

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PERILAKU
HELP SEEKING TERKAIT PEMILIHAN JURUSAN KULIAH
PADA SISWA KELAS XII MAN II SEMARANG**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh :

Salsabilla Aenun Nisa

30702000184

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PERILAKU
HELP SEEKING TERKAIT PEMILIHAN JURUSAN KULIAH
PADA SISWA KELAS XII MAN II SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Salsabilla Aenun Nisa

30702000184

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

Pembimbing

Tanggal



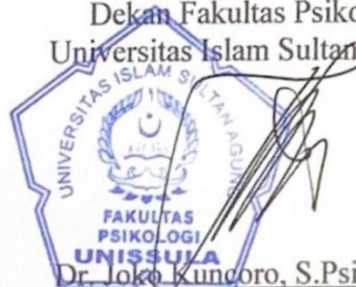
Dra. Rohmatun, M.Si

29 November 2024

Semarang, 29 November 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 21079900

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Perilaku Help Seeking Terkait Pemilihan Jurusan Kuliah pada Siswa Kelas XII MAN II

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Salsabilla Aenun Nisa

30702000184

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 11 Desember 2024

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si
2. Abdurrohim, S.Psi, M.Si
3. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 11 Desember 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Salsabilla Aenun Nisa dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya 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 terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 29 November 2024

Yang Menyatakan,



Salsabilla Aenun Nisa

30702000184

MOTTO

“Dan tolong menolong lah kamu dalam kebaikan dan ketakwaan. Dan janganlah tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah SWT. Sesungguhnya siska Allah SWT sangat berat.”

(QS. Al-Ma'idah Ayat 2)

“From Façade to Verite, Ode to Caress”

(Shorekeeper - Memokeeper the 74th)

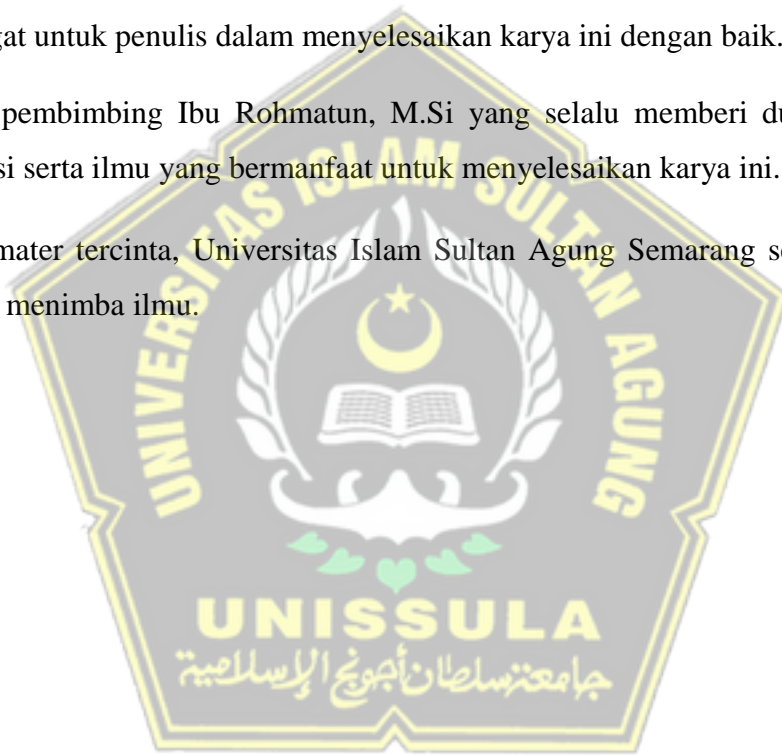
PERSEMBAHAN

الرديم الرحمن الله بسم

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini kepada kedua orang tuaku Almarhum bapak Baehaqi Asro dan Almarhumah ibu Romlah yang telah membesarkan serta mendidik saya penuh dengan kasih sayang yang tulus. Lantunan doa yang tak pernah berhenti untuk anak-anak tercintanya sehingga secara perlahan mimpi penulis dapat terwujud serta untuk kakak-kakakku tercinta At-toni Qirom, Nur Afni Tilawtil Qirom, Syarief Hidayatullah Qirom dan Dyah Widi Astuti Qirom yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Ibu Rohmatun, M.Si yang selalu memberi dukungan dan motivasi serta ilmu yang bermanfaat untuk menyelesaikan karya ini.

Alamamater tercinta, Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai tempat penulis menimba ilmu.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inanyah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini terdapat banyak rintangan serta jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, berkat Pentunjuk Allah, bimbingan, motivasi serta dukungan dari orang sekitar penulis penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Selaku penulis dengan rasa hormat dan kerendahan hati, saya selaku penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membimbing serta membantu dalam proses akademi.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar, selalu memberikan arahan serta motivasi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si selaku dosen wali penulis ucapkan terima kasih telah memberikan arahan akademik, motivasi, serta selalu membagi ilmu dan pengalaman yang berguna untuk penulis kelak.
4. Seluruh subjek penelitian siswa dan siswi MAN 2 Semarang yang sudah berkenan untuk terlibat dalam pengisian skala penelitian ini, tanpa kalian mungkin skripsi ini tidak bisa terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Sultan Agung yang telah memberikan pengalaman serta ilmu yang bermanfaat untuk masa depan penulis kelak.
6. Seluruh Staff Tata Usaha, Perpustakaan serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah banyak membantu memberikan pelayanan yang baik dalam bidang akademik serta administrasi.

7. Orang tua tercinta, Ibu dan Bapak, yang selalu memberikan yang terbaik dan tidak pernah lelah ataupun menyerah dalam mendukung penulis untuk mengejar cita-cita dan harapan penulis.
8. Keluarga besar penulis, terimakasih telah memberikan doa serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis.
9. Sahabatku tercinta, Shafira, Ocha, Viona, Elsa, Aca, Rajif, Rian, Akbar dan Jeldan Terima kasih telah banyak membantu dan support untuk penulis selama menjalani masa kuliah. Terutama di hari-hari penulisan skripsi, tempat penulis menceritakan keluh kesah tentang hal skripsi, dan tempat berbagi ilmu pengetahuan selama proses penyelesaian skripsi.
10. Berbagai pihak yang turut membantu melalui doa dan dukungan yang tulus penuh kasih sayang yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Terima kasih segala doa baik semoga kembali kepada kalian semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap, skripsi ini dapat perkembangan ilmu bermanfaat khususnya dalam bidang ilmu psikologi.

Semarang, 31 Oktober 2024

Penulis

Salsabilla Aenun Nisa

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| ABSTRAK..... | xiv |
| <i>ABSTRACT</i> | xv |
| BAB 1 – PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 8 |
| C. Tujuan Penelitian | 8 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II – LANDASAN TEORI..... | 9 |
| A. Perilaku <i>Help Seeking</i> | 9 |
| 1. Pengertian Perilaku <i>Help Seeking</i> | 9 |
| 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Help Seeking</i> | 11 |
| 3. Aspek-Aspek Perilaku <i>Help Seeking</i> | 14 |
| B. Dukungan Sosial | 16 |
| 1. Pengertian Dukungan Sosial | 16 |
| 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial..... | 17 |
| C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan <i>Help Seeking</i> | 19 |
| D. Hipotesis..... | 21 |
| BAB III – METODE PENELITIAN | 22 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 22 |

| | | |
|---|--|-----------|
| B. | Definisi Operasional..... | 22 |
| 1. | <i>Help Seeking</i> | 22 |
| 2. | Dukungan Sosial | 23 |
| C. | Populasi, Sampel dan Sampling | 23 |
| D. | Metode Pengumpulan Data | 24 |
| 1. | Skala Perilaku <i>Help Seeking</i> | 25 |
| 2. | Skala Dukungan sosial..... | 25 |
| E. | Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur..... | 26 |
| 1. | Validitas | 26 |
| 2. | Uji Daya Beda Aitem | 26 |
| 3. | Reliabilitas Alat Ukur | 27 |
| F. | Teknik Analisis Data..... | 27 |
| BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | 28 |
| A. | Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian | 28 |
| 1. | Orientasi Kanchah Penelitian..... | 28 |
| 2. | Persiapan Penelitian | 29 |
| 3. | Uji Coba Alat Ukur | 30 |
| 4. | Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur | 31 |
| 5. | Penomoran Ulang..... | 33 |
| B. | Pelaksanaan Penelitian | 34 |
| C. | Analisis Data dan Hasil Penelitian..... | 35 |
| D. | Deskripsi Hasil Penelitian | 36 |
| a. | Deskripsi Data Skor <i>Help Seeking</i> | 36 |
| b. | Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial..... | 37 |
| E. | Pembahasan..... | 38 |
| F. | Kelemahan Penelitian..... | 41 |
| BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN..... | | 42 |
| A. | Kesimpulan | 42 |
| B. | Saran..... | 42 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 43 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswa Kelas XII Tahun Ajaran 2023/2024 di MAN Bangetayu..... | 24 |
| Tabel 2. Blueprint Skala <i>Help Seeking</i> | 25 |
| Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan sosial..... | 26 |
| Tabel 4. Sebaran Aitem Skala <i>Help Seeking</i> | 30 |
| Tabel 5. Blueprint Skala Dukungan Sosial | 30 |
| Tabel 6. Data Siswa MAN Bangetayu yang Menjadi Subjek Uji Coba | 31 |
| Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Help Seeking</i> | 32 |
| Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial..... | 32 |
| Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Help Seeking</i> | 33 |
| Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial | 34 |
| Tabel 11. Data Siswa Kelas XII MAN Bangetayu yang Menjadi Subjek Penelitian..... | 34 |
| Tabel 12. Hasil Uji Normalitas | 35 |
| Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor | 36 |
| Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala <i>Help Seeking</i> | 36 |
| Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala <i>Help Seeking</i> | 37 |
| Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial..... | 37 |
| Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial | 38 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel <i>Help Seeking</i> | 37 |
| Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial | 38 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran A. Skala Uji Coba..... | 48 |
| Lampiran C. Tabulasi Data Skala Uji Coba..... | 56 |
| Lampiran D. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba | 87 |
| Lampiran E. Skala Penelitian..... | 95 |
| Lampiran F. Tabulasi Data Skala Penelitian..... | 102 |
| Lampiran G. Analisis Data..... | 133 |
| Lampiran H. Dokumentasi Penelitian..... | 137 |
| Lampiran I. Dokumentasi Penelitian | 138 |



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PERILAKU
HELP SEEKING TERKAIT PEMILIHAN JURUSAN KULIAH
PADA SISWA KELAS XII MAN II SEMARANG**

Oleh:

Salsabilla Aenun Nisa

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: salsabilaaenun@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada siswa kelas XII MAN II Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa dari MAN II Semarang kelas XII Tahun Ajaran 2023/2024 dengan jumlah populasi sebanyak 360 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua alat ukur yaitu skala *help seeking* dari Rickwood & Thomas (2012) dan skala dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2011) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,858 dan 0,917. Hasil analisis korelasi pearson didapatkan skor r_{xy} sebesar 0,646 dengan skor sig. = 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menjelaskan atas adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *help seeking*. Dimana semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang didapatkan siswa, maka semakin tinggi juga tingkat *help seeking* siswa.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, *Help Seeking*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND HELP
SEEKING BEHAVIOR RELATED TO THE SELECTION OF COLLEGE
MAJORS IN CLASS XII MAN II SEMARANG**

By:

Salsabilla Aenun Nisa

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: salsabilaenun@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and help seeking behavior related to the selection of college majors in class XII students of MAN II Semarang. The population used in this study were students from MAN II Semarang class XII in the 2023/2024 academic year with a total population of 360 students. The sampling technique used quota sampling technique. In this study, researchers used two measuring instruments, namely the help seeking scale from Rickwood & Thomas (2012) and the social support scale from Sarafino (2012) with a reliability coefficient of 0.858 and 0.917. The results of the Pearson correlation analysis obtained an rxy score of 0.646 with a sig. = 0,000 ($p < 0,01$). This explains the highly significant positive relationship between social support and help seeking. Where the higher the level of social support students get, the higher the level of student help seeking.

