



Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap *Academic Help-Seeking* pada Mahasiswa

Zahwa Zalfa Naira¹, Tati², Muhammad Irsyad Naufal³, Lucky Purwantini^{4*}

¹⁻⁴Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Indonesia, Indonesia

Email: zahwazalfa12@gmail.com¹, tatalfarisi27@gmail.com², irsyadnoufal123@gmail.com³, purwantini.lucky@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: purwantini.lucky@gmail.com

Abstract. University students frequently encounter academic challenges, including understanding course materials, completing assignments, and meeting academic deadlines, which may increase stress and reduce concentration, thereby affecting their willingness to seek academic assistance. Perceived social support has been considered a potential factor that encourages academic help-seeking behavior. This study aimed to examine the effect of perceived social support on academic help-seeking among university students. A quantitative correlational design was employed involving 1,062 active university students from 73 cities across 23 provinces in Indonesia, selected using convenience sampling. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support and the Academic Help-Seeking Scale. Simple regression analysis was performed to examine the relationship between the variables. The results revealed that perceived social support did not have a significant effect on academic help-seeking behavior among university students ($\beta = 0.021$, $p = 0.524$, $R^2 = 0.000$). These findings indicate that perceived social support cannot be considered a predictor of students' tendency to seek academic assistance when experiencing learning difficulties. The study suggests that other psychological, personal, or contextual factors may play a more substantial role in influencing academic help-seeking behavior. Further studies are recommended to investigate additional variables that may better explain students' decisions to seek academic support.

Keywords: Academic Help-Seeking; Convenience Sampling; Perceived Social Support; Students; Undergraduate Students.

Abstrak. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan akademik, seperti memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan memenuhi tenggat waktu, yang dapat meningkatkan stres serta menurunkan konsentrasi sehingga memengaruhi kecenderungan mereka untuk mencari bantuan akademik. Dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) diduga menjadi salah satu faktor yang mendorong perilaku pencarian bantuan akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *perceived social support* terhadap *academic help-seeking* pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 1.062 mahasiswa aktif dari 73 kota di 23 provinsi di Indonesia yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dan *Academic Help-Seeking Scale*, kemudian dianalisis menggunakan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived social support* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic help-seeking* pada mahasiswa ($\beta = 0,021$, $p = 0,524$, $R^2 = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan belum dapat dijadikan prediktor terhadap kecenderungan mahasiswa mencari bantuan akademik ketika menghadapi kesulitan belajar. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa faktor psikologis, personal, atau kontekstual lainnya kemungkinan memiliki peran yang lebih besar dalam memengaruhi perilaku pencarian bantuan akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang dapat menjelaskan keputusan mahasiswa dalam mencari dukungan akademik.

Kata Kunci: Convenience Sampling; Dukungan Sosial yang Dirasakan; Mahasiswa; Mahasiswa Sarjana; Pencarian Bantuan Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang kompleks selama menempuh pendidikan tinggi, seperti memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan memenuhi target waktu studi (Suwarna, 2024). Tekanan tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik, menyebabkan stres, kecemasan, dan kesulitan menyelesaikan tugas

dengan cara yang optimal, yang dapat mengurangi minat belajar dan kesulitan berkonsentrasi (Prameswari et al., 2025). Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas pembelajaran umumnya akan terdorong untuk melakukan *help-seeking* (Sumadyo et al., 2024). Dalam konteks psikologi, hal ini dikenal sebagai *academic help-seeking*, yaitu perilaku individu dalam mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan. Namun, tidak semua mahasiswa melakukannya karena sebagian cenderung menghindari atau menunda mencari bantuan dan memilih menyelesaikan permasalahan secara mandiri (Endah et al., 2021).

Perceived social support diduga memengaruhi perilaku tersebut, yaitu bagaimana individu mengevaluasi seberapa besar bantuan yang mereka peroleh dari jaringan sosial mereka, seperti sanak keluarga, teman-teman, dan orang-orang terdekat, yang memiliki sifat subyektif (Rahmalia & Astriana, 2025). Dukungan dari lingkungan di sekitar individu dapat memberikan pengaruh positif yang membantu individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah dan memiliki pendukung. Dengan demikian, individu menjadi termotivasi untuk menghadapi tantangan, mampu mencari solusi yang memadai serta lebih cepat pulih dari kesulitan yang dihadapinya (Nurhidayah et al., 2021). Menurut Zimet et al. (1988) mendefinisikan bahwa dukungan sosial yang dirasakan sebagai bentuk bantuan yang diperoleh seseorang dari orang-orang di sekitarnya, termasuk dukungan dari keluarga, sahabat, serta sokongan dari figur-figur yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan individu (Fadhiilah et al., 2024). Hal ini didasarkan pada informasi dari Badan Pusat Statistik yang menunjukkan bahwa 92,33% mahasiswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran termasuk kesulitan berkonsentrasi (63,20%) dan memahami materi (62,01%) yang mengindikasikan bahwa kurangnya dukungan dan interaksi dalam lingkungan akademik dapat menghambat pemahaman serta menurunkan kecenderungan melakukan pencarian bantuan akademik (Purwantia & Fitriyani, 2024).

Penelitian Purwantia & Fitriyani (2024). telah menyelidiki fungsi dukungan sosial dalam kehidupan akademik siswa dan menemukan bahwa permintaan bantuan akademik merupakan salah satu strategi regulasi diri yang dipengaruhi oleh faktor sosial, termasuk dukungan dari lingkungan belajar. Xin (2022) menemukan bahwa pandangan mengenai dukungan sosial memberikan dampak positif terhadap partisipasi akademik siswa serta kecenderungan mereka untuk mencari bantuan. Selain itu, penelitian Hassan et al. (2023) menemukan bahwa pandangan dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap penyesuaian di bidang akademis serta prestasi dalam belajar. Meskipun demikian, penelitian-penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena belum secara khusus mengkaji langsung antara *perceived social support* dan *academic help-seeking* pada konteks mahasiswa dan kurang

mempertimbangkan berbagai kondisi sosial dan karakteristik individu. Maka dari itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk memahami pengaruh kedua variabel tersebut secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan guna menganalisis sejauh mana pengaruh *perceived social support* terhadap kecenderungan mahasiswa dalam melakukan pencarian bantuan akademik (*academic help-seeking*).

