

HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU MENCARI BANTUAN DENGAN KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR

**Nyimas Febby Berlin Sabrina; Isnaya Arina Hidayati,
Program Studi Psikologi, 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

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

1. PENDAHULUAN

Pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dan masa studi yang mereka jalani menyebabkan mahasiswa menghadapi beragam tuntutan, terutama di akhir masa studi. Salah satu tuntutan mahasiswa tingkat akhir untuk lulus dari universitas yakni menyelesaikan skripsi (Mujahidah & Mudjiram, 2019). Mahasiswa menilai tuntutan dari mengerjakan skripsi secara subjektif, diantaranya seperti skripsi merupakan tantangan atau ancaman yang dapat menimbulkan permasalahan (Sugiharno et al., 2022). Salah satu permasalahan yang dapat timbul adalah kecemasan dikarenakan adanya respon tubuh dari segi fisiologis sebagai bentuk antisipasi terhadap potensi permasalahan dan dapat menjadi gangguan kejiwaan hingga merusak organ tubuh jika terjadi secara berlebihan (Rufaidah & Karneli, 2020).

Survei yang dilakukan oleh Usman et al. (2021), sebanyak 65 dari 90 atau 72% mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan UNM mengalami kecemasan selama proses penulisan dan bimbingan skripsi. Sejalan dengan 3 Sugiharno et al. (2022) sebanyak 24 dari 37 mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jayapura atau sekitar 64,9% memiliki kecemasan tingkat sedang. Penelitian lainnya oleh Vrichasti et al. (2020) membuktikan sebanyak 28% atau 15 dari 53 mahasiswa PGSD Penjas UPI Sumedang berada pada tingkat kecemasan sangat berat, 18,9% atau 10 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan berat, 26,4% atau 14 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan

sedang, 17% atau 9 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan ringan, serta sisanya 9,4% atau 5 mahasiswa tidak mempunyai kecemasan. Penelitian Wibowo dan Zebua (2020) menunjukkan 26 dari 48 atau 54,2% mahasiswa tingkat akhir SI Keperawatan Institut Kesehatan Sumatera Utara mengalami kecemasan berat. Kecemasan yang dialami timbul karena kesulitan mengerjakan skripsi dari segi dosen yang kurang suportif, kesulitan mencari referensi, maupun malas. Berdasarkan beberapa data diatas menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu tuntutan yang harus dihadapi.

Kecemasan memiliki pengertian yakni kondisi yang menyebabkan individu merasa gelisah, khawatir, tidak nyaman, tidak tenang, maupun ketakutan, yang disertai dengan beragam gejala fisik (Walean et al., 2021). Kecemasan termasuk perasaan yang tidak menyenangkan sehingga individu akan merasa adanya gangguan keseimbangan yang meliputi resah, takut, tegang, gelisah, berkeringat, serta gugup (Savitri & Swandi, 2023). Fenomena kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat berasal dari proses menyelesaikan skripsi hingga tuntutan dimana mahasiswa harus bersaing untuk mendapatkan pekerjaan (Akhnaf et al., 2022). Individu dapat dikatakan cemas apabila memiliki respon fisiologis seperti telapak tangan berkeringat, insomnia, jantung berdebar cepat, mudah lelah, serta kehilangan nafsu makan (Fachrozie et al., 2021). Selain itu, Greenberg dan Padesky (2004) menjelaskan lebih lanjut empat aspek kecemasan, yakni ; 1. Reaksi fisik, diidentifikasi dengan individu sulit bernafas, telapak tangan berkeringat, sakit kepala, dan jantung berdebar kencang.; 2. Reaksi pikiran, diidentifikasi dengan individu tidak percaya dengan kemampuan sendiri maupun berfikir negatif.; 3. Reaksi Perilaku, diidentifikasi dengan individu menjauh dari kondisi yang menyebabkan cemas karena tidak nyaman.; 4. Reaksi perasaan, diidentifikasi dengan individu panik, gelisah, dan marah.

Kecemasan juga dipengaruhi oleh beberapa hal seperti efek otot dan tulang, stimulasi autonom, pengalaman menghadapi masalah, serta situasional (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020). Sedangkan pada mahasiswa yang tengah berhadapan dengan skripsi biasanya dipengaruhi oleh kendala proses pengerjaan skripsi, meliputi sulit menentukan biaya dan merumuskan masalah, hingga tuntutan orang tua, rumitnya syarat kelulusan, serta perencanaan karir (Wakhyudin & Putri, 2020). Berdasarkan beberapa uraian di atas, kecemasan ialah respons emosional yang tidak menyenangkan, sering kali berupa perasaan takut, khawatir, gelisah, atau tegang saat mengevaluasi suatu situasi.

Kecemasan dapat dipicu oleh respon stres yang tidak teratasi (Sari et al., 2023). Stres adalah kondisi individu mengalami tekanan fisik, lingkungan, hingga sosial untuk mengatasi masalah (Ambarwati et al., 2017). Salah satu stresor yang dapat mengakibatkan munculnya gangguan

kejiwaan pada mahasiswa yaitu adanya stres akademik (Marseal, 2024). Stres akademik menjadi salah satu jenis stres yang berasal dari dunia pendidikan dan dapat dialami mahasiswa. Stres akademik berkaitan dengan tekanan mental saat individu takut gagal, frustrasi dengan tuntutan akademik, serta sadar dengan potensi kegagalan yang akan dihadapi. Stres pada seseorang bisa timbul karena tuntutan yang mereka letakkan pada diri mereka sendiri (Losyk, 2007).

