

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU HELP SEEKING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Nur Grianing Putri¹, Jumaini², Rismadefi Woferst³

¹Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau

^{2,3}Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Email : pnurgrianing@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku *help seeking* dapat disebabkan oleh stres akademik yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Stres akademik dapat berdampak negatif dan dapat menimbulkan kecemasan, keputusasaan, hilang percaya diri, hingga mengalami gangguan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku *help seeking* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 81 orang yang diambil berdasarkan kriteria inklusi, pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat dengan uji *chi-square*. Terdapat 58 orang (85,3%) mengalami stres ringan-sedang memiliki perilaku *help seeking* yang rendah-sedang dan terdapat 10 orang (14,7%) yang mengalami stres ringan-sedang memiliki perilaku *help seeking* yang tinggi. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* (0,058) > α (0,05). Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan perilaku *help seeking* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan. Didapatkan bahwa responden yang mengalami stres ringan-sedang cenderung memiliki perilaku *help seeking* yang rendah-sedang. Diharapkan ada upaya mahasiswa untuk mempertahankan tingkat stres dalam batas baik dan mampu untuk melakukan coping yang adaptif.

Kata kunci: Mahasiswa tingkat akhir, perilaku *help seeking*, stres akademik

ABSTRACT

The help seeking behavior can be caused by academic stress felt by final-year students. Academic stress has a negative impact and can cause anxiety, hopelessness, loss of self-confidence, and even mental disorders. This study aim to know the relationship between academic stress levels with help seeking behavior in final-year students of the Faculty of Nursing. This study used correlative descriptive with a cross sectional approach. Samples were taken with a simple random sampling technique of 81 respondents. The analysis used is bivariate analysis with chi square test. There were 58 people (85,3%) with mild-moderate academic stress level had low-moderate help seeking behavior, while 10 people (14,7%) with mild-moderate academic stress level had high help seeking behavior. Based on statistical test results, p value (0,058) > α (0,05). The result of this study showed that there is no relationship between academic stress level help seeking behavior of final year students of School of Nursing. Respondents with mild-moderate stress tend to have low-moderate help seeking behavior. Expected efforts can be given to maintain stress level within good limits and be able to do adaptive coping.

Keywords: Academic stress, final-year students, help seeking behavior

PENDAHULUAN

Stres merupakan situasi dimana terdapat tekanan yang dapat diakibatkan oleh lingkungan, fisik, ataupun sosial yang menjadi respon tubuh akibat terdapat tuntutan terhadap sesuatu dalam mengerjakan atau menyelesaikan suatu masalah (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017). Stres yang dirasakan selama mengerjakan skripsi yaitu

dimana kemampuan mahasiswa lebih kecil dibandingkan beban yang diterimanya pada waktu sedang mengerjakan skripsi. Tuntutan akademik yang dirasakan menimbulkan stresor dari dalam maupun luar diri mahasiswa, hal tersebut merupakan stresor akademik (Helpiyani, Jumaini, & Erwin, 2019). Stres akademik merupakan perasaan tertekan yang dirasakan oleh mahasiswa yang berkaitan dengan urusan perkuliahan, yang

kemudian dianggap negatif sehingga dapat berakibat pada kesehatan fisik, psikis, dan kemampuan akademik (Ifdil, 2012). Akibat yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir terkait stres akademik dapat menyebabkan mereka mengabaikan skripsi karena menghindari rasa terbebani hingga menjauhi dosen pembimbing (Gamayanti, Mahardianisa, & Syaifei, 2018).

Berdasarkan dampak stres yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang dapat berisiko mengganggu kehidupan individu, juga disampaikan dalam sebuah survei yang dilakukan pada lebih dari 15.000 mahasiswa, 18% serius mempertimbangkan mengakhiri hidupnya dan 8% lainnya mengungkapkan bahwa mereka telah mencoba mengakhiri hidup setidaknya sekali (Drum, 2009 dalam Becker, 2018). Pada Desember 2018, dalam publikasi berita tirto.id terdapat dua kasus mahasiswa berinisial MB dan RWB berusia 23 tahun melakukan bunuh diri di Jawa Barat akibat depresi mengerjakan skripsi. Dampak yang ditimbulkan akibat stres tersebut menunjukkan bahwa kejadian stres cukup banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dan mempengaruhi hidup mereka (Khalika, 2019 dalam Aulia & Panjaitan, 2019).

