

**HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU MENCARI BANTUAN DENGAN
KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

Nyimas Febby Berlin Sabrina

F100200071

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2024

**HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU Mencari Bantuan Dengan
KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan Oleh :

NYIMAS FEBBY BERLIN SABRINA

F100200071

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU Mencari Bantuan Dengan
KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

PUBLIKASI ILMIAH

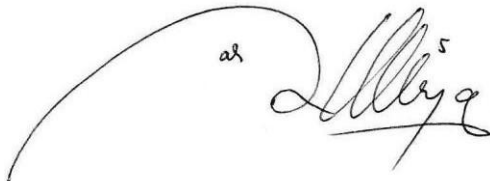
oleh :

NYIMAS FEBBY BERLIN SABRINA

F100200071

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Isnava', with a large, sweeping flourish on the left side. There are small handwritten characters 'ar' and 's' near the top of the signature.

Isnava Arina Hidavati, S.Pd.I., S.Psi., M.Psi
NIK/NIDN: 100.1958/ 0619089001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU Mencari Bantuan Dengan
KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Yang diajukan oleh :

NYIMAS FEBBY BERLIN SABRINA

F100200071

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 14 Agustus 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

Ketua Sidang

Isnaya Arina Hidayati, S.Pd.I., S.Psi., M.Psi

Penguji I

Mhd Bagus Sudinadji, S.Psi, M.Psi

Penguji II

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si



Three handwritten signatures in blue ink, each enclosed in a pair of parentheses. The signatures are: (Isnaya Arina Hidayati), (Mhd Bagus Sudinadji), and (Dra. Zahrotul Uyun).

Surakarta, 14 Agustus 2024
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan,



Prof. Taufik, S.Psi., M.Psi., Ph.D

NIK.NIDN: 799 / 0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Nyimas Febby Berlin Sabrina

NIM : F 100 200 071

Fakultas : Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan Stres dan Perilaku Mencari Bantuan dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya probadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan
Surakarta, 22 Juli 2024



Nyimas Febby Berlin Sabrina

UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, dan kesempatan kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Akan tetapi sesungguhnya peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan baik. Hingga selesainya penulisan skripsi ini telah banyak menerima bantuan waktu, tenaga, dan pikiran dari banyak pihak. Sehubungan dengan itu, maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ety Yusnani, A.Md, selaku ibu kandung penulis. Terimakasih atas segala hal yang telah diberikan dan selalu mendoakan penulisan, memberikan dorongan, nasehat, pembelajaran untuk tidak menyerah dan bantuan baik secara material maupun non material, pengorbanan selama masa studi yang penulis tempuh.
2. Bapak Prof. Taufik, S.Psi., M.Psi., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaya Arina Hidayati, S.Pd.I., S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi penulis yang sudah bersedia membimbing, mengarahkan dan mempermudah penyelesaian tugas akhir penulis. Terimakasih atas bimbingan, dorongan, saran, dan kesabarannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UMS yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya. Semoga penulis bisa mengamalkan setiap ilmu yang telah diajarkan.

5. Seluruh staff Tata Usaha (TU) dan Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bantuan selama penulis menimba ilmu.
6. Sahabat-sahabat penulis, Chu Tin Jian (Sunny Chu) dan Kenes yang selalu ada untuk menemani, memberikan motivasi dan semangat kepada penulis, terima kasih atas dukungan yang tidak akan terlupakan.
7. Teman-teman penulis, Nazhifa, Dita, Farah, Dewi, Dea, Anggun, Ibad terima kasih atas waktu, cerita, bantuan dan segala kebaikan serta kebersamaan yang tidak akan terlupakan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu menyelesaikan skripsi.