Aspek stres diuraikan oleh Sarafino (2008) terdiri dari ; a. Aspek biologis yakni gejala fisik yang dirasakan, seperti gangguan tidur, sakit kepala, gangguan makan, gangguan pencernaan, keringat berlebihan, gangguan kulit, irama jantung tidak teratur, ketegangan pada otot, gelisah, gugup, maupun nafsu makan yang berubah; b. Aspek psikososial, terdiri dari tiga gejala yakni kognitif, emosi, dan tingkah laku. Gejala kognitif mencakup keadaan stres yang mengganggu proses berfikir seperti gangguan konsentrasi, perhatian, dan daya ingat hingga pemikiran takut gagal, gelisah dengan masa depan, harga diri rendah. Gejala emosi mencakup keadaan yang mengganggu kestabilan emosi yang ditunjukkan dengan perasaan sedih berlebihan, mudah marah, depresi, tidak mampu mengatasi 5 masalah. Gejala tingkah laku mencakup perilaku yang dapat memunculkan masalah hingga hubungan interpersonal, seperti susah rileks, konsumsi obat-obatan, susah bekerja sama, mudah kaget, perilaku seks berlebihan maupun seks di luar nikah, merokok, hingga konsumsi alkohol.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik bisa menghindari pengerjaan skripsi karena adanya rasa terbebani (Gamayanti et al., 2018). Barseli et al. (2017), menyatakan bahwa terdapat faktor yang memicu munculnya stres akademik seperti ; kepribadian, keyakinan, pola pikir individu, efikasi diri, kemampuan berkomunikasi terutama dengan dosen, tuntutan untuk lebih disiplin waktu akan penyusunan target dalam penyelesaian skripsi, hilangnya motivasi, serta kejenuhan dalam pengerjaan skripsi akibat kesulitan menemukan titik terang (Fadillah, 2013).

Faktor yang mempengaruhi stres diuraikan oleh Amin dan Al-Fandi (2007) diantaranya; 1) stresor internal, stresor yang berasal dari diri seseorang seperti keadaan fisik ataupun emosi; 2) stresor eksternal, stresor dengan sumber dari luar seperti budaya, lingkungan sekitar, maupun keluarga. Berdasarkan beberapa uraian diatas, stres merupakan ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan situasi yang sebenarnya, mengakibatkan adanya ketidakseimbangan antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan, sehingga menimbulkan tekanan psikologis pada mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan perilaku mencari bantuan (Baharuddin, 2021). Mahasiswa yang memiliki kesulitan memahami materi suatu mata kuliah menunjukkan perilaku mencari bantuan seperti usaha untuk memulai diskusi dengan dosen maupun

teman (Purwantini & Sumadyo, 2021). Perilaku mencari bantuan atau help seeking behaviour merupakan perilaku yang ditunjukkan ketika menghadapi kesulitan sehingga mencari sumber bantuan yang dibutuhkan, seperti konsultasi dengan dosen dan diskusi dengan teman (Maesyaroh, 2021).

Perilaku mencari bantuan menjadi strategi koping individu saat berhadapan dengan masalah. Mencari bantuan adalah sikap dan tingkah laku yang dilakukan individu saat merasa tidak mampu menangani masalahnya sendiri (Indriyawati et al., 2022). Pajares (2003) menguraikan dimensi perilaku mencari bantuan akademik, diantaranya; 1. Perilaku mencari bantuan instrumental, yakni tingkah laku mencari bantuan dengan bertanya terkait strategi atau cara menyelesaikan kendalanya sehingga suatu saat dapat menyelesaikan sendiri tanpa bantuan.; 2. Perilaku mencari bantuan eksekutif, yakni individu meminta orang lain menyelesaikan kendala yang dialami daripada menyelesaikan sendiri.; 3. Penghindaran mencari bantuan, yakni individu memilih mengerjakan kendalanya dikarenakan adanya perasaan tidak ingin menunjukkan ketidakmampuan mengerjakan sesuatu yang menjadi kendalanya.; 4. Manfaat yang dirasakan dari pencarian bantuan, yakni memiliki pemikiran tentang konsekuensi yang dirasakan dengan usaha mencari bantuan yang dapat menjadi dorongan mencari bantuan.

Studi yang dilakukan oleh Sharma dan Nasa (2016) mengenai hal yang mempengaruhi perilaku mencari bantuan akademik, diantaranya adalah persepsi dan kepercayaan individu, fokus dalam kelas, dan pendekatan intruksional. Sedangkan faktor yang menjadi penghalang mahasiswa mencari adalah persepsi sosial maupun stigma diri (Heath et al., 2018). Persepsi negatif dari orang lain dapat membuat mahasiswa merasa malu, takut, atau enggan untuk mencari bantuan, baik dari teman-teman, keluarga, maupun institusi kesehatan mental (Kesyha et al., 2024). Berdasarkan beberapa uraian diatas, perilaku mencari bantuan adalah upaya mahasiswa dalam meminta bantuan kepada orang lain yang untuk menghadapi kendala perkuliahan.

Penelitian ini menggunakan teori yang dibahas oleh Lovibond dan Lovibond (1995) mengenai konsep stres menimbulkan tambahan masalah dalam penelitian mengenai kondisi afektif negatif. Stres dapat memicu kecemasan dan depresi. Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan sering dianggap menyebabkan stres dengan respon khas yang melibatkan gairah kronis dan gangguan fungsi. Dalam pengembangan alat ukur Depression Anxiety Stress Scales atau DASS, Lovibond juga membuktikan bahwa khususnya skala stres lebih erat hubungannya dengan kecemasan dibandingkan dengan depresi. Kecemasan ditunjukkan pada hubungan antara keadaan kecemasan yang relatif bertahan lama dan respons rasa takut yang akut. Sedangkan stres menunjukkan keadaan gairah dan ketegangan yang terus-menerus dengan ambang batas yang rendah untuk menjadi kesal

atau frustrasi. Dengan demikian, stres secara keseluruhan mengandung serangkaian gejala koheren yang memiliki implikasi penting bagi setiap upaya untuk memberikan analisis negatif pada keadaan emosional.

