

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PERILAKU *HELP*
SEEKING TERKAIT PEMILIHAN JURUSAN KULIAH
PADA SISWA KELAS XII IPS SMAN 1 JUWANA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Moh Farid Dwi Andrian

30701900110

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PERILAKU *HELP*
***SEEKING* TERKAIT PEMILIHAN JURUSAN KULIAH PADA DIRI**
SISWA KELAS XII IPS SMAN 1 JUWANA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Moh Farid Dwi Andrian

30701900110

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Abdurrohim, S.Psi., M.Si

25 Maret 2023

Semarang, 25 Maret 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PERILAKU *HELP*
***SEEKING* TERKAIT PEMILIHAN JURUSAN KULIAH**
PADA SISWA KELAS XII IPS SMAN 1 JUWANA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Moh Farid Dwi Andrian

30701900110

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 12 April 2023

Dewan Penguji

1. **Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si**
2. **Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog**
3. **Abdurrohim, S.Psi, M.Si**

Tanda Tangan



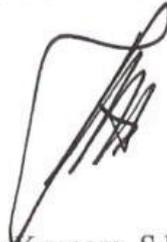
Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 12 April 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

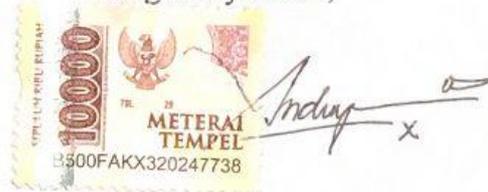
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Moh Farid Dwi Andrian dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 23 Maret 2023

Yang menyatakan,



Moh Farid Dwi Andrian

30701900110

MOTTO

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka (jawablah), sesungguhnya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, supaya mereka memperoleh kebenaran ”

QS. Al-Baqarah: 186

“Sesungguhnya, Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

QS. Ar-Ra’ad: 11

“Barangsiapa yang berusaha membantu saudaranya, maka Allah akan membantu dirinya.”

HR. Muslim



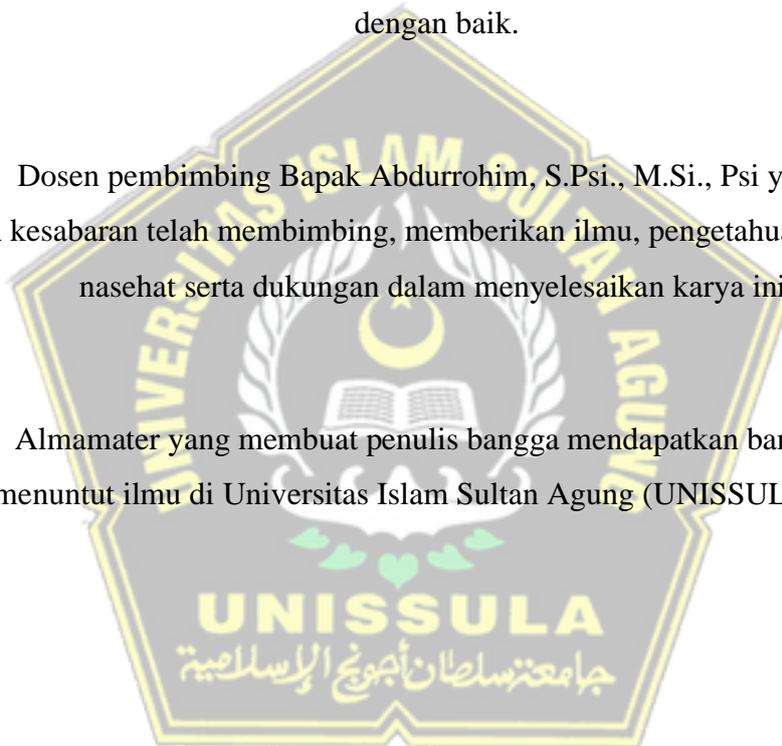
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku tersayang, Subiyanto dan Solikah, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta kakakku Moh Widian Nugroho yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Bapak Abdurrohimi, S.Psi., M.Si., Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tecurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultan Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan ibuku Subiyanto dan Solikah yang sangat saya sayangi serta kakakku Moh Widian Nugroho yang tidak pernah berhenti memberikan

do'a, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.

7. Guru Disposisi SMAN 1 Juwana Ibu Jumiati, S.Pd. serta Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan sangat baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala.
8. Sahabatku Aldya, Fikri, Mega, Brilliant dan Nana yang tidak pernah bosan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian.
9. Dosen Favoritku Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.Psi, Psikolog, Kakak tingkatku mbak Kartika, mbak Pamila, mbak Rifa, mba Risa dan Teman-temanku yang tidak pernah lupa memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi, Alis, Maya, Diba, Fachrul, Arina, Adam, Fahmi, Andin, Mira, Abror, Zanu, Zali, Billa dan Kharisma.
10. Teman-teman Asistensi Praktikum 2022/2023 yang memberikan waktu dan motivasi sebagai wadah penampung penulis dalam mengerjakan skripsi.
11. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas C yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
12. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi

ini. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 1 April 2023
Yang menyatakan

Moh Farid Dwi Andrian



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I - PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II – LANDASAN TEORI.....	7
A. Perilaku <i>Help Seeking</i>	7
a. Pengertian Perilaku <i>Help Seeking</i>	7
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Help Seeking</i>	9
c. Aspek-Aspek Perilaku <i>Help Seeking</i>	12
B. Efikasi Diri.....	15
a. Pengertian Efikasi Diri.....	15
b. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	16
C. Hubungan Antara Efikasi Diri dan <i>Help Seeking</i>	19
D. Hipotesis.....	21
BAB III – METODE PENELITIAN.....	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional.....	22

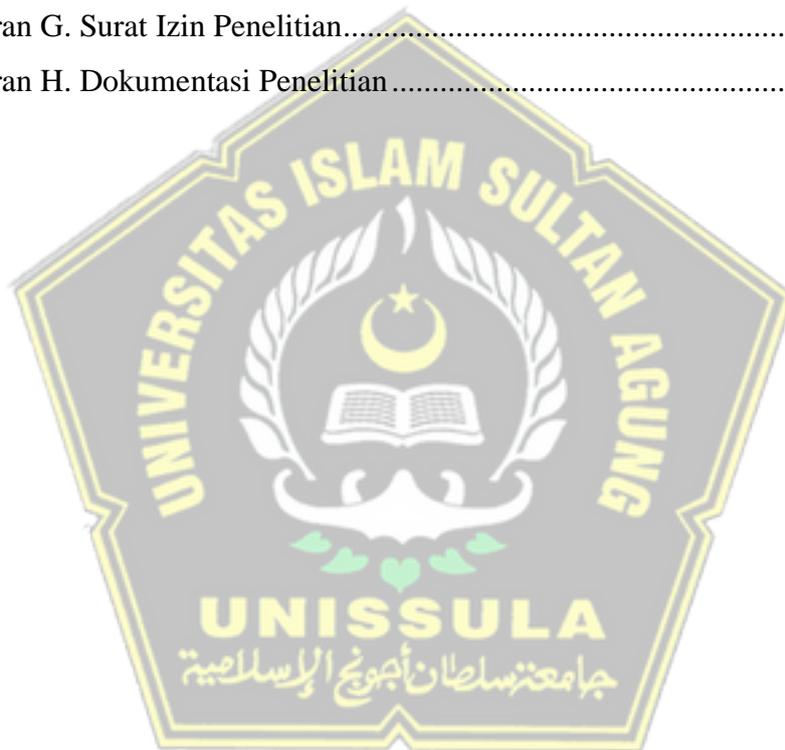
a.	<i>Help Seeking</i>	22
b.	Efikasi Diri	23
C.	Populasi, Sampel dan Sampling.....	23
a.	Populasi	23
b.	Sampel.....	24
c.	Teknik Pengambilan Sampel.....	24
D.	Metode Pengumpulan Data.....	24
a.	Skala Perilaku <i>Help Seeking</i>	25
b.	Skala Efikasi Diri	26
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	26
a.	Validitas.....	26
b.	Uji Daya Beda Aitem	27
c.	Reliabilitas Alat Ukur.....	27
F.	Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		29
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	29
a.	Orientasi Kacah Penelitian	29
b.	Persiapan Penelitian.....	30
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	35
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	36
1.	Uji Asumsi.....	36
2.	Uji Hipotesis.....	37
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
a.	Deskripsi Data Skor <i>Help Seeking</i>	38
b.	Deskripsi Data Skor Efikasi Diri.....	39
E.	Pembahasan.....	41
F.	Kelemahan Penelitian.....	43
BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN.....		45
A.	Kesimpulan	45
B.	Saran.....	45
Daftar Pustaka.....		46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswa Kelas XII Tahun Ajaran 2022/2023 di SMAN 1 Juwana.....	24
Tabel 2. Blueprint Skala Help Seeking.....	25
Tabel 3. Blueprint Skala Efikasi Diri.....	26
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Help Seeking.....	31
Tabel 5. Blueprint Skala Efikasi Diri.....	32
Tabel 6. Data Siswa SMAN 1 Juwana Kelas XII MIPA yang Menjadi Subjek Uji Coba.....	32
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Help Seeking.....	33
Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Efikasi Diri.....	34
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Help Seeking.....	34
Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri.....	35
Tabel 11. Data Siswa Kelas XII IPS di SMAN 1 Juwana yang Menjadi Subjek Penelitian.....	36
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor.....	38
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Help Seeking.....	38
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala <i>Help Seeking</i>	39
Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Efikasi Diri.....	40
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	50
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	61
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	90
Lampiran D. Skala Penelitian	99
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	107
Lampiran F. Analisis Data	136
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	140
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....	141



HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PERILAKU *HELP SEEKING* TERKAIT PEMILIHAN JURUSAN KULIAH PADA SISWA KELAS XII IPS SMAN 1 JUWANA

Oleh:

Moh Farid Dwi Andrian

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: andreyanfarid@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada siswa kelas XII IPS SMAN 1 Juwana. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Juwana kelas XII Tahun Ajaran 2022/2023 dengan jumlah sampel sebanyak 252 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala *help seeking* yang terdiri dari 26 aitem dengan koefisien realibilitas 0,870 dan efikasi diri dari 33 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,917. Hasil analisis korelasi *pearson* diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = 0,630$ dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah. Dimana semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah juga *help seeking* pada siswa kelas XII IPS SMAN 1 Juwana

Kata Kunci: Efikasi Diri, *Help Seeking*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND ASSOCIATED
HELP SEEKING BEHAVIOR COLLEGE MAJOR SELECTION AT SELF
OF CLASS XII SOCIAL STUDENTS OF SMAN 1 JUWANA***

By:

Moh Farid Dwi Andrian

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: andreyanfarid@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine a relationship between self-efficacy and help seeking regarding the selection of college majors in class XII IPS students at SMAN 1 Juwana. The population used in this study were students of SMAN 1 Juwana class XII for the 2022/2023 academic year with a total sample of 252 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. This study uses two measuring instruments, namely the help seeking scale which consists of 26 items with a reliability coefficient of 0.870 and self-efficacy of 33 items with a reliability coefficient of 0.917. The results of pearson's correlation analysis resulting a correlation level of 0.634 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$) and it shows that there is a significant positive relationship between self-efficacy and help seeking regarding the choice of college major. Where the higher the self-efficacy, the higher the help seeking in class XII IPS SMAN 1 Juwana

Keywords: Self Efficacy, Help Seeking

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan tahap dewasa dapat dibagi menjadi tiga yaitu tahapan dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Dalam kasus anak usia SMA, Penelitian ini berfokus pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa yaitu dewasa awal. Menurut Santrock, masa dewasa awal memiliki rentang usia 18–25 tahun dengan tahapan perkembangan berupa pemikiran, pencarian, penemuan, pemantapan dan reproduktif (Putri, 2018). Pada tahapan ini, remaja memasuki masa yang penuh dengan masalah ketegangan emosional, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Hal ini terjadi pada siswa SMA yang sudah memasuki tahap transisi. Pada tahap transisi siswa SMA perlu mengeksplorasi potensi diri dengan tantangan dan target baru. Siswa SMA yang mampu mengeksplorasi potensi diri ini seharusnya sudah mampu untuk mengatur kehidupannya seperti penyelesaian tugas, menentukan hal, serta dapat merencanakan masa depannya pada setiap transisi pendidikan (Herawati & Hidayat, 2020). Transisi pendidikan memiliki arus perubahan akan tugas, persoalan maupun perkembangan yang harus dijalani oleh semua individu, termasuk siswa SMA. Masa transisi pendidikan selalu memunculkan banyak pertanyaan dari masyarakat ataupun keluarga, seperti ingin menjadi apa nanti saat kuliah, sampai ekspektasi tinggi yang dilimpahkan pada anak. Ekspektasi tinggi inilah yang akan memunculkan konflik pikiran atas kepastian dan kenyamanan siswa SMA dalam memilih jurusan kuliah (Putri, 2012).

