

**DINAMIKA ACADEMIC HELP-SEEKING PADA MAHASISWA
ATLET BERPRESTASI YANG MENGALAMI HAMBATAN
AKADEMIK**



Disusun oleh:

Lulu Khoiruningrum

1802824025

TESIS

PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**DINAMIKA ACADEMIC HELP-SEEKING PADA MAHASISWA
ATLET BERPRESTASI YANG MENGALAMI HAMBATAN
AKADEMIK**



Nama Mahasiswa : Lulu Khoiruningrum
NIM : 1802824025
Konsentrasi : Psikologi Olahraga
Nama Pembimbing : 1. Mira Ariyani, Ph. D
2. Dr. Juriana, M.Si, Psikolog

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Magister Psikologi**

**PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS

DINAMIKA *ACADEMIC HELP-SEEKING* PADA MAHASISWA ATLET
BERPRESTASI YANG MENGALAMI HAMBATAN AKADEMIK

Nama : Lulu Khoiruningrum
Nomor Induk Mahasiswa : 1802824025
Program Studi : Magister Sains Psikologi
Tanggal Ujian : 27 Juli 2026

Pembimbing I

Mira Ariyani, Ph.D

NIP. 197512012006042001

Pembimbing II

Dr. Juriana, M.Si, Psikolog

NIP. 197606242005012005

Panitia Ujian Sidang Tesis

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si*		7/8/2026
Mira Ariyani, Ph.D**		7/8/2026
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si***		11/8/2026
Deasyanti, Ph.D, Psikolog****		2/8/2026
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D****		10/8/2026

Catatan:

*Dekan FPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lulu Khoiruningrum
Nomor Registrasi : 1802824025
Program Studi : Magister Sains Psikologi
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas Negeri Jakarta

Dengan ini menyatakan bahwa tesis yang berjudul:

**DINAMIKA *ACADEMIC HELP-SEEKING* PADA MAHASISWA ATLET
BERPRESTASI YANG MENGALAMI HAMBATAN AKADEMIK**

Adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan dicantumkan dalam daftar pustaka sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Agustus 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Lulu Khoiruningrum
1802824025

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Asik ngga asik, dibikin asik aja”



PERSEMBAHAN

Tesis ini dipersembahkan untuk kedua orang tua, keluarga, dan teman-teman yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada saya.

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lulu Khoiruningrum
No. Registrasi : 1802824025
Program studi : Magister Sains Psikologi
Fakultas : Psikologi
Judul Tesis : *Dinamika Academic Help-Seeking* pada Mahasiswa Atlet Berprestasi yang Mengalami Hambatan Akademik

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimoan, mengalihmedia/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan mendistribusikannya untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Agustus 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Lulu Khoiruningrum

1802824025

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lulu KHOIRUNINGRUM
NIM : 1802824025
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : lulu.khoiruningrum@mhs.unj.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

DINAMIKA ACADEMIC HELP- SEEKING PADA MAHASISWA ATLET
BERPRESTASI YANG MENGALAMI HAMBATAN AKADEMIK

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Agustus 2026

Penulis

(LULU KHOIRUNINGRUM)
nama dan tanda tangan

LULU KHOIRUNINGRUM

**DINAMIKA ACADEMIC HELP-SEEKING PADA MAHASISWA ATLET
BERPRESTASI YANG MENGALAMI HAMBATAN AKADEMIK**

TESIS

Jakarta: Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2026

ABSTRAK

Mahasiswa atlet menghadapi tantangan menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan atlet yang berpotensi menimbulkan kesulitan akademik namun tidak selalu diikuti dengan perilaku mencari bantuan akademik yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pencarian bantuan akademik (*academic help-seeking*) pada mahasiswa atlet berprestasi di Universitas Negeri Jakarta mencakup pengalaman hidup menjalani peran ganda, pola pencarian bantuan akademik, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan desain *multiple case*. Partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling* yaitu dua mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta yang berstatus atlet berprestasi tingkat nasional dan mengalami hambatan akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik *time series analysis*, *pattern matching analysis*, serta *explanation building*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa identitas sebagai atlet pada kedua subjek jauh lebih dominan dibandingkan identitas sebagai mahasiswa. Pola pencarian bantuan akademik kedua subjek menunjukkan satu subjek cenderung pasif dan menghindari meski bantuan ditawarkan, sedangkan subjek lain lebih aktif mencari bantuan namun kurang konsisten menindaklanjutinya. Keduanya lebih memercayai sumber bantuan yang dekat secara relasional dibandingkan jalur formal seperti dosen pembimbing akademik. Perilaku mencari bantuan dibentuk oleh faktor pendorong seperti kedekatan relasional dan kesamaan pengalaman, serta faktor penghambat seperti ketakutan akan evaluasi negatif. Temuan ini memberi pemahaman baru mengenai pentingnya dukungan yang diberikan secara proaktif bagi mahasiswa atlet dalam mengatasi kesulitan akademik.

Kata kunci: mahasiswa atlet, kesulitan akademik, pencarian bantuan akademik, studi kasus.