Respon stres yang muncul pada setiap mahasiswa tentunya berbeda dan hal tersebut bergantung pada kepribadian, kondisi kesehatan, pengalaman saat mengalami stres, mekanisme koping, usia, kuantitas stresor, dan bagaimana mahasiswa dalam mengelola emosinya (Ruhmadi, Suwartika, & Nurdin, 2014). Respon yang buruk dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan baik secara fisik maupun psikis (Fadillah, 2013). Mahasiswa memerlukan seseorang untuk mengungkapkan perasaannya, sehingga perlu mencari bantuan untuk membantu dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Bantuan yang dibutuhkan dapat diperoleh melalui baik itu teman, kakak tingkat, dosen pembimbing, keluarga, atau tenaga profesional (Maesyarah, 2021).

Pola perilaku mencari bantuan (perilaku *help seeking*) adalah dimana individu meminta bantuan berdasarkan hal-hal yang dibutuhkannya. Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda untuk meminta bantuan, dapat bercerita dengan teman dan konsultasi kepada dosen pembimbing (Maesyarah, 2021). Perilaku *help seeking* yaitu dimana individu merasakan kesulitan tetapi memiliki motivasi untuk mendapatkan pencapaian

khusus dalam proses pembelajarannya (Pajares, Cheong, & Oberman, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Maesyarah (2021) terhadap mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan meminta pertolongan dengan menggunakan aplikasi *Whatsapp* (WA), telepon, atau bertemu langsung sebagai media yang digunakan untuk menghubungi dosen pembimbing, teman, berbicara dengan ibu, kakak tingkat, dan berbagi dengan orang terdekat saat mencari bantuan. Fenomena yang ditemukan di lapangan berdasarkan observasi peneliti, ditemukan terdapat beberapa dari mahasiswa tingkat akhir saat bercerita terkait persoalan skripsinya kepada temannya menjadi terlihat lebih emosional, seperti memilih untuk mengalihkan topik, mudah marah, dan menangis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2022 kepada mahasiswa tingkat akhir program A 2018 1 dan A 2018 2 sebanyak 10 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, didapatkan hasil wawancara melalui telepon *Whatsapp* bahwa 10 responden tersebut mengalami sulit tidur, merasa gelisah, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, hingga mudah menangis selama masa penyusunan skripsi. Mereka mengatakan bahwa, yang menjadi penyebab mereka mengalami stres adalah kesulitan dalam mencari sumber referensi, melihat *progress* teman yang sudah lebih dulu jauh, proses pengambilan data yang sulit, sulitnya dosen pembimbing dalam membalas pesan, kesulitan dalam merangkai kata-kata, dan merasa kebingungan dalam proses penyusunan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan perilaku *help seeking* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dalam usaha pencegahan stres dan menanggapi dengan baik perilaku *help seeking* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau, dimana pengambilan data dilakukan pada Juli 2022. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir program A 2018 Fakultas

Keperawatan Universitas Riau yang berjumlah 142 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*, dilakukan secara acak dengan menggunakan undian nomor absen mahasiswa dan diperoleh sebanyak 81 sampel responden..

Alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini adalah modifikasi kuesioner dari Bedewy dan Gabriel (2015) yaitu *Perception of Academic Stres Scale* (PASS), yang digunakan untuk mengenal stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa dan kuesioner perilaku *help seeking* modifikasi dari Pajares, Cheong, dan Oberman (2004) dalam penelitian mereka dengan menggunakan alat ukur *Computer Science Help Seeking Scales*. Kuesioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

HASIL

Analisis Univariat Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Rresponden

No	Karakteristik	N	%
1	Umur		
	21 Tahun	29	35,8
	22 Tahun	50	61,7
	23 Tahun	2	2,5
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	6	7,5
	Perempuan	75	92,5
3	Tahapan		
	Pengerjaan Skripsi		
	Pengerjaan proposal	10	12,3
	Revisi <i>post</i> seminar proposal	12	14,9
	Pengurusan uji etik	10	12,3
	Uji validitas dan reliabilitas	3	3,8
	Pengumpulan data	34	41,9
	Pengolahan data	4	4,9
	Penulisan hasil skripsi	8	9,9
	Total	81	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan yaitu 75 orang (92,5%) dan sebagian besar usia responden adalah 22 tahun

sebanyak 50 orang (61,7%). Berdasarkan tahapan pengerjaan skripsi menunjukkan bahwa dari 81 responden penelitian, sebagian besar responden berada pada tahapan penelitian sebanyak 34 orang (41,9%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik

Karakteristik	N	%
Ringan	2	2,5
Sedang	66	81,5
Berat	13	16,0
Total	81	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa tingkat stres responden pada tingkat ringan sebanyak 2 orang (2,5%), stress tingkat sedang sebanyak 66 orang (81,5%), dan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 13 orang (16,0%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aspek Tingkat Stres

No	Karakteristik	N	%
1	Ekspektasi Akademik		
	Ringan	0	0
	Sedang	71	87,7
	Berat	10	12,3
2	Tuntutan Perkuliahan dan Ujian		
	Ringan	2	2,5
	Sedang	73	90,1
	Berat	6	7,4
3	Persepsi Akademik Mahasiswa		
	Ringan	3	3,7
	Sedang	58	71,6
	Berat	20	24,7
	Total	81	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau mengalami stres berat pada aspek persepsi akademik mahasiswa 20 orang (24,7%).

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Help Seeking

Karakteristik	N	%
Rendah	0	0
Sedang	66	81,5
Tinggi	15	18,5
Total	81	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa responden terbanyak mengalami perilaku *help seeking* dengan kategori sedang sebanyak 66 orang (81,5%) dan sisanya mengalami perilaku *help seeking* pada kategori tinggi berjumlah 15 orang (18,5%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aspek Perilaku Help Seeking

No	Karakteristik	N	%
1	<i>Instrumental Help Seeking</i>		
	Rendah	1	1,2
	Sedang	20	24,7
2	<i>Executive Help Seeking</i>		
	Rendah	6	7,4
	Sedang	52	64,2
3	<i>Avoidance Help Seeking</i>		
	Rendah	69	85,2
	Sedang	7	8,6
4	<i>Perceived Benefits of Help Seeking</i>		
	Rendah	5	6,2
	Sedang	35	43,2
	Tinggi	41	50,6
	Total	81	100

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa aspek *instrumental help seeking* merupakan aspek paling tinggi yang dilakukan dari perilaku *help seeking* oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Analisis Bivariat

Tabel 6

Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Perilaku Help Seeking pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan

Tingkat Stres Akademik	Perilaku Help Seeking				Total		p value
	Rendah-Sedang		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%			
Ringan-Sedang	58	85,3	10	14,7	68	100	0,058
Berat	8	61,5	5	38,5	13	100	
Total	66	81,5	15	18,5	81	100	

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat stres akademik ringan-sedang dengan perilaku *help seeking* yang rendah-sedang berjumlah 58 orang (85,3%) dan tingkat stres ringan-sedang dengan perilaku *help seeking* yang tinggi sebanyak 10 orang (14,7%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat stres akademik yang berat dengan perilaku *help seeking* yang rendah-sedang sebanyak 8 orang (61,5%) dan responden yang memiliki tingkat stres yang berat dengan perilaku *help seeking* yang tinggi sebanyak 5 orang (38,5%). Hasil uji *chi square* didapatkan nilai *p value* (0,058) > α (0,05), sehingga kesimpulannya yakni tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan perilaku *help seeking* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat Karakteristik Responden

Distribusi paling tinggi pada karakteristik umur didapatkan sebagian besar responden berusia 22 tahun dan merupakan remaja akhir. Responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar responden yaitu perempuan sebanyak 75 orang (92,5%). Hasil data ini sesuai dengan kenyataan yang dijumpai di lapangan bahwa jumlah mahasiswa angkatan 2018 lebih banyak perempuan daripada laki-laki. Wulandari (2012) berpendapat bahwa mayoritas perawat di Indonesia adalah perempuan yang lekat jiwa sosialnya. Selain itu, konsep lain mengenai gender adalah keunikan sifat yang sudah melekat pada laki-laki dan perempuan yang terbentuk secara sosial dan budaya, seperti perempuan dikenal lemah lembut, cantik, emosional atau keibuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, sebagian besar responden berada pada tahap

penelitian sebanyak 34 orang (100%). Proses penulisan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Riau diawali dengan perumusan masalah yang akan diangkat, kemudian penyusunan proposal penelitian, seminar proposal, melakukan revisi *post* seminar proposal, proses etik, penelitian, pengolahan data hasil penelitian, hingga sidang seminar hasil skripsi. Helpiyani, Jumaini, dan Erwin (2019) berpendapat bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau memiliki jadwal yang sudah ditetapkan oleh akademik kampus, sehingga diharuskan untuk menyelesaikan tahapan penelitian segera mungkin agar dapat mengejar batas waktu ujian seminar hasil skripsi yang sudah ditetapkan.