Pembahasan pemilihan jurusan kuliah siswa SMA sering diwujudkan dengan membicarakan pembahasan jurusan kuliah bersama dengan teman sekelasnya tentang bagaimana target dan keinginan berkuliah di universitas. Namun, tetap ada beberapa siswa SMA yang tidak mau membahas dan menghindari tentang pemilihan jurusan kuliah (Marbun & Hansun, 2019). Penghindaran pembahasan terkait pemilihan jurusan kuliah membutuhkan bantuan Individu lain atau *help seeking*. *Help seeking* tidak selalu dapat tersalurkan dengan

mudah dikarenakan oleh keterbatasan lingkungan maupun ketidakmauan pribadi. Ketidakmauan pribadi ini biasanya muncul dikarenakan adanya ketakutan akan *judgement* mengenai kemampuan individu untuk mengatasi masalah yang buruk sampai dianggap “sok” oleh individu lain. Yang menjadikan ketidaknyamanan dalam meminta bantuan kepada Individu lain karena dianggap sebagai tindakan yang memalukan dan tidak dirasa perlu (Ramadhani, 2019).

Rickwood, dkk (2005) mengemukakan perilaku *help seeking* merupakan istilah yang umumnya digunakan untuk merujuk pada perilaku aktif mencari bantuan dari Individu lain. *Help seeking* atau Pencarian bantuan memiliki peranan yang sangat besar dalam mendapatkan kemantapan hati dan kepuasan (Ramadhani, 2019). Kepuasan dalam *help seeking* didapatkan dari proses komunikasi antar individu yang memiliki tujuan akan hal pemahaman, saran, informasi, ataupun dukungan umum dalam menanggapi masalah atau pengalaman terkait. Kepuasan *help seeking* juga memerlukan pelibatan dan pemilihan secara aktif akan individu yang dianggap mampu dan paham untuk dimintai bantuan (Gourash, 2017). Pemilihan individu yang tepat akan memberikan hasil dan proses dalam mencapai pemenuhan bantuan yang baik (Haqi et al., 2021).

Penjabaran *help seeking* oleh Rickwood (Mahmudi & Suroso, 2014) memiliki kebenaran atas fakta yang terjadi di lapangan berupa sumber daya lingkungan yang buruk, menyebabkan siswa SMA cenderung acuh dan memilih “*denial*” akan permasalahan yang ada. Bentuk dari sikap negatif ini biasanya ditutupi dengan menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dan selalu mengok-kan permasalahan saat ditanyai. Fenomena ini dijumpai salah satunya di SMAN 1 Juwana, dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 31 Mei 2022 pada siswa kelas XII SMAN 1 Juwana yang duduk di kelas XII dengan inisial “A, F, dan R:

Subjek 1 - A

“Sebenarnya sih aku khawatir ada kak, tapi kalo aku sendiri biasanya ga terlalu tak pikirin, soalnya sih aku sangat ngandalin SNMPTN, buat prodinya sih tetep belum ada gambaran si kak, cerita pun Cuma sama ni R doang, kalo ke

BK kurang bisa enjoy, juga kalo aku mau cerita ke yang lain kek pengen kuliah ke ini ke itu, aku tuh sebenarnya juga takut kalo aku dicap kayak “ih ni anak sok sok an banget si anjir, masih SMA aja udah mikirin kuliah, jadi aku males banget kalo udah ada yang ngomong gitu”, jadi mau dibahas salah, ga dibahas juga salah. Niatku toh kan baik biar aku mungkin muncul inspirasi / kepikiran eh bener juga gitu. Maksudku tuh emang salah ya kalo kita mau bahas kuliah? Kan emang udah waktunya astaga, sok sok an palanya bah, emang apa dasarnya bocil kelasku dasare pelit ya? Tugas ae takok rak entuk, tapi nek curhat hati gak di judge, kepiye si maksude?”

Subjek 2 - F

“Kalo aku jujur khawatir banget kak kalo salah pilih, soalnya dari mamah sendiri itu kalo dimintain tolong gitu, kek mau curhat cerita gitu ujung ujungnya disuruh sholat lah, biar dapet penerangan lah, alah gusti, aku tuh mau diskusi sama mamah, pas aku sedih, nangis, pengen cerita, pengen didengerin, pengen dikasih saran gitu kak, tapi Cuma di “jadi cowok gausah cengeng” pernah beberapa kali kak digituin, ya nangis emang, capek banget kalo gaada yang mau dengerin aku, ini aku mau kuliah loh disuruh sholat mulu anjir. Aku yo butuh support. Aku tu juga pengen punya perasaan kek “aku pasti iso ngono”, biar nanti pas kuliah gabakalan salah jurusan plus aku cocok, lah nek support e kotok ngene ya kepiye caraku eeh, kepiye caraku ben iso mantep?”

Subjek 3 - R

Sumpah kak, itu kan aku kan bestienya A sih kak ya, ga boong suwer aku nguping ada yang sinisin si A gegara ya itu tadi, masih SMA kok udah ngomongin kuliah, ambis banget sih ih najis. Kadang heran kak sama bocil bocil kelas yang nerocos gitu, katanya sih “kalo butuh apa apa bilang ae ya” nyatanya pas mau minta saran dah di nyinyirin, emang gak jelas dah”

Dari fenomena yang didapatkan dari wawancara kepada siswa terkait, terlihat bahwa siswa mengalami hambatan dalam mencari bantuan untuk berdiskusi dikarenakan minimnya kepercayaan kepada teman sekelas dan adanya anggapan buruk untuk berpendapat. Selain itu, pemberian bantuan emosional dari keluarga dan respon lingkungan yang buruk juga memberikan kontribusi negatif kepada individu yang mencari bantuan. Hal demikian memunculkan kecenderungan untuk

mencari bantuan menjadi lebih kecil yang diikuti akan kepercayaan untuk menyalurkan pikiran atau emosi menjadi terhalang. Kepercayaan penyaluran emosi juga menyebutkan bahwa efikasi diri yang didapatkan dari pencarian bantuan relatif kecil dikarenakan respon dan *feedback* yang negatif. Hal ini menjelaskan bahwa efikasi diri juga memiliki peranan akan *output* dari *help seeking* dengan adanya perasaan lega dan mampu, sehingga support dan emosi dapat tersalurkan.

Bandura (Ramadhani and Nurdibyanandaru, 2019) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan “*Self-efficacy is a belief in one’s ability to organize and execute courses of action required to attain some designated level of performance and is used to predict an individual’s ability or desire to perform a task*”. Penjelasan diatas menjelaskan bahwa efikasi diri terbentuk dari kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka pencapaian hasil usaha. Efikasi diri memiliki acuan mengenai bagaimana pertimbangan individu tentang seberapa besar keyakinan individu dalam menuntaskan atau menyelesaikan suatu usaha. Usaha yang dilakukan seorang individu dapat dikatakan memiliki efikasi diri yang tinggi saat memiliki kejelasan keinginan dan memiliki keyakinan dan sebaliknya individu dikatakan memiliki Efikasi Diri yang rendah saat memiliki keraguan dan ketakutan akan suatu hal (Sulaiman & Suryaningrum, 2020).

Pada siswa SMA kelas XII, salah satu hal yang perlu ditingkatkan dalam segi efikasi diri adalah keinginan akan pencapaian hal hal yang ditargetkan, sehingga dapat menggugurkan keraguan dan tercipta kemauan untuk memulai. Dalam penelitian ini, Efikasi diri sendiri memiliki peranan akan keyakinan diri dan perasaan mampu untuk melakukan tindakan yang diharapkan pada saat menentukan prodi apa yang akan diambil (Hamid, 2016).

Sebuah studi sebelumnya menemukan bahwa remaja masih cenderung mencari bantuan terkait pilihan program studi perkuliahan. Dalam penelitian ini, beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, jenis sekolah, dan jurusan telah dianalisis. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung lebih sering mencari bantuan daripada siswa perempuan, dan semakin tua usia seseorang,

semakin dewasa dalam mencari bantuan. Lebih dari setengah siswa, sebanyak 50,6%, cenderung mencari bantuan dari individu tua, sedangkan hanya 5,4% yang mencari bantuan dari guru. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa individu tua dapat memainkan peran penting dalam membimbing dan memberikan perhatian terhadap pendidikan anak-anak mereka. Hal ini dapat membantu anak-anak merasa lebih yakin dan percaya diri ketika menghadapi masalah di masa depan (Ramadhani, 2019).

Terdapat penelitian lain yang serupa yang dilakukan oleh (Syafitri, 2018) yang didapatkan Hasil analisis data berupa angka signifikansi sebesar 0.020 ($p < 0.05$) dan koefisien korelasi sebesar 0.264 ($r = 0.264$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Efikasi Diri Akademik dan *academic help seeking* behavior pada siswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki oleh siswa, semakin tinggi juga *academic help seeking behavior*-nya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik siswa, semakin rendah juga *academic help seeking behavior*-nya. Yang menjadikan peneliti ingin melakukan pembaruan akan penghubungan dan pembahasan lebih lanjut dalam ranah siswa namun pada ranah SMA dan pengkaitan dengan efikasi diri.

Berdasarkan paparan mengenai fenomena, latar belakang permasalahan, dan penelitian terdahulu yang terkait, *help seeking* memiliki peranan akan memberikan kenyamanan, kepuasan, serta keyakinan akan pemilihan jurusan kuliah untuk perkuliahan yang akan diambil nanti. Dengan wawancara awal yang dilakukan pada beberapa siswa SMAN 1 Juwana kelas XII memiliki kemungkinan untuk dilakukan penelitian mengenai *help seeking* yang terjadi. Sehingga *help seeking* dapat ditentukan sebagai peranan yang sangat penting dalam membantu siswa untuk mendapatkan efikasi diri yang cukup untuk menentukan jurusan kuliah. Dari latar belakang diatas, maka peneliti ingin meneliti “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Perilaku *Help Seeking* Terkait Pemilihan Jurusan kuliah pada Diri Siswa Kelas XII SMAN 1 Juwana”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan perilaku *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada diri siswa Kelas XII SMAN 1 Juwana.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan antara efikasi diri dengan perilaku *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada diri siswa Kelas XII SMAN 1 Juwana” dan beberapa komponen hasil disekitar hasil penelitian skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis, antara lain:

a. Manfaat teoritis

Dari segi ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan antara efikasi diri dengan perilaku *help seeking* dan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan kajian ilmu pengetahuan khususnya psikologi sosial.

b. Bagi Praktis

1. Siswa: sebagai informasi untuk meningkatkan *help seeking* untuk menentukan prodi
2. Peneliti: untuk menambah pengembangan keilmuwan dan pengetahuan mengenai efikasi diri.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku *Help Seeking*

a. Pengertian Perilaku *Help Seeking*

Rickwood et al., (2005b) mendefinisikan Perilaku mencari bantuan merupakan bagian dari upaya adaptasi seseorang dalam menangani masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental. Tujuan dari perilaku ini adalah untuk memperoleh bantuan atau pertolongan dari sumber eksternal, di luar diri sendiri).

