Seeking* setelah

memperhitungkan *Perfectionistic Strivings* dalam model. Temuan ini menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap kesalahan, evaluasi negatif, dan ketidaksesuaian antara tuntutan pribadi dengan hasil yang dicapai berkaitan dengan kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan pencarian bantuan akademik.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kedua dimensi perfectionism yang digunakan dalam penelitian memiliki arah hubungan prediktif yang berbeda terhadap *Academic Help-Seeking*. *Perfectionistic Strivings* menunjukkan hubungan prediktif positif, sedangkan *Perfectionistic Concerns* menunjukkan hubungan prediktif negatif. Perbedaan arah tersebut menegaskan bahwa *perfectionism* tidak tepat dipahami hanya sebagai konstruk yang bersifat tunggal ketika dikaitkan dengan perilaku *Academic Help-Seeking*. Kesimpulan ini berlaku berdasarkan data dan karakteristik responden penelitian, serta tidak dimaksudkan sebagai bukti hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain non-eksperimental.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil maupun dalam pengembangan penelitian selanjutnya. Pertama, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, sehingga hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam generalisasi secara statistik terhadap populasi mahasiswa yang lebih luas di luar konteks penelitian ini.

Kedua, seluruh data penelitian dikumpulkan menggunakan metode *self-report*, sehingga hasil pengukuran berpotensi dipengaruhi oleh bias respons, seperti

kecenderungan menjawab secara sosial diinginkan (*social desirability*), yang tidak dapat sepenuhnya dikontrol oleh peneliti.

Ketiga, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang mengukur variabel pada satu titik waktu, sehingga hasil regresi yang diperoleh hanya menunjukkan hubungan prediktif, bukan hubungan kausal, antara *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* dengan *academic help-seeking*.

Keempat, nilai kontribusi prediktif sebesar 16,9% menunjukkan bahwa sebagian besar varians *academic help-seeking* dijelaskan oleh faktor-faktor di luar model penelitian ini, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor tambahan seperti *Self-efficacy*, *goal orientation*, *fear of negative evaluation*, atau faktor sosial-budaya secara lebih komprehensif.

C. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk mempertahankan orientasi terhadap pencapaian akademik dan standar pribadi yang tinggi secara proporsional, sekaligus mengembangkan cara mencari bantuan akademik yang sesuai ketika menghadapi kesulitan. Berdasarkan temuan penelitian, kecenderungan *Perfectionistic Strivings* berkaitan secara positif dengan *Academic Help-Seeking*, sehingga standar pencapaian yang berorientasi pada perbaikan dapat diarahkan untuk mendorong mahasiswa mengenali kebutuhan akademiknya dan menggunakan sumber bantuan secara konstruktif. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki *Perfectionistic Concerns* yang lebih tinggi perlu lebih menyadari kecenderungan menghindari bantuan karena kekhawatiran terhadap kesalahan, penilaian, atau kesan kurang mampu.

Pencarian bantuan akademik dapat dipandang sebagai bagian dari proses belajar dan strategi untuk menyelesaikan masalah akademik, bukan semata-mata sebagai tanda ketidakmampuan.

2. Bagi Perguruan Tinggi dan Layanan Akademik

Perguruan tinggi dan unit layanan akademik dapat memperkuat lingkungan yang memudahkan mahasiswa untuk mencari bantuan akademik tanpa merasa terancam oleh penilaian negatif. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui penyediaan jalur bantuan akademik yang mudah diakses, informasi yang jelas mengenai sumber bantuan, serta komunikasi akademik yang mendorong mahasiswa untuk menyampaikan kesulitan belajar secara terbuka. Temuan mengenai arah prediktif yang berbeda antara *Perfectionistic Strivings* dan *Perfectionistic Concerns* juga dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan layanan, khususnya dalam membantu mahasiswa yang memiliki standar pencapaian tinggi agar tetap menggunakan strategi pencarian bantuan yang adaptif dan tidak terhambat oleh kekhawatiran evaluatif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan *Academic Help-Seeking*, mengingat model penelitian ini menjelaskan sebagian dari variasi skor *Academic Help-Seeking*. Peneliti selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel yang secara teoretis berpotensi berkaitan dengan *Academic Help-Seeking*, yaitu *mastery goal orientation* dan *performance goal orientation*, *academic self-efficacy*, *fear of negative evaluation*, *fear of failure*, serta dukungan sosial dan iklim