Gambaran Stres Akademik

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa stres sedang adalah tingkat stres yang lebih banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu sebanyak 66 orang (81,5%). Stres akademik merupakan persepsi yang dimiliki oleh individu terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi individu terhadap stressor tersebut. Stres yang dirasakan dapat bermanfaat jika memberikan motivasi pada individu untuk berubah dan stres yang berlebihan juga dapat berdampak negatif baik secara fisik maupun psikologis (Saddki, Sukerman, & Mohamad, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosidah (2021) didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada dalam kategori stres sedang yaitu sebanyak 51 orang (86,44%). Hal tersebut disebabkan oleh stressor yang dialami oleh mereka sehingga mengalami kesulitan yang dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa, jika tidak dapat mengatasi tekanan tersebut maka akan timbul dalam dirinya stres. Hasil yang didapatkan juga sejalan dengan pendapat Lazarus dan Cohen (1997, dalam Zakaria, 2017) bahwa proses pengerjaan skripsi dapat menyebabkan stres, karena termasuk dalam kejadian kecil (*daily hassles*) yang terjadi berulang-ulang setiap hari bagi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Gambaran Perilaku Help Seeking

Berdasarkan distribusi tabel 3 menunjukkan bahwa perilaku *help seeking* tertinggi adalah perilaku *help seeking* pada kategori sedang sebanyak 66 orang (81,5%) dan perilaku *help*

seeking dengan kategori tinggi sebanyak 15 orang (18,5%). Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi *academic help-seeking behavior*, salah satunya adalah persepsi dan keyakinan individu. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya menyusun dan menyelesaikan masalah dalam mencapai tujuan selama proses belajar merupakan bagian dari persepsi dan keyakinan (Sharma & Nasa, 2016 dalam Syafitra, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusli, dkk (2018) didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *help seeking* pada kategori sedang sebanyak 52 orang (65,82%) dari 79 orang mahasiswa tingkat akhir, hal ini menunjukkan bahwa *academic help seeking* adalah hal baik yaitu dapat melakukan penyelesaian persoalan akademik dengan interaksi sosial terhadap orang lain. Keinginan seseorang untuk melakukan pencarian bantuan akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Ryan, Patrick, dan Shim (2005) yang mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan *academic help seeking* adalah hubungan sosial yang baik dengan dosen. Pada dukungan dosen terhadap mahasiswa, dapat berupa sebagai pembimbing (dukungan akademis) dan sebagai seseorang (dukungan sosioemosional). Hal tersebut sesuai dengan fakta yang ditemukan di lapangan tempat penelitian berlangsung, dimana setiap mahasiswa memiliki dosen pembimbing masing-masing dan memiliki jadwal untuk dilakukannya konsultasi bimbingan, baik dalam hal akademik maupun masalah sosioemosional.

Analisis Bivariat

Hubungan antara tingkat stres akademik dengan perilaku *help seeking*

bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan perilaku *help seeking* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan p value $(0,058) > \alpha (0,05)$. Distribusi hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres akademik ringan-sedang sebanyak 58 responden mengalami perilaku *help seeking* yang sedang (85,3%) dan responden yang memiliki tingkat stres akademik yang berat mengalami perilaku *help seeking* yang sedang sebanyak 8 responden (61,5%).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusli, dkk

(2018), didapatkan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil daripada 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara variabel stres akademik dan *academic help seeking*. Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir bervariasi dengan perilaku *help seeking* yang terbentuk juga berbeda.

Pada penelitian ini terdapat responden dengan stres berat mengalami perilaku *help seeking* yang rendah-sedang sebanyak 8 orang (61,5%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini, yaitu dapat berupa rasa cemas, pencapaian akan tuntutan tertentu, efikasi diri, dan motivasi (Finney, Barry, Horst, & Johnston, 2018). Hal ini didukung dengan penelitian mengenai pengaruh kepercayaan diri akademik terhadap kecenderungan mahasiswa melakukan perilaku *help seeking* yang dilakukan oleh Chu, Palmer, dan Persky (2018), menunjukkan jika seorang mahasiswa semakin percaya diri terhadap proses akademiknya, semakin besar kecenderungan untuk terlibat dalam melakukan perilaku *help seeking* tersebut.