Keadaan emosional tersebut juga dapat berbentuk kecemasan. Upaya menghadapi kecemasan dapat dilihat dari usaha yang dilakukan mahasiswa dalam mencari bantuan. Perilaku mencari bantuan yang menjadi salah satu solusi untuk menghadapi kecemasan (Indriyawati et al., 2022). Seperti ungkapan Maesyaroh (2021), perilaku meminta bantuan mahasiswa tingkat akhir umumnya melalui pesan teks, telepon, atau bertemu langsung dengan dosen pembimbing, teman, orang tua, kakak tingkat, dan orang terdekat.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Azzah (2020), kecemasan yang terjadi pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) paling tinggi berada pada kategori sedang sebanyak 47 mahasiswa atau 31%, rendah 28%, tinggi 27%, sangat rendah 9%, dan sangat tinggi 5%. Sejalan dengan Karunia (2023), kecemasan mahasiswa angkatan 2018 dalam mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang dengan rerata empiric 77,93. Artinya, tingkat kecemasan mahasiswa Psikologi UMS dari segi akademik masih banyak yang berada pada tingkat sedang hingga sangat tinggi.

Akhnaf et al. (2022) juga menguraikan bahwa mahasiswa tingkat akhir merasa gelisah, gangguan tidur, mudah tersinggung, mudah menangis, hingga sulit konsentrasi ketika berada pada periode mengerjakan skripsi. Individu merasa tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat merupakan karakteristik seseorang yang sedang mengalami kecemasan (Savitri & Swandi, 2023). Maka, mahasiswa tingkat akhir memerlukan perilaku mencari bantuan untuk menghadapi kecemasan. Meskipun telah terdapat penelitian yang mengkaji mengenai stres dan kecemasan seperti yang dilakukan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), peneliti belum menemukan penelitian yang mengkaji hubungan antara stres dan perilaku mencari bantuan dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan beberapa paparan fenomena diatas, stres dan perilaku mencari bantuan merupakan faktor yang perlu dikaji dalam mempengaruhi kecemasan 8 yang dialami mahasiswa tingkat akhir, terutama pada mahasiswa fakultas psikologi. Jurusan psikologi sendiri merupakan jurusan yang mempelajari ilmu pengetahuan mengenai perilaku, termasuk di dalamnya yakni perilaku mencari bantuan serta kesehatan mental seperti kecemasan dan stres (Kandi et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi pembaharuan bagi ilmu pengetahuan, terutama mengenai hubungan yang terjalin antara perilaku mencari bantuan dan stres terhadap kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UMS.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji adanya hubungan antara stres dan perilaku mencari bantuan dengan kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UMS. Manfaat dari penelitian ini meliputi; 1) secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi positif pada pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan dan memperluas pemahaman tentang stres, perilaku mencari bantuan, dan kecemasan; 2) secara praktis, sebagai dijadikan bahan masukan bagi peneliti-peneliti selanjutnya mengenai kecemasan, stres dan perilaku mencari bantuan. Penelitian ini juga dapat memberikan landasan bertindak bagi mahasiswa serta institusi terkait, terutama perguruan tinggi saat merancang intervensi mahasiswa yang memiliki kecemasan sedang hingga sangat tinggi sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan mempertimbangkan tingkat stres dan perilaku mencari bantuan.

Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku mencari bantuan terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir. Sementara itu, hipotesis minor dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir, serta adanya hubungan negatif yang signifikan antara perilaku mencari bantuan dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan yakni metode kuantitatif korelasional. Kuantitatif korelasional melibatkan penggunaan data berbentuk angka dalam seluruh proses penelitian, dari tahap pengumpulan data hingga interpretasi dan 9 formulasi kesimpulan (Machali, 2021). Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yaitu peneliti memaparkan hasil korelasi antar variabel yang didapatkan dari sampel penelitian (Hardani et al., 2020). Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2024 melalui google form yang disebarakan secara daring melalui grub whatsapp, serta secara luring melalui scan barcode google form yang dilakukan peneliti di Hall Selatan dan Hall tengah Gedung Psikologi UMS pada 24 Juni hingga 28 Juni 2024.

Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel yaitu Variabel Tergantung atau Dependen sebagai Y yakni kecemasan, serta variabel bebas atau Independen sebagai X1 yakni stres dan X2 yakni perilaku mencari bantuan. Kecemasan dapat dijelaskan sebagai respons emosional yang tidak menyenangkan, sering kali berupa perasaan takut, khawatir, gelisah, atau tegang saat mengevaluasi suatu situasi. Variabel ini diukur menggunakan skala kecemasan menggunakan teori Greenberger dan Padesky (2004) yang menguraikan aspek kecemasan diantaranya reaksi pikiran, perilaku, fisik, maupun reaksi suasana hati. Semakin tinggi skor dalam skala kecemasan, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah skor dalam skala kecemasan, semakin rendah

tingkat kecemasan yang dirasakan.

Stres dapat diartikan sebagai ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan situasi yang sebenarnya, mengakibatkan adanya ketidakseimbangan antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan, sehingga menimbulkan tekanan psikologis pada mahasiswa. Variabel ini diukur menggunakan skala stres dari teori Sarafino (2008) yang didasarkan pada aspek biologis dan aspek psikososial. Semakin tinggi skor dalam skala stres, semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah skor dalam skala stres, semakin rendah tingkat stres yang terjadi.

Perilaku mencari bantuan adalah upaya mahasiswa dalam meminta bantuan kepada orang lain yang untuk menghadapi kendala perkuliahan. Variabel ini diukur dengan skala perilaku Help-Seeking Behavior dari teori Pajares et al. (2004) yang membagi perilaku mencari bantuan akademis menjadi empat aspek, 10 diantaranya adalah pencarian bantuan instrumental, pencarian bantuan eksekutif, penghindaran pencarian bantuan, dan manfaat yang dirasakan dari pencarian bantuan. Semakin tinggi skor dalam skala perilaku mencari bantuan, akan semakin tinggi juga perilaku mencari bantuan yang terjadi. Sebaliknya, semakin rendah skor dalam skala perilaku mencari bantuan maka perilaku mencari bantuan akan semakin rendah.

Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa semester akhir yakni semester 7 hingga semester 14 dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sumber data populasi didapatkan dari link website berikut; <https://star.akreditasi.ums.ac.id/monitoring/mahasiswa/per-angkatan>, dengan jumlah populasi ± 572 orang. Sampel pada penelitian merupakan sebagian dari populasi yang digunakan sebagai representasi dari keseluruhan populasi. Sampel dikumpulkan dengan teknik purposive sampling, yakni teknik pengampilan sampel dengan menggunakan partisipan yang memiliki karakteristik sesuai dengan yang ditentukan dan dibutuhkan dalam meraih tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria sampel meliputi; 1) mahasiswa aktif program Sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada angkatan 2017-2020, dan 2) mahasiswa yang sedang dalam tahap pengerjaan skripsi. Ukuran sampel yang ditentukan dengan menghitung 10% dari jumlah populasi (Azwar, 2017), sehingga terdapat minimal sampel penelitian sebanyak 57,2 atau 58 orang. Namun, jumlah total partisipan penelitian sebanyak 167 mahasiswa sehingga telah memenuhi ukuran sampel yang ditentukan. Berikut adalah karakteristik partisipan penelitian ini :

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Jumlah	Karakteristik	Jumlah
Usia	167	Angkatan	167
20 tahun	9	2017	6
21 tahun	19	2018	11
22 tahun	67	2019	12
23 tahun	35	2020	138
24 tahun	22	Jenis Kelamin	167
25 tahun	9	Laki-laki	76
26 tahun	6	Perempuan	91

Penelitian ini menggunakan skala perilaku mencari bantuan, skala stres, dan skala kecemasan untuk mengumpulkan data secara online dalam bentuk google form yang berisi beberapa pernyataan kemudian dijawab secara online. Penyusunan ketiga skala tersebut menggunakan model skala likert yang berupa beberapa pertanyaan dengan bentuk favourable atau F dan unfavourable atau UF. Berikut pilihan jawaban dan skor dari pilihan tersebut :

Tabel 2. Pilihan Jawaban dan Penskorangan

Pilihan Jawaban	Kode	Skor	
		F	UF
Sangat Sesuai	SS	4	1
Sesuai	S	3	2
Tidak Sesuai	TS	2	3
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	4

Keterangan : F= Favorabel; UF= Unfavorabel

Kecemasan diukur menggunakan skala kecemasan yang diadaptasi dari Manaffi (2022) disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2004), aspek yang meliputi reaksi fisik, reaksi pikiran, reaksi perilaku, dan reaksi suasana hati. Skala kecemasan berjumlah 15 item dengan rentang validitas 0,75 hingga 0,83. Sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,861.

Stres diukur menggunakan skala stres yang diadaptasi dari Battuta (2020) yang menggunakan teori stres dari Sarafino (2008) mengenai aspek stres diantaranya adalah aspek biologis dan aspek psikososial. Skala ini berjumlah 33 item dengan rentang validitas 0,75 hingga 0,91, serta koefisien reliabilitas sebesar 0,887.

Perilaku mencari bantuan diukur menggunakan skala perilaku mencari bantuan yang dimodifikasi dari Riyanto (2023) berdasarkan teori Pajares et al. (2004) dengan aspek pencarian bantuan instrumental, pencarian bantuan eksekutif, penghindaran pencarian bantuan, dan manfaat

yang dirasakan dari pencarian bantuan. Skala perilaku mencari bantuan berjumlah 24 item dengan koefisien reliabilitas 0,80.

Item dianggap valid jika nilainya berkorelasi di atas 0,3 atau sama dengan 0,3. Sebelum dilakukan pengujian tentang hubungan antara kecemasan dan stres 12 dengan perilaku mencari bantuan, langkah awal yang harus diambil adalah melakukan seleksi aitem dengan menguji aitem-aitem yang relevan dengan fungsi tes yang ingin disusun. Teknik alpha (α) digunakan untuk menguji reliabilitas pada butir-butir yang valid (Azwar, 2017). Analisis validitas menggunakan validitas isi berdasarkan aiken v dengan jumlah penilai atau rater sebanyak lima orang sehingga minimal data dikatakan valid sebesar 0,80.

Budiastuti dan Bandur (2018) menjelaskan bahwa sebuah instrumen penelitian dianggap reliabel jika nilai koefisien reliabilitas atau Alpha Cronbach lebih dari 0,7 dinyatakan 'cukup baik' dan Alpha Cronbach lebih dari 0,8 dinyatakan 'baik'. Jika nilai Alpha Cronbach kurang dari 0,7, maka instrumen dinyatakan tidak reliabel. Semakin mendekati 1,00 nilai koefisien reliabilitas, semakin tinggi juga konsistensi atau reliabilitas dari hasil pengukuran tersebut (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur menggunakan metode Cronbach Alpha menggunakan SPSS.

Berdasarkan analisis validitas isi yang dilakukan peneliti melalui expert judgement yang dilakukan oleh lima orang rater, skala perilaku mencari bantuan terdapat 26 aitem valid dengan rentang skor validitas sebesar 0,80 hingga 0,85. Sedangkan nilai reliabilitas skala perilaku mencari bantuan sebesar 0,905. Dengan demikian, skala perilaku mencari bantuan yang digunakan dalam penelitian ini telah teruji valid dan reliabel.

Berdasarkan analisis validitas isi yang dilakukan peneliti melalui expert judgement yang dilakukan oleh lima orang rater, skala stres terdapat 24 aitem valid dengan rentang skor validitas sebesar 0,80 hingga 0,95. Sedangkan nilai reliabilitas skala stres sebesar 0,959. Dengan demikian, skala stres yang digunakan dalam penelitian ini telah teruji valid dan reliabel.

Berdasarkan analisis validitas isi yang dilakukan peneliti melalui expert judgement yang dilakukan oleh lima orang rater, skala kecemasan terdapat 17 aitem valid dengan rentang skor validitas sebesar 0,80 hingga 0,95. Selain itu, nilai reliabilitas skala kecemasan sebesar 0,927. Dengan demikian, skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini telah teruji valid dan reliabel.