2. KAJIAN TEORITIS

Zimet et al. (1988) menggambarkan *perceived social support* sebagai pandangan individu mengenai seberapa besar bantuan yang mereka terima dari kerabat, sahabat, dan individu berpengaruh lainnya. Menurut definisi tersebut, dukungan sosial dipahami berdasarkan perasaan individu, bukan semata-mata dukungan yang tersedia secara objektif.

Menurut Zimet et al. (1988) *perceived social support* terdapat tiga aspek, yakni dukungan keluarga (*family support*), dukungan teman (*friend support*), dan dukungan dari orang-orang yang memiliki arti penting dalam hidup (*significant others support*). Dukungan keluarga berasal dari anggota keluarga inti yang menjadi lingkungan terdekat individu, sehingga keberadaannya dapat memberikan rasa aman dan perhatian. Dukungan dari kawan adalah bentuk pertolongan atau perhatian yang diberikan oleh orang-orang yang menjalin ikatan persahabatan, termasuk teman sebaya, sahabat, maupun rekan. Sementara itu, dukungan dari *significant others* berasal dari individu-individu yang dianggap memiliki nilai atau makna dalam hidup seseorang di luar lingkup keluarga dan teman dekat. Meskipun dukungan dari *significant others* tidak sekuat dukungan keluarga maupun teman, keberadaannya tetap menjadi salah satu sumber dukungan sosial bagi individu (Zimet et al., 1988).

Faktor-faktor yang memengaruhi *perceived social support* salah satunya adalah faktor kepribadian. Individu yang memiliki tingkat ekstroversi dan keramahan yang tinggi cenderung merasakan dukungan sosial yang lebih baik karena lebih mudah membangun interaksi serta hubungan interpersonal yang positif. Sebaliknya, orang-orang yang memiliki neurotisme tinggi biasanya merasakan kurangnya dukungan sosial karena mereka cenderung peka secara sosial dan lebih mudah mengalami perasaan negatif (Andiarna & Kusumawati, 2020). Selain faktor kepribadian, faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi juga turut memengaruhi *perceived social support*. Perempuan umumnya melaporkan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan individu yang berusia lebih muda cenderung lebih mengandalkan dukungan dari teman dibandingkan keluarga (Ekanesia et al., 2024). Selain itu, jaringan sosial juga memiliki peran penting dalam pembentukan *perceived social support*. Individu yang memiliki jaringan sosial yang luas serta hubungan emosional

yang dekat dengan orang lain cenderung merasakan dukungan sosial yang lebih tinggi. Namun, kualitas hubungan interpersonal dinilai lebih berpengaruh dibandingkan jumlah hubungan sosial yang dimiliki individu (Ibda, 2023). Selain itu, cara individu memaknai dukungan sosial dipengaruhi oleh latar belakang. Seperti budaya kolektivis mengutamakan komunitas dan keluarga, sedangkan budaya individualis mengutamakan kemandirian (Haddad et al., 2024). Terakhir, peristiwa dalam hidup dan tingkat stres turut berkontribusi, stres dapat mengaktifkan jaringan sosial, tetapi konflik dan stres yang berkepanjangan dapat menurunkan perasaan terhadap dukungan (Shri, 2025).

Menurut Cheong et al. (2004), *academic help-seeking* merupakan salah satu taktik dalam proses pembelajaran yang dipakai oleh seseorang untuk mengatasi tantangan dalam studi adalah dengan meminta dukungan akademis. Ketika seseorang mengalami kesulitan menyelesaikan tugas dan membutuhkan bantuan orang lain, ini dianggap sebagai respons adaptif. Dalam situasi ini, meminta bantuan dianggap sebagai bagian dari strategi regulasi diri yang mendukung keberhasilan belajar dan bukan sebagai bentuk kelemahan atau ketergantungan. Menurut Cheong et al. (2004), pencarian bantuan atau permohonan bantuan akademis yang berhasil adalah bantuan yang memfasilitasi pemahaman atas bahan pelajaran sehingga mereka mampu mengatasi situasi serupa di waktu yang akan datang (Cheong et al., 2004).

Menurut Cheong et al. (2004), *academic help-seeking* terdiri dari empat aspek, yaitu *Instrumental Help-Seeking*, *Executive Help-Seeking*, *Avoidance-Covert Help-Seeking* dan *Perceived Benefits Of Help-Seeking*. *Instrumental help-seeking* adalah suatu tindakan mencari bantuan yang dilakukan saat seseorang memerlukan pertolongan dengan cara bertanya kepada orang lain untuk memahami permasalahan, sehingga individu tetap mampu menyusun strategi pemecahan masalah dan menyelesaikan tugas secara mandiri. Sementara itu, *executive help-seeking* adalah perilaku memohon bantuan dari orang lain guna mengatasi permasalahan tanpa keikutsertaan langsung dari pihak terkait. Adapun *avoidance-covert help-seeking* merupakan kecenderungan individu untuk menghindari atau tidak meminta bantuan meskipun sedang mengalami kesulitan. *Perceived benefits of help-seeking* yaitu aspek yang berkaitan dengan keyakinan seseorang tentang hasil positif dari meminta bantuan. Saat menghadapi kesulitan akademik, orang yang berpikir positif tentang mencari bantuan cenderung lebih aktif dan terbuka untuk meminta bantuan (Cheong et al., 2004).

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *academic help-seeking* melibatkan sejumlah elemen, salah satunya adalah pandangan dan keyakinan seseorang. Pandangan dan keyakinan ini mencakup kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola dan berinisiatif

untuk mengatasi isu-isu dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan dalam psroses belajar (Nurdin et al., 2022).

Hipotesis adalah sebuah pernyataan yang berfungsi untuk memprediksi interaksi antara variabel atau perbedaan antar kelompok dalam suatu penelitian (Mashuri, 2023). Penelitian ini menggunakan hipotesis alternatif (H_a) yang memaparkan bahwa terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *academic help-seeking* pada mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional merupakan bagian dari metode kuantitatif yang memungkinkan pengumpulan data dalam bentuk angka guna mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara berbagai variabel (Pertiwi et al., 2023). Sasaran utama dari desain ini adalah untuk menilai seberapa signifikan pengaruh yang ditimbulkan oleh variabel independen terhadap variabel dependen (Pertiwi et al., 2023).

Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang saat ini sedang aktif berkuliah di Universitas yang ada di Indonesia sebagai subjeknya. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 1.062 mahasiswa yang berasal dari 73 kota di 23 provinsi di Indonesia. Penelitian ini menerapkan metode pengambilan sampel *non-probability sampling*, yang merupakan cara pengambilan sampel di mana tidak ada kesempatan atau peluang yang setara bagi setiap individu dalam populasi untuk terpilih sebagai sampel dalam penelitian (Machali, 2021). *Convenience sampling* merupakan metode untuk memilih peserta dari populasi target yang didasarkan pada seberapa mudahnya untuk diakses (Arifin et al., 2024).

Penelitian ini menggunakan alat ukur psikologis untuk menilai variabel atau stuktur psikologis yang tidak tampak dan tidak dapat diobservasi secara langsung, seperti sikap, persepsi, dan kepribadian (Stefana et al., 2025). Alat ukur ini terdiri dari beberapa pernyataan atau item yang mencerminkan indikator dari variabel yang dievaluasi, memungkinkan peneliti untuk memperoleh data kuantitatif yang bisa diolah melalui analisis statistik (Sinadia, 2024).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala *perceived social support* dan skala *academic help seeking*. Skala *perceived social support* menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh (Zimet et al., 1988). Sementara itu, skala *academic help seeking* menggunakan *Academic Help-Seeking Scale* yang disusun oleh Purwantini & Malikus (2022) berdasarkan teori (Cheong et al., 2004).

Penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk mengecek sejauh mana instrumen penelitian tersebut konsisten secara internal. Menurut Cronbach (1951) sebuah instrumen dianggap reliabel jika memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,70 atau lebih tinggi. Skala *Perceived Social Support* yang diukur dengan menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) mempunyai nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,923. Sementara itu, skala *Academic Help-Seeking* yang diukur dengan *Academic Help-Seeking Scale* mempunyai nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,74. Oleh karena itu, kedua skala dalam penelitian ini dianggap reliabel karena masing-masing memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > 0,70.

Analisis data pada penelitian ini melibatkan analisis deskriptif guna menggambarkan karakteristik responden dan data pada masing-masing variabel, yaitu *perceived social support* dan *academic help-seeking* pada mahasiswa (Bagaskara et al., 2025). Kemudian penelitian ini melakukan uji asumsi dasar yang termasuk uji normalitas dan linearitas, dengan nilai signifikansi di bawah 0,05 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal dan hubungan kedua variabel tidak linear (Silalahi et al., 2024). Selain itu, uji asumsi homoskedastisitas juga dilakukan sebagai langkah awal dalam penelitian regresi, dilakukan analisis terhadap grafik *scatterplot* yang menunjukkan distribusi titik residual terlihat menyebar secara acak. Selanjutnya, uji korelasi nonparametrik menggunakan *Spearman Rho* dilakukan karena data tidak berdistribusi normal dan tidak linear (Sihotang et al., 2024). Selanjutnya, uji pengaruh dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana, untuk mengevaluasi seberapa besar pengaruh variabel *perceived social support* sebagai prediktor terhadap *academic help-seeking* sebagai variabel kriteria (Harlan, 2018). Sementara itu, uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk memahami perbedaan variabel berdasarkan gender dan status perantaraan. Setelah itu, untuk menganalisis perbedaan variabel berdasarkan berbagai sumber dukungan sosial yang dirasakan, yang memiliki lebih dari dua kelompok, digunakan uji *Kruskal-Wallis*. Kemudian, jika uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan hasil yang signifikan, analisis akan diteruskan dengan uji *Post-Hoc Homogeneous Subset* untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat masing-masing kelompok berdasarkan sumber dukungan utama.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografis Subjek

Penelitian ini melibatkan 1062 mahasiswa yang berasal dari 73 kota di 23 provinsi di Indonesia yang dimana terdiri dari laki-laki sebanyak 292 (27,5%) dan perempuan sebanyak 770 (72,5%) dengan jenjang kuliah sebagian besar adalah mahasiswa S1 berjumlah 965 orang (90,9%). Kemudian tahun kedatangan responden didominasi oleh angkatan 2024 sejumlah 375

Tabel 1. Data Demografis Subjek.

Orientasi Setelah Lulus	Tidak Tahu	18		1,7%	
	Magang	41		3,9%	100%
	Bekerja	736	1062	69,3%	
	Wiraswasta	44		4,1%	
	Melanjutkan Pendidikan	163		15,3%	
	Menikah	12		1,1%	
	Lain-lain	48		4,5%	
Aktivitas	Hanya Kuliah	323	1062	30,4%	100%
	Kuliah dan	307		28,9%	
	Organisasi	129		12,1%	
	Kuliah dan	102		9,6%	
	Bekerja Full-Time	43		4%	
	56			5,3%	
	Kuliah dan Part-Time	65			
	37			6,1%	
	Kuliah dan Berusaha			3,5%	
	Kuliah dan Magang				
	Kuliah dan Freelance				
	Lain-lain				
IPK Terakhir	0,00 – 1,50	3	1062	0,3%	100%
	1,51 – 2,00	6		0,6%	
	2,01 – 2,50	0		0%	
	2,51 – 3,00	103		9,7%	
	3,01 – 3,50	277		26,1%	
	3,51 – 4,00	673		63,4%	
Status Tempat Tinggal	Tinggal dengan Orang Tua	662	1062	62,3%	100%
	18			1,7%	
	Tinggal dengan Keluarga Inti (Kakak)	13		1,2%	
	10			0,9%	
	Tinggal dengan Keluarga lainnya (Om/Tante)	253			
	30			23,8%	
	Tinggal dengan Kakek/Nenek	24		2,8%	
	52			2,3%	
	Kos			4,9%	
	Kontrak Apartemen Asrama				
Pendapatan Orang Tua	< 3 Juta	287	1062	27,0%	100%
	3 – 5 Juta	315		29,7%	
	5 – 10 Juta	321		30,2%	
	> 10 Juta	139		13,1%	
Status Beasiswa	Penerima	217	1062	20,4%	100%
Status Mahasiswa Rantau	Tidak Menerima	845		79,6%	
	Ya	395	1062	37,2%	100%
	Tidak	667		62,8%	

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Hasil pengujian deskriptif

Hasil analisis skor tiap variabel disajikan pada Tabel 2 yang menunjukkan variabel *Perceived Social Support* memiliki skor minimal 12 dan skor maksimal 84 lalu nilai *mean* sebesar 62.96 dengan standar deviasi 14,151. Kemudian, pada variabel *Academic Help-Seeking* menunjukkan skor minimal sebesar 62 dan skor maksimal 162 serta *mean* sebesar 111,04

dengan standar deviasi 15,152. Penelitian ini dalam Tabel 2 membagi skor yang didapatkan subjek ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Untuk variabel Dukungan Sosial yang Dirasakan, kelompok rendah memiliki skor di bawah 48,809, kelompok sedang mempunyai skor antara 48,809 sampai 77,111, dan kelompok tinggi memiliki skor lebih dari 77,111. Di sisi lain, untuk variabel Pencarian Bantuan Akademik, kelompok rendah memiliki skor kurang dari 95,888, kelompok sedang memiliki skor antara 95,888 hingga 126,192, dan kelompok tinggi berada pada skor lebih dari 126,192.