Keywords: *Social Supports, Help Seeking*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah periode peralihan yang terjadi pada kehidupan individu, dan merupakan masa yang menjadi penghubung antara fase kanak-kanak dan fase dewasa, dimana masa remaja terdiri dari adanya perubahan sosioemosional, kognitif, dan biologis pada individu (Santrock, 2019). Menurut Santrock, dalam masa remaja, mempersiapkan diri untuk menghadapi usia dewasa adalah tugas utama seorang remaja. Sejak awal abad ke-20, peneliti dari berbagai latar belakang telah mengkategorikan rentang usia individu yang berada dalam masa remaja, yaitu usia remaja awal berusia sekitar 12-15 tahun, kemudian usia remaja madya sekitar 15-18 tahun, dan usia remaja akhir sekitar 18-21 tahun (Santrock, 2011).

Sawyer dkk. (2018) berpendapat bahwa usia 10 hingga 24 tahun lebih tepat untuk menjadi definisi masa remaja, karena rentang usia itu berkaitan dengan pertumbuhan remaja dan akan memfasilitasi perkembangan yang lebih luas bagi remaja di berbagai lingkungan. Masa remaja identik dengan perkembangan ciri-ciri seks sekunder, perubahan hormon, perubahan perilaku pengambilan risiko, peningkatan reaktivitas emosional, berkurangnya waktu dengan orang tua karena lebih sering bersama teman, dan tumbuhnya otonomi (Jaworska & MacQueen, 2015).

Masa transisi bukan hanya muncul di tahap perkembangan, namun juga di transisi pendidikan, dimana transisi pendidikan ini sering memunculkan beberapa masalah dan ekspektasi dari berbagai kalangan. Ramadhani (2019) menjelaskan bahwa masa transisi dari anak SMA sering menerima pertanyaan-pertanyaan dari keluarga maupun masyarakat mengenai masa depannya, misalnya seperti tujuan setelah masa studi selesai sehingga membuat adanya ekspektasi yang tinggi pada anak remaja. Hal ini yang menjadikan beban pikiran bagi siswa SMA, serta menimbulkan ketidaknyamanan siswa SMA untuk menentukan program studi kuliahnya.

Pembahasan mahasiswa mengenai jurusan kuliah sering menjadi topik pembicaraan bersama dengan teman dan keluarga mengenai tujuan mengenyam

perkuliahan di universitasnya. Tetapi, baik dari teman dan keluarga memiliki arah pembahasan yang berbeda-beda, dari ketidakmauan untuk membahas sampai dengan diskusi yang memiliki tujuan yang berbeda dari individu dan orangtua (Mahmudi & Suroso, 2014). Perbedaan respon yang muncul dari individu menjadikan siswa untuk menghindari dari pembahasan mengenai perkuliahan siswa. Penghindaran individu akan pembahasan pemilihan jurusan kuliah dibutuhkan sebuah masukan atau bantuan dari orang lain, atau yang biasa disebut *help seeking*. Dinamika yang tidak menentu dari *help seeking* menjadikan *help seeking* seringkali sulit untuk disalurkan karena adanya keterbatasan dari orang lain maupun adanya respon yang tidak memuaskan (Liang dkk., 2005). *Refusal* yang muncul tersebut dikarenakan adanya rasa dihakimi atas ketidakmampuan diri, dan tidak sedikit individu justru diberikan beban lebih atas tutur kata orang lain (Valentina, 2020). Respon yang buruk tersebut memunculkan rasa tidak nyaman untuk mendapat bantuan dari orang lain dikarenakan adanya anggapan diri yang memberikan “cap” mengenai mencari bantuan adalah sesuatu yang sia-sia dan tidak seharusnya untuk dilakukan.

Upaya siswa dalam mencari bantuan dilakukan dikarenakan adanya rasa ketidakpastian yang ada di dalam diri siswa, dimana semakin tinggi tingkat ketidakpastian yang dihadapi, semakin besar kemungkinan siswa untuk mencari bantuan dan dukungan sosial 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 (Sanghvi & Mehrotra, 2022). Oleh karena itu, siswa dengan dukungan sosial yang memadai akan memungkinkan siswa dalam mengatasi tingkat ketidakpastian yang tinggi dan secara proaktif mencari dukungan untuk membantu mereka dalam proses pemilihan jurusan kuliah.

Rickwood & Thomas (2012) berpendapat bahwa *help seeking* yaitu ungkapan yang umum dan mengacu pada perilaku untuk secara aktif mencari bantuan kepada orang lain. Peran dari *help seeking* adalah untuk memenuhi keinginan dari seorang individu dan mendapatkan validasi untuk memantapkan hati dan rasa puas mengenai suatu masalahnya. Rasa puas ini biasanya diperoleh dari adanya komunikasi dari individu dengan individu lain yang menghadapi

masalah atau kondisi serupa sehingga terjadi adanya pertukaran dukungan, informasi, dan pemahaman suatu hal (Lim dkk., 2014). Kepuasan dari *help seeking* membutuhkan orang lain yang disertai dengan memilih individu lain yang dirasa ahli dan memiliki kemampuan untuk memberikan bantuan (Sulaiman & Suryaningrum, 2020). Dengan memilih individu yang sesuai, maka hasil dari bantuan yang diperoleh juga akan maksimal dan baik (Haqi dkk., 2021).

Rickwood & Thomas (2012) menjabarkan bahwa pencarian bantuan untuk siswa SMA sering kali terhambat oleh respons lingkungan yang kurang mendukung, yang pada akhirnya membuat siswa menjadi semakin acuh terhadap masalah yang mereka hadapi. Dengan demikian, hal ini berdampak pada anak remaja terutama siswa SMA yang kurang terbuka akan pembahasan mengenai permasalahannya dengan orang lain dan cenderung menolak saat ditanyai mengenai masalah perkuliahan. Hal ini ditunjukkan melalui fenomena di MAN II Semarang, yang didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 8 Juli 2024 dengan subjek wawancara yaitu siswa kelas XII MAN II Semarang yang duduk di kelas XII dengan inisial “SNR, FS, dan XAF:

Subjek - SNR

“Jujur aja, aku tuh kadang suka malu kalau mau minta tolong atau nanya soal kuliah ke temen-temen. Kayak, aku ngerasa nggak sepinter mereka gitu. Aku duluan yang pesimis, padahal aku tau mereka nggak bakal nge-judge langsung. Tapi ya gitu, aku lebih milih mikirin sendiri dulu urusan jurusan, baru deh nanya-nanya. Soalnya, aku tau jurusan tuh bukan segalanya. Aku punya banyak hobi yang bisa aku dalemin, jadi aku masih santai soal jurusan. Cuma ya itu, masa nanya gitu doang malu, toh nanti kita semua juga bakal pisah-pisah..”

Subjek 2 – FS

“Aku pengen masuk kedokteran di universitas yang lumayan gede. Tapi, aku malu minta bantuan ke temen atau guru. Takut di-judge, dihujat, gitu-gitu deh. Bahkan orang tua aku aja gak tau aku mau masuk ke mana, karena aku gak pernah ngomongin ini ke mereka. Aku takut gak didukung soalnya mbakku PNS. Temen-temen aku juga udah pada fix sama pilihan mereka, aku jadi malu kalo nimbrung. Kayak... intinya aku bingung dan gak jelas gitu. Tapi aku gak mau cerita ini ke siapa-siapa. Jurusan yang aku pengen itu rahasia, aku harus nyelesain sendiri.”

Subjek 3 – XAF

“Aku males banget, Mbak, nyari bantuan soal itu. Aku udah pasrah aja, deh. Pernah nanya sama Ibu, terus dia bilang terserah aku. Jadi yaudah, aku jadi males mau bahas lagi. Di keluargaku sih, jurusan apa aja bebas, Mbak.

Soalnya nggak ada yang pernah kuliah sebelumnya, jadi apa aja dianggap oke-oke aja. Aku juga anak pertama, Mbak, jadi harus mandiri gitu, mikir semuanya sendiri. Ibuk sama Bapak juga udah tua, jadi aku mikir kalo sering nanya-nanya, ntar malah nyusahin mereka. Temen-temenku juga nggak ada yang ngomongin ini, paling yang pinter-pinter aja yang bahas. Aku sih ngikut aja, deh, Mbak..”

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan dari tiga siswa di atas, diketahui bahwa siswa merasakan malu, kurang percaya diri, dan malas ketika ingin meminta bantuan orang lain terkait pemilihan jurusan kuliah. Siswa terutama sering merasa tidak nyaman ketika ingin meminta bantuan orang tua, karena tidak mendapatkan respons yang diinginkan dan dianggap bermanfaat. Selain itu, siswa juga minder atau kurang percaya diri ketika ingin meminta bantuan atau bertanya kepada teman sebaya karena merasa tidak pintar dan pesimis tentang pilihan pribadi. Dua dari tiga siswa juga berpendapat bahwa jika ingin membicarakan tentang pilihan jurusan kepada teman, siswa akan mendapatkan *feedback* negatif (dihujat, dihakimi), yang akhirnya membuat siswa memilih untuk tidak meminta bantuan dari teman sebaya. Satu siswa juga merasa harus mandiri dalam mengambil keputusan jurusan kuliah, sehingga tidak meminta bantuan dari orang di sekitarnya.

Pada kenyataannya, siswa kelas XII MAN II Semarang memiliki kebingungan pemilihan jurusan kuliah dikarenakan masih terlalu umumnya minat yang ada di sekolahnya, dimana tidak ada pemfokusan atas opsi bakat dan minat prospek karir mengenai *future jobs* hingga dengan pembiayaan kuliah yang kurang jelas. Walaupun minat yang terdapat pada MAN sudah difokuskan dengan IPS dan IPA, hal tersebut tidak berpengaruh apapun terhadap minat diri siswa yang sebenarnya. Selain itu, Biro BK yang seharusnya menjadi pusat informasi bagi siswa tidak memberikan hal hal yang berhubungan dengan perkuliahan. Walaupun terkadang terdapat informasi mengenai perkuliahan, info yang didapatkan hanyalah pemberian pamflet saja. Hal tersebut diperburuk dengan adanya pemikiran atas hanya anak anak yang pintar saja yang sering / perlu memikirkan mengenai perkuliahannya. Ketidakpedulian lingkungan sekitar siswa mengaibatkan munculnya rasa bingung dan ketidakpahaman mengenai gambaran jurusan kuliah yang akan diambil oleh siswa.

Barker (2007) mengemukakan bahwa terdapat 5 faktor dari dalam individu yang memengaruhi perilaku *help-seeking*, yaitu motivasi pribadi, persepsi akan kebutuhan, kemandirian, norma *gender* yang terinternalisasi, dan persepsi dukungan sosial. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai sebuah dukungan formal maupun informal yang tersedia dan berasal dari orang lain yang bukan dari ranah profesional (Gottlieb & Bergen, 2010). Sarafino & Smith (2011) mengatakan dukungan sosial akan mengurangi kecemasan individu, pada saat individu mengalami masalah, salah satu kebutuhan yang diinginkan dari individu adalah mendapatkan dukungan dari sekelilingnya, sehingga jika dukungan sosial semakin tinggi maka tingkat kecemasan dari individu akan semakin rendah begitupun sebaliknya. Dukungan sosial merujuk pada rasa nyaman, sikap peduli, apresiasi, atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain atau kelompok. Dukungan dapat bersumber dari banyak hal, mulai dari seorang profesional atau ahli seperti dokter, psikolog, maupun organisasi masyarakat, dan melalui orang terdekat seperti teman, keluarga, atau pasangan. Individu yang mendapat dukungan sosial yang cukup cenderung percaya bahwa mereka dicintai, diapresiasi, dan menjadi bagian dari masyarakat atau lingkungan sosialnya. Dukungan sosial juga dapat diwujudkan dalam bentuk emosional atau penghargaan, instrumental, informasi, dan *companionship* (Wahyudi, 2005).