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Regresi linear berganda merupakan penyebaran dari regresi linear bentuk sederhana, digunakan sebagai mengevaluasi hubungan antara satu variabel dependen atau kriteria (variabel Y) dengan kombinasi dua atau lebih variabel independen atau prediktor (variabel X) (Machali, 2021). Teknik

analisis ini digunakan untuk mengukur sejauh mana kontribusi dari seluruh variabel independen (X) seperti stres dan perilaku mencari bantuan di dalam model terhadap variasi dari variabel dependen (Y) yaitu kecemasan. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat memahami dan mengevaluasi hubungan antara variabel-variabel tersebut secara simultan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Analisis data penelitian dimulai dari uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik diawali dengan melihat nilai signifikansi normalitas pada kolom asymp. Sig. (2- tailed) yang menunjukkan nilai sebesar 0,200. Taraf signifikansi uji normalitas adalah lebih besar 0,05 . Oleh karena itu, data penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal.

Uji linearitas dapat dilihat pada nilai deviation from linearity yang menunjukkan 0,925 pada perilaku mencari bantuan dan 0,747 pada stres terhadap kecemasan. Taraf signifikansi linearitas adalah lebih besar dari 0,05 (Ghozali, 2011). Oleh karena itu, terdapat hubungan yang linier antara perilaku mencari bantuan dan stres dengan kecemasan pada penelitian ini.

Uji multikolinearitas dapat dilihat pada kolom Tolerance perilaku mencari bantuan sebesar 1,000 dan stres 1,000 serta kolom VIF perilaku mencari bantuan sebesar 1,000 dan stres 1,000 (Ghozali, 2011). Artinya, nilai Tolerance perilaku mencari bantuan dan stres lebih besar dari 0,100 serta nilai VIF perilaku mencari bantuan dan stres lebih kecil dari 10,00. Oleh karena itu, tidak ada gejala multikolinieritas yang terjadi antara perilaku mencari bantuan dan stres dengan kecemasan pada penelitian ini.

Uji heterokedastisitas dapat dilihat pada kolom signifikansi perilaku mencari bantuan sebesar 0,277 dan stres 0,069 dengan taraf signifikansi lebih 14 besar dari 0,05 (Setyawan et al., 2019). Berdasarkan tabel diatas, perilaku mencari bantuan dan stres memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, tidak terjadi heterokedastisitas antara variabel bebas yakni perilaku mencari bantuan dan stres dengan variabel terikat yakni kecemasan dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Hasil Uji	Nilai
F hitung	27,422
F tabel	3,05
R	0,501
Signifikansi (<0,05)	0,000
Keterangan ; DF1=2; DF2=164	

Berdasarkan nilai signifikansi simultan atau uji F yang dapat dilihat nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi di bawah 0,05. F hitung sebesar 27,422, sedangkan F tabel sebesar 3,05. artinya, F hitung lebih besar dari F tabel. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku mencari bantuan dan stres mempengaruhi kecemasan secara bersamaan.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Minor

Hasil Uji	Variabel	
	Perilaku Mencari Bantuan	Stres
t hitung	5,859	4,634
t tabel	1,9745	1,9745
Signifikansi (<0,05)	0,000	0,000
Koefisien regresi	-0,396	0,313

Berdasarkan nilai signifikansi parsial atau uji t yang dilihat dari nilai signifikansi perilaku mencari bantuan sebesar 0,000 dan stres 0,000. Taraf signifikansi adalah dibawah 0,05, sehingga nilai signifikansi perilaku mencari bantuan dan stres memenuhi taraf signifikansi yakni lebih kecil dari 0,05. Selain itu, Nilai t hitung perilaku mencari bantuan sebesar 5,859 dan stres sebesar 4,643, sedangkan t tabel sebesar 1,9745. Artinya, t hitung lebih besar dari t tabel. Dengan demikian, perilaku mencari bantuan memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada mahasiswa, serta stres memiliki pengaruh pada kecemasan mahasiswa. Sedangkan nilai koefisien regresi perilaku mencari bantuan adalah -0,396 serta stres sebesar 0,313. Dengan demikian pengaruh perilaku mencari bantuan adalah negatif sedangkan pengaruh stres adalah positif. Artinya, semakin tinggi tingkat perilaku mencari bantuan mahasiswa, semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Selain itu, semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan perhitungan statistik, masing-masing nilai kontribusi variabel independen terhadap kecemasan yakni perilaku mencari bantuan sebesar 15,1% dan stres sebesar 10%. Sumbangan efektif dapat dilihat dari kolom R Square sebesar 0,251. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku mencari bantuan dan stres secara bersamaan memiliki pengaruh sebanyak 25% terhadap kecemasan mahasiswa. Sedangkan 75% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi perilaku mencari bantuan dengan rerata sebesar 91,1437 dan standar deviasi sebesar 13,50648. Didapatkan rerata empirik sebesar 91. Skor terendah adalah 32 dan skor tertinggi 128 sehingga rerata hipotetik sebesar 80. Hal tersebut menunjukkan kategori perilaku mencari bantuan rata-rata tergolong sedang. Perilaku mencari bantuan mahasiswa tingkat akhir Psikologi UMS paling banyak pada tingkat rendah yakni 37% atau 62 orang, diikuti