Rickwood et al., (2005a) menjelaskan perilaku *help seeking* sebagai suatu istilah umum yang merujuk pada perilaku aktif mencari bantuan dari orang lain. *Help seeking* membahas tentang interaksi atau komunikasi dengan orang lain untuk memperoleh bantuan dalam bentuk pemahaman, saran, informasi, pengobatan, dan dukungan umum untuk mengatasi masalah atau pengalaman yang menyedihkan.

Perilaku *help seeking* merupakan strategi penting dalam mengatur diri yang berkontribusi pada umpan balik kegiatan siswa. Siswa yang mengalami kesulitan dalam tugas individu mungkin memerlukan bantuan. Proses pencarian bantuan dimulai dengan kesadaran akan kebutuhan untuk mendapatkan bantuan. Proses pencarian bantuan seringkali dimulai dengan rasa kebingungan. Kebingungan merujuk pada keadaan ketidakpastian yang timbul ketika terdapat perbedaan antara pengetahuan pribadi dan informasi atau harapan (Ryan et al., 2001).

O'Mahony et al., (2013) mengemukakan bahwa perilaku *help seeking* adalah suatu respon terhadap perubahan kesehatan dan merupakan bagian dari proses yang lebih luas dalam perilaku pencarian kesehatan. Definisi ini menekankan bahwa pencarian bantuan terjadi sebagai tanggapan terhadap perubahan yang diamati dalam kesehatan dan menunjukkan bahwa *help seeking* adalah bagian integral dari suatu proses.

Cornally & Mccarthy, (2011) mendefinisikan perilaku *help seeking* sebagai tindakan sadar untuk mengatasi masalah yang sulit diatasi oleh

kemampuan pribadi seseorang. Proses pengambilan keputusan untuk mencari bantuan dimulai dari adanya masalah yang mendorong individu untuk mengambil tindakan, yang dipengaruhi oleh faktor sosial dan kognitif. Setelah niat untuk mencari bantuan terbentuk, individu akan memilih sumber bantuan yang tepat dan menghubungi serta mengungkapkan masalah mereka untuk meminta bantuan.

Help seeking dalam konteks pemilihan jurusan kuliah bagi siswa SMA merujuk pada upaya individu untuk mencari bantuan atau informasi dari berbagai sumber dalam rangka memilih jurusan kuliah yang tepat. Hal ini dapat melibatkan bertanya kepada orang tua, teman, atau dosen, mencari informasi di internet, atau menghadiri acara pameran atau seminar tentang jurusan kuliah. Help seeking merupakan langkah penting dalam proses pengambilan keputusan pemilihan jurusan kuliah, karena siswa SMA seringkali memerlukan bantuan dan panduan dalam mengenali minat, bakat, dan minat individu serta menggali informasi yang diperlukan untuk membuat keputusan yang bijaksana tentang masa depan individu (Okaviana & Susanto, 2014).

Dinamika pemilihan jurusan kuliah melibatkan berbagai aspek, termasuk minat, bakat, nilai akademik, lingkungan sosial, serta pengaruh dari keluarga, teman, dan guru (Marbun & Hansun, 2019). Proses pemilihan jurusan kuliah seringkali kompleks dan penuh tantangan, karena siswa harus menghadapi berbagai pilihan yang beragam dan mempertimbangkan implikasi jangka panjang dari keputusan tersebut terhadap masa depan mereka. Siswa juga harus mengenali minat dan bakat mereka sendiri serta memahami persyaratan dan peluang karir yang terkait dengan jurusan kuliah yang diminati. Selain itu, tekanan sosial dan harapan dari lingkungan sekitar, termasuk orang tua dan teman, juga dapat mempengaruhi dinamika pemilihan jurusan kuliah siswa SMA (Permatasari et al., 2016). Dalam proses ini, siswa perlu menghadapi tantangan, mengelola emosi, mencari informasi yang akurat, dan mengambil keputusan yang bijaksana untuk mencapai tujuan karir mereka di masa depan dengan adanya *help seeking*.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Help Seeking*

Barker et al., (2005) menjelaskan beberapa faktor individual dan struktural yang terkait dengan perilaku *help seeking*, yaitu sebagai berikut:

a. Faktor individu

- 1). Keyakinan pribadi tentang kebutuhan akan pertolongan adalah faktor penting dalam perilaku *help seeking*. Individu yang merasa bahwa mereka membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan masalah pribadi seperti masalah keluarga, seksualitas, pekerjaan, atau penyalahgunaan zat, lebih cenderung mencari bantuan dari orang lain. Selain itu, masalah-masalah pribadi yang lain juga dapat menjadi kompleks dan sulit untuk diatasi sendiri, sehingga individu membutuhkan bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah tersebut.
- 2). Keterkaitan norma gender dengan perilaku *help seeking* dipengaruhi oleh faktor budaya dan regional. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah gender. Gender dibentuk secara sosial dan cara individu memahami dan bertindak terhadap norma gender adalah hasil dari kombinasi faktor individu dan lingkungan.
- 3). Keyakinan pada dukungan sosial dari orang lain yang dipercayai, termasuk orang dewasa, orang yang lebih tua, rekan kerja, dan lembaga sosial, adalah faktor penting dalam perilaku mencari bantuan. Persepsi individu tentang kemampuan orang lain untuk memberikan dukungan sosial dan kepercayaan pada mereka dapat mempengaruhi keputusan individu dalam mencari bantuan.
- 4). Keterampilan koping pribadi merupakan faktor penting yang terkait dengan perilaku pencarian bantuan. Kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah atau keyakinannya bahwa ia mampu menyelesaikan masalah tersebut merupakan faktor yang sangat penting. Kemampuan individu muda dalam mengatasi masalah dan stres pada diri mereka sendiri sangat bervariasi dari individu satu dengan yang lain.

- 5). Efikasi diri yang merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencari bantuan. Kemampuan seseorang untuk mencari bantuan akan bervariasi tergantung pada efikasi diri yang dimilikinya.
 - 6). Identitas dan karakteristik spesifik lainnya. Karakteristik individual seperti usia, etnis, status pernikahan, orientasi seksual, pencapaian edukasi, kelas sosial, dan status seksual memiliki implikasi terhadap perilaku *help seeking*.
 - 7). Stigma yang dirasakan terkait membutuhkan bantuan. Mencari bantuan, baik itu dari sumber yang formal ataupun informal, juga dipengaruhi oleh apakah bantuan yang dihubungkan dengan stigma, atau apakah mencari bantuan dianggap sebagai tanda kelemahan atau kekurangan.
- b. Faktor struktural
- 1). Norma budaya dan komunitas. Budaya dan norma sosial di dalam sebuah komunitas berperan penting dalam perilaku *help seeking*, karena latar budaya setiap Individu akan berbeda-beda. Perbedaan ini berdampak pada keputusan untuk mencari bantuan dan juga bantuan seperti apa yang dicari.
 - 2). Jarak dengan sumber bantuan. Jarak yang jauh dengan fasilitas kesehatan atau kesulitan yang dialami seseorang saat mencari bantuan dari luar komunitas individu memiliki pengaruh pada perilaku *help seeking*.
 - 3). Keterjangkauan dan penerimaan layanan. Infrastruktur layanan yang terjangkau adalah faktor utama yang mempengaruhi perilaku *help seeking*. Untuk anak muda terutama, yang umumnya memiliki pendapatan yang lebih sedikit daripada Individu dewasa, biaya bantuan yang mahal terasa lebih berat.
 - 4). Kesiediaan menerima staf terhadap kebutuhan. Berhubungan dengan isu kepercayaan, kurangnya staf atau karyawan yang memahami Individu lain dan peka terhadap permasalahan individu telah lama menjadi

penghalang layanan kesehatan. Seringnya, karyawan kesehatan publik dilatih untuk menangani ‘penyakit’ dan bukan mempromosikan kesehatan.

- 5). Norma komunitas terhadap interaksi Individu dewasa dan muda. Norma lokal tentang komunikasi antara Individu dapat mempengaruhi perilaku *help seeking* melalui beberapa cara. Beberapa wilayah menjunjung rasa hormat untuk kebebasan Individu muda, misalnya, tetapi wilayah lain lebih bersifat otoriter terkait interaksi antar Individu.
- 6). Konteks dan ketentuan hukum. Konteks dan ketentuan hukum memiliki implikasi langsung untuk layanan yang disediakan kepada Individu yang membutuhkan, termasuk salah satunya adalah *consent*.

Faktor-faktor yang memunculkan perilaku *help-seeking* menurut Rickwood et al., (2005) yaitu:

- a. Kompetensi Emosional. Tingkat keahlian emosional yang rendah dapat menghambat individu dalam mencari bantuan, sedangkan individu yang memiliki tingkat keahlian emosional yang lebih tinggi akan lebih peka terhadap masalah yang dihadapi dan berupaya untuk mencari bantuan baik secara formal maupun informal. Tingkat keahlian emosional juga dapat mempengaruhi kesadaran individu dalam menyelesaikan masalah dan mengambil langkah untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- b. Sikap Positif terhadap Pengalaman. Jika seseorang memiliki pengalaman masa lalu yang negatif, hal itu dapat menghambat mereka untuk mencari bantuan profesional. Namun, jika seseorang memiliki pengalaman masa lalu yang positif dalam mencari bantuan, maka mereka lebih cenderung untuk melakukannya di masa depan. Individu yang pernah dibantu oleh profesional yang memberikan pengalaman positif cenderung memiliki sikap yang lebih positif dalam mencari bantuan di masa depan.
- c. Pengaruh Sosial dalam mencari bantuan. Individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat akan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya dalam mencari bantuan. Tekanan dari lingkungan juga dapat mempengaruhi perilaku *help seeking* seseorang. Selain itu, orang tua

memainkan peran penting dalam membantu anak-anak dan remaja mencari bantuan. Dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan sosial lainnya juga dapat berpengaruh pada keputusan individu untuk mencari bantuan.

- d. Mendirikan Kepercayaan Dalam Hubungan. Perilaku *help seeking* menunjukkan bahwa seseorang lebih memilih untuk mencari bantuan dari teman dan keluarga untuk masalah-masalah pribadi dan emosional daripada sumber lain. Hal ini disebabkan oleh kepercayaan yang telah terbangun dari lingkungan terdekat seperti teman dan keluarga.

Dari beberapa kumpulan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *help seeking* seseorang. Mulai dari kompetensi emosional, sikap positif terhadap pengalaman, pengaruh sosial mencari bantuan, mendirikan kepercayaan dalam hubungan, keyakinan diri, norma gender, persepsi Individu lain, keterampilan mengatasi pribadi, pengalaman mencari bantuan, dan efikasi diri, dukungan emosional, dukungan informasi, bantuan instrumental, dan lainnya.

c. Aspek-Aspek Perilaku *Help Seeking*

Perilaku *help seeking* menurut Rickwood & Thomas (2012) memiliki aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Proses. Proses dimaksudkan sebagai proses ketertarikan. Misalnya, apakah seseorang akan lebih tertarik untuk fokus pada orientasi secara umum atau sikap terhadap mendapatkan bantuan, atau apakah pada bentuk perilaku masa depan yang disengaja atau perilaku yang dapat diamati. Proses yang diasumsikan adalah sikap memprediksi niat, yang mana memprediksi perilaku, dan karena itu konsisten dengan teori perilaku yang direncanakan. Untuk menguraikan, seorang individu akan lebih fokus pada salah satu dari tiga komponen berikut; Orientasi umum atau sikap terhadap mendapatkan bantuan, tujuan perilaku di masa depan, perilaku yang bisa diamati, baik di masa lalu atau di masa depan
- b. Kurun waktu. Sebuah tindakan terjadi dalam sebuah jangka waktu tertentu, dan hal ini perlu diperinci dengan jelas. Semakin baik kurun waktu sebuah

peristiwa dijelaskan, maka akan semakin baik pula para responden untuk bisa menyediakan respon yang reliabel dan valid.