Dukungan sosial merupakan aspek krusial dalam kehidupan individu. Sebagai seorang makhluk sosial yang bergantung dengan adanya interaksi sosial, adanya dukungan sosial akan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan akibat suatu permasalahan yang dihadapi. (Selanno & Kristianingsih, 2023). Seorang individu kemungkinan akan menghadapi permasalahan dan tantangan dari masa dan tahap perkembangannya sebagai seorang makhluk sosial (Sjöblom dkk., 2018). Dengan demikian, tahapan ini pastinya tidak dapat dilewati tanpa kehadiran orang lain untuk membantu individu. Bantuan individu lain diperlukan bagi makhluk sosial. Pada individu dengan usia dewasa atau individu dalam periode *emerging adulthood* memiliki kecenderungan yang tinggi untuk depresi, sehingga bantuan dan interaksi dari orang lain sangat diperlukan oleh individu dewasa untuk membantunya menghadapi tantangan (Olatunji dkk., 2020).

Perilaku *help-seeking* dalam konteks sosial informal dan suportif dapat membawa generasi muda ke dalam kontak dengan berbagai sumber daya penting yang berpotensi mengurangi kemungkinan perkembangan psikososial yang buruk (Heerde & Hemphill, 2018). Hambatan terbesar bagi individu untuk mencari bantuan biasanya adalah karena adanya stigma/rasa malu, kurangnya rasa percaya pada orang lain, rendahnya pengetahuan akan perilaku *help-seeking*, dan preferensi untuk lebih mengandalkan diri sendiri (Gulliver et al., 2010). Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengetahui bahwa terdapat perilaku *help-seeking* yang efektif, yaitu ketika seseorang mengetahui kapan membutuhkan bantuan, bantuan apa yang dibutuhkan, siapa yang harus dimintai bantuan, dan bagaimana cara meminta bantuan tersebut (Ogan et al., 2015). *Help-seeking* yang efektif dapat mencegah kemungkinan terjadinya kegagalan, mempertahankan keterlibatan, dan dapat mengarahkan siswa pada penguasaan jangka panjang dan pembelajaran mandiri (Newman, 2002).

Konteks dukungan sosial pada siswa SMA kelas XII ini perlu difokuskan pada dorongan untuk membantu siswa meningkatkan perilaku *help-seeking*, sehingga dapat mengatasi ketidakpastian dan membantu siswa mencapai tujuan. Dalam konteks penelitian ini, peran dukungan sosial ditekankan sebagai faktor penting dalam membangun keyakinan diri dan mendapatkan dukungan yang positif untuk mengambil langkah-langkah yang diinginkan saat menentukan program studi yang akan diambil. (Hamid, 2016).

Penelitian *help seeking* sudah banyak dilakukan, diantaranya terdapat hubungan antara *help seeking* dengan efikasi diri, diantaranya penelitian oleh Syafitri (2018) dengan subjek siswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan *academic help seeking behavior* pada siswa memiliki korelasi yang signifikan yang memiliki arti bahwa efikasi diri akademik yang semakin tinggi menunjukkan adanya *academic help seeking behavior* yang tinggi, begitu pula sebaliknya.. Dimana efikasi diri yang dimiliki oleh siswa dipengaruhi paling banyak oleh bagaimana diri siswa mampu membangun keyakinan diri tentang diri individu dalam proses belajarnya

Hasil penelitian lain oleh Syafitra (2005) dengan mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi UIN SUSKA RIAU sebagai populasi penelitian, mendapatkan hasil berupa terdapat hubungan yang berarah positif antara efikasi diri dan perilaku *help seeking* dalam periode menyusun skripsi. Dimana jika efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa semakin tinggi, maka perilaku *help seeking* yang dilakukan oleh mahasiswa juga akan semakin tinggi.

Penelitian dari Andrian (2023) juga menunjukkan hasil yang serupa, dengan topik yang meneliti mengenai bagaimana korelasi antara efikasi diri terhadap *help seeking* mengenai pemilihan program studi pada universitas dengan populasi dari siswa kelas XII IPS SMAN 1 Juwana. Peneliti mendapatkan hasil berupa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *help seeking* siswa kelas XII jurusan IPS SMAN 1 Juwana ketika memilih program studi untuk kuliah. Artinya, jika efikasi diri semakin tinggi maka *help seeking* yang dimiliki oleh siswa semakin tinggi pula.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa penelitian terdahulu yang ada adalah, mayoritas peneliti mengangkat variabel efikasi diri sebagai variabel bebas untuk dihubungkan dengan *help seeking*. Perbedaan yang terletak antara penelitian terdahulu penelitian ini adalah terdapat pada variabel independen yang diangkat, yang merupakan dukungan sosial.

Berdasarkan pemaparan fenomena, latar belakang, dan kajian terdahulu mengenai topik terkait, *help seeking* mempunyai peran untuk memberi rasa nyaman, puas, dan dukungan untuk memilih jurusan kuliah pada universitas yang nantinya diambil. Dengan wawancara awal yang dilakukan pada beberapa siswa SMAN 2 Pemalang kelas XII menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan untuk melakukan penelitian tentang *help seeking* yang terjadi. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa *help seeking* merupakan faktor krusial yang penting untuk membantu siswa dalam mendapat dukungan sosial yang sesuai dalam memilih jurusan kuliahnya. Berdasarkan pemaparan latar belakang sebelumnya, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian “Hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada diri siswa kelas XII SMAN II Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada diri siswa Kelas XII SMAN II Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji “Hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada diri siswa Kelas XII MAN II Semarang” dan beberapa komponen hasil disekitar hasil penelitian skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis, meliputi:

a. Manfaat teoritis

Dari segi ilmiah, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku *help seeking* dan dapat menyumbangkan kontribusi untuk perkembangan 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 keilmuan dan pengetahuan mengenai dukungan sosial.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Perilaku *Help Seeking*

1. Pengertian Perilaku *Help Seeking*

Rickwood dkk., (2005b) mengatakan *help seeking* sebagai perilaku mencari bantuan kepada orang lain meliputi dari bantuan profesional maupun teman berupa petunjuk ataupun dukungan saat individu dihadapkan dengan tantangan, masalah, maupun permasalahan pribadi. *Help seeking* sering disebut sebagai suatu ungkapan yang mengacu kepada perilaku untuk secara berkelanjutan mencari bantuan individu lain. *Help seeking* membahas mengenai interaksi atau komunikasi individu dengan orang lain untuk memperoleh bantuan untuk mengatasi masalah atau pengalaman yang menyedihkan atau menyusahkan bagi individu (Rickwood & Thomas, 2012). *Help seeking* ini juga bisa dilakukan kepada diri sendiri berupa mencari ketenangan pikiran.

Perilaku *help seeking* merupakan strategi penting dalam mengatur diri yang memiliki peran pada hasil dari kegiatan siswa. Siswa dengan kesulitan untuk menghadapi masalah individu mungkin akan membutuhkan bantuan untuk dapat mulai berproses (Sanghvi & Mehrotra, 2022). Tahap mencari bantuan bermula akan rasa sadar terhadap kebutuhan untuk mendapatkan pertolongan dari orang lain berupa memilih dan mengejar sumber bantuan yang dianggap sesuai dan mampu membantu individu (Ryan et al., 2001).

Perilaku *help seeking* adalah kegiatan yang memerlukan satu atau lebih mitra sosial untuk terlibat karena individu belum dapat mengatasi permasalahan secara mandiri. Perilaku mencari bantuan termasuk strategi pembelajaran adaptif yang berkontribusi pada pengembangan pembelajaran mandiri yang melibatkan penggunaan keterampilan kognitif (Nagai, 2015).

Cornally & McCarthy, (2011) mendefinisikan perilaku *help seeking* sebagai suatu bentuk strategi untuk mengatasi masalah yang bergantung pada dukungan orang lain. Ketergantungan dalam mencari bantuan sering dikaitkan dengan interaksi sosial dan kemampuan berkomunikasi interpersonal. Dukungan dapat diperoleh melalui berbagai sumber dengan tingkat formalitas

sosial yang tidak sama. Mencari pertolongan secara informal dapat terjadi melalui jaringan hubungan dekat di luar dunia profesional atau dunia kerja, seperti teman-teman dan keluarga.

Pencarian bantuan secara formal melibatkan interaksi dengan sumber bantuan dari hubungan yang bersifat profesional, seperti individu yang mempunyai yang diberikan secara resmi atau pelatihan yang sesuai untuk memberi dukungan dan saran, seperti para profesional di bidang kesehatan mental, kesehatan, pendidikan seperti tokoh agama maupun guru. Meskipun demikian, bantuan juga dapat diperoleh melalui internet yang tidak mengharuskan adanya interaksi langsung dengan orang lain (Cornally & Mccarthy, 2011).

Konteks *help seeking* pemilihan jurusan kuliah siswa SMA merujuk pada upaya individu untuk mendapatkan bantuan atau informasi dari berbagai sumber dalam rangka memilih jurusan kuliah yang tepat. Dengan fasilitas dan opsi yang tepat, *help seeking* menjadi langkah penting dalam proses pengambilan keputusan pemilihan jurusan kuliah karena siswa SMA seringkali memerlukan bantuan dan panduan dalam mengenali minat, bakat, dan minat mereka sendiri serta menggali informasi yang mereka butuhkan untuk menetapkan pilihan (Andrian, 2023).

Proses pemilihan jurusan kuliah memang membutuhkan keseriusan yang penuh, hal ini diakrenakan siswa akan dihadapkan dengan hal apa yang akan dikerjakan dan ditekuni siswa dalam beberapa tahun kedepan. Dengan mempertimbangkan ketepatan minat dan prospek kerja yang ada, siswa seringkali mendapatkan kebingungan atas kesesuaian minat dengan kenyataan dunia kerja kelak. Selain itu, tekanan sosial dan harapan dari lingkungan siswa, juga terkadang dapat memberikan pengaruh dalam memilih jurusan kuliah juga (Sulaiman & Suryaningrum, 2020). Dalam proses ini, siswa diharapkan untuk mampu mengatasi beberapa tekanan dalam satu waktu untuk dapat memutuskan pilihan yang sesuai dengan ekspektasi demi mencapai tujuan karirnya di masa depan dengan adanya *help seeking*.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian *help seeking* merupakan sebuah rangkaian usaha dan kegiatan yang dilakukan

oleh individu dalam upaya menyelesaikan permasalahan, kebingungan serta ketidaksesuaian akan suatu hal yang ada di individu, sehingga individu akan mencari bantuan kepada individu lain. Sedangkan, *help seeking* yang berkaitan dengan pemilihan jurusan kuliah berfokus pada pencarian bantuan mengenai pengatasan permasalahan seputar jurusan kuliah yang akan diambil oleh individu.