oleh tingkat sedang sebanyak 30% atau 50 orang, sedangkan paling sedikit pada tingkat sangat rendah yakni 6 orang atau 4%.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi perilaku mencari bantuan dengan rerata sebesar 91,1437 dan standar deviasi sebesar 13,50648. Didapatkan rerata empirik sebesar 91. Skor terendah adalah 32 dan skor tertinggi 128 sehingga rerata hipotetik sebesar 80. Hal tersebut menunjukkan kategori perilaku mencari bantuan rata-rata tergolong sedang. Perilaku mencari bantuan mahasiswa tingkat akhir Psikologi UMS paling banyak pada tingkat rendah yakni 37% atau 62 orang, diikuti oleh tingkat sedang sebanyak 30% atau 50 orang, sedangkan paling sedikit pada tingkat sangat rendah yakni 6 orang atau 4%.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi stres dengan rerata sebesar 61,1856 dan standar deviasi sebesar 18,93636. Didapatkan rerata empirik sebesar 61. Skor terendah adalah 27 dan skor tertinggi 108 sehingga rerata hipotetik sebesar 67,5. Hal tersebut menunjukkan kategori stres rata-rata tergolong sedang. Stres yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir Psikologi UMS paling banyak pada tingkat rendah yakni 41% atau 68 orang, diikuti oleh tingkat sedang sebanyak 32% atau 53 orang, sedangkan paling sedikit pada tingkat sangat rendah yakni 0%.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi kecemasan dengan rerata sebesar 46,9581 dan standar deviasi sebesar 10,55585. Didapatkan rerata empirik sebesar 46,9581. Skor terendah adalah 18 dan skor tertinggi 72 sehingga rerata hipotetik sebesar 45. Hal tersebut menunjukkan kategori kecemasan rata-rata tergolong sedang. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir Psikologi UMS paling banyak pada tingkat sedang yakni 40% atau 66 orang, diikuti oleh tingkat rendah sebanyak 26% atau 43 orang, sedangkan paling sedikit pada tingkat sangat rendah yakni 12 orang atau 7%.

3.2 PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan analisis menggunakan SPSS 23 dan teknik regresi linier berganda membuktikan terdapat hubungan antara stres dan perilaku mencari bantuan dengan kecemasan secara bersamaan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Perilaku mencari bantuan dan stres berkontribusi sebanyak 25% pada kecemasan mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UMS. Hasil tersebut dapat dijelaskan menggunakan teori yang dibahas oleh Lovibond dan Lovibond (1995) mengenai konsep stres menimbulkan tambahan masalah dalam penelitian mengenai kondisi afektif negatif. Stres dapat memicu kecemasan dan depresi. Stres secara keseluruhan mengandung serangkaian gejala koheren yang dapat dibedakan dari depresi dan kecemasan, sehingga stres memiliki implikasi penting bagi setiap upaya untuk memberikan analisis negatif yang lengkap keadaan emosional. Keadaan emosional tersebut juga

dapat berbentuk kecemasan. Upaya menghadapi kecemasan dapat dilihat dari usaha yang dilakukan mahasiswa dalam mencari bantuan.

Hasil penelitian menunjukkan perilaku mencari bantuan memiliki hubungan dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selain itu, perilaku mencari bantuan berkontribusi dalam kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebesar 15%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku mencari bantuan memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan stres yakni 10% terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir pada penelitian ini. Hal tersebut dapat dijelaskan oleh penelitian Baharuddin (2021) membuktikan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan kecemasan ringan berpotensi mempunyai perilaku mencari bantuan kesehatan mental yang rendah sebanyak 43,8% dari 367 mahasiswa. Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal seperti efek otot dan tulang, stimulasi autonom, pengalaman menghadapi masalah, serta situasional (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020), sehingga salah satu bentuk pengalaman individu menghadapi masalah dalam mengalami kecemasan tersebut adalah perilaku mencari bantuan.

Perilaku mencari bantuan yang menjadi salah satu solusi untuk menghadapi kecemasan (Indriyawati et al., 2022). Perilaku mencari bantuan mahasiswa tingkat akhir Psikologi UMS paling banyak pada tingkat rendah yakni 37% atau 62 orang, diikuti oleh tingkat sedang sebanyak 30% atau 50 orang, sedangkan paling sedikit pada tingkat sangat rendah yakni 6 orang atau 4%. Hal tersebut dapat dikarenakan mahasiswa menilai bahwa tugas akhir merupakan tantangan (Sugiharno et al., 2022) sehingga rendahnya tingkat perilaku mencari bantuan. Mahasiswa yang memiliki kesulitan memahami materi suatu mata kuliah menunjukkan perilaku mencari bantuan seperti usaha untuk memulai diskusi dengan dosen maupun teman (Purwantini & Sumadyo, 2021).

Individu yang memiliki perilaku mencari bantuan yang baik akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah (Yang & Taylor, 2013). Thomas (2020) menjelaskan bahwa perbedaan latarbelakang ras dan etnik pada mahasiswa yang mendorong terbentuknya kecemasan sehingga berpotensi untuk mencari bantuan. Selain itu, mahasiswa Tiongkok yang mengalami peningkatan gejala depresi yang disertai gejala kecemasan berpotensi menyadari bahwa mereka mempunyai masalah yang memerlukan bantuan profesional dibandingkan mereka yang tidak mengalami gejala kecemasan tersebut (Chang, 2014). Sejalan dengan penelitian Putri et al. (2018) pada beberapa mahasiswa dengan IPK rendah menunjukkan adanya perilaku mencari bantuan dengan bergaul dan aktif di kelas untuk mengatasi kecemasan saat mengetahui indeks prestasi yang diperolehnya. Maesyaroh (2021) juga menyampaikan bahwa mahasiswa tingkat akhir berusaha mencari bantuan saat merasakan cemas dalam mengerjakan tugas akhir.

Penelitian ini juga menunjukkan kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir Psikologi UMS paling banyak pada tingkat sedang yakni 40% atau 66 orang, diikuti oleh tingkat rendah sebanyak 26% atau 43 orang, sedangkan paling sedikit pada tingkat sangat rendah yakni 12 orang atau 7%. Sejalan dengan penelitian Sugiharno et al. (2022), sebanyak 64,9% atau 24 dari 37 mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Jayapura berada pada tingkat sedang. Hal tersebut disebabkan karna stigma mahasiswa mengenai kecemasan yakni perasaan normal serta adanya pemahaman mengenai kegelisahan sehingga mendorong mahasiswa menghadapi ketakutan yang dirasakan saat cemas (Angelin et al., 2021). Individu dengan kecemasan tingkat tinggi akan kehilangan konsentrasi terhadap perubahan yang terjadi dalam hidupnya, sedangkan tingkat sedang akan menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan (Rachmawati & Mustikasari, 2020).

