

Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Perilaku *Help Seeking* Terkait Pemilihan Jurusan Kuliah pada Siswa Kelas XII IPS SMAN 1 Juwana

¹Moh Farid Dwi Andrian*, ²Abdurrohlim, S.Psi., M.Si

¹ Mahasiswa Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:
andreyanfarid@std.unissula.ac.id

Abstrak

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

Kata Kunci: efikasi diri, *help seeking*, pencarian bantuan, kemampuan diri.

Abstract

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

Keywords: self efficacy, *help seeking*, seeking for help, self couragement.

PENDAHULUAN

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

Pembahasan pemilihan jurusan kuliah siswa SMA sering diwujudkan dengan membicarakan pembahasan jurusan kuliah bersama dengan teman sekelasnya tentang bagaimana target dan keinginan berkuliah di universitas. Namun, tetap ada beberapa siswa SMA yang tidak mau membahas dan menghindari tentang pemilihan jurusan kuliah (Marbun & Hansun, 2019). Penghindaran pembahasan terkait pemilihan jurusan kuliah membutuhkan bantuan Individu lain atau *help-seeking*. *Help-seeking* tidak selalu dapat tersalurkan dengan mudah dikarenakan oleh keterbatasan lingkungan maupun ketidakmauan pribadi. Ketidakmauan pribadi ini biasanya muncul dikarenakan adanya ketakutan akan *judgement* mengenai kemampuan individu untuk mengatasi masalah yang buruk sampai dianggap “sok” oleh individu lain. Yang menjadikan ketidaknyamanan dalam meminta bantuan kepada Individu lain karena dianggap sebagai tindakan yang memalukan dan tidak dirasa perlu (Ramadhani, 2019).

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

Penjabaran *help seeking* oleh Rickwood (Mahmudi & Suroso, 2014) memiliki kebenaran atas fakta yang terjadi di lapangan berupa sumber daya lingkungan yang buruk, menyebabkan siswa SMA cenderung acuh dan memilih “*denial*” akan permasalahan yang ada. Bentuk dari sikap negatif ini biasanya ditutupi dengan menghabiskan waktu untuk

bersenang-senang dan selalu meng-ok-kan permasalahan saat ditanyai. Fenomena ini dijumpai salah satunya di SMAN 1 Juwana, dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 31 Mei 2022 pada siswa kelas XII SMAN 1 Juwana yang duduk di kelas XII dengan inisial "A, F, dan R yang dimana dari fenomena yang didapatkan dari wawancara kepada siswa terkait, terlihat bahwa siswa mengalami hambatan dalam mencari bantuan untuk berdiskusi dikarenakan minimnya kepercayaan kepada teman sekelas dan adanya anggapan buruk untuk berpendapat. Selain itu, pemberian bantuan emosional dari keluarga dan respon lingkungan yang buruk juga memberikan kontribusi negatif kepada individu yang mencari bantuan. Hal demikian memunculkan kecenderungan untuk mencari bantuan menjadi lebih kecil yang diikuti akan kepercayaan untuk menyalurkan pikiran atau emosi menjadi terhalang. Kepercayaan penyaluran emosi juga menyebutkan bahwa efikasi diri yang didapatkan dari pencarian bantuan relatif kecil dikarenakan respon dan *feedback* yang negatif. Hal ini menjelaskan bahwa efikasi diri juga memiliki peranan akan *output* dari *help seeking* dengan adanya perasaan lega dan mampu, sehingga support dan emosi dapat tersalurkan.

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

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

Sebuah studi sebelumnya menemukan bahwa remaja masih cenderung mencari bantuan terkait pilihan program studi perkuliahan. Dalam penelitian ini, beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, jenis sekolah, dan jurusan telah dianalisis. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung lebih sering mencari bantuan daripada siswa perempuan, dan semakin tua usia seseorang, semakin dewasa dalam mencari bantuan. Lebih dari setengah siswa, sebanyak 50,6%, cenderung mencari bantuan dari individu tua, sedangkan hanya 5,4% yang mencari bantuan dari guru. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa individu tua dapat memainkan peran penting dalam membimbing dan memberikan perhatian terhadap pendidikan anak-anak mereka. Hal ini dapat membantu anak-anak merasa lebih yakin dan percaya diri ketika menghadapi masalah di masa depan (Ramadhani, 2019).