2. 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). *Personal believes in help*. Individu yang merasa membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan masalah yang lebih intim / sesnitif seperti masalah keluarga, seksual, lebih cenderung mencari bantuan dari orang lain untuk mendapatkan penjelasan yang lebih. Selain itu, masalah-masalah pribadi lainnya juga bisa berubah menjadi kompleks dan sulit untuk diatasi sendiri, sehingga individu memerlukan pertolongan individu lain untuk permasalahan tersebut.
- 2). *Norma of Gender*. Gender dibentuk dari lingkungan sosial individu dalam memahami dan bertindak, dimana terkadang beberapa norma yang diturunkan melalui gender akan memiliki tingkatan dan tugas yang berbeda dari masing masing lingkungan.
- 3). *Individual perception*, persepsi individu mengenai kemampuan orang lain untuk memberikan dukungan sosial dan kepercayaan pada orang lain dapat mempengaruhi keputusan individu dalam mencari bantuan.
- 4). *Coping capability*, kemampuan koping stress dari individu memberikan pengaruh dalam bagaimana cara individu untuk mengambil tindakan selanjutnya untuk dapat menyelesaikan konflik diri terlebih dahulu. Kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan dan tekanan pada diri sendiri bermacam-macam dariantar individu, dan tergantung atas bagaimana individu bisa tenang.

- 5). *Social support* yang merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencari bantuan. Kemampuan seseorang untuk mencari bantuan akan bervariasi tergantung pada dukungan sosial yang dimilikinya.
 - 6). *Identity and other characteristics*. karakteristik individual seperti Etnis, usia, orientasi seksual, status pernikahan, pencapaian edukasi, status seksual, kelas sosial, memiliki bagian serta mengenai kenyamanan individu.
 - 7). *Stigma*, sumber mencari bantuan adalah hal yang krusial yang perlu diberikan atensi di dalam pikiran individu, baik itu dari sumber yang formal ataupun informal, akan dipengaruhi oleh apakah bantuan yang dihubungkan dengan stigma atau tidak.
- b. Faktor struktural
- 1). *Cultural norma and Community*, budaya dan norma sosial muncul dikarenakan latar budaya setiap individu pasti memiliki perbedaan. Perbedaan ini berdampak pada keputusan untuk mencari bantuan dan juga bantuan seperti apa yang dicari, apakah sesuai dengan frekuensi individu atau tidak.
 - 2). *Distance*, terkadang jarak antar individu dalam mencari bantuan menjadi faktor fisik yang sering diperhitungkan, apakah setara dengan kebutuhan mencari bantuan atau tidak.
 - 3). *Affordability and Acceptability of services*, infrastruktur layanan bagi anak muda, terkadang membutuhkan biaya yang tidak sedikit, dengan anak muda yang masih bergantung dengan orang tua, jika biaya yang dibutuhkan agak besar dari biasanya, anak muda akan menjadi berpikir dua kali sebelum melakukan pencarian bantuan.
 - 4). *Willingness to accept staff needs*, faktor ini berhubungan dengan isu kepercayaan, dan kepekaan staf dalam melayani individu. Terkadang, karyawan kesehatan publik dilatih untuk sebatas melayani, dan bukan untuk menyebarluaskan fasilitas.

- 5). *Community norma towards ages*, norma akan perbedaan usia atau umur dapat mempengaruhi perilaku *help seeking* melalui beberapa cara seperti cara komunikasi antar generasi.
- 6). *Law rules and context*. Konteks dan ketentuan hukum memiliki implikasi langsung untuk layanan yang disediakan kepada Individu yang membutuhkan, termasuk salah satunya adalah *consent*.

Rickwood et al., (2005) mengemukakan faktor-faktor yang memunculkan perilaku *help-seeking* meliputi:

- a. Kompetensi Emosional, tingkat keahlian emosional yang rendah dapat menghambat pencarian bantuan, sementara tingkat keahlian emosional tinggi mendorong individu untuk lebih peka terhadap masalah. Keaktifan individu dalam mencari bantuan formal maupun informal akan mempengaruhi individu dalam meningkatkan kesadaran serta langkah-langkah penyelesaian masalah.
- b. Sikap Positif terhadap Pengalaman, masa lalu individu dapat mempengaruhi bagaimana pencarian bantuan yang ada. Individu yang pernah mendapatkan bantuan profesional cenderung memiliki sikap yang lebih positif dalam perilaku untuk mencari pertolongan dalam permasalahannya di kemudian hari.
- c. Pengaruh sosial dalam mencari bantuan, tekanan dari lingkungan menjadi salah satu pertimbangan individu dalam mencari bantuan, seperti orang tua yang memiliki peran krusial untuk mendukung remaja dan anak-anak dalam mencari bantuan seharusnya mendengarkan masalah anak, bukan memarahi anaknya.
- d. Mendirikan Kepercayaan Dalam Hubungan, *help seeking* yang dilakukan individu menjelaskan bahwa seseorang lebih memilih untuk mencari pertolongan kepada keluarga dan teman-teman jika terkait dengan permasalahan pribadi dan emosional. Hal ini disebabkan oleh rasa percaya yang sudah terbangun di sekitar individu seperti teman dan keluarga.

3. Aspek-Aspek Perilaku *Help Seeking*

Liang dkk., (2005) menyebutkan *help seeking* dapat dipengaruhi oleh 3 aspek berikut:

- a. Identifikasi dan definisi masalah, individu perlu memiliki pemahaman yang jelas tentang masalah yang individu hadapi, masalah tersebut mencakup pengenalan, pemahaman, dan definisi masalah secara konkret, dimana semakin individu merasa masalah yang dimiliki menjadi lebih parah, akan besar kemungkinan pencarian bantuan akan dilakukan oleh individu.
- b. Keputusan mencari bantuan, manfaat dan resiko yang didapatkan oleh individu sangat dipertimbangkan saat mencari bantuan, seperti bagaimana stigma yang dihasilkan, waktu yang diperlukan, hingga usaha apa saja yang perlu dilakukan. Ketersediaan sumber akan memunculkan rasa percaya diri dan dukungan dari orang lain dalam mendapatkan motivasi individu mencari bantuan
- c. Pemilihan sumber bantuan. Penilaian kognitif dan afektif individu menjadi penentu mengenai keterampilan yang relevan dalam membantu individu saat menyelesaikan masalah. Proses ini biasanya dapat dikenali saat pertama kali individu berinteraksi, dan sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor individual, interpersonal, dan sosiokultural.

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

- a. Proses. Proses dijelaskan sebagai bentuk ketertarikan dengan kecocokan individu. Proses yang diasumsikan adalah sikap memprediksi niat, yang mana memprediksi perilaku, dan karena itu konsisten dengan teori perilaku yang direncanakan. Seorang individu akan lebih fokus pada bagaimana orientasi umum individu yang dimintai bantuan, ekspektasi perilaku di masa depan, serta perilaku apa yang bisa diamati sekarang dan nanti.
- b. Kurun Waktu. Segala hal terjadi secara rinci dan jelas, namun jika individu kurang dapat mengingat beberapa detail yang terjadi saat masalah berlangsung, maka responden akan kurang mampu menyediakan respon yang baik dan sesuai.

- 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 baik langsung maupun virtual.
- d. Tipe, tipe bantuan adalah bentuk bantuan yang dicari, misalnya seperti rujukan, psikoedukasi, terapi, konseling. Individu pada umumnya mencari bantuan kurang mengerti mengenai tipe bantuan seperti apa yang individu butuhkan, dan karena hal tersebut, individu hanya ingin meringankan gejala atau tekanan individu dengan berbagai cara yang bisa individu lakukan.
- e. Permasalahan, masalah apa yang perlu dibahas haruslah jelas saat melakukan diskusi dengan orang lain, dengan menjelaskan masalah apa yang sedang ingin dibahas, bantuan yang dihasilkan juga akan menjadi jelas.

Cornally & McCarthy, (20) menjelaskan aspek-aspek dari perilaku *help seeking* dibagi menjadi 3 atribut, yaitu sebagai berikut.

- a. *Problem focused*, 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. *Deliberate action*, salah satu aspek penting dalam perilaku *help seeking* adalah memilih dan mengejar sumber bantuan secara aktif agar bisa terjadi, dan dapat dideskripsikan dengan istilah ‘perilaku yang direncanakan’.
- c. *Interpersonal Interaction*, 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 dapat disimpulkan bahwa peneliti akan menggunakan teori acuan dari Rickwood & Thomas (2012) dimana *help seeking* dijelaskan sebagai sebuah rangkaian usaha dan kegiatan yang dilakukan oleh individu dalam upaya menyelesaikan permasalahan, kebingungan serta ketidaksesuaian akan suatu hal yang ada di individu, sehingga individu akan mencari bantuan kepada individu lain. Aspek-aspek acuan yang digunakan dari perilaku *help seeking* terdiri dari proses, kurun waktu, sumber, tipe, dan permasalahan.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Baron & Byrne (2002) mengatakan bahwa dukungan sosial melibatkan dimensi fisik dan psikologis dalam konsep dukungan sosial. Dukungan sosial tidak hanya mencakup dukungan emosional, tetapi juga mencakup kenyamanan fisik dan dukungan praktis. Lingkungan keluarga dan teman-teman dianggap sebagai sumber utama dukungan sosial, menciptakan suasana di mana individu merasa nyaman dan didukung.

Saronson (Arindawanti & Izzati, 2021) mengemukakan bahwa dukungan sosial merujuk kepada atensi, kasih sayang, atau semangat yang diberikan kepada individu dengan tujuan memberikan bantuan. Acuan tersebut mencakup ekspresi empati, dukungan praktis, dan dorongan yang ditujukan untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah atau tantangan dalam hidup individu. Dukungan sosial muncul melalui berbagai jenis, termasuk dukungan instrumental, emosional, dan informasional. Disisi lain, Robert (Adnan et al., 2016) mengatakan dukungan sosial sebagai tindakan yang bertujuan memberikan bantuan kepada orang lain saat mereka membutuhkannya. Bantuan tersebut menyoroti aspek responsif dan aktif dari dukungan sosial, di mana individu bersedia memberikan bantuan ketika diminta. Dukungan sosial juga dapat bersifat proaktif, di mana orang-orang secara spontan menawarkan dukungan kepada individu yang mungkin membutuhkannya.

Sarafino & Smith (2011) menambahkan dimensi kesejahteraan psikologis dengan menghubungkan tingkat kecemasan individu dengan

dukungan sosial yang individu terima. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial, semakin rendah tingkat kecemasan individu. Hal tersebut menyoroiti dampak positif dukungan sosial terhadap kesejahteraan mental, menawarkan cara untuk mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan individu terhadap tekanan hidup.

Berdasarkan paparan di atas, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah dukungan sosial merupakan suatu bentuk memberikan apresiasi dalam bentuk bantuan dari lingkungan sosial dan merupakan hal yang diperlukan oleh individu yang diterima dari lingkungan sosial. Dukungan sosial dapat meringankan tekanan yang dimiliki oleh seorang individu dan dapat membantu individu menjadi lebih percaya diri untuk menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan dalam kehidupannya.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (2011) menjelaskan dukungan sosial sebagai hubungan interpersonal yang memiliki empat aspek, yaitu :

- a. Dukungan emosional, yaitu rasa peduli dan rasa hanyat yang diperoleh dari lingkungan sosial dan dapat membantu individu untuk lebih merasa disayang dan diperhatikan. Dukungan ini dapat melibatkan ekspresi perasaan simpati, pengertian, dan kasih sayang. Ini mencakup memberikan dukungan dalam bentuk pendengaran, menyediakan bahu untuk menangis, atau memberikan kata-kata penyemangat. Dukungan emosional membantu individu merasa dicintai, didengar, dan tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan atau tantangan emosional.
- b. Dukungan instrumental, kehadiran dari individu lain dalam rangka mendukung mental individu seharusnya bisa dirasakan oleh individu yang mencari dukungan. Dukungan instrumental mencakup bantuan praktis dan tindakan nyata untuk membantu individu mengatasi masalah atau tantangan. Dukungan tersebut bisa berupa bantuan finansial, bantuan fisik, atau partisipasi aktif dalam menyelesaikan tugas atau masalah.
- c. Dukungan informasi adalah bantuan berupa pemberian informasi ketika seorang individu mendapatkan masalah, misal adalah memberi nasehat, arahan, bimbingan, pemberian informasi dan keterangan lain ketika

seorang individu menghadapi permasalahan. Indikator dari dukungan informasi adalah seorang individu mendapat nasehat dan saran serta mendapat pemberian arahan dan petunjuk dari lingkungan sosial individu.