Selanjutnya, semoga Allah SWT memberikan balasan dengan segala kebaikan dunia dan ahirat atas keikhlasan dan dan kebaikan semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan siapa saja yang membutuhkan. Kurang lebihnya penulis hanya bisa mengucapkan maaf dan terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	1
HALAMAN JUDUL.....	2
HALAMAN PERSETUJUAN.....	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
SURAT PERNYATAAN.....	5
UCAPAN TERIMAKASIH.....	6
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL.....	9
DAFTAR LAMPIRAN.....	10
Abstrak.....	11
<i>Abstract</i>	12
PENDAHULUAN.....	13
METODE.....	19
HASIL.....	26
PEMBAHASAN.....	30
SIMPULAN DAN SARAN.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Partisipan.....	22
Tabel 2. Pilihan Jawaban dan Penskorangan.....	22
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan.....	23
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Stres.....	23
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Mencari Bantuan.....	24
Tabel 6. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	26
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Mayor.....	27
Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Minor.....	27
Tabel 9. Sumbangan Efektif.....	28
Tabel 10. Kategorisasi Perilaku Mencari Bantuan.....	29
Tabel 11. Kategorisasi Stres.....	29
Tabel 12. Kategorisasi Kecemasan.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Penelitian	49
Lampiran 2. Blue Print Skala	58
Lampiran 3. Validitas Skala	62
Lampiran 4. Reliabilitas	69
Lampiran 5. Total Skoring Data Penelitian.....	73
Lampiran 6. Bukti Persetujuan Partisipan.....	77
Lampiran 7. Deskripsi Statistik.....	92
Lampiran 8. Uji Asumsi Klasik	94
Lampiran 9. Uji Regresi Berganda.....	97
Lampiran 10. Uji Turnitin	99
Lampiran 11. Bukti Fisik Penyerahan Data Penelitian	104
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian	105

HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU MENCARI BANTUAN DENGAN KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Nyimas Febby Berlin Sabrina¹⁾, Isnaya Arina Hidayati²⁾

F100200071@student.ums.ac.id¹⁾, isnaya.arina@ums.ac.id²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tuntutan menyelesaikan studi pada mahasiswa tingkat akhir menimbulkan beragam permasalahan seperti kecemasan. Kecemasan dapat dipicu oleh stres dan dipengaruhi oleh pengalaman menghadapi masalah seperti perilaku mencari bantuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji adanya hubungan antara stres dan perilaku mencari bantuan dengan kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara stres dan perilaku mencari bantuan dengan kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UMS, terdapat hubungan antara stres dengan kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UMS, serta terdapat hubungan antara perilaku mencari bantuan dengan kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UMS. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif korelasional melalui survey yang dilakukan dengan penyebaran skala perilaku mencari bantuan, skala stres, dan skala kecemasan melalui *google formulir*. Sampel penelitian berjumlah 167 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UMS. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres dan perilaku mencari bantuan dengan kecemasan secara bersamaan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan faktor yang mempengaruhinya, terutama berkaitan dengan perilaku mencari bantuan dan stres. Hasil penelitian dapat menjadi landasan fenomena bagi instansi terkait kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga adanya rancangan intervensi yang mempertimbangkan himbauan perilaku mencari bantuan dan menurunkan tingkat stres dalam upaya menurunkan kecemasan, terutama pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan tingkat sangat rendah, rendah, dan sedang.

Kata Kunci : kecemasan, mahasiswa tingkat akhir, perilaku mencari bantuan, stres

THE RELATIONSHIP OF STRESS AND HELP-SEEKING BEHAVIOR WITH ANXIETY OF FINAL SEMESTER STUDENTS

Nyimas Febby Berlin Sabrina¹⁾, Isnaya Arina Hidayati²⁾

F100200071@student.ums.ac.id¹⁾, isnaya.arina@ums.ac.id²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

The demands of completing studies for final year students cause various problems such as anxiety. Anxiety can be triggered by stress and influenced by experiences facing problems such as help-seeking behavior. The purpose of this study was to examine the relationship between stress and help-seeking behavior with anxiety of final semester students of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta (UMS). The hypothesis of this study is that there is a relationship between stress and help-seeking behavior with anxiety of final semester students of the Faculty of Psychology, UMS, there is a relationship between stress and anxiety of final semester students of the Faculty of Psychology, UMS, and there is a relationship between help-seeking behavior with anxiety of final semester students of the Faculty of Psychology, UMS. The study was conducted using a quantitative correlational method through a survey conducted by distributing a scale of help-seeking behavior, a stress scale, and an anxiety scale via google forms. The research sample was 167 final year students of the Faculty of Psychology, UMS. Data analysis was carried out using multiple linear regression tests. The results of the study showed a relationship between stress and help-seeking behavior with anxiety simultaneously in final year students of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta. This study can provide knowledge about the level of anxiety in final year students of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta and the factors that influence it, especially related to help-seeking behavior and stress. The results of the study can be a basis for phenomena for institutions related to anxiety in final year students, so that there is an intervention design that considers behavioral advice to seek help and reduce stress levels in an effort to reduce anxiety, especially in students of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta with very low, low, and moderate levels.

Keywords: *anxiety, final year students, help-seeking behavior, stress*