tujuan pembelajaran. Pemilihan variabel ini didasarkan pada literatur yang menempatkan motivasi akademik, persepsi kompetensi, evaluasi sosial, dan konteks pembelajaran sebagai aspek yang berkaitan dengan keputusan mencari bantuan akademik (Ryan & Pintrich, 1997; Karabenick, 2004; Karabenick & Newman, 2013; Usher & Pajares, 2008). Variabel-variabel tersebut belum diuji dalam penelitian ini, sehingga belum dapat dinyatakan sebagai penjelas empiris atas 82,3% variansi sampel yang tidak dijelaskan model. Penelitian berikutnya dapat menguji kontribusi masing-masing variabel secara terpisah, sebagai prediktor tambahan, mediator, atau moderator, atau mengembangkan model yang mengintegrasikan faktor individual dan kontekstual. Apabila instrumen *Academic Help-Seeking* tetap digunakan dalam bentuk skor total, interpretasi hendaknya tetap dibatasi pada konstruk komposit yang benar-benar diukur oleh skor tersebut dan tidak diarahkan untuk menyimpulkan hubungan terhadap dimensi yang tidak dianalisis secara terpisah.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, A. Z. (2015). Epistemologi tafsir al-Jāmi' Li Ahkām Al-Qur'ān Karya Al-Qurtubī. *Jurnal Kalam Raden Intan*, *11*(2), 489–522.

Al-Ghazali, I. (2012). Ihya 'Ulumuddin, jilid 3. *Kairo: Muassasah Al-Halbi*, *1370*.

Adziim, F. F., Rolalisasi, A., & Bintarjo, B. (2023). Perancangan perpustakaan digital Kota Malang bergaya Art Deco. TEKNIKA, 1(1), 9–21.

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas (Edisi 4). *Pustaka Pelajar*.

Badan Pusat Statistik Kota Malang. (2025). Kota Malang dalam angka 2025. https://malangkota.bps.go.id/id/publication/2025/02/28/a2f2a9dec4e415a79da3d6d6/malang-municipality-in-figures-2025.html

Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: the exercise of control. In *Journal of Cognitive Psychotherapy* (Vol. 13, Issue 2). Freeman. https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158

Batuh, A. A. G. R. N., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2016). Perbedaan prestasi belajar ditinjau dari sociometric status di SMPN 1 Bangli. *Jurnal Psikologi Udayana*, *3*(2), 301–309. https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p12

Borsa, J. C., Damásio, B. F., & Bandeira, D. R. (2012). Adaptação e validação de instrumentos psicológicos entre culturas: Algumas considerações. Paidéia (Ribeirão Preto), 22(53), 423–432. https://doi.org/10.1590/S0103-863X2012000300014

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, *14*(6), 34–52.

Chan, H.-Y. (2018). *Psychological help-seeking attitudes and perfectionism in different ethnic groups* (Issue June).

Cochran, W. G. (1977). Sampling techniques (3rd ed.). John Wiley & Sons.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Covington, M. V. (1992). Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform. Cambridge University Press.

Covington, M. V. (2000). Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review. *Annual Review of Psychology*, *51*, 171–200. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.171

Covington, M. V. (1993). Making the grade: a self-worth perspective on motivation and school reform. In *Choice Reviews Online* (Vol. 30, Issue 05). Cambridge University Press. https://doi.org/10.5860/choice.30-2812

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *Sage publications*.

Cruchinho, P., López-Franco, M. D., Capelas, M. L., Almeida, S., Bennett, P. M., Miranda da Silva, M., Teixeira, G., Nunes, E., Lucas, P., & Gaspar, F. (2024). Translation, cross-cultural adaptation, and validation of measurement instruments: A practical guideline for novice researchers. Journal of Multidisciplinary Healthcare, 17, 2701–2728. https://doi.org/10.2147/JMDH.S419714

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, *145*(4), 410–429. https://doi.org/10.1037/bul0000138

Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017). On the development of perfectionism: The longitudinal role of academic achievement and academic efficacy. *Journal of Personality*, *85*(4), 565–577. https://doi.org/10.1111/jopy.12261

Dyrbye, L. N., Harper, W., Durning, S. J., Moutier, C., Thomas, M. R., Massie, F. S., Eacker, A., Power, D. V., Szydlo, D. W., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2011). Patterns of distress in US medical students. *Medical Teacher*, *33*(10), 834–839. https://doi.org/10.3109/0142159X.2010.531158

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(3), 501–519. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501

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

Field, A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.). SAGE Publications.