Mahasiswa yang mempunyai kecemasan berlebihan berpengaruh pada turunnya kompetensi akademis dikarenakan kecemasan dapat menyebabkan kendala gangguan kinerja memori yang dibutuhkan dalam pembelajaran (Wakhyudin & Putri, 2020). Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Azzah (2020), kecemasan yang terjadi pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) paling tinggi terdapat pada kategori sedang sebanyak 47 mahasiswa atau 31%, rendah 28%, tinggi 27%, sangat rendah 9%, dan sangat tinggi 5%. Sejalan dengan Karuia (2023), kecemasan mahasiswa angkatan 2018 dalam mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang dengan rerata empiric 77,93. Artinya, tingkat kecemasan mahasiswa Psikologi UMS dari segi akademik masih banyak yang berada pada tingkat sedang hingga sangat tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan stres memiliki hubungan dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selain itu, perilaku mencari bantuan berkontribusi dalam kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebesar 10%. Sugiharno et al. (2022), mahasiswa tingkat akhir akan mengalami stres dan kecemasan yang disebabkan tuntutan 19 menyelesaikan kuliah. Stres akademik mengakibatkan keputusan, tidak percaya diri, hingga gangguan mental seperti kecemasan (Putri et al., 2022). Shabrina et al. (2022), mahasiswa dengan kecemasan yang tinggi disebabkan oleh kurangnya perilaku mencari bantuan sehingga memiliki kesehatan mental yang bermasalah.

Masalah kesehatan mental tersebut juga dapat terjadi ketika seseorang merasakan stres, sehingga rentan mengalami gangguan kecemasan. Hal tersebut disampaikan oleh Artifasari (2020), individu dengan penyebab stres yang berasal dari tekanan psikososial akan mudah merasa cemas. Sejalan dengan Angelin et al. (2021), tingkat stres sedang sebanyak 35 dari 106 atau 33% mahasiswa yang mengalami kecemasan. Kecemasan disebabkan oleh stres yang tidak teratasi, misalnya perasaan khawatir berlebihan saat menghadapi ujian skripsi, tegang, mudah tersinggung,

gelisah, mudah marah, takut dengan target skripsi yang tidak dapat diselesaikan, serta tidak dapat tenang. Stres maupun kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan kehilangan semangat dan tidak percaya diri ketika mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir perkuliahan (Sari et al., 2023).

Stres yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir Psikologi UMS paling banyak pada tingkat rendah yakni 41% atau 68 orang, diikuti oleh tingkat sedang sebanyak 32% atau 53 orang, sedangkan paling sedikit pada tingkat sangat rendah yakni 0%. Hal tersebut sejalan dengan Adryana et al. (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat pertama dan kedua. Stres yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan fisik hingga psikologis seperti menurunnya harga diri, hilangnya kepercayaan diri, hingga depresi (Sari et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari kekurangan dari penelitian ini diantaranya adalah tidak memanfaatkan variabel demografis seperti jenis kelamin, usia, dan angkatan dalam membahas hubungan antara perilaku mencari bantuan dan stres dengan tidak membahas variabel yang berpotensi mempengaruhi kekuatan hubungan yang terbentuk dengan kecemasan 20 mahasiswa tingkat akhir psikologi UMS. Dengan demikian, kekurangan penelitian ini dapat menjadi catatan bagi peneliti selanjutnya

4. PENUTUP

Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan antara stres dan perilaku mencari bantuan dengan kecemasan secara bersamaan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selain itu, terdapat hubungan antara perilaku mencari bantuan dan kecemasan serta hubungan antara stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti menyarankan kepada mahasiswa dengan kecemasan sedang dan tinggi untuk memanfaatkan perilaku mencari bantuan serta menghindari dampak negatif stres sebagai upaya menurunkan kecemasan, terutama pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peneliti berharap hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai landasan pemikiran bagi penelitian selanjutnya terkait dengan variabel lain yang memiliki kontribusi lebih besar dalam mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta seperti mempertimbangkan jenis kelamin, kendala pengerjaan skripsi, persepsi persyaratan kelulusan yang rumit, tuntutan orang tua, maupun perencanaan karir. Selain itu, penelitian selanjutnya mengenai kecemasan mahasiswa dapat digali lebih dalam dengan menggunakan metode kualitatif maupun metode kuantitatif komparatif

berdasarkan periode angkatan mahasiswa.

Peneliti juga berharap, hasil 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 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Oleh karenanya, peneliti menyarankan agar hasil penelitian dapat menjadi landasan fenomena bagi instansi terkait kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga adanya rancangan intervensi yang mempertimbangkan himbauan perilaku mencari 21 bantuan dan menurunkan tingkat stres dalam upaya menurunkan kecemasan, terutama pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan tingkat sangat rendah, rendah, dan sedang dengan menghindari adanya pemikiran bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu menghadapi masalah, serta khawatir, berpikiran tentang hal yang buruk, membangun suasana hati yang menyenangkan dan nyaman, serta mengenali situasi yang menyebabkan kecemasan sehingga dapat segera menanggulangi sumber kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, N. C., Oktafany, Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9(2), 142–149. <http://repository.lppm.unila.ac.id/30985/>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 107–118. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Amin, S. M., & Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres ala Islam*. Amzah.
- Angelin, L., Syenshie, W. V., & Ferlan, P. A. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 399–408. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7243>
- Artifasari, A. (2020). Hubungan Stresor Psikososial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Akademi Keperawatan Batari Toja Watampone yang akan Menghadapi Ujian Angkatan 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 69–73. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.33222>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (hal. 5–20). Pustaka Pelajar.
- Azzah, R. F. N. N. (2020). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Self Efficacy dengan Kecemasan