Faktor-faktor lain penyebab stres yang juga dapat mempengaruhi perilaku *help seeking* yaitu, sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Lin dan Chen (2009, dalam Rusli, dkk, 2018) berupa *self inflicted stress* (stres yang merugikan diri sendiri) dan *peer stress* (stres teman sebaya). *Self inflicted stress* (stres yang merugikan diri sendiri) adalah dimana persepsi seseorang terhadap kemampuan akademik yang dimilikinya. *Peer stress* (stres teman sebaya) juga merupakan sumber stres. Menurut Kiefer dan Shim (2016) stres pada teman sebaya adalah keadaan yang terjadi dikarenakan interaksi antara setiap individu dengan lingkungan belajarnya. Jadi kesimpulannya tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *help seeking* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan hasil analisis nilai p value ($0,058 > \alpha$ ($0,05$)).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan perilaku *help seeking* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan yang dilakukan pada 81 responden mahasiswa program A 2018 di Fakultas Keperawatan

Universitas Riau. Hasil penelitian ditemukan bahwa keseluruhan responden berada pada kategori remaja akhir dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Responden penelitian ini mengalami perilaku *help seeking* dalam aspek yang paling banyak terjadi adalah *instrumental help seeking*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres akademik dan perilaku *help seeking* pada kategori sedang. Hasil uji *Chi-Square* hubungan tingkat stres akademik dengan perilaku *help seeking* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan diperoleh nilai p value = 0,058 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan perilaku *help seeking* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan.

Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang faktor-faktor yang terkait dengan tingkat stres akademik dan perilaku *help seeking* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan.

REFERENSI

- Ambarwati, P.D., Sambodo, S.P., & Retna, T.A. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1),40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- Aulia, S., & Ria, U. P. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.
- Becker, S.P., Alex, S. H., & Aaron, M. L. (2018). Suicidal Behaviors in College Students: Frequency, Sex Differences, and Mental Health Correlates Including Sluggish Cognitive Tempo. *Journal of Adolescent Health*, 63 (2), 181-188. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jadoheal.2018.02.013>.
- Bedewy & Gabriel. (2015). Examining perceptions of Academic Stress and Its Sources Among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Sage Journals*.

- <https://doi.org/10.1177%2F2055102915596714>.
- Chu, Y., Shannon, P., & Adam, M, P. (2018). *Assesing in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(11), 1478-1487.
- Fadillah, R. E. A. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 148-156. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3325>.
- Finney, S, J., Barry, C, L., Horst, S, J., & Johnston, M. (2018). *Exploring Profiles of Academic Help Seeking: A Mixture Modeling Approach. International Journal of Nursing Education Scholarship*, 61, 158-171.
- Gamayanti, W., Mahardianisa., & Syafei. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-129. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>.
- Helpiyani, H., Jumaini., & Erwin. (2019). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Mahasiswa*,6(1), 363-368.
- Ifdil. (2012). "Desensitisasi". Jakarta : Bimbingan dan Konseling Indonesia.
- Maesyaroh, D,A. (2021). *Pola Perilaku Mencari Bantuan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pajares, F., Cheong, Y. F., & Oberman, P. (2004). Psychometric Analysis of Computer Science Help-Seeking Scales. *Educational and Psychological Measurement*, 64(3), 496-513. <https://doi.org/10.1177%2F0013164403258447>
- Putri, C,P., Marina, D,M., & Rusdi, R. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Academic Help Seeking* Pada Mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28-37. <https://doi.org/10.20527/jk.v1i2.1544>.
- Ruhmadi, E., Ira, S., & Agus, N. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 9(3), 173-189. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612>.
- Rosidah, I. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tadris Matematika*. Skripsi. Jambi: UIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi.
- Saddki, N., Sukerman, N., & Mohamad, D. (2017). Association Between Emotional Intelligence and Perceived Stress in Undergraduated Dental Students. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*. 24(1), 59-68. <https://doi.org/10.21315/mjms2017.24.1.7>.
- Syafitra, M. (2018). *Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Help Seeking dalam Proses Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi. Pekanbaru : UIN SUSKA Riau.
- Wulandari, T, I, P. (2012). *Faktor-Faktor yang Melatarbelakangi Laki-Laki Berprofesi Sebagai Perawat*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.