Tabel 2. Teknik Deskriptif.

Variabel	Skor Min	Skor Max	Mean	Std. Deviasi	Kategorisasi		
					Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Perceived Social Support</i>	12	84	62,96	14,151	$X < 48,809$	$48,809 \leq X \leq 77,111$	$77,111 \leq X$
<i>Academic Help-Seeking</i>	62	162	111,04	15,152	$X < 95,888$	$95,888 \leq X \leq 126,192$	$126,192 \leq X$

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Hasil pengujian deskriptif terlihat dalam Tabel 3 pada *Perceived social support* terdapat 193 orang dengan presentase 18,2% pada kategori rendah, kemudian pada kategori sedang terdapat 755 orang dengan presentase 71,1% dan yang termasuk kategori tinggi sebanyak 114 orang dengan presentase 10,7% yang mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki *Perceived Social Support* diklasifikasikan sebagai kategori sedang. Kemudian, pada variabel *Academic Help-Seeking* menunjukkan sebanyak 118 orang dengan presentase 11,1% berada pada kategori rendah, kemudian pada kategori sedang terdapat 841 orang dengan presentase 79,2% dan kategori sebanyak 103 orang dengan presentase 9,7% yang memberikan gambaran bahwa rata-rata responden dalam riset ini memiliki *Academic Help-Seeking* diklasifikasikan sebagai kategori sedang disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pengujian Deskriptif.

Variabel	Kategorisasi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Perceived Social Support</i>	193	18,2%	755	71,1%	114	10,7%
<i>Academic Help-Seeking</i>	118	11,1%	841	79,2%	103	9,7%

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Hasil pengujian asumsi

Penelitian ini melaksanakan pengujian asumsi yang terdiri dari proses pengujian normalitas yaitu mengaplikasikan metode *Shapiro-Wilk* dengan kriteria signifikansi ($p > 0,05$). Kemudian, pengujian linearitas pada *deviation from linearity* dengan kriteria signifikansi $p >$

0,05 dan pengujian homoskedastisitas sebagai syarat awal dalam analisis regresi yang dilakukan dengan menganalisis grafik *scatterplot* yang memperlihatkan sebaran titik sisa tampak memiliki persebaran yang acak serta tidak membentuk suatu pola tertentu sehingga analisis regresi dapat dilakukan. Berdasarkan pengujian asumsi tersebut, diperoleh data tidak berdistribusi normal dan tidak linear, sehingga analisis data selanjutnya menggunakan statistika nonparametrik.

Uji Asumsi Normalitas

Hasil uji normalitas pada Tabel 4 mengindikasikan bahwa variabel *Perceived Social Support* menunjukkan nilai $S-W Z = 0,132$, $df = 1062$, dan $p = 0,001$. Di sisi lain, variabel *Academic Help-Seeking* memiliki nilai $S-W Z = 0,905$, $df = 1062$, dan $p = 0,001$. Dikarenakan angka p pada kedua variabel berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$), menunjukkan kedua data tersebut tidak mengikuti distribusi normal.

Tabel 4. Hasil pengujian asumsi normalitas.

Variabel	S-W Z	df	p
<i>Perceived Social Support</i>	0,916	1062	0,001
<i>Academic Help-Seeking</i>	0,905	1062	0,001

(Sumber: hasil analisis SPSS)

Uji Asumsi Linearitas

Berdasarkan Tabel 5, analisis linearitas terhadap komponen *deviation from linearity* antara variabel *Perceived Social Support* dan *Academic Help-Seeking* menunjukkan nilai $F = 1,410$, $df = 68$, dan $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya penyimpangan signifikan dari linearitas. Oleh karena itu, hubungan antara variabel *Perceived Social Support* dan *Academic Help-Seeking* tidak bersifat linear.

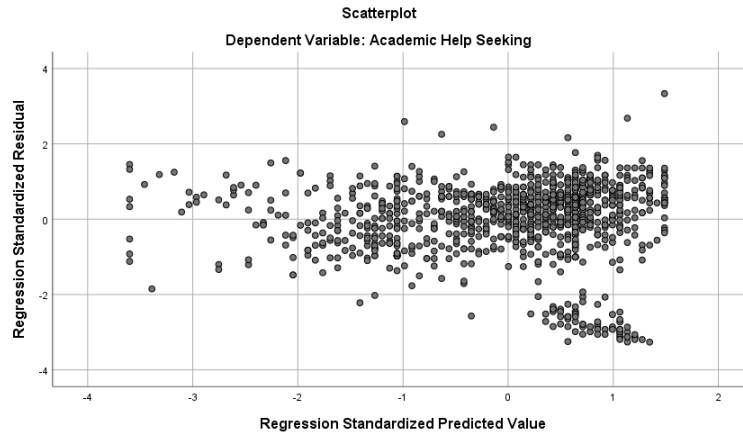
Tabel 5. Hasil pengujian asumsi linearitas.

Variabel	Deviation from linearity		
	F	df	p
<i>Perceived Social Support – Academic Help-Seeking</i>	1,410	68	0,018

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Uji Asumsi Homoskedastisitas

Berdasarkan Grafik 1, distribusi titik residual tampak tersebar secara acak dan tidak menunjukkan pola tertentu, yang menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas.



Grafik 1. Hasil pengujian asumsi Homoskedastisitas.