Berdasarkan paparan mengenai fenomena, latar belakang permasalahan, dan penelitian terdahulu yang terkait, *help seeking* memiliki peranan akan memberikan kenyamanan, kepuasan, serta keyakinan akan pemilihan jurusan kuliah untuk perkuliahan yang akan

diambil nanti. Sehingga *help-seeking* dapat ditentukan sebagai peranan yang sangat penting dalam membantu siswa untuk mendapatkan efikasi diri yang cukup untuk menentukan jurusan kuliah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan terdapat 116 siswa sebagai subjek penelitian dari SMAN 1 Juwana khususnya siswa kelas XII IPS. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *cluster random sampling* merupakan cara sampling acak dengan membagi populasi menjadi beberapa kelompok /*cluster* menggunakan spesifikasi tertentu. Pengambilan data menggunakan dua skala yaitu skala efikasi diri (aspek kepercayaan diri, penilaian diri, kontrol diri, dan persiapan diri) dan skala *help-seeking* (kurun waktu, sumber, tipe, dan permasalahan) yang terdiri dari beberapa aitem.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Penelitian ini menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji normalitas data. Metode ini merujuk pada teori *Kolmogorov-Smirnov* yang membandingkan distribusi item yang diuji normalitasnya dengan distribusi normal standar. Distribusi normal sendiri adalah data yang telah diubah menjadi *z-score* dan diasumsikan sebagai data yang normal. Keuntungan dari metode ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi antar peneliti. Data akan dianggap terdistribusi normal jika nilai *Asym Sig (2-tailed)* yang dihitung menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai *Asym Sig (2-tailed)* kurang dari 0,05, data dianggap tidak terdistribusi normal menurut uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dari penelitian ini terlihat bahwa data variabel efikasi diri mencapai $KS-Z = 0,080$ dengan taraf signifikan $0,223 > 0,05$ dan variabel *help seeking* dengan capaian $KS-Z = 0,094$ dengan taraf signifikansi $0,099 > 0,05$ menunjukkan *help seeking* dan efikasi diri memiliki distribusi data yang normal.

Hasil uji linearitas penelitian ini menggunakan uji Flinear dengan menggunakan SPSS Versi 25.0 for Windows dengan dasar nilai signifikansi $> 0,05$ menyimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel *help-seeking* (X) dengan variabel efikasi diri (Y) dan sebaliknya. Berdasarkan hasil uji linearitas efikasi diri dan *help-seeking* diperoleh koefisien $F_{linear} = 107,443$ berada pada tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara efikasi diri dan *help-seeking*.

Berdasarkan hasil uji *pearson* dapat diketahui nilai *pearson* dengan Sig sebesar 0,630 (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$, disimpulkan bahwa efikasi diri dan *help-seeking* memiliki hubungan yang nyata dan signifikan. Kekuatan (kedekatan) dinyatakan dengan koefisien korelasi sebesar $0,630^{**}$, yang berarti ada hubungan antara variabel efikasi diri dan *help-seeking* dengan nilai 0,630, yang artinya nilai hubungan tersebut kuat. Tanda (***) berarti ada hubungan yang signifikan pada taraf nilai 0,00.

Hasil deskripsi data yang melalui proses analisa menunjukkan nilai yang tinggi untuk setiap variabel. Hasil wawancara awal sesuai dengan hasil penelitian dan didukung dengan diterimanya hipotesis penelitian. Hasil analisis data variabel efikasi diri

memberikan nilai rata-rata empiris sebesar 101,5 yang tergolong kelas tinggi. Variabel *help-seeking* memperoleh nilai rata-rata empiris sebesar 70,5 yang tergolong dalam kategori sedang. Rata-rata rumus variabel efikasi diri sama dari rata-rata yang diasumsikan. Hal yang sama, rata-rata empiris dari variabel *help-seeking* lebih tinggi dari rata-rata hipotetik. Dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa subjek penelitian ini termasuk dalam kelompok populasi kelas tinggi dan menengah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *help-seeking* terkait pemilihan jurusan kuliah. Dimana semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin tinggi pula *help-seeking* yang dimiliki siswa yang dimiliki oleh siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya berterima kasih khususnya kepada Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si yang telah berkenan meluangkan waktu dan membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada ibu saya Solikah, bapak saya Subiyanto, nenek saya Maspu'ah, dan kakak saya Moh Widian Nugroho yang memberikan semangat dan *support* sebagai keluarga yang saya sangat cintai. Dan terakhir, saya ucapkan terima kasih dan beribu sayang kepada diri saya sendiri dan sahabat-sahabat saya yang memberikan saya semangat, fasilitas, dan kebahagiaan dalam menyelesaikan penelitian ini yaitu Nana, Brilliant, Nabilah, Zanu, Zali, Andin, Billa, Aldya, Fachrul, Adam, Mira, Anisah, Mega, Fikri, dan Alis.

Saya harap hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Arikunto, P. D. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (XIV). PT RINEKA CIPTA, Jakarta.
- Ashley, O. S., & Foshee, V. A. (2005). Adolescent help-seeking for dating violence: Prevalence, sociodemographic correlates, and sources of help. *Journal of Adolescent Health, 36*(1), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2003.12.014>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy Determinants of Anticipated Fears and Calamities. 45*(2), 464–469.
- Barker, G., Olukoya, A., & Aggleton, P. (2005). *Young people , social support and help-*

seeking. 17(4), 315–335.