- c. Sumber. Sumber merujuk pada sumber bantuan yang dicari, dan bentuknya beragam berdasarkan tingkatan keahlian profesional sebuah sumber dan hubungan dengan Individu yang mencari bantuan, begitu juga dengan perantara sumbernya (misalnya *online*). Sumber-sumber bantuan perlu ditentukan secara jelas, karena ada banyak sekali sumber yang berpotensi untuk digunakan. Karena itu, sebaiknya setiap sumber dimasukkan ke kategori-kategori seperti formal (psikolog, psikiater), semi-formal (guru, pelatih, pengawas kesehatan mental), informal (teman, pasangan, Individu tua), atau pertolongan terhadap diri sendiri (penggunaan *website* di internet).
- d. Tipe. Tipe bantuan adalah bentuk bantuan yang dicari, misalnya seperti psikoedukasi, rujukan, konseling, atau terapi. Pada umumnya, Individu yang mencari bantuan tidak tahu pasti tipe seperti apa bantuan yang individu butuhkan, dan karena itu individu hanya ingin meringankan gejala atau tekanan individu dengan berbagai cara yang bisa individu lakukan.
- e. Permasalahan. Hal ini merujuk pada masalah apa yang perlu dibahas dan *output* penyelesaian masalah yang seperti apa yang dibutuhkan. Dengan menjelaskan masalah apa yang sedang ingin dibahas, *output* masalah juga akan menjadi jelas.

Liang et al., (2005) menjelaskan aspek-aspek dari perilaku *help seeking* sebagai berikut:

- a. Identifikasi dan definisi masalah. Setiap individu merespon permasalahan dengan cara yang berbeda-beda tergantung bagaimana individu mendefinisikan atau memberi label pada masalah yang dihadapi dan menilai keparahannya. Bagaimana seseorang mendefinisikan masalahnya ini nantinya akan berpengaruh pada perilaku *help seeking* individu.
- b. Keputusan mencari bantuan. Keputusan apakah harus meminta bantuan akan datang ketika seseorang sudah memberi penilaian atas masalah masing-masing. Proses ini akan berkaitan dengan cara kerja kognitif individu terkait perbuahan situasi dan keadaan eksternal.

- c. Pemilihan sumber bantuan. Proses ini meliputi mengidentifikasi setiap sumber bantuan, baik informal maupun formal, setelah mengenali masalah dan memutuskan untuk mencari bantuan. Proses memilih sumber bantuan sangat mungkin melibatkan penilaian kognitif dan afektif individu, dan sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor individual, interpersonal, dan sosiokultural.

Cornally & McCarthy, (2011) menjelaskan aspek-aspek dari perilaku *help seeking* dibagi menjadi 3 atribut, yaitu sebagai berikut.

- a. Berfokus pada masalah. Aspek dasar dari perilaku *help seeking* adalah sebuah masalah, karena tanpa ada masalah, tidak ada bantuan yang bisa diberikan. Setiap Individu yang mencari bantuan, entah itu secara formal ataupun informal, membutuhkan bantuan untuk masalah yang individu hadapi.
- b. Tindakan yang disengaja. Memilih dan mengejar sumber bantuan secara aktif dianggap sebagai aspek penting dalam perilaku *help seeking* agar bisa terjadi, dan dapat dideskripsikan dengan istilah ‘perilaku yang direncanakan’.
- c. Interaksi interpersonal. Menyatakan masalah yang dihadapi pada Individu yang membantu merupakan karakteristik dari perilaku *help seeking*, dan disebut dengan interaksi interpersonal. Setelah mencari sebuah sumber bantuan, seseorang harus menceritakan masalah yang dimiliki sebagai ganti mendapatkan pengetahuan atau pemahaman tentang bagaimana masalah dapat diselesaikan atau dikurangi. Kunci dari interaksi interpersonal ini adalah keterbukaan.

Berdasarkan penjelasan terkait, maka dapat disimpulkan aspek-aspek dari perilaku *help seeking* terdiri dari proses, kurun waktu, sumber, tipe, permasalahan, kemampuan seseorang mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi, keputusan untuk mencari bantuan, memilih sumber bantuan yang diinginkan, interaksi interpersonal, dan sebagainya.

B. Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri menurut Bandura (1997) merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Bandura, efikasi diri mempengaruhi semua tindakan yang dilakukan oleh individu, termasuk seberapa lama individu bertahan dan berjuang menghadapi masalah, bagaimana mengatasi kegagalan, keuletannya dalam menghadapi kesulitan hidup, tingkat stres dan depresi yang dihadapi, serta prestasi yang dicapai.

Cousineau et al., (2006) menjelaskan efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pilihan aktivitas, tingkat tenaga dan usaha yang dikeluarkan dalam aktivitas tersebut, serta kegigihan dalam berusaha. Selain itu, efikasi diri juga dianggap sebagai faktor paling penting dalam proses motivasi dan pembelajaran saat melakukan aktivitas. Selain mempengaruhi perilaku, efikasi diri juga dapat mempengaruhi tingkat prestasi yang diperoleh oleh individu.

Efikasi diri adalah indikator positif dari evaluasi diri yang berguna dalam memahami diri. Efikasi diri adalah salah satu pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari karena memengaruhi individu dalam memilih tindakan untuk mencapai tujuan, termasuk memperkirakan tantangan yang mungkin dihadapi (Ghufron et al., 2017)..

Ormrod, (2009) Efikasi diri adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan. Ormrod juga menjelaskan efikasi diri merupakan salah satu aspek dari self-esteem atau harga diri. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan lebih percaya diri dan berani dalam mengambil risiko, serta lebih mampu menghadapi dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. (Sihaloho, 2018).

Berry (West et al., 2008) menjelaskan efikasi diri sebagai pengatur perilaku dan memengaruhi banyak aspek fungsi tubuh, termasuk performa

ingatan, keberhasilan akademik, kemampuan organisasi, kemampuan penyelesaian masalah, dan dampak obat-obatan.. Pernyataan ini didukung oleh (DiBenedetto & Bembenutty, 2013) dengan menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi berhubungan dengan keberhasilan dalam dunia akademik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan dalam diri seseorang yang menunjukkan kemampuan dalam mencapai tujuan dan mengatasi rintangan yang mungkin muncul dalam proses pencapaian tersebut.

d. Aspek-aspek Efikasi Diri

Penelitian dari Cousineau (2006) menyebutkan aspek-aspek efikasi diri yang dimodifikasi dari aspek Bandura disebutkan sebagai berikut:

- a. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan individu sendiri dalam menghadapi situasi yang menantang. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih optimis terhadap kemampuan individu, sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan.
- b. Penilaian diri adalah kemampuan seseorang dalam mengevaluasi kinerja individu sendiri. Individu yang memiliki penilaian diri yang baik cenderung lebih objektif dalam menilai keberhasilan atau kegagalan individu dalam mencapai tujuan.
- c. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, impuls, dan tindakan individu sendiri. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih stabil emosinya, lebih terkendali dalam bertindak, dan lebih disiplin dalam mencapai tujuan.
- d. Persiapan diri adalah kemampuan seseorang dalam mempersiapkan diri sebelum menghadapi situasi yang menantang. Individu yang memiliki persiapan diri yang baik cenderung lebih siap secara mental dan fisik dalam menghadapi tantangan, sehingga lebih siap untuk mencapai tujuan..

Ormrod, (2009) menjelaskan beberapa aspek yang dapat mempengaruhi efikasi diri berupa:

- a. Pembelajaran Kesuksesan dan Kegagalan. Pembelajar lebih mungkin yakin bahwa individu lebih berhasil pada suatu tugas ketika individu telah berhasil pada tugas yang sudah dikerjakan atau tugas lain yang mirip di masa lalu.
- b. Pesan yang disampaikan dari Individu lain. Dalam situasi-situasi tertentu, pesan dapat disalurkan dengan cara menunjukkan secara eksplisit hal-hal yang telah individu lakukan dengan baik sebelumnya atau hal-hal yang sekarang telah individu lakukan dengan mahir. Pesan ini juga bisa diberikan dengan memberi individu alasan-alasan untuk percaya bahwa individu dapat mencapai tujuan.
- c. Kesuksesan dan kegagalan Individu lain. Terdapatnya pengalaman yang terjadi pada individu bisa memicu rasa “*relate*” dengan melihat atau mengamati pengalaman kesuksesan ataupun kegagalan Individu lain bisa menjadikan individu merasa tergugah secara mental dan motivasi sehingga terbentuk rasa mampu pada diri individu.
- d. Grup rekognisi kesuksesan dan kegagalan akan pengalaman kelompok. Saat individu berada dalam suatu kelompok yang memiliki beberapa individu yang beragam akan pengalaman, maka kelompok terkait akan cenderung bertukar pikiran dan pengalaman. Yang menjadikan individu mendapatkan berbagai *insight* berupa pengalaman baik maupun buruk, yang dapat dijadikan sebagai motivasi ataupun sebagai antisipasi dalam hal terkait.

Ghufroon et al., (2017) menjelaskan beberapa aspek yang mempengaruhi munculnya efikasi diri pada individu sebagai berikut:

- a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*). Pengalaman keberhasilan memiliki efek dalam efikasi diri berupa pengalaman keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri seseorang, sebaliknya pengalaman kegagalan justru akan menurunkan efikasi dirinya. Keberhasilan seseorang berdampak pada berkembangnya efikasi diri seseorang, dengan berkembangnya efikasi diri ini bisa mengurangi dampak yang tidak baik dari kegagalan-kegagalan yang ada. Mencegah

kegagalan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan motivasi seseorang untuk mengatasi masalah yang akan dihadapi di masa depan dengan tekad yang kuat, didasarkan pada pengalaman yang telah dilalui.

- b. Pengalaman Individu lain (*Vicarious Experience*) dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama dengan melihat keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sama. Sebaliknya, pengalaman kegagalan dapat menurunkan penilaian seseorang terhadap kemampuannya dan dapat menurunkan usahanya.
- c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*). Pada hal ini individu diberikan nasihat, saran, dan bimbingan untuk meningkatkan keyakinannya terhadap kemampuan yang dimilikinya agar dapat membantunya dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Jika seseorang telah diyakinkan secara verbal, kemungkinannya untuk menghasilkan usaha yang lebih besar dalam mencapai kesuksesan juga lebih besar.
- d. Kondisi Fisiologis (*Physiological Condition*). Individu akan menggunakan kondisi fisiologisnya sebagai tolak ukur untuk mengevaluasi kemampuannya. Jika individu mengalami ketegangan fisik dalam situasi yang menekan, maka hal tersebut dianggap sebagai tanda ketidakmampuan karena kondisi tersebut dapat mengganggu kinerja individu.

Berdasarkan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan bentuk kemampuan diri berupa keyakinan diri dalam mengatasi masalah atau hal yang sedang dikerjakan. Beberapa aspek yang dipaparkan, efikasi diri yang merujuk pada pendapat Cousineau adalah kepercayaan diri, penilaian diri, kontrol diri, dan persiapan diri. Menurut Omrod, efikasi diri dipengaruhi oleh aspek-aspek seperti keberhasilan dan kegagalan pembelajaran sebelumnya, pesan dari individu lain, serta kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar. Sedangkan menurut Ghufron, faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri meliputi pengalaman keberhasilan, pengalaman individu lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis.