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Hasil pengujian hipotesis

Penelitian ini melakukan uji korelasi sebelum dilakukannya uji regresi yang merupakan hipotesis penelitian. Uji korelasi dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara *Perceived Social Support* dengan *Academic Help Seeking* dengan menggunakan analisis korelasi *Spearman's Rho* yang disajikan Tabel 6. Kemudian, pengujian hipotesis dilaksanakan untuk mengevaluasi dampak atau pengaruh *Perceived Social Support* terhadap *Academic Help Seeking* melalui analisis regresi linier sederhana. Hasil pengujian ini disajikan dalam Tabel 7.

Uji Korelasi Non-Parametrik Spearman Rho

Berdasarkan Tabel 6, hasil analisis korelasi *Spearman Rho* mengindikasikan adanya hubungan positif yang lemah antara *Perceived Social Support* dengan *Academic Help-Seeking* di kalangan mahasiswa ($r(1062) = 0,138, p < 0,001$). Ketika *Perceived Social Support* mahasiswa meningkat, mereka juga cenderung melakukan *Academic Help-Seeking* yang lebih tinggi.

Tabel 6. Hasil pengujian korelasi *Spearman Rho*.

Variabel	<i>Spearman's Rho</i>	<i>p</i>
<i>Perceived Social Support – Academic Help Seeking</i>	0,138	0,001

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Uji Regresi Sederhana

Hasil analisis regresi sederhana yang ditampilkan pada Tabel 7 menunjukkan bahwa *Perceived Social Support* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Academic Help-Seeking*, $\beta = 0,021, p = 0,524$. Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan dalam *Perceived Social Support* tidak disertai dengan perubahan yang berarti pada *Academic Help-Seeking*.

Model regresi menunjukkan nilai $R^2 = 0,000$, yang menandakan bahwa *Perceived Social Support* tidak memberikan sumbangan yang signifikan terhadap *Academic Help-Seeking*. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *Perceived Social Support* berpengaruh terhadap *Academic Help-Seeking* ditolak (H_a ditolak).

Tabel 7. Hasil pengujian Regresi Sederhana.

Variabel	β	p
Constant	109,734	0,001
<i>Perceived Social Support</i> (Ket: variabel bebas)	0,021	0,001
F	0,406	0,001
df regression	1	
df residual	1060	
R	0,020	
R^2	0,000	
Adjust R^2	-0,001	

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Uji Komparasi Mann-Whitney U Test

Uji *Mann-Whitney U* adalah metode statistik nonparametrik yang sering dipakai untuk menganalisis dua kelompok saat data tidak memenuhi kriteria normalitas atau ketika data tersebut adalah ordinal (Inayah et al., 2025).

Hasil dari pengujian *Mann-Whitney U* pada Tabel 8 menunjukkan terdapat perbedaan *Perceived Social Support* yang signifikan ($U = 92,076$; $p = 0,001$) dengan rata-rata nilai ranking untuk kelompok laki-laki (461,83) dengan kelompok perempuan (557,92), yang menunjukkan perempuan memiliki *mean rank* lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 8. Hasil pengujian *Perceived Social Support* berdasarkan Jenis Kelamin *Mann-Whitney U Test*.

Variabel	Mean Rank		U	Z	df	p
	Laki-laki	Perempuan				
<i>Perceived Social Support</i>	461,83	557,92	92,076	-4,562		0.001

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Hasil dari pengujian *Mann-Whitney U* pada Tabel 9 menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam *Perceived Social Support* berdasarkan status perantauan ($U = 120,691$; $p = 0,022$). Mahasiswa yang merantau mendapatkan *mean rank* lebih tinggi (559,45) dibandingkan dengan mereka yang tidak merantau (514,95).

Tabel 9. Hasil pengujian *Perceived Social Support* berdasarkan Status Rantau *Mann-Whitney U Test*.

Variabel	Mean Rank		U	Z	df	p
	Ya	Tidak				
<i>Perceived Social Support</i>	559,45	514,95	120,691	-2,287		0.022

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Berdasarkan analisis dengan uji *Mann-Whitney U* pada Tabel 10, ditemukan perbedaan signifikan dalam *Academic Help-Seeking* antara mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah dan yang tidak ($U = 114,620$; $p = 0,001$). Rata-rata peringkat untuk kelompok mahasiswa yang merantau (488,18) lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau (557,16).

Tabel 10. Hasil pengujian *Academic Help-Seeking* berdasarkan Status Rantau *Mann-Whitney U Test*.

Variabel	Mean Rank		U	Z	df	p
	Ya	Tidak				
<i>Academic Help-Seeking</i>	488,18	557,16	114,620	-3,544		0.001

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Uji Komparasi Kruskal Wallis

Uji *Kruskal-Wallis* merupakan metode statistik non-parametrik yang diterapkan untuk mengevaluasi perbedaan di antara dua atau lebih kelompok yang tidak bergantung ketika data tidak memenuhi syarat distribusi normal (Inayah et al., 2025).

Berdasarkan analisis *Kruskal-Wallis* yang tercantum dalam Tabel 11, terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor *Perceived Social Support* berdasarkan sumber dukungan utama responden, $\chi^2(4) = 21,028$, $p = 0,001$. Menurut nilai rata-rata peringkat, kelompok responden yang menerima dukungan utama dari anggota keluarga lain memiliki skor *Perceived Social Support* tertinggi ($MR = 576,40$), diikuti oleh pacar ($MR = 560,09$), sahabat ($MR = 493,31$), pasangan (suami/istri) ($MR = 463,53$), dan profesional ($MR = 457,64$). Untuk itu, dilakukan uji tambahan *Post-Hoc Homogeneous Subset* guna mengidentifikasi perbedaan tingkat masing-masing kelompok berdasarkan sumber dukungan utama.

Tabel 11. Hasil pengujian *Perceived Social Support* berdasarkan Data Demografis *Kruskal Wallis*.

Variabel	Mean Rank					χ^2	df	p
	Pasangan (Suami/Istri)	Pacar	Sahabat	Profesional	Anggota Keluarga Lain			
<i>Perceived Social Support</i>	463,53	560,09	493,31	457,64	576,40	21,028	4	0,001

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Berdasarkan analisis lebih lanjut melalui uji *Homogeneous Subsets* yang dapat dilihat pada Tabel 12, terlihat bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan utama dari anggota keluarga lain ($M = 64,82$) dan pacar ($M = 64,55$) memiliki tingkat *Perceived Social Support* yang lebih baik dan diikuti mereka yang mendapatkan dukungan utama dari sahabat ($M = 62,09$), dibandingkan dengan mereka yang mendapatkan dukungan utama dari tenaga

profesional ($M = 57,78$), dan pasangan hidup ($M = 55,02$). Temuan ini mengindikasikan bahwa sumber dukungan utama yang berasal dari anggota keluarga lain secara konsisten memberikan tingkat *Perceived Social Support* yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber dukungan utama lainnya, sementara dukungan utama dari pasangan menunjukkan tingkat *Perceived Social Support* yang paling rendah.