- d. Dukungan penghargaan, dukungan ini melibatkan penyediaan informasi atau saran yang berguna untuk membantu individu mengatasi masalah atau membuat keputusan. Penyediaan dukungan bisa berupa penjelasan, panduan, atau pemberian informasi yang dapat meningkatkan pemahaman seseorang tentang situasi atau masalah yang dihadapi..

Weiss (Gottlieb & Bergen, 2010) menguraikan bahwa dukungan sosial memiliki enam aspek, yaitu :

- a. *Attachment* (kelekatan) adalah keterlibatan emosional dan kedekatan dengan individu lain yang mempunyai keterikatan emosional yang positif. Kedekatan tersebut mencakup perasaan aman, kasih sayang, dan kepercayaan dalam hubungan interpersonal.
- b. *Social integration* (integrasi sosial) berkaitan dengan sejauh mana individu terlibat dalam jaringan sosialnya, yang dapat dilihat dan diukur dari partisipasi individu dalam aktivitas sosial, bagaimana hubungan antar individu, dan perasaan terhubung dengan komunitas atau kelompok sosial.
- c. *Opportunity for nurturance* (kesempatan turut mengasuh) merupakan emosi yang dirasakan oleh seseorang mengenai kemampuan diri untuk memberikan bantuan berupa dukungan dan kepedulian terhadap individu lain.
- d. *Reassurance of worth* (adanya sebuah pengakuan) merupakan bentuk apresiasi yang diperoleh individu akan prestasi atau bakat yang ada dalam diri individu.
- e. *A sense of reliable* (adanya orang lain yang dapat diandalkan) merupakan rasa yakin dari individu itu sendiri tentang kemampuan untuk dapat diandalkan oleh individu lain saat keadaan sedang sulit. Biasanya terlibat dalam mengurangi kecemasan dari individu.

- f. *The obtaining of guidance* (nasehat atau bimbingan) yaitu adanya nasihat atau arahan dari orang lain. Terkadang hal ini dapat terlibat dalam proses pertukaran informasi dan saran untuk mengatasi masalah atau pengambilan keputusan.

Cohen dan McKay (Suvak et al., 2013) mengemukakan terdapat aspek-aspek dalam dukungan sosial, meliputi :

- a. Dukungan emosional, yaitu sesuatu yang diperoleh seseorang yang berasal dari hubungan sosialnya meliputi atensi, kepedulian, dan empati. Individu cenderung merasa memiliki keamanan dan kenyamanan serta merasa dicintai oleh orang-orang terdekatnya.
- b. Dukungan penghargaan, merujuk pada adanya pengakuan dan apresiasi yang diperoleh seseorang melalui afirmasi, validasi atas pikirannya atau perasaannya dan penilaian yang positif yang diterima oleh individu dari individu lain.
- c. Dukungan instrumental, merujuk pada adanya bantuan dalam bentuk kebutuhan, barang, maupun fasilitas yang dapat berjenis non-materil maupun materil.
- d. Dukungan informatif, merujuk pada bantuan dalam bentuk bimbingan, nasihat, arahan, dan informasi yang diberikan pada seorang individu.
- e. Dukungan jaringan sosial, yaitu adanya validasi terhadap keberadaan seseorang pada sebuah kelompok dan adanya interaksi berbagi kesenangan dan interaksi sosial.

Berdasarkan teori terkait, peneliti akan menggunakan teori acuan dari Sarafino (2012) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk memberikan apresiasi dalam bentuk bantuan dari lingkungan sosial dan merupakan hal yang diperlukan oleh individu yang diterima dari lingkungan sosial. Aspek-aspek dukungan sosial yang digunakan adalah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Help Seeking*

Dukungan sosial termasuk salah satu bentuk dukungan atas sikap individu lain kepada diri mengenai keinginan dan keyakinan individu saat dihadapkan pada

suatu masalah (Barker, 2007). Siswa SMA yang memiliki keinginan untuk melanjutkan jenjang pendidikan ke jenjang perkuliahan, sudah seharusnya memiliki gambaran dan persiapan diri untuk mendapatkan tempat kuliah, jurusan kuliah, serta kemampuan finansial kuliah yang cocok dan sesuai. Dalam mencapai kemampuan untuk menyelesaikan berbagai prasyarat tersebut, siswa terkadang membutuhkan bantuan orang lain untuk mampu membuat pilihan yang baik. Semakin tinggi tingkat ketidakpastian mengenai masalah yang ada, maka semakin besar kemungkinan siswa akan mencari bantuan dari luar dirinya seperti sumber eksternal profesional, hingga lingkungannya (Suvak et al., 2013). Oleh karena itu, siswa yang memiliki kebutuhan dukungan sosial yang tinggi akan menjadikan siswa lebih dapat mengatasi masalahnya ataupun kebingungan yang ada dan secara proaktif mencari dukungan untuk dalam rangka membantu diri siswa untuk mengatasi berbagai permasalahan pemilihan jurusan kuliah.

Help seeking dijelaskan sebagai langkah yang diambil oleh individu berupa mencari bantuan dari berbagai bentuk, baik dari fisik, mental, maupun finansial (Sulaiman & Suryaningrum, 2020). *Help seeking* disebut sebagai langkah yang menguntungkan bagi individu yang sedang tidak menemukan solusi dan sekaligus membutuhkan bantuan dalam menghadapi masalahnya (Rickwood et al., 2005a). *Help seeking* yang baik dapat ditentukan dari bagaimana faktor faktor yang terjadi dalam proses penyampaian *help seeking*. Umumnya, *help seeking* membutuhkan sebuah kepuasan yang didapatkan dari pemenuhan tujuan yang berkaitan dengan pemahaman, informasi, saran maupun dukungan umum dalam menanggapi permasalahan yang sedang dialami oleh individu (Ma et al., 2023). Sehingga, secara tidak langsung, lawan bicara atau individu yang dipilih oleh diri akan berpengaruh cukup besar akan pendapatan kepuasan pemberian bantuan. Oleh karena itu, dalam penyampaian *help seeking* sumber untuk mendapatkan proses dan hasil yang maksimal dibutuhkan sumber daya dukungan sosial yang cukup.

Dukungan sosial mampu memberikan dampak yang besar akan hasil pemberian dukungan, tergantung dari masing masing individu yang terkadang memiliki kebutuhan dukungan yang berbeda beda. Reis & Collins (2015) mengatakan bahwa dukungan sosial mampu meringankan tekanan akan beban

maupun tanggung jawab yang sedang dibawa oleh individu. Beberapa beban yang dialami oleh siswa kelas XII diantaranya adalah masalah akademika, keinginan keluarga, pergaulan, transisi ke masa dewasa, karir, hingga asmara. Permasalahan tersebut seringkali membuat siswa kebingungan jika siswa harus merasakan dan mencoba menyelesaikannya dalam satu waktu. Salah satu permasalahan akademika yang menjadi dilema dari siswa kelas XII adalah apa jurusan yang cocok dan mampu bersaing di era sekarang. Terkadang siswa memikirkan apakah minat yang dimiliki sudah sesuai untuk dirinya, bagaimana keinginan orang tuanya, apa jurusan kuliah yang diambil oleh teman temannya, dan prospek kerja bagaimana yang menjadi tuntutan sekarang. Dengan dibantunya siswa dalam menyelesaikan kebingungan memilih jurusan kuliah, maka siswa akan mendapatkan *company* dari orang disekitarnya dan sekaligus mendapatkan pilihan yang cocok bagi diri siswa.

Dengan demikian, dari penyampaian fenomena permasalahan dan kebutuhan siswa kelas XII, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang baik maka proses pemberian *help seeking* akan memberikan *result* yang berkualitas. Dukungan sosial yang diterima oleh siswa diharapkan dapat membantu mengatasi kebingungan dari berbagai dampak psikologis yang diakibatkan dari kebingungan siswa dalam memilih jurusan kuliah. Sehingga, *help seeking* siswa akan menjadi salah satu opsi siswa dalam mengatasi permasalahan siswa kedepannya.

D. Hipotesis

Berdasarkan paparan tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *help seeking* dalam pemilihan jurusan kuliah siswa kelas XII di MAN Bangetayu”. Semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula *help seeking* pemilihan jurusan kuliah siswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah pula *help seeking* pemilihan jurusan kuliah siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sebuah konstruk yang telah ditetapkan guna dikaji dan ditarik kesimpulannya yang nantinya menjadi objek dari sebuah penelitian (Sugiyono, 2016). Variabel *independent* atau bebas adalah variabel yang berpengaruh atau menjelaskan variabel lain, sementara variabel tergantung atau variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel tergantung (Y) dan variabel bebas (X) dengan identifikasi variabel sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung (Y) : *Help seeking*
2. Variabel Bebas (X) : Dukungan sosial

B. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk memaparkan variabel penelitian yang dalam cakupan operasional sehingga memberikan kemudahan pembaca untuk mengartikan dan menggambarkan variabel penelitian (Nursalam, 2015). Di bawah ini merupakan definisi operasional mengenai variabel penelitian ini:

1. Help Seeking

Help seeking merupakan sebuah rangkaian usaha yang dilakukan oleh individu dalam upaya menyelesaikan permasalahan, kebingungan serta ketidaksesuaian akan suatu hal dengan cara mencari bantuan kepada orang lain. *Help seeking* mencakup proses komunikasi dengan individu lain dengan tujuan untuk mendapat pertolongan seperti dukungan, informasi, saran, dan pemahaman. 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.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki pengertian atensi, dukungan emosional, dan yang diberikan oleh individu, termasuk dapat berupa anggota komunitas, teman, dan keluarga untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai tantangan hidupnya. Dukungan ini dapat berwujud dalam berbagai bentuk, seperti mendengarkan secara aktif, memberikan nasihat, dorongan, bantuan materi, dan tindakan dukungan lain yang dianggap bermanfaat oleh penerimanya. Sarafino (2012) mengidentifikasi aspek-aspek utama dari dukungan sosial: dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Semakin tinggi skor dari dukungan sosial, maka penerima dari dukungan sosial akan lebih merasa dihargai dan mendapat dukungan oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Sedangkan semakin rendah skor dukungan sosial, maka penerima dukungan sosial akan merasa kurang untuk mendapatkan dorongan.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi memiliki definisi sebagai area umum yang meliputi subjek yang memiliki ciri tertentu yang dijadikan oleh penulis untuk dikaji dan menjadi acuan dalam penarikan kesimpulan (Arikunto, 2010). Populasi yang digunakan peneliti adalah seluruh siswa di MAN II Semarang kelas XII dari angkatan 2023/2024 dengan jumlah populasi siswa yang didapatkan dari Guru Kesiswaan dan Humas sebanyak 360 siswa dengan detail jumlah siswa dari per kelas sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswa Kelas XII Tahun Ajaran 2023/2024 di MAN II Semarang

| Data Kelas XII MAN II Semarang Tahun Ajaran 2023/2024 | |
|--|---------------|
| Kelas | Jumlah |
| A | 28 |
| B | 30 |
| C | 30 |
| D | 30 |
| E | 29 |
| F | 30 |
| G | 30 |
| H | 29 |
| I | 29 |
| J | 28 |
| K | 30 |
| L | 30 |
| Total | 360 |

2. Sampel

Arikunto (2010) menjelaskan bahwa sampel adalah subjek yang termasuk dari populasi dan dipilih melalui metode tertentu, dengan karakteristik khusus, jelas, dan akurat yang memungkinkan sampel tersebut mewakili keseluruhan populasi. Pada penelitian ini, sampel diambil dengan cara mengacak *cluster* dari populasi sasaran (Setiawan, 2021).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu adalah teknik *quota sampling*. *Quota sampling* merupakan teknik pengambilan sampling yang dilakukan dengan membagi populasi menjadi subkelompok dan kemudian memilih unit sampel hingga mencapai kuota yang telah ditentukan sebelumnya. Kuota yang telah ditentukan ini diharapkan dapat mewakili populasi penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dari (Arikunto, 2010) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan teknik untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Pengumpulan data dapat dilaksanakan dengan instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat untuk membantu peneliti mengukur konstruk yang ingin diukur. Dalam penelitian ini,

instrumen yang digunakan adalah skala *help seeking* dan dukungan sosial siswa SMA.