C. Hubungan Antara Efikasi Diri dan *Help Seeking*

Efikasi diri merujuk pada keinginan akan keyakinan individu dalam kemampuannya untuk mengatasi tugas atau tantangan yang dihadapi. Dalam konteks pemilihan jurusan kuliah, efikasi diri yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku *help-seeking*, yaitu kemampuan seseorang untuk mencari bantuan atau dukungan ketika menghadapi ketidakpastian atau dilema dalam memilih jurusan kuliah (Sihaloho, 2018). Semakin tinggi tingkat ketidakpastian yang dihadapi, semakin besar kemungkinan siswa mencari bantuan dan dukungan dari sumber-sumber eksternal. Ketidakpastian dalam pemilihan jurusan kuliah dapat mencakup ketidakjelasan tentang minat dan bakat, prospek karir, atau keputusan jangka panjang yang akan mempengaruhi masa depan mereka. Oleh karena itu, siswa dengan efikasi diri yang tinggi mungkin lebih mampu mengatasi tingkat ketidakpastian yang tinggi dan secara proaktif mencari dukungan untuk membantu mereka dalam proses pemilihan jurusan kuliah.

Proses *help seeking* merupakan suatu langkah penting dan menguntungkan bagi individu yang mencari solusi atau bantuan untuk menghadapi masalah. *Help seeking* dapat dilakukan melalui berbagai metode dan dapat membantu individu meningkatkan kualitas hidup mereka. Namun, perlu diperhatikan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dari proses *help seeking*. *Help seeking* dapat meningkatkan keyakinan dan kemampuan individu dalam mengatasi masalah secara efektif. Oleh karena itu, dalam proses *help seeking*, efikasi diri, yaitu perasaan yakin dan mampu, memainkan peran penting.

Efikasi diri adalah salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan individu dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan. Efikasi diri, baik yang bersifat umum maupun khusus, dapat membantu individu merasa percaya diri dan mengembangkan kemampuan diri secara berkelanjutan. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki tingkat efikasi diri yang berbeda, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman, latar belakang, dan kemampuan diri.

Cousineau (2006) menyebutkan efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam hidup. Cousineau juga mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu aspek dari self-esteem atau harga diri. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dan berani dalam mengambil risiko, serta mampu menghadapi dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Efikasi diri adalah indikator positif dari evaluasi diri yang berguna dalam memahami diri. Efikasi diri adalah salah satu pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari karena memengaruhi individu dalam memilih tindakan untuk mencapai tujuan, termasuk memperkirakan tantangan yang mungkin dihadapi (Ghufron et al., 2017).

Penelitian sebelumnya dari Takaku dan Williams (Nugraheni et al., 2016) yang menunjukkan perilaku *help seeking* yang tinggi diwujudkan dengan adanya efikasi yang tinggi. Tingginya kecenderungan *help seeking* yang dilakukan oleh siswa SMA memiliki kemungkinan atas keinginan akan usaha serta hasil yang maksimal dalam memilih jurusan kuliah, sehingga efikasi diri akan menjadi tinggi, juga berlaku sebaliknya saat *help seeking* rendah, maka efikasi diri dari usaha untuk peduli akan pemilihan prodi akan ikut menjadi rendah.

Penelitian lain yang serupa yang dilakukan oleh Syafitri, (2018), yang diperoleh hasil analisis data dan pembahasan yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Efikasi Diri Akademik dan *academic help seeking* behavior pada siswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta dengan angka signifikansi sebesar 0.020 ($p < 0.05$) dan koefisien korelasi sebesar 0.264 ($r = 0.264$).

Penjelasan teori dan penelitian yang terdahulu, *help seeking* dalam pemilihan jurusan kuliah memiliki proses berupa tahapan dan usaha seseorang untuk mencari bantuan atau solusi terhadap masalah yang dihadapi dalam

memilih jurusan kuliah. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuan untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan.

Help seeking dalam konteks pemilihan jurusan kuliah dapat membantu individu dalam memilih jurusan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka. *Help seeking* dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti bertanya kepada orang tua, teman, atau dosen, mencari informasi di internet, atau menghadiri acara pameran atau seminar tentang jurusan kuliah. Selain itu, efikasi diri juga dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam memilih jurusan kuliah yang tepat. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung merasa percaya diri dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mencapai tujuan pemilihan jurusan kuliah. Selain itu, efikasi diri juga dapat membantu individu dalam mengelola emosi dengan baik dan menghadapi tantangan dalam memilih jurusan kuliah secara produktif.

Secara umum, *help seeking* dengan efikasi diri memiliki keterkaitan yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam memilih jurusan kuliah yang tepat. *help seeking* dapat membantu seseorang untuk mencari solusi atau bantuan terhadap masalah pemilihan jurusan kuliah yang dihadapi, sementara efikasi diri dapat membantu seseorang untuk merasa percaya diri dan mengembangkan kemampuan dalam memilih jurusan kuliah. Hal inilah yang mendasari adanya hubungan antara efikasi diri dengan *help seeking* dalam pemilihan jurusan kuliah siswa kelas XII SMAN 1 Juwana.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: “Adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan *help seeking* dalam pemilihan jurusan kuliah siswa kelas XII di SMAN 1 Juwana”. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula *help seeking* pemilihan jurusan kuliah siswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka semakin rendah pula *help seeking* pemilihan jurusan kuliah siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan sebuah atribut yang telah ditentukan guna dipelajari dan ditarik sebuah kesimpulan untuk dijadikan objek penelitian (Sugiyono, 2016). Variabel tergantung dan variabel bebas digunakan dalam penelitian ini. Variabel bebas menjelaskan atau berpengaruh terhadap variabel lain. Sedangkan variabel tergantung diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel tergantung (Y) dan variabel bebas (X). Dengan identifikasi variabel sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung (Y) : *Help seeking*
2. Variabel Bebas (X) : Efikasi Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional berguna untuk menjelaskan variabel ataupun istilah dalam penelitian yang bersifat operasional, dapat memudahkan pembaca dalam mengartikan makna penelitian (Nursalam, 2015). Adapun definisi operasional terkait penelitian ini yaitu:

a. *Help Seeking*

Help seeking dalam konteks pemilihan jurusan kuliah bagi siswa SMA merujuk pada upaya individu untuk mencari bantuan atau informasi dari berbagai sumber dalam rangka memilih jurusan kuliah yang tepat. Hal ini dapat melibatkan bertanya kepada orang tua, teman, atau dosen, mencari informasi di internet, atau menghadiri acara pameran atau seminar tentang jurusan kuliah. *Help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah mencakup proses berkomunikasi dengan orang lain dengan tujuan untuk mendapatkan bantuan seperti pemahaman, saran, informasi, dan dukungan secara umum dalam menghadapi masalah atau kebingungan yang ada. Aspek yang akan digunakan pada

penelitian ini adalah aspek dari (Rickwood & Thomas, 2012) yaitu proses, kurun waktu, sumber, tipe, dan permasalahan.

Semakin tinggi skor perilaku *help seeking*, maka akan semakin tinggi kebutuhan untuk meminta bantuan. Sedangkan, semakin rendah skor *help seeking* maka akan cenderung tidak memiliki kebutuhan untuk meminta bantuan.

e. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Efikasi diri memengaruhi segala tindakan yang dilakukan oleh individu, termasuk dalam mengatasi masalah, merespon kegagalan, mempertahankan ketabahan dalam kesulitan hidup, mengatasi stres dan depresi, serta mencapai prestasi yang diinginkan. Semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin lama ia akan bertahan dan berjuang menghadapi masalah yang dihadapinya, semakin rendah tingkat stres dan depresinya, dan semakin tinggi tingkat prestasinya. Aspek efikasi diri yang akan digunakan pada penelitian ini adalah aspek dari (Cousineau et al., 2006) yaitu kepercayaan diri, penilaian diri, kontrol diri, dan persiapan diri.

Semakin tinggi skor efikasi diri, maka akan semakin tinggi keyakinan diri yang dimiliki. Sedangkan, semakin rendah skor efikasi diri maka subjek kurang memiliki keyakinan diri pada diri sendiri.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan area umum yang terdiri dari subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang dijadikan oleh penulis untuk dipelajari dan menarik kesimpulan (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMAN 1 Juwana kelas XII dari angkatan 2022/2023 dengan jumlah populasi siswa yang didapatkan dari Guru Kesiswaan dan Humas Ibu Jumiati sebanyak 430 Individu dengan detail jumlah siswa dari per kelas sebagai berikut.

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswa Kelas XII Tahun Ajaran 2022/2023 di SMAN 1 Juwana

Data Kelas XII SMAN 1 Juwana	
Tahun Ajaran 2022/2023	
IPA	IPS
252	178
Total	430

f. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi dengan jumlah porsi tertentu yang diambil dari beberapa cara dengan karakteristik yang spesifik, jelas, dan tepat akan dapat mewakili populasi (Arikunto, 2010). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan mengundi *cluster* yang ada dari populasi penelitian (Setiawan, 2021), dari hasil pengundian, didapatkan hasil undian *cluster* pertama adalah XII MIPA 1-7 sebagai sampel penelitian dengan jumlah 252 siswa. Selanjutnya *cluster* kedua adalah XII IPS 1-5 sebagai subjek penelitian dengan jumlah 178 siswa.

g. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan cara sampling acak dengan membagi populasi menjadi beberapa kelompok / *cluster* menggunakan spesifikasi tertentu (Ganda et al., 2006) yang diukur dengan kriteria utama sebagai siswa kelas XII SMAN 1 Juwana yang memiliki rencana untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dari (Arikunto, 2010) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan. Pengumpulan data dapat dilakukan melalui instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat bantu.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala untuk mengukur tingkat *help seeking* dan efikasi diri siswa SMA.

a. Skala Perilaku *Help Seeking*

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari aspek perilaku *help seeking* dari Rickwood & Thomas (2012) yang diukur melalui lima aspek perilaku *help seeking* yaitu, proses, kurun waktu, sumber, tipe, dan permasalahan. Berikut rincian *blueprint* variabel skala *help seeking* dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. *Blueprint* Skala *Help Seeking*

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Proses	1,11,21,31,41	6,16,26,36,46	10
2	Kurun Waktu	2,12,22,32,42	7,17,27,37,47	10
3	Sumber	3,13,23,33,43	8,18,28,38,48	10
4	Tipe	4,14,24,34,44	9,19,29,39,49	10
5	Permasalahan	5,15,25,35,45	10,20,30,40,50	10
TOTAL		25	25	50

Skala perilaku *help seeking* dibuat menggunakan model skala likert dengan empat jawaban alternatif, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pertanyaan dalam skala ini tersebar dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* mengandung pernyataan yang mendukung aspek yang ingin diungkapkan, sedangkan item *unfavorable* berisi pernyataan sebaliknya. Penskalaan subjek digunakan dalam penelitian ini. Penskalaan subjek merupakan metode penskalaan berfokus pada subjek dengan tujuan menempatkan kedudukan relatif individu di titik-titik tertentu pada suatu kontinum penilaian menurut atribut yang diukur (Azwar, 2012). Tinggi rendahnya *help seeking* ditentukan dari skor total skala *help seeking* yang diperoleh subjek. Semakin tinggi skor total, maka semakin tinggi *help seeking* subjek dan sebaliknya.

h. Skala Efikasi Diri

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala efikasi diri Cousineau (2006) yang diukur melalui empat aspek efikasi diri yaitu kepercayaan diri, penilaian diri, kontrol diri, dan persiapan diri. Adapun rincian *blueprint* variabel skala efikasi diri yaitu:

Tabel 3. Blueprint Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepercayaan Diri	1,9,17,25,33	5,13,21,29,37	10
2	Penilaian Diri	2,10,18,26,34	6,14,22,30,38	10
3	Kontrol Diri	3,11,19,27,35	7,15,23,31,39	10
4	Persiapan Diri	4,12,20,28,36	8,16,24,32,40	10
TOTAL		20	20	40

Skala efikasi diri dibuat menggunakan model skala likert yang dibuat dalam empat jawaban alternatif, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan penyebaran pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Tinggi rendahnya efikasi diri ditentukan dari skor total skala efikasi diri yang diperoleh subjek. Semakin tinggi skor total, maka semakin tinggi efikasi diri subjek dan sebaliknya

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Validitas yaitu sejauhmana skala atau tes akurat untuk melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2012b). Pengukuran dengan validitas tinggi jika mempunyai hasil data yang akurat dan memberi suatu gambaran dari variabel yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012b).