Tabel 12. Hasil pengujian Data Demografis *Perceived Social Support Post-Hoc Homogeneous Subsets*.

Jenis Dukungan Sosial Yang Dirasakan	Subset
Pasangan	55,02
Profesional	57,78
Sahabat	62,09
Pacar	64,55
Anggota keluarga lain	64,82

(Sumber: hasil analisis SPSS).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial yang dirasakan terhadap pencarian bantuan akademik di kalangan mahasiswa. Hasil dari analisis telah mengungkapkan bahwa hipotesis yang mengatakan adanya pengaruh dukungan sosial yang dirasakan pada pencarian bantuan akademik tidak dapat diterima, karena tidak terdeteksi adanya pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardinugraha & Zulkaida (2021) yang mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial yang dirasakan tidak menunjukkan dampak yang signifikan terhadap upaya mencari bantuan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Endah et al. (2021) mengindikasikan bahwa semakin besar rasa khawatir yang dialami mahasiswa terkait akibat dari kegagalan, semakin besar pula penghindaran mereka untuk meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan dalam belajar, yang merupakan suatu tindakan defensif yang dikenal sebagai *avoidance help seeking*.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Meilenda, Sumiati, dan Athoilah (2024) yang mencatat bahwa dimensi dukungan sosial dari teman dan dosen tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian akademik mahasiswa pascasarjana di berbagai program, hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu dewasa untuk mengecilkan jaringan pertemanan dan lebih memfokuskan pada hubungan yang memiliki makna emosional saat mereka semakin tua. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menduga bahwa tidak terjadinya dampak dari dukungan sosial yang dirasakan terhadap pencarian bantuan akademik menunjukkan bahwa pilihan mahasiswa untuk mencari bantuan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya dukungan sosial yang mereka rasakan. Meskipun siswa merasakan dukungan dari

lingkungan, mereka mungkin tidak selalu memilih untuk mencari bantuan saat menghadapi kesulitan akademis. Saat mempertimbangkan untuk mencari bantuan, mahasiswa mungkin lebih terpengaruh oleh faktor-faktor lain, termasuk keyakinan akan kemampuan diri di bidang akademik, kekhawatiran akan penilaian negatif, keinginan untuk mandiri, serta keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan tantangan akademis sendiri.

Temuan ini konsisten dengan teori Pencarian Bantuan Akademik oleh Karabenick (1998) dalam Al-Rashidi & Ibrahim (2023) yang menjelaskan bahwa tindakan mencari bantuan akademik dipengaruhi oleh emosi dan faktor sosial, seperti ketakutan kehilangan harga diri dan kekhawatiran mengenai penilaian dari orang lain. Hal ini menyebabkan beberapa individu melihat pencarian bantuan di lingkungan pendidikan sebagai indikator ketergantungan atau kegagalan yang bisa merusak citra mereka dan menimbulkan stigma. Oleh karena itu, meskipun mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang kuat, mereka mungkin tidak terdorong untuk meminta bantuan akademik karena takut langkah tersebut akan merusak persepsi orang lain terhadap kemampuan mereka atau dapat mengganggu rasa percaya diri mereka. Penemuan ini juga dapat dimengerti melalui teori *self-efficacy* dari Bandura (1997, dalam Nurdin et al., 2022) yang berpendapat bahwa orang-orang yang meragukan kemampuan diri mereka akan melihat tugas sebagai sesuatu yang menantang, karena mereka menganggap tugas-tugas tersebut sebagai bahaya yang perlu dijaui. Bandura juga menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self efficacy* yang rendah cenderung memiliki tujuan dan komitmen yang tidak tinggi dalam meraih cita-cita mereka.

Berdasarkan hasil analisis kategori menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial dalam taraf sedang. Situasi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa telah merasakan adanya bantuan dari keluarga, teman dan lingkungan kampus, meskipun dukungan yang ada belum sepenuhnya optimal. Dukungan yang dirasakan mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki jaringan sosial yang dapat diandalkan saat menghadapi berbagai tantangan selama kuliah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Xin (2022) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dirasakan adalah keyakinan bahwa ada orang-orang di sekitarnya yang siap memberikan perhatian, bantuan dan dukungan ketika diperlukan. Kemudian, sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan mencari bantuan akademik dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung mencari pertolongan saat menghadapi kesulitan dalam belajar, meskipun hal tersebut belum dilakukan secara konsisten di semua situasi akademik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Putri et al. (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa menunjukkan perilaku mencari bantuan sebagai

langkah dalam menghadapi tuntutan akademik, dengan kebanyakan responden berada pada tingkat pencarian bantuan yang rendah hingga sedang.

Penelitian ini membandingkan perbedaan variabel berdasarkan karakteristik demografis dengan menggunakan uji perbedaan. Hasil yang signifikan terlihat pada dukungan sosial yang dirasakan, tergantung pada jenis kelamin, di mana mahasiswa perempuan memiliki peringkat rata-rata dukungan sosial yang dirasakan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Temuan ini didukung oleh Ekanesia et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa perempuan merasa mendapatkan dukungan sosial yang lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki. Perbedaan yang signifikan juga ditemukan pada status merantau, di mana mahasiswa yang merantau mereka memiliki tingkat dukungan sosial yang dirasakan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak merantau.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa mahasiswa yang merantau cenderung merasa bahwa dukungan sosial selalu ada saat dibutuhkan, dengan alasan mereka secara aktif menjalin koneksi dengan teman, pengajar, dan juga komunitas kampus. Hal ini didukung dengan studi yang dilakukan oleh Marandof & Sarajar (2024) yang menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa yang merantau mendorong mereka untuk secara aktif menciptakan dan memanfaatkan jaringan dukungan sosial dari teman-teman dan lingkungan universitas. Namun demikian, hasil pengujian perbedaan pada variabel pencarian bantuan akademik menunjukkan pola yang berbeda, di mana mahasiswa yang tidak merantau memiliki tingkat pencarian bantuan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang merantau. Temuan ini konsisten dengan penelitian Anggraeni & Hidayati (2024) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan keluarga mendapatkan akses yang lebih baik terhadap dukungan emosional dan bantuan praktis, sehingga mereka lebih cenderung untuk mencari bantuan dalam hal akademis.