LULU KHOIRUNINGRUM

**THE DYNAMICS OF ACADEMIC HELP-SEEKING IN HIGH-
ACHIEVEMENT STUDENT ATHLETES EXPERIENCED ACADEMIC
OBSTACLES**

Thesis

Jakarta: Master of Science Psychology, Faculty of Psychology,
Universitas Negeri Jakarta, 2026

ABSTRACT

Student-athletes face the challenge of juggling dual roles as students and athletes, which can lead to academic difficulties but is not always accompanied by effective academic help-seeking behavior. This study aims to understand the process of academic help-seeking among high-achieving student-athletes at Jakarta State University, including their experiences of juggling dual roles, patterns of academic help-seeking, and the factors that influence these behaviors. This study employs a qualitative case study approach with a multiple-case design. Participants were selected through purposive sampling: two active students at Jakarta State University who are high-achieving athletes at the national level and are experiencing academic obstacles. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using time series analysis, pattern matching analysis, and explanation building. The results indicate that the identity as athlete more dominant than as students for both subjects. The patterns of seeking academic assistance among the two subjects showed that one subject tended to be passive and avoidant even when help was offered, while the other subject was more active in seeking help but less consistent in following through. Both placed greater trust in sources of assistance with whom they had close personal relationships rather than formal channels such as academic advisors. Their behavior in seeking assistance was shaped by motivating factors such as relational closeness. Help-seeking behavior is shaped by facilitating factors such as relational closeness and shared experiences, as well as inhibiting factors such as fear of negative evaluation. These findings provide new insights into the importance of proactively offering support to student-athletes in overcoming academic difficulties.

Keywords: *student-athletes, academic difficulties, seeking academic help, case studies.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga tesis yang berjudul “Pencarian Bantuan Akademik: Studi Kasus Mahasiswa Atlet Berprestasi di Universitas Negeri Jakarta” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk kelulusan Program Magister (S2). Penyusunan tesis ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan terima kasih secara tulus kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, sekaligus selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, saran, dan nasehat selama proses penyusunan tesis. Terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk bimbingan selama proses pengerjaan tesis.
3. Mba Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerjasama Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Ibu Dr. Juriana, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, saran, serta arahan selama proses penyusunan tesis.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas ilmu yang diberikan selama kuliah.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta untuk segala bantuannya dalam pengurusan administrasi.

9. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, dan segala bentuk dukungan yang telah diberikan.
10. *My beloved uncle* yang telah memberikan perhatian serta dukungan finansial selama penulis menempuh pendidikan hingga penyusunan tesis ini dapat diselesaikan.
11. Keluarga besar tercinta yang selalu memberi dukungan dan do'a serta bantuan terbaiknya.
12. Dua partisipan penelitian serta *significant others* yang telah berpartisipasi dalam penelitian.
13. *Me, my self, and I* yang telah berjuang menyelesaikan tesis ini.

Semoga ketulusan hati dan segala bantuan yang diberikan dibalas oleh Allah SWT. dengan sesuatu yang lebih indah lagi. Semoga penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya dan sebagai perkembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 21 Juli 2026



Lulu Khoiruningrum

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II ACUAN TEORITIK.....	10
2.1 Mencari Bantuan Akademik.....	10
2.1.1 Definisi Mencari Bantuan Akademik	10
2.1.2 Aspek-Aspek Mencari Bantuan Akademik	12
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Mencari Bantuan Akademik	14
2.1.4 Faktor Penghambat Mencari Bantuan Akademik.....	15
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	23
2.3 Kerangka Berpikir	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1 Subjek Penelitian.....	29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	29

3.3 Pendekatan Metode Analisis Kualitatif yang digunakan.....	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	30
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	31
3.5.1 Tahap Persiapan.....	31
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	32
3.6 Prosedur Analisis Data	33
3.7 <i>Trustworthiness</i>	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Detesis Subjek	36
4.1.1 Detesis Subjek A1.....	36
4.1.2 Detesis Subjek A2.....	37
4.2 Temuan Penelitian.....	38
4.2.1 Temuan Penelitian Subjek A1	39
4.2.2 Temuan Penelitian Subjek A2	45
4.2.3 Temuan Penelitian Berdasarkan Kerangka Berpikir	59
4.2.4 Rangkuman Temuan Penelitian.....	61
4.3 Dinamika Psikologis.....	63
4.3.1 Dinamika Psikologis A1	63
4.3.2 Dinamika Psikologis A2	65
4.4 Pembahasan	70
4.4.1 Pengalaman Hidup Mahasiswa Atlet Menjalani Peran Sebagai Atlet dan Mahasiswa	70
4.4.2 Perilaku Mencari Bantuan Akademik Mahasiswa Atlet Untuk Mengatasi Kesulitan Akademik.....	71
4.4.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Mencari Bantuan Akademik Mahasiswa Atlet Hingga Mengambil Keputusannya	76
4.4.4 Temuan Lain.....	78
4.5 Keterbatasan Penelitian	79
BAB V KESIMPULAN, IMPIKASI, DAN SARAN	80
5.1 Kesimpulan.....	80
5.2 Implikasi.....	80
5.2.1 Implikasi Teoritis.....	80
5.2.2 Implikasi Praktis	81
5.2.3 Implikasi Metodologis	81

5.3 Saran.....	82
5.3.1 Bagi Mahasiswa Atlet.....	82
5.3.2 Bagi Orang Tua dan Keluarga	82
5.3.3 Bagi Universitas.....	82
5.3.4 Bagi Praktisi Psikologi Olahraga dan Lembaga Layanan Konseling	83
5.3.5 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	91



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Detesis Subjek A1.....	36
Tabel 4. 2 Detesis Subjek A2.....	38
Tabel 4. 3 Kartu Hasil Studi A2.....	52
Tabel 4. 4 Rangkuman Temuan Penelitian	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	28
---------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara	91
Lampiran 2. Pedoman Wawancara <i>Significant Others</i>	92
Lampiran 3. Pedoman Observasi	93
Lampiran 4. Pedoman FGD	94
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	97
Lampiran 6. Verbatim	121
Lampiran 7. Hasil Observasi.....	262
Lampiran 8. Data Pendukung.....	264
Lampiran 9. Undangan FGD.....	270
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	271
Lampiran 11. Hasil Kategorisasi.....	274
Lampiran 12. <i>Member Checking</i>	302
Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup.....	303