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang dihitung dari pengujian terhadap kelayakan dan relevansi isi setiap aitem yang menjadi penjabaran dari indikator perilaku atribut yang diukur. Validitas ini

diperoleh melalui analisis oleh para ahli dalam bidang tersebut, yang disebut *expert judgement* yaitu Dosen Pembimbing dari Peneliti (Azwar, 2012).

i. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem yakni sejauhmana aitem tersebut bisa memberi perbedaan antar individu atau suatu kelompok individu dengan suatu atribut atau tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2012). Dilakukan dengan pemilihan aitem berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala. Batasan dari kriteria dalam memilih suatu aitem berdasarkan korelasi dari aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, artinya semua daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 disebut memuaskan, dengan r_{ix} atau $r_{i(x-i)} \geq 0,30$ disebut berdaya beda rendah (Azwar, 2012).

j. Reliabilitas Alat Ukur

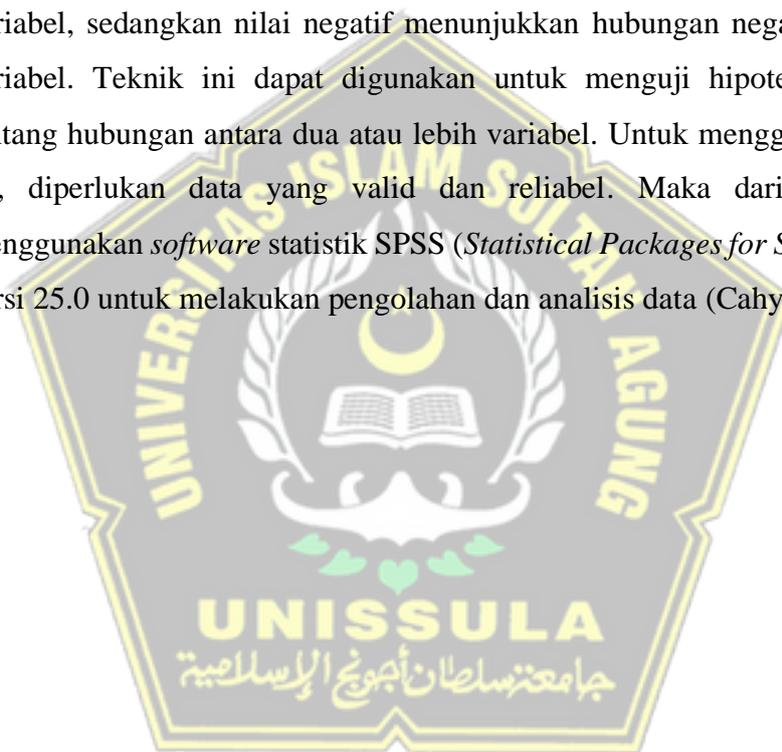
Reliabilitas alat ukur yakni seberapa besar hasil dari pengukuran bisa dipercaya (Azwar, 2012b). Hasil tersebut dipercaya jika beberapa pelaksanaan pengukuran yang dilakukan untuk kelompok subjek yang sama didapatkan hasil relatif sama, selama belum mengubah aspek yang diukur (Azwar, 2012b). Koefisien reliabilitas berada dalam rentangan angka 0.00 sampai 1.00, artinya koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati angka 1.00, maka alat ukur semakin reliabel (Azwar, 2012b).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas Alpha Cronbach dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0. Alat ukur yang digunakan adalah skala *help seeking* dan Efikasi Diri.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses analisis ketika semua data dari seluruh responden dan data dari sumber lain yang terkait data peneliti sudah terkumpul. Analisis yang dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, selanjutnya tabulasi data sesuai dengan data dari variabel pada seluruh responden, dilanjutkan dengan penyajian data berdasarkan yang

diteliti oleh peneliti, lalu memperhitungkan data untuk menjawab rumusan masalah (Ahyar et al., 2020). Sehingga dapat melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dan dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi pearson atau biasa disebut dengan korelasi *product moment pearson* yaitu mengukur tingkat hubungan linier antara variabel terikat dan variabel bebas. Koefisien korelasi *product moment pearson* berkisar antara -1 sampai +1, dimana nilai positif menunjukkan hubungan positif antara dua variabel, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan negatif antara dua variabel. Teknik ini dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian tentang hubungan antara dua atau lebih variabel. Untuk menggunakan teknik ini, diperlukan data yang valid dan reliabel. Maka dari itu, peneliti menggunakan *software* statistik SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 untuk melakukan pengolahan dan analisis data (Cahyono, 2017).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

a. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi Kancan Penelitian dilaksanakan sebelum melakukan sebuah penelitian untuk menyiapkan hal-hal yang terkait dengan proses penelitian sehingga dapat berlangsung secara optimal. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang perlu dilakukan. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Juwana di Jalan Ki Hajar Dewantara No.54, Watu, Dukutalit, Kec. Juwana, Kabupaten Pati, Jawa Tengah.

SMAN 1 Juwana merupakan sebuah sekolah menengah atas yang terletak di kota Juwana, Kabupaten Pati, Jawa Tengah. Sejak didirikan pada tanggal 29 September 1978 yang disahkan oleh Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan Surat Tugas No.0473/0/1983. Sekolah ini telah menjadi salah satu institusi pendidikan terkemuka di wilayah Juwana dan sekitarnya. Di SMAN 1 Juwana terdapat 2 jenis peminatan yaitu Jurusan Peminatan IPS serta Jurusan Peminatan MIPA yang wajib diambil salah satu sejak pertama kali siswa diterima di SMAN 1 Juwana.

Tahap selanjutnya ada dua tahap yang peneliti lakukan, pertama survei pendahuluan untuk mengetahui apakah ada permasalahan terkait kebingungan pemilihan jurusan di SMAN 1 Juwana dengan melakukan wawancara terhadap beberapa siswa secara acak mengenai *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah dan efikasi diri, Kemudian peneliti meminta data jumlah siswa guna menetapkan jumlah populasi dan sampel penelitian agar sesuai dengan karakteristik yang ditentukan.

Peneliti memilih SMAN 1 Juwana sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan pada siswa SMAN 1 Juwana belum pernah dilakukan di tempat tersebut.
- b. Lokasi sekolah yang jaraknya tidak terlalu jauh dengan tempat tinggal sehingga mempermudah proses perizinan dan menyeimbangkan dengan kemampuan peneliti.
- c. Jumlah subjek dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat yang ada dalam penelitian ini.
- d. Terdapat relasi baik yang terjalin antara SMAN 1 Juwana sebagai partner penelitian dengan Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai institusi asal peneliti.

b. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilaksanakan untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahan yang dapat menghambat proses penelitian. Persiapan penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahapan yakni:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, syarat yang harus dipenuhi adalah perizinan penelitian. Perizinan diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian dan permohonan data siswa kepada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan untuk Rektor UNISSULA. Selanjutnya peneliti mengajukan surat izin yang sudah diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomer surat 1274/C.1/Psi-SA/XII/2022 kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Juwana yang bertempat di Ruang Kepala Sekolah Lantai 1.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur untuk mengumpulkan data disusun dari indikator-indikator yang merupakan penjabaran dari aspek-aspek dalam satu variabel. Penelitian ini menggunakan *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah dan skala efikasi diri

Setiap skala terdiri dari dua item yakni aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Kedua skala tersebut memiliki alternatif jawaban yang sama dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing yaitu pada item *favorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk item *unfavorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, s tidak sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala *Help Seeking*

Penyusunan skala *help seeking* yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala perilaku *help seeking* dari Rickwood & Thomas (2012) yang diukur melalui lima aspek perilaku *help seeking* yaitu, proses, kurun waktu, sumber, tipe, dan permasalahan. Berikut rincian *blueprint* variabel skala *help seeking* dijelaskan sebagai:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala *Help Seeking*

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Proses	1,11,21,31,41	6,16,26,36,46	10
2	Kurun Waktu	2,12,22,32,42	7,17,27,37,47	10
3	Sumber	3,13,23,33,43	8,18,28,38,48	10
4	Tipe	4,14,24,34,44	9,19,29,39,49	10
5	Permasalahan	5,15,25,35,45	10,20,30,40,50	10
TOTAL		25	25	50

2) Skala Efikasi Diri

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala efikasi diri Cousineau (2006) yang diukur melalui empat aspek efikasi diri yaitu kepercayaan diri, penilaian diri, kontrol diri, dan persiapan diri. Adapun rincian *blueprint* variabel skala efikasi diri yaitu:

Tabel 5. Blueprint Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepercayaan Diri	1,9,17,25,33	5,13,21,29,37	10
2	Penilaian Diri	2,10,18,26,34	6,14,22,30,38	10
3	Kontrol Diri	3,11,19,27,35	7,15,23,31,39	10
4	Persiapan Diri	4,12,20,28,36	8,16,24,32,40	10
TOTAL		20	20	40

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur guna melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 13 sampai 24 Februari 2022 melalui *google form*. Subjek pada uji coba ini merupakan hasil pengundian *cluster* pertama yaitu siswa XII MIPA SMAN 1 Juwana sebanyak 252 responden. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 6. Data Siswa SMAN 1 Juwana Kelas XII MIPA yang Menjadi Subjek Uji Coba

Data Kelas XII MIPA SMAN 1 Juwana Tahun Ajaran 2022/2023		
Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
MIPA 1	36	20
MIPA 2	36	17
MIPA 3	36	13
MIPA 4	36	25
MIPA 5	36	26
MIPA 6	36	25
MIPA 7	36	32
Total	252	158

Peneliti membagikan skala penelitian melalui *google form* kepada siswa SMAN 1 Juwana dengan jumlah 158 responden sebagai uji coba. Selanjutnya skala yang terisi secara penuh dilakukan penilaian sesuai ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tingkat baik aitem dapat membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak, dilakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas. Daya beda aitem yang dianggap tinggi adalah jika memiliki koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2012). Pendapatan koefisien korelasi antara skor aitem dengan total skor, dilakukan analisis *product moment* dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for windows*. Hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala akan diberikan sebagai berikut:

a. Skala *Help Seeking*

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 50 aitem ditemukan 26 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 24 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,302 sampai 0,571. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar -0,368 sampai 0,289. Estimasi reliabilitas skala Efikasi Diri menggunakan *alpha cronbach* dari 26 aitem senilai 0,870 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Help Seeking*

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. Proses	1*,11,21*,31,41*	6,16,26,36,46	7
2. Kurun Waktu	2,12,22*,32*,42*	7,17,27*,37,47*	5
3. Sumber	3*,13,23*,33,43	8*,18*,28*,38,48*	4
4. Tipe	4,14*,24,34,44	9*,19,29*,39*,49	6
5. Permasalahan	5*,15*,25*,35*,45	10,20*,30*,40,50	4
Total	12	14	26

*) aitem dengan daya beda rendah

b. Skala Efikasi Diri

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 40 aitem ditemukan 33 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 7 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,329 sampai 0,685. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar -0,002 sampai 0,295.