Dukungan sosial yang dirasakan berdasarkan jenis sumber dukungan utama, dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan di antara sumber dukungan yang dialami. Sejalan dengan penelitian Christanti et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan berasal dari keluarga memiliki perbedaan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Naibaho & Murniati (2023) yang menemukan adanya perbedaan dalam arah pengaruh antar sumber dukungan, di mana keluarga dan sahabat memberikan kontribusi positif. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa karakteristik sumber dukungan berpengaruh terhadap cara mahasiswa merasakan dukungan sosial yang tersedia saat mereka membutuhkannya. Hal tersebut konsisten dengan pandangan Hidalgo-Fuentes (2024) bahwa dukungan sosial yang dirasakan merupakan perasaan individu terhadap tersedianya jaringan

sosial yang dapat diandalkan saat dibutuhkan, sehingga penilaian terhadap dukungan tersebut bergantung pada bagaimana masing-masing individu memaknai dan merasakan, bukan semata-mata pada ketersediaan dukungan secara objektif.

Berdasarkan analisis tambahan untuk mengidentifikasi kelompok dengan tingkat dukungan sosial yang dirasakan berdasarkan sumber dukungan utama, hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan utama dari anggota keluarga lainnya memiliki tingkat dukungan sosial yang dirasakan tertinggi dibandingkan mahasiswa yang memperoleh dukungan utama dari pacar, sahabat, pasangan, maupun profesional. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Bhertayana & Prajayanti (2024) yang menunjukkan adanya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dari keluarga terlihat dalam bentuk perhatian terhadap kemajuan akademik, pengingat untuk menyelesaikan tugas serta semangat untuk menghadapi berbagai tantangan selama masa kuliah. Sementara itu, dukungan dari sahabat dihadirkan melalui motivasi, menjadi tempat untuk berbagi masalah, saling mengingatkan tentang tugas, serta membantu menemukan referensi. Kemudian, mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari kekasih menunjukkan tingkat dukungan sosial yang dirasakan tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana & Retnaningsih; Pertiwi et al. (2023) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang signifikan dari kekasih cenderung memiliki motivasi lebih besar dalam menyelesaikan tugas kuliah.

Analisis lanjut pada kelompok dukungan utama yang berasal dari pasangan menunjukkan tingkat *perceived social support* yang lebih rendah dibandingkan dukungan yang berasal dari anggota keluarga lain, pacar, sahabat maupun profesional. Penelitian Maula et al. (n.d.); Pertiwi et al. (2023) mendukung hasil ini, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat dukungan sosial yang minim dari pasangan mereka. Temuan ini mengindikasikan bahwa pasangan tidak selalu berfungsi sebagai sumber dukungan utama bagi setiap individu, karena faktor-faktor seperti kualitas hubungan, frekuensi interaksi, dan keterlibatan pasangan dalam aspek akademis bisa bervariasi. Oleh sebab itu, dukungan yang diberikan oleh pasangan sering kali tidak sekuat dukungan yang datang dari keluarga atau teman.

Keterbatasan penelitian ini terlihat dari subjek dalam penelitian bervariasi dengan berbagai karakteristik yang signifikan, sehingga tidak semua faktor yang mungkin memengaruhi dukungan sosial yang dirasakan maupun upaya untuk mencari bantuan akademis dapat dikelola dengan baik. Meskipun begitu, terdapat temuan demografis yang memperkuat hasil utama dari penelitian ini, yang mengungkapkan bahwa perbedaan dukungan sosial yang dirasakan tidak selalu berkaitan dengan meningkatnya pencarian bantuan akademis sehingga

tingginya dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa belum tentu mendorong mereka untuk mencari bantuan akademik. Dengan demikian, penelitian ini menambah wawasan tentang keterbatasan dukungan sosial yang dirasakan sebagai satu-satunya prediktor dalam menguraikan perilaku mencari bantuan akademik, serta menekankan elemen psikologis internal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic help-seeking* pada mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) dinyatakan ditolak. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *perceived social support* maupun *academic help-seeking* mahasiswa sama-sama berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan yang lemah antara *perceived social support* dan *academic help-seeking*. Penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan *perceived social support* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin dan status merantau. Sementara itu, pada variabel *academic help-seeking* terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan status merantau.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan agar tidak hanya mengandalkan dukungan sosial yang dirasakan ketika menghadapi kesulitan akademik, tetapi juga mengembangkan keyakinan diri dan inisiatif untuk secara aktif mencari bantuan yang diperlukan. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengkaji faktor-faktor psikologis lain yang berpotensi memengaruhi *academic help-seeking*, serta mengeksplorasi peran variabel mediasi maupun moderasi dalam hubungan antara *perceived social support* dan *academic help-seeking* pada mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Rashidi, A. H., & Ibrahim, K. A. A.-A. (2023). The correlated relationship between academic help-seeking and academic self-efficacy among university students. *Conhecimento & Diversidade*, 15(37), 281–309. <https://doi.org/10.18316/rcd.v15i37.10954>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>

- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Arifin, Ermawati, Jaya, A. I., & Pratiwi. (2024). Convenience sampling dengan survei daring pada minat lanjut studi siswa SMA/ sederajat di Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Matematika dan Statistika serta Aplikasinya*, 12(1), 102–107. <https://doi.org/10.24252/msa.v12i1.50672>
- Bagaskara, S., Nurhayati, E., Akmal, S. Z., Fitriana, T. S., & Januarsjaf, A. (2025). *Statistik untuk psikologi dan ilmu sosial: Buku panduan praktis untuk mahasiswa dan peneliti muda*. Penerbit Universitas YARSI.
- Bhertayana, N. D., & Prajayanti, E. D. (2024). Hubungan dukungan keluarga dan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa sarjana keperawatan dalam menghadapi tugas akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(4), 67–75. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1331>
- Cheong, Y. F., Pajares, F., & Oberman, P. S. (2004). Motivation and academic help-seeking in high school computer science. *Computer Science Education*, 14(1), 3–19. <https://doi.org/10.1076/csed.14.1.3.23501>
- Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). The student’s quality of life: An overview of roles of social support of family, friend, and significant others. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 59–72. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.10721>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Ekanesia, P., Akbar, R. F., & Sastri, P. D. (2024). Profil perceived social support dan hubungannya dengan kesehatan mental remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 22(1), 21–33. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v22i01.361>
- Endah, A. N., Lubis, F. Y., & Yudianta, W. (2021). Academic help-seeking terhadap dosen pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran: Peran fear of failure. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.31537>
- Fadhiilah, A. Q., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2024). Dukungan sosial dan hardiness terhadap stres akademik pada siswa sekolah penggerak (Kurikulum Merdeka). *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 130–142. <https://doi.org/10.33558/soul.v16i2.10644>
- Haddad, L. T., Barel, E., & Tzischinsky, O. (2024). Perceived social support and psychological wellbeing: Testing the moderated mediation model of self-compassion and culture. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1474177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1474177>
- Hardinugraha, L., & Zulkaida, A. (2021). The effect of self-stigma and perceived social support towards help-seeking on students. *International Journal of Research Publications*, 90(1), 215–221. <https://doi.org/10.47119/IJRP1009011220212556>
- Harlan, J. (2018). *Analisis regresi linear*. Gunadarma.
- Hassan, M., Fang, S., Malik, A. A., Lak, T. A., & Rizwan, M. (2023). Impact of perceived social support and psychological capital on university students’ academic success:

- Testing the role of academic adjustment as a moderator. *BMC Psychology*, 11, Article 340. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01385-y>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Sospedra-Baeza, M. J., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Toledano-Toledano, F. (2024). Emotional intelligence and perceived social support: Its relationship with subjective well-being. *Healthcare*, 12(6), Article 634. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060634>
- Ibda, F. (2023). Dukungan sosial sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan Fatimah. *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Inayah, S., Safitri, Y., Zurweni, Sarmada, Adriani, N., Maison, Anindita, M., Mardhotillah, B., Multahadah, C., Guzmanely, Z., Muhammad, D., & Karmanto, B. (2025). *Statistika nonparametrik*. U ME Publishing.
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif: Panduan praktis merencanakan, melaksanakan, dan analisis dalam penelitian kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Marandof, K. D. B., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari wilayah 3T daerah Papua. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 13(1), 61–72. <https://doi.org/10.47492/jih.v13i1.3320>
- Mashuri, A. (2023). *Statistika parametrik dasar: Uji hubungan, uji perbedaan, dan aplikasinya menggunakan JASP*. Inara Publisher. https://www.researchgate.net/publication/367150943_Buku_Ajar_Statistika_Parametrik_Dasar_Uji_Hubungan_Uji_Perbedaan_dan_Aplikasinya_Menggunakan_JASP
- Meilenda, A., Sumiati, N. T., & Athoilah, I. (2024). Validasi skala dukungan sosial dan implikasinya terhadap penyesuaian akademik. *Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1), 122–136.
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 114–130. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Nurdin, F. S., Rahman, A. A., & Zahro, F. A. (2022). Kecemasan belajar mata kuliah Bahasa Arab ditinjau berdasarkan self-efficacy dengan academic help-seeking sebagai variabel moderasi. *Jurnal Perspektif*, 6(2), 106–120. <https://doi.org/10.15575/jp.v6i2.173>
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan sosial dan strategi koping terhadap resiliensi serta dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja yang orang tuanya bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60–77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- Pertiwi, G. R., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian ilmiah kependidikan. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 41–52. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.59>
- Prameswari, R., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2025). Stres akademik dan kemandirian belajar terhadap academic flow pada mahasiswa S1. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 103–118. <https://doi.org/10.33558/soul.v17i02.11355>
- Purwantia, & Fitriyani. (2024). Meningkatkan kemampuan berpikir kritis melalui metode diskusi interaktif. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 756–759.

- Putri, N. G. (2022). Hubungan tingkat stres akademik dengan perilaku help-seeking pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 16–22. <https://doi.org/10.51933/health.v7i2.817>
- Rahmalia, M., & Astriana, S. (2025). Hubungan perceived social support dengan self-regulated learning siswa kelas XI SMAN “X” Surakarta. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(3), 1068–1080.
- Shri, T. (2025). Perceived social support and antisocial attitude among college students. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 13(11), 100–131.
- Sihotang, S. F., Harahap, F. S. W., & Mazaly, M. R. (2024). Pendekatan korelasi Pearson dan Spearman dalam menganalisis hubungan penggunaan bahan ajar berbasis daring dan prestasi akademik mahasiswa. *MES: Journal of Mathematics Education and Science*, 10(1), 270–276. <https://doi.org/10.30743/mes.v10i1.10204>
- Silalahi, R. A., Hafsari, A. A., Situmorang, D., Ginting, N. E. B., Girsang, A. B., Martin, M., Febriyansi, E., & Ompusunggu, D. P. (2024). Hasil perhitungan asumsi klasik: Tentang uji autokorelasi, normalitas, dan heteroskedastisitas. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 8(12), 218–225.
- Sinadia, A. R. (2024). Aplikasi dan praktik konstruksi skala psikologi sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian pendidikan. *SUMIKOLAH: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 28–38. <https://doi.org/10.31154/sjip.v2i1.1144.28-38>
- Stefana, A., Damiani, S., Granziol, U., Provenzani, U., Solmi, M., Youngstrom, E. A., & Fusar-Poli, P. (2025). Psychological, psychiatric, and behavioral sciences measurement scales: Best practice guidelines for their development and validation. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1494261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1494261>
- Sumadyo, M., Purwantini, L., & Retnoningsih, E. (2024). Model academic help-seeking dan career adaptability menggunakan jaringan syaraf tiruan. *Techno.COM*, 23(1), 29–36. <https://doi.org/10.62411/tc.v23i1.9474>
- Suwarna, B. (2024). *Mahasiswa abadi berkelahi dengan waktu demi selesaikan S-1*. <https://share.google/vRSCDFRLnOqBPGcpy>
- Xin, Z. (2022). Perceived social support and college student engagement: Moderating effects of a grateful disposition on the satisfaction of basic psychological needs as a mediator. *BMC Psychology*, 10, Article 298. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01015-z>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2