Akademik Mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Baharuddin, A. R. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Hasanuddin [Universitas Hasanuddin]. In Skripsi.https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0Ahttps://www.golder.com/in_sights/block-caving-a-viable-alternative/%0A???
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Battuta, Y. H. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi UMS [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/93721/>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Penelitian. Mitra Wacana Media.
- Chang, H. (2014). Depressive Symptoms and Help-Negation among Chinese University Students in Taiwan: The Role of Gender, Anxiety and Help seeking Attitudes. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(2), 204–218. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9200-1>
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509–518. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6495>
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 254–267. <https://core.ac.uk/download/pdf/154763598.pdf#page=46>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *23 Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Greenberg, D., & Padesky, C. (2004). Manajemen Pikiran; Metode Ampuh untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan dan Perasaan Merusak Lainnya. Kaifa.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In LP2M UST Jogja (Nomor March). CV. Pustaka Ilmu Group.
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self Compassion Moderates the Relationship of Perceived Public and Anticipated Self-Stigma of Seeking Help. *Stigma and Health*, 3(1), 65–68. <https://doi.org/10.1037/sah0000072>
- Indriyawati, I., Alfianto, A. G., & Sediawan, M. L. (2022). Pengembangan Instrumen Perilaku Mencari Bantuan pada Generasi Z di Suku Madura. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 82–88. <https://doi.org/10.37148/arteri.v3i3.217>

- Kandi, Bakar, R. M., Rizkika, M. A., Fitriana, Netrawati, Ariati, C., Veerman, N. S., Oktara, T. W., Masruroh, F., Simanjuntak, M. J. T., Rohmatullah, N., Putri, D. M., Kania, D., Suwandi, M. A., Hernadi, N. A., & Yana, P. R. (2023). Pengantar Psikologi Umum. In Penerbit Widina Bhakti Persada. Penerbit Widina Bhakti Persada. <https://doi.org/10.2307/2178614>
- Karunia, I. Ch. C. (2023). Hubungan Kesiapan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Skripsi [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. In Skripsi. [https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/109937%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/109937/1/Naskah Publikasi.pdf](https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/109937%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/109937/1/Naskah%20Publikasi.pdf)
- Kesyha, P., Tarigan, T. B., Wayoi, L., & Novita, E. (2024). Stigma Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(02), 13206–13220. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.5107>
- Losyk, B. (2007). Kendalikan Stres Anda. Gramedia Pustaka Utama.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional 24 States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–345. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In A. Q. Habib (Ed.), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta (Third). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Maesyaroh, D. A. (2021). Pola perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir. In Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Vol. 1, Nomor 1). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Manaffi, N. S. (2022). Hubungan antara SELF-Efficaacy dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Marseal, A. P. (2024). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Mencari Bantuan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(4), 373–379. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i4.116>
- Mujahidah, A., & Mudjiram. (2019). Hubungan antara Ketakutan akan Kegagalan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Riset Psikologi*, 2, 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i2.5686>
- Pajares, F. (2003). *Reading & Writing Quarterly : Overcoming Learning Difficulties*. Taylor & francis, 19(2), 139–158. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/10573560308222>
- Purwantini, L., & Sumadyo, M. (2021). Reliabilitas Skala Academic Help Seeking: Rasch Model. *Increasing*, 1, 545–550. [http://repository.unismabekasi.ac.id/2597/1/increasing_content_revised %281%29.pdf](http://repository.unismabekasi.ac.id/2597/1/increasing_content_revised%281%29.pdf)

- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, D. R. (2018). Pengaruh Stres Akademik terhadap Academic Help Seeking pada Mahasiswa Psikologi Unlam dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28–37. 25 <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jk.v1i2.1544>
- Putri, N. G., Jumaini, & Woferst, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Perilaku Help Seeking pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 16–22. <https://doi.org/10.51933/health.v7i2.817>
- Rachmawati, V., & Mustikasari, M. (2020). Tingkat Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa yang Mengikuti Objective Structure Clinical Examination (OSCE). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), 157–164. <https://doi.org/10.32419/jppni.v3i3.166>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52118/edumasda.v4i1.49>
- Riyanto, D. R. (2023). Hubungan antara Academic Self-Efficacy dengan Academic Help Seeking Behavior pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Pekanbaru. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan ...*, 4(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/terapeutik-42417>
- Sarafino, E. P. (2008). *Health biopsychosocial interactions*. John Willey & Sons.
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 166–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/pipk.v2i3.265>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 42–54. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Setyawan, A., Hadijati, M., & Switrayni, N. W. (2019). Analisis Masalah Heteroskedastisitas Menggunakan Generalized Least Square dalam Analisis Regresi. *Eigen Mathematics Journal*, 02(02), 61–72. <https://doi.org/10.29303/emj.v1i2.4326>
- Shabrina, A., Siswadi, A. G. P., & Ninin, R. H. (2022). Mental Health Help Seeking Intentions: The Role of Personality Traits in a Sample of College Students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 169–182. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.11784>
- Sharma, H. L., & Nasa, G. (2016). Association between Academic Self-Efficacy , Academic Help-Seeking Behaviour and Achievement among Secondary School Students. *International Journal of Current Research*, 8(12), 44455–44459. <http://www.journalcra.com/article/association-between-academic-self-efficacy-academic-help-seeking-behaviour-and-achievement>

- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thomas, P. B. (2020). Depression, Anxiety, and Social Anxiety as Predictors of Help–Seeking Behavior Among Us University Students. *The Texas Medical Center Library*, 177, 1–45. https://digitalcommons.library.tmc.edu/uthsph_dissertsopen/177/%0Ahttps://digitalcommons.library.tmc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1208&context=uthsph_dissertsopen
- Usman, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Teknik Deep Breathing Relaxation untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa saat Bimbingan Skripsi. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 5(2), 77–85. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v5i2.19411>
- Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat Kecemasan Stres dan Depresi Mahasiswa terhadap Pengerjaan Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19. *SpoRTIVE*, 5(3), 159–168. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/27972>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.470727>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 132–143. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Wibowo, H. P., & Zebua, W. R. (2020). Hubungan Peran Dosen Pembimbing dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 93–101. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.1120>
- Yang, Y., & Taylor, J. (2013). The Role of Achievement Goals in Online Test Anxiety and Help-Seeking. *Educational Research and Evaluation*, 19(8), 651–664. <https://doi.org/10.1080/13803611.2013.81108>