Estimasi reliabilitas skala Efikasi Diri menggunakan *alpha cronbach* dari 33 aitem senilai 0,917 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Efikasi Diri

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. Kepercayaan Diri	1,9,17*,25,33	5,13,21,29,37	9
2. Penilaian Diri	2,10,18*,26,34*	6,14,22,30*,38	7
3. Kontrol Diri	3,11,19,27,35	7,15*,23,31,39	9
4. Persiapan Diri	4,12,20,28,36*	8,16,24,32*,40	8
Total	16	17	33

*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

a. Skala *Help Seeking*

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala *help seeking* yakni:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala *Help Seeking*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Proses	11(6),31(14)	6(3),16(9),26(13), 36(17),46(24)	7
2.	Kurun Waktu	2(1),12(7)	7(4),17(10), 37(18)	5
3.	Sumber	13(8),33(15), 43(21)	38(19)	4
4.	Tipe	4(2),24(12),34(16), 44(22)	19(11), 49(25)	6
5.	Permasalahan	45(23)	10(5),40(20), 50(26)	4
Total		12	14	26

Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

b. Skala Efikasi Diri

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala Efikasi Diri yakni:

Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kepercayaan Diri	1,9,25(22), 33(28)	5,13,21(18), 29(26),37(30)	9
2.	Penilaian Diri	2,10,26(23)	6,14,22(19), 38(31)	7
3.	Kontrol Diri	3,11,19(16), 27(24),35(29)	7,23(20),31(27), 39(32)	9
4.	Persiapan Diri	4,12,20(17), 28(25)	8,16(15),24(21), 40(33)	8
Total		16	17	33

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai 20 Februari 2023 sampai 24 Februari 2023. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara *offline* dengan cara peneliti menyesuaikan dengan jadwal kelas masing masing dan membuat jadwal untuk memasuki ruang kelas bersama ibu Jumiati Guru Humas SMAN 1 Juwana, penyebaran skala penelitian menggunakan google form yang disebar di grup whatsapp kepada ketua kelas dan disebar melalui grup kelas untuk teman teman sekelas mengisi kuesioner. Setelah mengisi kuesioner, para siswa yang sudah mengisi akan diberikan *gift*.

Teknik penelitian ini menggunakan *cluster* random sampling dengan penentuan jumlah sampel ditentukan dengan cara perhitungan proporsi sampel oleh Setiawan (2021). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan mengundi *cluster* yang ada dari populasi penelitian, dari hasil pengundian, didapatkan hasil undian *cluster* pertama adalah kelas XII MIPA 1-7 sebagai subjek try out dengan jumlah 252 siswa. Dan *cluster* kedua adalah kelas XII IPS 1-5

menjadi subjek penelitian dengan jumlah 178 siswa Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 11. Data Siswa Kelas XII IPS di SMAN 1 Juwana yang Menjadi Subjek Penelitian

Data Kelas XII IPS SMAN 1 Juwana Tahun Ajaran 2022/2023		
Kelas MIPA	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
IPS 1	36	32
IPS 2	34	32
IPS 3	36	34
IPS 4	36	36
IPS 5	36	32
Total	178	166

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis dilakukan ketika data penelitian sudah terkumpul maka kemudian dilakukanlah uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linieritas supaya dapat memenuhi asumsi dasar teknik korelasi, setelah itu maka dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk melihat gambaran kelompok subjek yang dikenai pengukuran.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Efikasi Diri	72,20	7,268	0,080	0,223	$> 0,05$	Normal
Help Seeking	94,49	10,771	0,094	0,099	$> 0,05$	Normal

Dari hasil tersebut diketahui bahwa variabel *help seeking* dan efikasi diri terditribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel tergantung pada suatu penelitian. Data yang terkumpul kemudian diujikan menggunakan F_{linear} dengan bantuan program *SPSS for windows versi 25.0*.

Berdasarkan uji linieritas pada variabel Efikasi Diri dan *help seeking* diperoleh F_{linear} sebesar 107,443 dengan taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa Efikasi Diri dan *help seeking* berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel efikasi diri dan *help seeking* pada siswa Kelas XII SMAN 1 Juwana dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,630$, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Efikasi Diri dan *help seeking* pada siswa Kelas XII SMAN 1 Juwana dimana semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah *help seeking* pada siswa Kelas XII SMAN 1 Juwana.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

a. Deskripsi Data Skor *Help Seeking*

Skala *help seeking* terdiri dari 26 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 26 dari (26×1) dan skor tertinggi adalah 104 dari (26×4), untuk rentang skor skala yang didapat 78 dari ($104 - 26$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 ($(104-26:5) = 15,6$ dan hasil *mean* hipotetik 65 dari ($(104 + 26): 2$).

Deskripsi skor skala *help-seeking* di peroleh skor minimum empirik 52, skor maksimum empiric 89, *mean* empiric 70,5 dan nilai standar deviasi empirik 7,4.

Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala *Help Seeking*

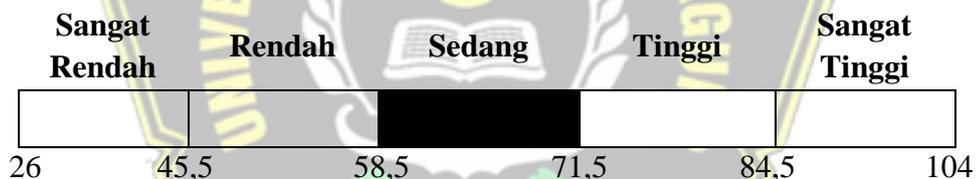
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	52	26
Skor Maksimum	89	104
Mean (M)	70,5	65
Standar Deviasi	7,4	13

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 70,5. Adapun deskripsi data variabel *help seeking* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala *Help Seeking*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$84,5 < X$	Sangat Tinggi	7	4,2%
$71,5 < X \leq 84,5$	Tinggi	85	51,2%
$58,5 < X \leq 71,5$	Sedang	72	43,4%
$45,5 < X \leq 58,5$	Rendah	2	1,2%
$X \leq 45,5$	Sangat Rendah	0	0%
Total		166	100%

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi memiliki jumlah 7 siswa (4,2%), kategori tinggi memiliki jumlah 85 siswa (51,2%), kategori sedang memiliki jumlah 72 siswa (43,4%), kategori rendah memiliki jumlah 2 siswa (1,2%) dan dalam kategori yang sangat rendah tidak ada siswa yang termasuk kedalamnya. Artinya, sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan *help seeking* dalam kategori Tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma *help seeking* sebagai berikut:



b. Deskripsi Data Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri mempunyai 33 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 33 dari (33×1) dan skor tertinggi adalah 132 dari (33×4) . Untuk rentang skor skala yang didapat 99 dari $(132 - 33)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 $(132-33):5 = 19,8$ dan hasil *mean* hipotetik 82,5 dari $(132 + 33): 2$.

Deskripsi skor skala efikasi diri diperoleh skor minimum empirik 76, skor maksimum empirik yaitu 127, *mean* empirik 101,5 dan nilai standar deviasi empirik 8,5.

Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Efikasi Diri

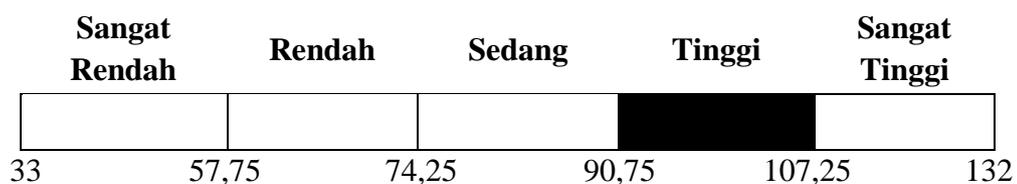
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	76	33
Skor Maksimum	127	132
Mean (M)	101,5	82,5
Standar Deviasi	8,5	16,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 101,5. Adapun deskripsi data variabel efikasi diri secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$107,25 < X$	Sangat Tinggi	19	11,4%
$90,75 < X \leq 107,25$	Tinggi	83	50%
$74,25 < X \leq 90,75$	Sedang	64	38,6%
$57,75 < X \leq 74,25$	Rendah	0	0%
$X \leq 57,75$	Sangat Rendah	0	0%
Total		166	100%

Dari tabel diatas disimpulkan siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variabel Efikasi Diri sebanyak 19 (11,4%), kategori tinggi ada 83 siswa (50%), kategori sedang ada 64 siswa (38,6%) dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah dan sangat rendah. Artinya, sebagian besar siswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor Efikasi Diri dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma Efikasi Diri sebagai berikut:



E. Pembahasan

Help seeking adalah proses yang penting dan bermanfaat bagi seseorang yang ingin mencari solusi atau bantuan terhadap masalah yang dihadapi. *Help seeking* dapat dilakukan melalui berbagai cara dan dapat membantu seseorang meningkatkan kualitas hidup individu. Namun, penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dari perlakuan *help seeking*. *Help seeking* dapat memberikan rasa yakin dan mampu akan kemampuan untuk dapat menyelesaikan masalah secara efektif (Rickwood et al., 2005a). Maka dari itu, dalam *help seeking* terdapat perasaan yakin dan mampu. Perasaan yakin dan mampu ini biasa disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri disebut sebagai kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan dimana efikasi diri dijelaskan sebagai salah satu aspek dari *self-esteem* atau harga diri (Ormrod, 2009). Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan lebih percaya diri dan berani dalam mengambil risiko, serta lebih mampu menghadapi dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Rasa mampu dengan menunjukkan beberapa upaya positif dalam kepercayaan diri untuk menghadapi kebingungan, memiliki nilai diri yang baik saat berusaha mencapai jurusan yang diinginkan, kontrol diri yang stabil sehingga pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan baik.

Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada siswa kelas XII SMAN 1 Juwana. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien sebesar $r_{xy} = 0,630$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *pearson*. Hal ini dikarenakan data yang dihasilkan berdistribusi normal sehingga menggunakan analisis statistik data parametrik berupa korelasi *pearson*. Hal tersebut disimpulkan bahwa hipotesis yaitu terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada siswa kelas XII SMAN 1 Juwana. Artinya, semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi tingkat *help seeking*.

Hasil penelitian ini mendukung temuan pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Syafitri (2018), bahwa yang didapatkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, dengan angka signifikansi sebesar 0.020 ($p < 0.05$) koefisien korelasi sebesar 0.264 ($r = 0.264$) yang didapat dalam penelitian ini, mengartikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Efikasi Diri Akademik dan *academic help seeking* behavior pada siswa Jurusan kuliah Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, sehingga hipotesis diterima.

Penelitian yang lain dari Ramadhani (2019), menunjukkan bahwa remaja masih cenderung tinggi dalam mencari bantuan terkait jurusan kuliah perkuliahan, dengan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, jenis sekolah, dan jurusan yang mempengaruhi. Para siswa laki-laki cenderung lebih aktif dalam mencari bantuan daripada siswa perempuan. Selain itu, semakin tua usia seseorang, semakin matang dalam mencari bantuan. Studi tersebut menemukan bahwa sebanyak 50,6% siswa mencari bantuan dari individu tua, sementara hanya 5,4% siswa yang mencari bantuan dari guru. Implikasi dari penelitian ini adalah individu tua perlu memberikan dukungan dan bimbingan dalam pendidikan kepada anak-anak mereka, sehingga anak-anak tersebut dapat merasa percaya diri dan yakin ketika menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri pemilihan jurusan kuliah dan bentuk *help seeking* pada siswa SMAN 1 Jombang, sehingga hipotesis diterima.