- Cahyono, T. (2017). Statistik Uji Korelasi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1, 1–77.
- Cornally, N., & Mccarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280–288. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x>
- Cousineau, T. M., Green, T. C., Corsini, E. A., Barnard, T., Seibring, A. R., & Domar, A. D. (2006). Development and validation of the Infertility Self-Efficacy scale. *Fertility and Sterility*, 85(6), 1684–1696. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2005.10.077>
- DiBenedetto, M. K., & Bembenutty, H. (2013). Within the pipeline: Self-regulated learning, self-efficacy, and socialization among college students in science courses. *Learning and Individual Differences*, 23(1), 218–224. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.09.015>
- Ganda, P. S., Sarjana, S., Ganda, P., & Magdalena, M. (2006). *Perancangan Program Aplikasi untuk Mengoptimalkan Pengolahan Data Cluster Sampling Single Stage dan Multi Stages dengan Menggunakan Metode SRS Abstrak*.
- Ghufron, M. N., Suminta, R. R., & Psikologi, P. S. (2017). Efikasi Diri dan Hasil Belajar Matematika: Meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 21(1), 20.
- Gourash, N. (2017). *Help-seeking: A Review of the Literature*.
- Hamid, A. N. (2016). Makna Kompetensi Emosi Bagi Manajer Dalam Pengambilan Keputusan. *Publikasi Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i2.1903>
- Haqi, H. D., Sundari, R. I., & Suryani, R. L. (2021). Hubungan Stres Kerja dengan Perilaku Help Seeking (Literature Review). *Seminar Nasional Penelitian ...*. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/732%0Ahttps://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/732/134>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1–2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183–194. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>

- Marbun, E., & Hansun, S. (2019). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Program Studi Dengan Metode Saw Dan Ahp. *ILKOM Jurnal Ilmiah*, 11(3), 175–183. <https://doi.org/10.33096/ilkom.v11i3.432.175-183>
- Nugraheni, R. F., Hafiz, S. El, Rozi, F., & Indonesia, U. (2016). *Hubungan antara Kesabaran dan Academic Self-efficacy pada Mahasiswa*. 2(2), 15–23.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (A. Susilla (ed.); 4th ed.). Salemba Medika.
- O'Mahony, M., McCarthy, G., Corcoran, P., & Hegarty, J. (2013). Shedding light on women's help seeking behaviour for self discovered breast symptoms. *European Journal of Oncology Nursing*, 17(5), 632–639. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2013.03.012>
- Ormrod, J. E. (2009). Psikologi Pendidikan. Membantu siswa tumbuh dan berkembang. In *Psikologi Pendidikan* (p. 432). https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=671719%0Ahttps://repository.ugm.ac.id/35964/1/Psi_Pendidikan_Membantu_Siswa.pdf
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, S. A. P. (2012). Karir dan pekerjaan di masa dewasa awal dan dewasa madya. *Ilmiah Informatika*, 3(3), 193–212. 81-Article Text-123-1-10-20161115.pdf
- Ramadhani, S. D. (2019). *IDENTIFIKASI PERILAKU PENCARIAN BANTUAN TERKAIT PROGRAM STUDI PADA REMAJA*. 45(45), 95–98.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005a). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005b). Young people's help-seeking for mental health problems. 2005, 1–34.
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173–183. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Ryan, A. M., Pintrich, P. R., & Midgley, C. (2001). Avoiding Seeking Help in the Classroom: Who and Why? *Educational Psychology Review*, 13(2), 93–114. <https://doi.org/10.1023/A:1009013420053>
- Setiawan, N. (2021). *Teknik Sampling*. 25–28.
- Sihaloho, L. (2018). Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri Se-Kota Bandung. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.22219/jinop.v4i1.5671>

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (C. Alfabeta (ed.); 23rd ed.).

Sulaiman, A., & Suryaningrum, C. (2020). Pelatihan Help-Seeking Need Analysis pada Siswa. *Altruis: Journal of Community Services*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.22219/altruis.v1i1.11491>

Syafitri, N. R. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Academic Help-Seeking Behavior Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Universitas Islam Indonesia*, 4(1), 88–100.

Usmadi, U. (2020). PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS (UJI HOMOGENITAS DAN UJI NORMALITAS). *Inovasi Pendidikan*. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>

West, R. L., Bagwell, D. K., & Dark-Freudeman, A. (2008). Self-efficacy and memory aging: The impact of a memory intervention based on self-efficacy. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 15(3), 302–329. <https://doi.org/10.1080/13825580701440510>.