Field, A. (2024). Discovering statistics using IBM SPSS statistics. *Sage publications limited*.

Findyartini, A., Greviana, N., Felaza, E., Faruqi, M., Zahratul Afifah, T., & Auliya Firdausy, M. (2022). Professional identity formation of medical students: A mixed-methods study in a hierarchical and collectivist culture. *BMC Medical Education*, *22*(1), 1–14. https://doi.org/10.1186/s12909-022-03393-9

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: theory, research, and treatment. *American Psychological Association*.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2022). Perfectionism in childhood and adolescence: A developmental approach. In *Perfectionism in childhood and adolescence: A developmental approach.* American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000289-000

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(5), 449–468. https://doi.org/10.1007/BF01172967

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. Personality and Individual Differences, 14(1), 119–126. https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2

Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *48*(5), 532–537. https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031

Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). Research methods for the behavioral sciences. In *Cengage Learning*. Cengage learning. https://doi.org/10.5860/choice.197263

Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, *26*(3), 499–510.

Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, *31*(1), 2–24.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, *15*(1), 27–33.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(3), 456–470. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456

Hidayah, U. H., Minarni, M., & Nurhikmah, N. (2022). Gambaran *academic help-seeking* pada mahasiswa kesehatan berdasarkan demografi dalam pembelajaran daring selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Karakter*, *2*(2), 145–153. https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1788

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: a meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, *20*(3), 269–288. https://doi.org/10.1177/1088868315596286

Ibnu Qoyim, A. (1998). Ringkasan madarijus salikin (K. Suhardi (ed.)). *Pustaka Al-Kautsar Buku Islam Utama*.

Ibrahim, N. S., Ali, N., & Zubir, N. (2021). Terapi menulis jurnal dari perspektif introvert. *E-Prosiding Webinar Konvensyen Kaunseling Kebangsaan*, *22*, 149–165.

Karabenick, S. A. (2003). Seeking help in large college classes: A person-centered approach. *Contemporary Educational Psychology*, *28*(1), 37–58. https://doi.org/10.1016/S0361-476X(02)00012-7

Karabenick, S. A. (2004). Perceived achievement goal structure and college student help seeking. Journal of Educational Psychology, 96(3), 569–581. https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.3.569

Karabenick, S. A., & Newman, R. S. (2013). Help seeking in academic settings: Goals, groups, and contexts. In Help Seeking in Academic Settings: Goals, Groups, and Contexts. *Routledge*. https://doi.org/10.4324/9780203726563

Katsir, I. (2004). Tafsīr Ibnu Kaśīr.(MA Ghaffar, Trans.). *Pustaka Imam asy-Syafi'i*.

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, *28*(4).

Luthfi, Z. F., Prasetiyo, W. H., Sari, B. I., Waldi, A., & Muttaqiin, A. (2025). Dataset of AI adoption usage, expectations, attitudes, perceptions, and motivations for learning in higher education. *Data in Brief*, *63*, 112106. https://doi.org/10.1016/j.dib.2025.112106

Madigan, D. J. (2019). A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review*, *31*(4), 967–989. https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2

Maneesriwongul, W., & Dixon, J. K. (2004). Instrument translation process: A methods review. Journal of Advanced Nursing, 48(2), 175–186. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03185.x

Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di indonesia ditinjau dari *academic help-seeking* dan resiliensi akademik. *Jurnal Diversita*, *9*(2), 218–227. https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356

Martín-Arbós, S., Dueñas, J.-M., Morales-Vives, F., & Castarlenas, E. (2023). Psychometric properties of the Spanish version of the academic help-seeking scale in a sample of adults. Heliyon, 9(8), Article e18986. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18986

Maulana, Z. F., Soleha, T. U., Saftarina, F., & Siagian, J. (2020). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di fakultas kedokteran universitas Lampung. *Jurnal Majority*, *3*(4), 154–162.

Nelson-Le Gall, S. (1981). Help-seeking: An understudied problem-solving skill in children. *Developmental Review*, *1*(3), 224–246. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0273229781900198

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), 130. https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p03

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *The assessment of reliability. Psychometric Theory, 3 (1), 248-292*.

Oliver, M. (1986). Dream work: The Journey. *Atlantic Monthly Press*.

Oliver, M. (2008). Red bird: Sometimes. *Beacon Press*.

Oliver, M. (2012). A thousand mornings: Three things to remember. *Penguin Press*.