Penelitian sebelumnya dari Nugraheni et al., (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan antara aspek pendukung dalam kesabaran dengan *academic self-efficacy*. Aspek optimis dan *academic self-efficacy* memiliki korelasi sebesar $r = 0,333$, $p < 0,01$ (2-tailed), sementara aspek *help seeking* memiliki korelasi sebesar $r = 0,210$, $p < 0,05$ (2-tailed). Aspek konsisten memiliki korelasi sebesar $r = 0,198$, $p < 0,05$ (2-tailed), yang menunjukkan bahwa aspek konsisten berkaitan dengan *academic self-efficacy*. Namun, tidak ada hubungan yang signifikan antara aspek tidak mengeluh dan *academic self-efficacy*, yang menunjukkan bahwa perilaku *help seeking* yang tinggi tidak selalu diikuti dengan efikasi diri yang tinggi. Hasilnya, tingginya kecenderungan *help seeking* yang dilakukan oleh siswa SMA 4 Jember

memiliki kemungkinan atas keinginan akan usaha serta hasil yang maksimal dalam memilih program studi, sehingga efikasi diri akan menjadi tinggi, juga berlaku sebaliknya saat *help seeking* rendah, maka efikasi diri dari usaha untuk peduli akan pemilihan prodi akan ikut menjadi rendah.

Deskripsi skor skala efikasi diri memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 101,5 dan *mean* hipotetik 82,5, sehingga bisa diketahui bahwa efikasi diri yang dimiliki oleh siswa kelas XII IPS SMAN 1 Juwana. Tingginya efikasi diri diperoleh karena adanya rasa mampu sebagai bentuk kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan subjek.

Deskripsi skor skala *help seeking* dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 70,5 dan *mean* hipotetik 104, sehingga bisa diketahui bahwa *help seeking* yang dimiliki oleh siswa kelas XII IPS SMAN 1 Juwana. Tingginya *help seeking* diperoleh karena adanya adaptasi dari proses menangani masalah sebagai upaya untuk mendapatkan pertolongan atau bantuan dari luar diri subjek, sehingga dapat mencari bantuan baik dalam keadaan positif dan negatif.

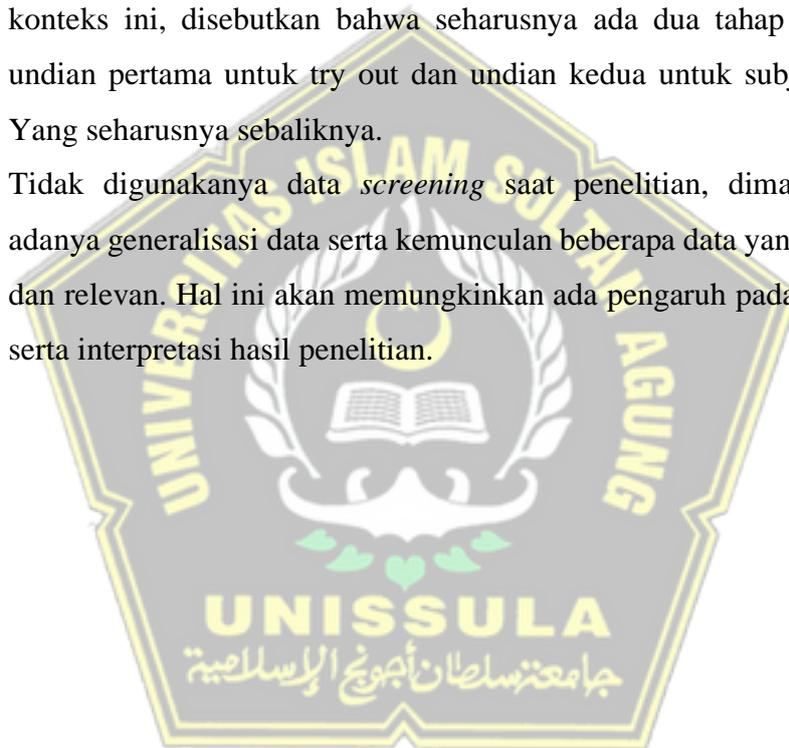
Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, maka disimpulkan bahwa efikasi diri pada siswa kelas XII SMAN 1 IPS Juwana tinggi maka *help seeking* pada siswa juga tinggi. Dan apabila Efikasi diri pada siswa kelas XII IPS SMAN 1 Juwana yang dimiliki seorang siswa rendah maka *help seeking* yang dimiliki oleh siswa juga rendah.

F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu dalam memberikan kesempatan subjek untuk mengisi skala menyebabkan peneliti tidak dapat memantau secara detail proses pengisian skala oleh subjek.
2. Pada saat peneliti menyebarkan skala, terdapat keterbatasan partisipasi subjek dalam pengisian skala yang dikarenakan absensi siswa, kegiatan ekstrakurikuler, serta kegiatan organisasi sekolah yang mempengaruhi optimalitas pengisian skala oleh subjek.

3. Dalam konteks penelitian atau pembuatan skala pengukuran, keakuratan atau validitas suatu skala adalah penting untuk memastikan bahwa skala tersebut benar-benar menggambarkan variabel yang ingin diukur. Namun, dalam beberapa kasus, terkadang terdapat aitem atau pertanyaan dalam skala yang kurang akurat atau tidak sepenuhnya menggambarkan arti asli dari variabel yang sedang diukur.
4. Cara pengambilan sampel yang keliru merujuk pada prosedur yang tidak benar dalam memilih subjek penelitian dalam sebuah penelitian. Dalam konteks ini, disebutkan bahwa seharusnya ada dua tahap undian, yaitu undian pertama untuk try out dan undian kedua untuk subjek penelitian. Yang seharusnya sebaliknya.
5. Tidak digunakanya data *screening* saat penelitian, dimana berpotensi adanya generalisasi data serta kemunculan beberapa data yang kurang valid dan relevan. Hal ini akan memungkinkan ada pengaruh pada hasil statistik serta interpretasi hasil penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah. Dimana semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin tinggi *help seeking* yang dimiliki siswa yang dimiliki oleh siswa. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa di SMAN 1 Juwana memiliki efikasi diri yang tinggi dan *help seeking* yang tinggi.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan tetap mempertahankan *help-seeking* dengan baik dan tidak sungkan untuk mencari bantuan untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan. Misalnya dengan berfikir positif akan hal kedepan, mengatur tujuan yang realistis, melakukan aktifitas dengan totalitas dan berbagai hal lain yang bisa meningkatkan rasa mampu dan percaya akan diri sendiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak / ingin melakukan penelitian dengan permasalahan yang relatif sama diharapkan untuk menambahkan variabel lain, menggunakan *screening* untuk mengoptimalisasi hasil data yang ada. Serta memperluas lingkup penelitian untuk dapat melihat lebih banyak faktor detil serta perbandingan yang menunjukkan adanya hasil yang lebih bervariasi mengenai efikasi diri yang tengah diteliti.

Daftar Pustaka

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Arikunto, P. D. S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* (XIV). Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy determinants of anticipated fears and calamities. *Sage Publications*, 45(2), 464–469.
- Barker, G., Olukoya, A., & Aggleton, P. (2005). Young people , social support and help-seeking. *Walter de Gruyter GmbH*, 17(4), 315–335.
- Cahyono, T. (2017). Statistik uji korelasi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1, 1–77.
- Cornally, N., & Mccarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280–288. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x>
- Cousineau, T. M., Green, T. C., Corsini, E. A., Barnard, T., Seibring, A. R., & Domar, A. D. (2006). Development and validation of the infertility self-efficacy scale. *Fertility and Sterility*, 85(6), 1684–1696. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2005.10.077>
- DiBenedetto, M. K., & Bembenuity, H. (2013). Within the pipeline: self-regulated learning, self-efficacy, and socialization among college students in science courses. *Learning and Individual Differences*, 23(1), 218–224. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.09.015>
- Ganda, P. S., & Magdalena, M. (2006). Perancangan program aplikasi untuk mengoptimalkan pengolahan data cluster sampling single stage dan multi stages dengan menggunakan metode SRS abstrak. *E-Journal Psikologi Universitas Mulawarman* , Vol. 44 Iss 22 pp, 159-177 (2006)
- Ghufron, M. N., Suminta, R. R., & Psikologi, P. S. (2017). Efikasi diri dan hasil belajar matematika: Meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 21(1), 20.
- Gourash, N. (2017). Help-seeking: a review of the literature. *American Journal of Community Psychology*, Vol.33 Iss 7 pp, 628-646 (2017)
- Hamid, A. N. (2016). Makna kompetensi emosi bagi manajer dalam pengambilan keputusan. *Publikasi Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i2.1903>

- Haqi, H. D., Sundari, R. I., & Suryani, R. L. (2021). Hubungan stres kerja dengan perilaku help seeking (Literature Review). *Seminar Nasional Penelitian* <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/732%0Ahttps://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/732/134>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1–2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183–194. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>
- Marbun, E., & Hansun, S. (2019). Sistem Pendukung keputusan pemilihan program studi dengan metode saw dan ahp. *ILKOM Jurnal Ilmiah*, 11(3), 175–183. <https://doi.org/10.33096/ilkom.v11i3.432.175-183>
- Nugraheni, R. F., Hafiz, dan Rozi, F. (2016). Hubungan antara kesabaran dan academic self-efficacy pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 36(1–2), 71–84(2), 15–23.
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (A. Susilla (ed.); 4th ed.). *Banjarmasin*: Salemba Medika.
- O'Mahony, M., McCarthy, G., Corcoran, P., & Hegarty, J. (2013). Shedding light on women's help seeking behaviour for self discovered breast symptoms. *European Journal of Oncology Nursing*, 17(5), 632–639. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2013.03.012>
- Okaviana, M. R., & Susanto, R. (2014). Sistem pendukung keputusan rekomendasi pemilihan program studi menggunakan metode multifactor evaluation process di sma negeri 1 bandung. *Komputa: Jurnal Ilmiah Komputer Dan Informatika*, 3(2), 50–57. <https://doi.org/10.34010/komputa.v3i2.2389>
- Ormrod, J. E. (2009). Psikologi pendidikan: membantu siswa tumbuh dan berkembang. *Psikologi Pendidikan* (p. 432). https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=671719%0Ahttps://repository.ugm.ac.id/35964/1/Psi_Pendidikan_Membantu_Siswa.pdf
- Permatasari, H. S., Suyatno, A., & Kridalaksana, A. H. (2016). Sistem pendukung keputusan pemilihan program studi di universitas mulawarman menggunakan metode tsukamoto (Studi Kasus : Fakultas MIPA). *Informatika Mulawarman : Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 10(1), 32. <https://doi.org/10.30872/jim.v10i1.19>

- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, S. A. P. (2012). Karir dan pekerjaan di masa dewasa awal dan dewasa madya. *Ilmiah Informatika*, 3(3), 193–212. 81-Article Text-123-1-10-20161115.pdf
- Ramadhani, S. D. (2019). Identifikasi perilaku pencarian bantuan terkait program studi pada remaja. *UMM Institutional Repository*, 45(45), 95–98.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005a). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005b). Young people 's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 5(1), 252-327., 1–34. (2005)
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173–183. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Ryan, A. M., Pintrich, P. R., & Midgley, C. (2001). Avoiding Seeking Help in the Classroom: Who and Why? *Educational Psychology Review*, 13(2), 93–114. <https://doi.org/10.1023/A:1009013420053>
- Setiawan, N. (2021). Teknik sampling. *Pustaka Ilmiah Universitas Padjadjaran* 25–28, Sumedang.
- Sihaloho, L. (2018). Pengaruh efikasi diri (self efficacy) terhadap hasil belajar ekonomi siswa kelas XI ips sma negeri se-kota bandung. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.22219/jinop.v4i1.5671>
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D (ed.); 23rd ed.), *Bandung*: CV. Alfabeta
- Sulaiman, A., & Suryaningrum, C. (2020). Pelatihan help-seeking need analysis pada siswa. *Altruis: Journal of Community Services*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.22219/altruis.v1i1.11491>
- Syafitri, N. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dan academic help-seeking behavior pada mahasiswa universitas islam indonesia. *Universitas Islam Indonesia*, 4(1), 88–100.
- West, R. L., Bagwell, D. K., & Dark-Freudeman, A. (2008). Self-efficacy and memory aging: The impact of a memory intervention based on self-efficacy. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 15(3), 302–329. <https://doi.org/10.1080/13825580701440510>