1. Skala Perilaku *Help Seeking*

Data yang diperlukan untuk penelitian ini akan diperoleh dari aspek *help seeking* dari Rickwood & Thomas (2012) yang diukur melalui proses, kurun waktu, sumber, tipe, dan permasalahan. Skala perilaku *help seeking* dibuat berdasarkan model Likert pilihan jawaban: “sangat setuju” / “SS”, “setuju” / “S”, “tidak setuju” / “TS”, dan “sangat tidak setuju” “STS”. Skala ini mencakup pertanyaan dalam format *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* berisi pernyataan yang sejalan dengan aspek yang ingin diukur, sedangkan item *unfavorable* memiliki pernyataan yang berlawanan. *Blueprint* variabel skala *help seeking* dirincikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. *Blueprint* Skala *Help Seeking*

| No | Aspek | Jumlah Aitem | | Jumlah |
|----|--------------|------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1 | Proses | 5 | 5 | 10 |
| 2 | Kurun Waktu | 5 | 5 | 10 |
| 3 | Sumber | 5 | 5 | 10 |
| 4 | Tipe | 5 | 5 | 10 |
| 5 | Permasalahan | 5 | 5 | 10 |
| | TOTAL | 25 | 25 | 50 |

2. Skala Dukungan Sosial

Dalam penelitian ini, data akan dikumpulkan melalui aspek Sarafino & Smith (2011) yang mengidentifikasi empat aspek utama dalam dukungan sosial: dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Skala dukungan sosial ini dirancang dengan pilihan item berupa skala likert melalui empat opsi jawaban: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Peneliti menggunakan skala dukungan sosial Pertanyaan-pertanyaan pada skala ini mencakup item *favorable* dan *unfavorable*; item *favorable* memuat pernyataan yang memperkuat aspek dukungan sosial yang ingin diukur, sedangkan item *unfavorable* memuat pernyataan yang berlawanan. Rincian *blueprint* variabel skala dukungan sosial adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan sosial

| No | Aspek | Jumlah Aitem | | Jumlah |
|----|-----------------------|------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1 | Dukungan emosional | 4 | 4 | 8 |
| 2 | Dukungan instrumental | 4 | 4 | 8 |
| 3 | Dukungan informasi | 4 | 4 | 8 |
| 4 | Dukungan penghargaan | 4 | 4 | 8 |
| | TOTAL | 16 | 16 | 32 |

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

1. Validitas

Validitas yaitu sejauh mana sebuah instrument psikologis mampu secara akurat mengukur variabel (Azwar, 2012b). Suatu pengukuran mempunyai validitas tinggi apabila datanya yang akurat dan memberikan gambaran dari variabel secara tepat (Azwar, 2012b).

Peneliti memakai validitas isi yang didapat melalui pengujian kelayakan dan hubungan dari isi masing-masing item yang menjadi perluasan dari indikator dari variabel. Validitas ini diperoleh berdasarkan analisa oleh para ahli di bidang terkait, yang dikenal sebagai *expert judgement* (Azwar, 2012). *Expert judgement* yang memungkinkan untuk melakukan validitas skala peneliti adalah dosen pembimbing / dosen Fakultas Psikologi lain dari Peneliti.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem mengacu pada seberapa jauh suatu aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki ciri yang diukur (Azwar, 2012). Pengujian ini dilaksanakan dengan melihat dan memilih item kesesuaian fungsi alat ukur dengan tujuan pengukuran. Kriteria pemilihan aitem mengacu pada pada korelasi dengan total skor aitem, di mana $r_{ix} \geq 0,30$. Artinya, aitem dengan koefisien korelasi paling rendah 0,30 dianggap memuaskan, sementara aitem dengan r_{ix} atau $r_{i(x-i)} \geq 0,30$ dianggap memiliki daya beda rendah (Azwar, 2012).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur merujuk pada sejauh mana sebuah instrumen alat ukur dapat dipercaya untuk mengukur sebuah variabel (Azwar, 2012b). Hasil tersebut dianggap dapat dipercaya jika pengukuran yang diulang pada kelompok subjek yang tidak berubah menghasilkan hasil yang relatif konsisten, selama aspek yang diukur tidak berubah (Azwar, 2012b). Koefisien reliabilitas berkisar pada rentang 0,00 hingga 1,00, yang berarti semakin mendekati angka 1 maka semakin reliabel alat ukur tersebut (Azwar, 2012b).

Peneliti menggunakan metode *Alpha Cronbach* sebagai uji analisis reliabilitas yang dibantu oleh program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *help seeking* dan skala dukungan sosial.

F. Teknik Analisis Data

Untuk melakukan evaluasi terhadap hipotesisi penelitian, metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif berupa korelasi *product moment* dari *pearson*. Hal tersebut ditentukan karena peneliti ingin mencari hubungan atau korelasi antara variabel bebas dukungan sosial dengan variabel tergantung *help seeking* menggunakan versi terbaru program SPSS, versi 25.0, digunakan untuk analisis data untuk penelitian ini.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi Kancan Penelitian adalah tahap persiapan yang dilakukan sebelum melakukan penelitian untuk memastikan bahwa semua aspek yang berkaitan dengan proses penelitian dipersiapkan secara menyeluruh dan efektif. Penentuan lokasi penelitian adalah bagian dari orientasi ini, yang didasarkan pada karakteristik populasi yang akan menjadi subjek penelitian. Penelitian dilakukan di MAN II Semarang yang beralamatkan di Jl. Cendana Barat II No.13, Bangetayu Wetan, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.

MAN II Semarang resmi beroperasi pada tahun 1990-an sebagai bagian dari program pemerintah untuk membantu meratakan akses pendidikan bagi masyarakat serta memperkuat kualitas pendidikan berbasis agama di Indonesia. SMA ini merupakan institute akademik yang termasuk dihargai di genuk, bangetayu, dan sekitarnya.

Tahap setelahnya meliputi proses yaitu survei pendahuluan dengan tujuan mengetahui permasalahan atau fenomena kebingungan pemilihan jurusan di MAN II Semarang dengan mewawancarai beberapa siswa secara acak mengenai *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah dan dukungan sosialnya. Kemudian peneliti meminta data jumlah siswa untuk menentukan total populasi dan jumlah sampel supaya sesuai dengan karakteristik yang ditentukan.

Peneliti memilih MAN II Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan pada pertimbangan-pertimbangan di bawah ini:

- a. Penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan pada siswa MAN II Semarang belum pernah dilakukan di tempat tersebut.
- b. Jumlah subjek dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat yang ada dalam penelitian ini.

- c. Terdapat relasi baik yang terjalin antara MAN II Semarang sebagai *partner* penelitian dengan Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai institusi asal peneliti.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan dilakukan untuk meminimalkan adanya kekeliruan yang dapat menjadi hambatan pada penelitian. Berikut ini tahapannya:

1. Persiapan Perizinan

Sebelum penelitian dilakukan, memperoleh izin penelitian merupakan langkah yang diperlukan. Proses ini dimulai dengan pengajuan surat permohonan izin untuk penelitian dan permintaan data siswa kepada Fakultas Psikologi UNISSULA, yang ditujukan kepada Rektor UNISSULA. Setelah itu, peneliti mengirimkan surat izin yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 764/C.1/Psi-SA/IV/2024 kepada Guru BK di MAN II Semarang.

2. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam mendapatkan data dari subjek yang disusun mengacu pada indikator yang menggambarkan aspek-aspek dari sebuah variabel. Penelitian ini berfokus pada *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah dan dukungan sosial.

Masing-masing skala penelitian ini terdiri dari dua jenis item yaitu item favorable dan item unfavorable. Kedua skala tersebut menggunakan pilihan jawaban yang sama, dengan skor yang telah ditentukan. Untuk item favorable, skornya adalah: “sangat tidak sesuai” / “STS” dengan skor 1, “tidak sesuai” / “TS” skor 2, “sesuai” / “S” skor 3, dan “sangat sesuai” / “SS” skor 4. Untuk item unfavorable, skornya adalah: “sangat tidak sesuai” / “STS” skor 4, “tidak sesuai” / “TS” skor 3, “sesuai” / “S” skor 2, “sangat sesuai” / “SS” skor 1. Skala pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

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 menggunakan skala dari Andrian (2023). 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 Dukungan Sosial

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari Sunan (2023) yang diukur melalui Sarafino & Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan. Adapun rincian *blueprint* variabel skala dukungan sosial yaitu:

Tabel 5. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

| No | Aspek | Butir | | Jumlah |
|--------------|-----------------------|------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1 | Dukungan emosional | 1,9,17,25 | 5,13,21,29 | 8 |
| 2 | Dukungan instrumental | 2,10,18,26 | 6,14,22,30 | 8 |
| 3 | Dukungan informasi | 3,11,19,27 | 7,15,23,31 | 8 |
| 4 | Dukungan penghargaan | 4,12,20,28 | 8,16,24,32 | 8 |
| TOTAL | | 16 | 16 | 32 |

3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur digunakan untuk mengidentifikasi reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2024 melalui *google form*. Subjek yang dipilih merupakan hasil pengundian kuota pertama yaitu siswa MAN II Semarang sebanyak 173 responden. 4 responden yang tidak mengisi dikarenakan izin sakit pada waktu hari peneliti menyebarkan kuesioner. Berikut ini merupakan rincian subjeknya:

Tabel 6. Data Siswa MAN II Semarang yang Menjadi Subjek Uji Coba

| Kelas | Jumlah Keseluruhan | Jumlah yang Mengisi |
|--------------|--------------------|---------------------|
| B | 30 | 30 |
| E | 29 | 25 |
| G | 30 | 30 |
| H | 29 | 29 |
| I | 29 | 29 |
| K | 30 | 30 |
| Total | 177 | 173 |

4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Pengukuran reliabilitas item dilakukan dengan menilai sejauh mana setiap item dapat membedakan individu yang memiliki atribut tertentu dari yang tidak. Proses ini meliputi uji daya beda item serta estimasi koefisien reliabilitas. Item dianggap memiliki daya beda tinggi jika koefisien korelasi item-total *rix* mencapai 0,30 atau lebih (Azwar, 2012). Untuk menghitung koefisien korelasi antara skor item dan total skor, digunakan analisis product moment melalui perangkat lunak SPSS versi 25.0 for Windows. Berikut ini adalah hasil uji daya beda item dan reliabilitas pada setiap skala

a. Skala *Help Seeking*

Hasil uji daya beda terhadap 50 item menunjukkan bahwa 32 item memiliki daya beda tinggi, sementara 18 item lainnya menunjukkan daya beda rendah. Koefisien daya beda untuk item yang berkinerja tinggi berkisar antara 0,300 hingga 0,599, sedangkan untuk item dengan daya beda rendah berkisar antara -0,009 hingga 0,245. Reliabilitas skala *help seeking*, dihitung dengan *Alpha Cronbach* untuk 32 item berdaya beda tinggi, adalah 0,858, menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Berikut adalah perincian daya beda tinggi dan rendah pada setiap item:

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

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

*) aitem dengan daya beda rendah

DBT: Aitem Daya Beda Tinggi

DBR: Aitem Daya Beda Rendah

b. Skala Dukungan Sosial

Hasil uji daya beda terhadap 32 item menunjukkan bahwa 25 item memiliki daya beda tinggi, sementara 7 item memiliki daya beda rendah. Untuk item dengan daya beda tinggi, koefisiennya berada dalam rentang 0,368 hingga 0,651, sedangkan untuk item dengan daya beda rendah berada dalam rentang -0,050 hingga 0,246. Reliabilitas skala dukungan sosial, yang dihitung menggunakan *Alpha Cronbach* pada 33 item, menunjukkan nilai 0,917, yang menandakan reliabilitas yang baik. Rincian mengenai item dengan daya beda tinggi dan rendah disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 8. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial

| No | Aspek | Butir | | DBT | DBR |
|--------------|-----------------------|------------------|--------------------|-----------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| 1 | Dukungan emosional | 1,9*,17*,25 | 5,13,21*,29 | 5 | 3 |
| 2 | Dukungan instrumental | 2,10,18*,26 | 6,14,22*,30 | 6 | 2 |
| 3 | Dukungan informasi | 3,11,19,27 | 7*,15,23*,31 | 6 | 2 |
| 4 | Dukungan penghargaan | 4,12,20,28 | 8,16,24,32 | 8 | 0 |
| TOTAL | | 16 | 16 | 25 | 7 |

*) aitem dengan daya beda rendah

DBT: Aitem Daya Beda Tinggi

DBR: Aitem Daya Beda Rendah

5. Penomoran Ulang

a. Skala *Help Seeking*

Setelah uji daya beda item dilakukan, langkah selanjutnya adalah memberikan nomor baru pada item-item tersebut. Item dengan daya beda rendah dihapus, sementara item dengan daya beda tinggi dipertahankan untuk digunakan dalam penelitian. Susunan nomor baru untuk skala *help seeking* adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala *Help Seeking*

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

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

b. Skala Dukungan Sosial

Setelah melakukan uji daya beda item, item-item diberi nomor baru. Item yang memiliki daya beda rendah dikeluarkan, sementara item yang memiliki daya beda tinggi dipertahankan untuk digunakan dalam penelitian. Susunan nomor baru untuk skala dukungan sosial adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial

| No | Aspek | Butir | | Jumlah |
|----|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1 | Dukungan emosional | 1,25(18) | 5,13(11),29(22) | 5 |
| 2 | Dukungan instrumental | 2,10(8),26(19) | 6,14(12),30(23) | 6 |
| 3 | Dukungan informasi | 3,11(9),19(15), 27(20) | 15(13),31(24) | 6 |
| 4 | Dukungan penghargaan | 4,12(10), 20(16),28(21) | 8(7),16(14), 24(17), 32(25) | 8 |
| | TOTAL | 13 | 12 | 25 |

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai 17 September – 18 September 2024. Penelitian ini dilaksanakan secara *offline*, peneliti melakukan penyesuaian dengan jadwal kelas di MAN II Semarang kemudian masuk dalam ruang kelas bersama guru pendamping, skala diisi via *google form* yang dibagikan di *grup whatsapp* kepada ketua kelas dan dikirimkan ke grup kelas sehingga teman sekelasnya dapat mengisi *google form* tersebut. Sementara itu, terdapat 4 siswa yang tidak sempat mengisi kuesioner dikarenakan adanya kegiatan OSIS. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat secara detil dalam tabel berikut:

Tabel 11. Data Siswa Kelas XII MAN II Semarang yang Menjadi Subjek Penelitian

| Data Kelas XII MAN II Semarang Tahun Ajaran 2024/2025 | | |
|--|--------------------|---------------------|
| Kelas MIPA | Jumlah Keseluruhan | Jumlah yang Mengisi |
| F | 30 | 30 |
| C | 30 | 30 |
| D | 30 | 30 |
| A | 28 | 26 |
| L | 30 | 28 |
| J | 35 | 35 |
| Total | 183 | 179 |

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah demi mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hal ini dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Mean | Standar deviasi | KS-Z | Sig. | P | Ket. |
|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|--------|--------|
| Dukungan Sosial | 74,6 | 74,60 | 0,052 | 0,200 | > 0,05 | Normal |
| Help Seeking | 92,51 | 92,51 | 0,059 | 0,200 | > 0,05 | Normal |

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa variabel *help seeking* dan dukungan sosial terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi linier dari variabel bebas dan variabel tergantungan, dilakukan uji linieritas. Data yang telah dikumpulkan diuji dengan metode F-linear melalui program SPSS untuk Windows versi 25.0. Dari pengujian linieritas pada variabel dukungan sosial dan *help seeking*, diperoleh nilai F-linear sebesar 158,874 dengan tingkat signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *help seeking* berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan uji korelasi Pearson, yang menjadi salah satu uji untuk mengukur sejauh mana dan arah hubungan linier antara dua variabel dalam statistik parametrik. Uji ini digunakan untuk memeriksa hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y), dan hasil uji tersebut membantu membuktikan adanya hubungan dukungan sosial dan *help seeking* pada siswa Kelas XII MAN II Semarang dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,646$,

dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Selain itu, variabel dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 41,73% terhadap *help seeking*, sedangkan 58,27% dipengaruhi oleh faktor lain dari penelitian. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan *help seeking* pada siswa Kelas XII MAN II Semarang dimana semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi *help seeking* pada siswa Kelas XII MAN II Semarang.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

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 32 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Nilai minimum dari skala ini untuk subjek yaitu 32 dari (32×1) dan maksimum yaitu 128 dari (32×4) , yang memiliki rentang skor sebesar 78 dari $(128 - 32)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung berdasarkan pengurangan dari skor maksimum dengan skor minimum kemudian dibagi 6 $(128 - 32 : 6) = 16$ dan hasil rata-rata hipotetik 80 dari $(128 + 32) : 2$.

Pada deskripsi skor untuk skala *help-seeking* menunjukkan skor minimum empirik sebesar 59, skor maksimum empiric bernilai 116, *mean* empirik bernilai 92,51 dan nilai standar deviasi empiric yaitu 8,666.

Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala *Help Seeking*

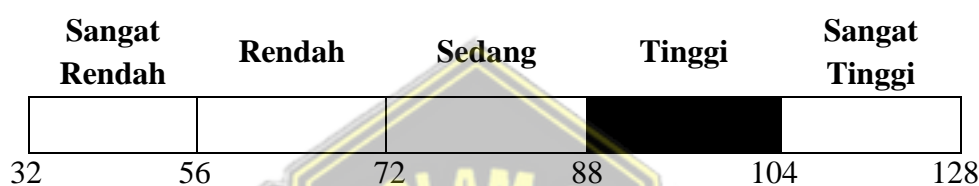
| | Empirik | Hipotetik |
|-----------------|---------|-----------|
| Skor Minimum | 59 | 32 |
| Skor Maksimum | 116 | 128 |
| Mean (M) | 92,51 | 80 |
| Standar Deviasi | 8,666 | 16 |

Berdasarkan pada tabel norma kategorisasi di atas, maka dapat dilihat bahwa rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 92,51.

Sementara persebaran data dari pengukuran *help seeking* mengacu pada tabel berikut:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala *Help Seeking*

| Norma | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
|-------------------|---------------|------------|-------------|
| $104 < 128$ | Sangat Tinggi | 15 | 8,4% |
| $88 < X \leq 104$ | Tinggi | 116 | 64,8% |
| $72 < X \leq 88$ | Sedang | 47 | 26,3% |
| $56 < X \leq 72$ | Rendah | 1 | 0,6% |
| $32 \leq 56$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Total | | 179 | 100% |



Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel *Help Seeking*

b. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial

Skala Dukungan Sosial meliputi 25 item dengan skor yang berentang dari 1 hingga 4. Skor terendah yang dapat diperoleh subjek adalah 25 (25×1), dan skor tertinggi adalah 100 (25×4). Oleh karena itu, rentang skor pada skala ini adalah 75 ($100 - 25$), dan deviasi standar dihitung dengan mengurangi skor minimum dari skor maksimum kemudian dibagi 6, menghasilkan $(100-25):6 = 12,5$, sedangkan nilai rata-rata hipotesis adalah $62,5 ((100 + 25):2)$.

Data empiris untuk skala Dukungan Sosial menunjukkan skor minimum 44, skor maksimum 99, rata-rata empiris 76,4, dan deviasi standar empiris 10,118.

Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial

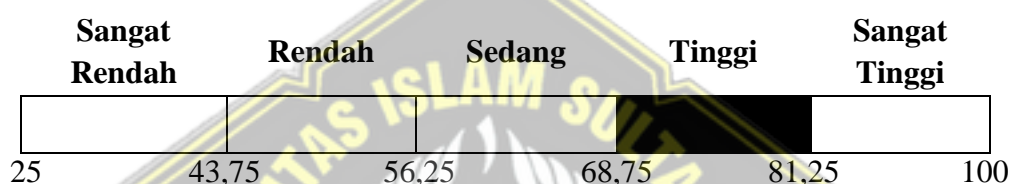
| | Empirik | Hipotetik |
|-----------------|---------|-----------|
| Skor Minimum | 44 | 25 |
| Skor Maksimum | 99 | 100 |
| Mean (M) | 76,4 | 62,5 |
| Standar Deviasi | 10,118 | 12,5 |

Berdasarkan rata-rata empiris 76,4, yang termasuk dalam kategori tinggi menurut distribusi norma kelompok subjek, dapat disimpulkan bahwa

skor subjek termasuk dalam kategori tinggi. Deskripsi data keseluruhan untuk variabel Dukungan Sosial, berdasarkan kategorisasi norma, adalah sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

| Norma | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
|------------------------|---------------|------------|-------------|
| $81,25 < 100$ | Sangat Tinggi | 45 | 25,1% |
| $68,75 < X \leq 81,25$ | Tinggi | 84 | 46,9% |
| $56,25 < X \leq 68,75$ | Sedang | 43 | 24% |
| $43,75 < X \leq 56,25$ | Rendah | 7 | 3,9% |
| $25 \leq 43,75$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Total | | 179 | 100% |



Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

E. Pembahasan

Siswa yang hendak melanjutkan pendidikan menuju perguruan tinggi cenderung akan membutuhkan pencarian pertolongan biasanya dikarenakan atas butuhnya waktu dan proses yang diperlukan oleh siswa dalam mencari informasi dari sekolah menuju perguruan tinggi tergolong tidak sebentar. Hal tersebut juga diperburuk dengan kegiatan dan keperluan sekolah yang penting seperti keperluan dalam mempersiapkan diri untuk ujian, organisasi, dan kegiatan sekolah lainnya. Sehingga, pengetahuan siswa dalam mendapatkan informasi mengenai perkuliahan dan jurusan kuliah menjadi sangat terbatas. Ditambah dengan tidak sedikitnya orang tua tidak memahami atas pentingnya informasi dan pengetahuan terkait informasi perguruan tinggi untuk anaknya. Dari beberapa hal tersebut menyebabkan banyak siswa akhirnya akan meminta bantuan pada orang disekitarnya seperti ke teman sebayanya. Perilaku mencari bantuan tersebut disebut sebagai *help seeking*.