Oswalt, S. B., & Riddock, C. C. (2007). What to do about being overwhelmed: graduate students, stress and university services. *College Student Affairs Journal*, *27*(1), 24–44.

Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2018). An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, *19*(1), 61–75. https://doi.org/10.1177/1469787417731194

Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking. *Jurnal Kognisia*, *1*(2), 28–37. https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1544

Puustinen, M., & Rouet, J. F. (2009). Learning with new technologies: Help seeking and information searching revisited. *Computers and Education*, *53*(4), 1014–1019. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2008.07.002

Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *34*(4), 210–222. https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069038

Ryan, A. M., & Pintrich, P. R. (1997). "should i ask for help?" The role of motivation and attitudes in adolescents' help seeking in math class. *Journal of Educational Psychology*, *89*(2), 329–341. https://doi.org/10.1037/0022-0663.89.2.329

Schwinger, M., Steinmayr, R., & Spinath, B. (2016). Achievement goal profiles in elementary school: Antecedents, consequences, and longitudinal trajectories. *Contemporary Educational Psychology*, *46*, 164–179. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.05.006

Setia Lesmana, M. H., & Chung, M. H. (2024). Mediating roles of perceived stigma and mental health literacy in the relationship between school climate and *help-seeking* behavior in Indonesian adolescents. *PLoS ONE*, *19*(5), 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298017

Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, *21*(6), 879–906. https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *34*(3), 130–145. https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030

Stoeber, J. (2014). The Frost *Multidimensional Perfectionism* Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, *24*(4), 481–491.

Stoeber, J. (2017). The psychology of perfectionism: Theory, research, applications. *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications*, 1–380. https://doi.org/10.4324/9781315536255

Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, *45*(4), 323–327. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.021

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, *10*(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Sugiyono, S. (2019). Metodelogi penelitian kuantitatif dan kualitatif dan r&d. *Alfabeta*. Alfabeta.

Suryani, L. (2024). Konsep keseimbangan hidup antara dunia dan akhirat perspektif sayyid quthb dalam tafsir fi zilalil qur'an dan m. Quraish shihab dalam tafsir al-misbah. *Universitas Islam Negeri Datokarama Palu* (Vol. 4, Issue 1). http://repository.uindatokarama.ac.id/id/eprint/4583

Sutanti, N. (2025). Help-seeking attitudes and academic stress among undergraduate students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, *6*(1), 43–52. https://doi.org/10.26486/ijagc.v6i1.4643

Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. JIKMU, 5(1), 30–42. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176

Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucuanan, A. A. T. (2018). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Jikmu*, *5*(1), 30–42. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176%0Ahttps://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/download/7176/6688

Swe Dberg, R. (1980). Mind in Society: The development of higher psychological processes. *Science & Society: A Journal of Marxist Thought and Analysis* (Vol. 44, Issue 1). Harvard university press. https://doi.org/10.1177/003682378004400121

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Experimental designs using ANOVA (Vol. 724). *Thomson/Brooks/Cole Belmont*, *CA*.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). Using multivariate statistics (7th ed.). Pearson.

Tierney, W. G., & Sablan, J. R. (2014). Completing college: rethinking institutional action by vincent tinto. *The Journal of Higher Education* (Vol. 85, Issue 2). University of Chicago Press. https://doi.org/10.1353/jhe.2014.0008

Usher, E. L., & Pajares, F. (2008). Self-efficacy for self-regulated learning: A validation study. *Educational and Psychological Measurement*, *68*(3), 443–463. https://doi.org/10.1177/0013164407308475

Vijayendran, B. R. (2023). Introduction and an overview. *BioProducts: Green Materials for an Emerging Circular and Sustainable Economy*, 3–14. https://doi.org/10.1515/9783110791228-001

Won, S., Hensley, L. C., & Wolters, C. A. (2021). Brief research report: sense of belonging and *academic help-seeking* as self-regulated learning. *Journal of Experimental Education*, *89*(1), 112–124. https://doi.org/10.1080/00220973.2019.1703095

Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Perceptions of mental health challenges and needs of indonesian adolescents: a descriptive qualitative study. *International Journal of Mental Health Nursing*, *34*(1), 1–12. https://doi.org/10.1111/inm.13505

Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, *9*(2), 286–301. https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386

Zimmerman, B. J. (2002). *Zimmerman - 2002 - Becoming a Self-Regulated Learner An Overview*. *41*(2), 64–70.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). Handbook of self-regulation of learning and performance. *Routledge*.