Help seeking merupakan 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* membutuhkan adanya rasa yakin dan mampu akan kemampuan untuk dapat menyelesaikan masalah secara efektif (Rickwood et al., 2005). Maka dari itu, dalam *help seeking* yang baik akan dibutuhkan dukungan yang baik pula untuk mendapatkan hasil dan pandangan dari berbagai orang. Dukungan yang dibutuhkan individu dapat disebut dengan dukungan sosial.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam proses *help seeking* ketika siswa memilih jurusan kuliah, karena dukungan dari keluarga, teman, dan guru dapat memberikan informasi, motivasi, serta panduan yang dibutuhkan. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial cenderung merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam mengungkapkan kebingungan atau keraguan terkait pemilihan jurusan, sehingga mereka lebih aktif mencari bantuan. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, siswa dapat lebih mudah mengatasi tekanan dalam pemilihan jurusan dan membuat pilihan yang sesuai dengan aspirasi dan potensi individu.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat korelasi antara efikasi diri dengan *help seeking* yang ada siswa kelas XII MAN II Semarang mengenai pemilihan jurusan kuliah. Dari hasil pengujian hipotesis memperlihatkan bahwa nilai koefisien yaitu $r_{xy} = 0,646$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan korelasi *pearson*. Korelasi *pearson* dilakukan karena data dari penelitian ini berdistribusi normal sehingga analisis data statistik yang digunakan adalah parametrik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada siswa kelas XII MAN II Semarang, sehingga semakin tinggi dukungan sosial, akan semakin tinggi pula tingkat *help seeking*.

Temuan dari penelitian ini linear dengan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Syafitri (2018) pada populasi subjek pada siswa Jurusan kuliah Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, dengan nilai koefisien korelasi yaitu 0.264 ($r = 0.264$) dan nilai signifikansi sebesar 0.020 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat korelasi yang signifikan dan berarah positif dari Efikasi Diri Akademik dengan *academic help seeking behavior* pada subjek penelitian tersebut, sehingga hipotesis diterima.

Penelitian sebelumnya dari Andrian (2023) yang berjudul hubungan antara efikasi diri dengan perilaku *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada siswa kelas XII IPS SMAN 1 Juwana yang memiliki hasil berupa nilai signifikansi yaitu 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi *pearson* sebesar $r_{xy} = 0,630$ dengan skor. Dengan demikian, terdapat korelasi yang signifikan dengan arah antara variabel penelitian yaitu efikasi diri dengan *help seeking* yang berkaitan mengenai pemilihan jurusan di perkuliahan. Artinya, jika efikasi diri semakin tinggi maka akan semakin tinggi pula *help seeking* pada subjek penelitian tersebut, sehingga hipotesis di terima.

Deskripsi skor skala dukungan sosial termasuk pada skor dalam kategori tinggi. Dalam penelitian ini, rata-rata empirik sebesar 76,4 dan rata-rata hipotetik sebesar 62,5, sehingga dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa kelas XII MAN II Semarang memiliki tingkatan yang tinggi.

Tingginya dukungan sosial diperoleh atas dinamika lingkungan yang terdapat pada lingkungan siswa tergolong baik di sekolah maupun diluar sekolah. Dimana pada lingkungan sekitar siswa terdapat individu-individu yang peka dan mampu mengetahui perubahan dari siswa. Hal tersebut tercermin pada kehidupan sosial yang berlaku pada siswa SMA cenderung supportif disaat siswa sedang dihadapkan oleh permasalahan. Saat siswa sedang takut atau tidak yakin dalam mengambil keputusan, lingkungannya seperti teman sebaya, keluarga, guru dan orang sekitar siswa akan memberikan dukungan berupa semangat, rekognisi, dan bantuan kepada individu yang sedang membutuhkan dukungan. Selain itu, dukungan sosial juga berperan dalam melihat perspektif dari beberapa orang, dimana hal tersebut sangat membantu untuk siswa yang membutuhkan pandangan lain dari luar diri individu.

Deskripsi skor skala *help seeking* dari hasil penelitian termasuk pada kategori tinggi. Dengan *mean* empirik sebesar 92,51 dan *mean* hipotetik sebesar 80, sehingga dapat diketahui bahwa *help seeking* siswa kelas XII MAN II Semarang memiliki tingkatan yang tinggi.

Tingginya skor *help seeking* diperoleh karena adanya adaptasi dari proses individu yang mampu mengarahkan diri atas kebutuhan mencari bantuan dalam menangani masalah sebagai upaya untuk mendapatkan pertolongan atau bantuan dari luar diri individu. Pengambilan efek dari *help seeking* yang tinggi individu akan menjadikan individu merasa tidak sendirian dalam menyelesaikan permasalahannya. Pemberian bantuan yang baik didapatkan oleh siswa dapat dilihat dari penawaran bantuan, pemberian pendengaran, *refreshment* ide dan pemecahan masalah, hingga dengan penghilangan rasa sendiri dalam berjuang. Dengan adanya rasa supportif yang didapatkan melalui pencarian bantuan, siswa akan mendapatkan kepercayaan diri dan kemantapan diri dalam mengatasi kebingungan yang sedang dirasakan olehnya serta tahu akan kebutuhan diri dalam mencari bantuan kedepannya.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, maka disimpulkan bahwa jika dukungan sosial yang terdapat pada siswa kelas XII MAN II Semarang tinggi maka *help seeking* pada siswa juga tinggi. Hal tersebut berlaku sebaliknya.

F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Waktu yang sangat terbatas menyebabkan peneliti agak terburu buru dalam mengumpulkan data. Dengan keterbatasan waktu yang terpotong dengan jadwal pramuka dan ekstrakurikuler terkait menyebabkan kurang optimalan pengisian skala per kelasnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesisi dari penelitian ini diterima yaitu ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah. Artinya, jika dukungan sosial semakin tinggi maka tingkat *help seeking* yang dimiliki siswa juga akan tinggi, begitupun sebaliknya. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa di MAN II Semarang memiliki dukungan sosial yang tinggi dan *help seeking* yang tinggi.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa untuk tetap mempertahankan mendapatkan dukungan sosial yang sudah baik dalam menjalani tantangan dalam kehidupan. Dukungan sosial yang sudah baik mampu memberikan efek yang positif bagi siswa seperti lingkungan yang kondusif untuk perkembangan siswa, hingga dengan munculnya motivasi bagi siswa dalam menjalani kesehariannya baik di sekolah maupun di lingkungan luar sekolah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan permasalahan relevan atau serupa dapat menambahkan variabel lain yang dapat menambahkan cakupan lebih luas mengenai *help seeking*. Variabel moderasi juga dapat ditambahkan seperti pola asuh orang tua, keterbukaan diri, harga diri, ataupun adaptasi diri untuk menilai alasan / aspek tertentu dalam adanya aktifitas *help seeking* dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. Z., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2016). Pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja desa wonoayu kecamatan wajak. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 13(2), 53. <https://doi.org/10.18860/psi.v13i2.6442>
- Andrian, F. D. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan perilaku *help seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah pada siswa kelas xii ips sman 1 juwana. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung, 02-02* (September), 156–163.
- Arikunto, P. D. S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (XIV). *Jakarta: PT RINEKA CIPTA*.
- Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada karyawan bagian produksi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–15.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Barker, G. (2007). Adolescents, social support and help-seeking behaviour: an international literature review and programme consultation with recommendations for action. *World Health Organization*, 1–64. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241595711>
- Barker, G., Olukoya, A., & Aggleton, P. (2005). Young people , social support and help-seeking. *National Library of Medicine*, 17(4), 315–335. <https://doi.org/10.1515/ijamh.2005.17.4.315>
- Baron, R. &, & Byrne.Dv. (2002). Psikologi sosial jilid 2. edisi kesepuluh. *Jakarta: Erlangga*.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- 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>
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511–520. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 113(10), 9.
- 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). *Jurnal Universitas Harapan Bangsa*. <http://eprints.uhb.ac.id/id/eprint/2423>
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018). Examination of associations between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Developmental Review*, 47(September), 44–62. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.10.001>
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 40(5), 291–293. <https://doi.org/10.1503/jpn.150268>
- 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>
- Lim, H. N., Heckman, S. J., Letkiewicz, J. C., & Montalto, C. P. (2014). Financial stress, self-efficacy, and financial help-seeking behavior of college students. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 25(2), 148–160.
- Ma, K. K. Y., Burn, A. M., & Anderson, J. K. (2023). Review: School-based mental health literacy interventions to promote help-seeking – a systematic review. In *Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1111/camh.12609>
- 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>
- Nagai, S. (2015). Predictors of help-seeking behavior: Distinction between help-seeking intentions and help-seeking behavior. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12091>
- Newman, R. S. (2002). Learners with academic difficulty: the role of adaptive help seeking. *Theory into Practice*, 41(2), 132–138.
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (A. Susilla (ed.); 4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Ogan, A., Walker, E., Baker, R., Rodrigo, M. M. T., Soriano, J. C., & Castro, M. J. (2015). Towards understanding how to assess help-seeking behavior across cultures. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*, 25(2), 229–248. <https://doi.org/10.1007/s40593-014-0034-8>
- Olatunji, O. A., Idemudia, E. S., & Olawa, B. D. (2020). Family support, self-efficacy and suicidal ideation at emerging adulthood: a mediation analysis. *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1779762>
- Ramadhani, S. D. (2019). Identifikasi perilaku pencarian bantuan terkait program studi pada remaja. *UMM Institutional Repository*, 45(45), 95–98.
- Reis, H. T., & Collins, N. (2015). Measuring relationship properties and

- interactions relevant to social support. *Media Psychology*, 18(1), 74–105. <https://doi.org/10.1080/15213269.2013.838904>
- 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. 2005, 1–34. *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>
- Sanghvi, P. B., & Mehrotra, S. (2022). Help-seeking for mental health concerns: review of Indian research and emergent insights. *Journal of Health Research*. <https://doi.org/10.1108/JHR-02-2020-0040>
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (16th ed.). England: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th edition). England: McGraw-Hill Higher Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial interactions* 7th edition. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Selanno, J. N., & Kristianingsih, S. A. (2023). Dukungan sosial dengan penerimaan diri remaja yang melakukan pernikahan dini pada masa pandemi COVID-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 796–804. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.431>
- Sjöblom, M., Öhrling, K., & Kostenius, C. (2018). Useful life lessons for health and well-being: adults' reflections of childhood experiences illuminate the phenomenon of the inner child. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1441592>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Jakarta: C. 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>

- Sunan, M. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas islam sultan agung semarang. *Repository UNISSULA*, 31–41.
- Suvak, M. K., Taft, C. T., Goodman, L. A., & Dutton, M. A. (2013). Dimensions of functional social support and depressive symptoms: a longitudinal investigation of women seeking help for intimate partner violence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(3), 455–466. <https://doi.org/10.1037/a0031787>
- Syafitra, M. (2005). Hubungan efikasi diri dengan perilaku *help seeking* dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. 1(2), 561-581.
- 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.
- Valentina, A. (2020). Transisi dewasa awal, fenomena dan perkembangan diri dari awal pendewasaan diri menuju karir. *Mercu Buana Repository*, 1–116.
- Wahyudi, H. (2005). Hubungan antara dukungan sosial dengan ketakutan menjalin intimasi dalam hubungan romantis pada laki-laki dan perempuan. *UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10–30. [http://repository.uin-suska.ac.id/6365/3/BAB II.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/6365/3/BAB%20II.pdf)

