

Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Academic Help-Seeking* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Negeri Padang

Fatiha Zaharani^{1*}, Rahayu Hardianti Utami²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

E-mail: fatihazaharani@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of academic stress on academic help-seeking behavior in final year students who are working on a thesis at Universitas Negeri Padang. Final year students often face academic pressure that can affect help-seeking behavior, where non-optimal stress management can hinder thesis completion. This study uses quantitative methods with a cross-sectional design on 403 students selected through stratified random sampling technique. The research instruments were Academic Help Seeking scale and Academic Stress scale, with data analysis using simple linear regression. The results showed that academic stress has a positive and significant effect on academic help-seeking behavior. The conclusion of this study is that the higher the level of academic stress experienced by students, the higher their tendency to perform help-seeking behavior. Although the positive relationship indicates students' efforts to find solutions, the form of help requested needs to be directed to be adaptive. This finding is expected to be the basis for universities in designing mentoring programs that can encourage students to utilize academic help-seeking behavior in dealing with academic pressure.

Keyword: Academic Stress, Academic Help-Seeking, Final Year Students, Thesis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi tekanan akademik yang dapat mempengaruhi perilaku pencarian bantuan, dimana pengelolaan stres yang tidak optimal dapat menghambat penyelesaian skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 403 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa skala *Academic Help-Seeking* dan skala Stres Akademik, dengan analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *academic help-seeking*. Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecendrungan mereka untuk melakukan perilaku pencarian bantuan. Meskipun hubungan positif menunjukkan adanya upaya mahasiswa untuk mencari solusi, bentuk bantuan yang diminta perlu diarahkan agar bersifat adaptif. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan yang dapat mendorong mahasiswa untuk memanfaatkan perilaku pencarian bantuan akademik dalam menghadapi tekanan akademik.

Kata Kunci: Stres Akademik; Academic Help-Seeking; Mahasiswa Tingkat Akhir; Skripsi

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang dituntut untuk harus menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana (Priscitadewi et al., 2022). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan pada tingkat perguruan tinggi setelah melalui beberapa semester dan SKS, langkah berikutnya adalah membuat, menyempurnakan dan menyelesaikan skripsi sebagai syarat utama untuk lulus dengan gelar sarjana. Selain itu, skripsi menjadi tugas terpenting bagi mahasiswa strata satu (S-1) dimana dalam penyusunan skripsi ini melibatkan kemampuan kognitif maupun kemampuan emosional (Marfuatunnisa dan Sandjaja, 2023).

Berdasarkan Keputusan Rektor Universitas Negeri Padang Nomor : 086/UN35/AK/2015 tentang Penetapan Peraturan Akademik yang tercantum pada Bab V Pasal 19 ayat 8 mengatakan bahwa masa studi mahasiswa untuk program sarjana (S-1) adalah 4 sampai 6 tahun (Irianto, 2015). Lalu, pada Peraturan Rektor Universitas Negeri Padang No. 2 Tahun 2018 tentang Peraturan Kegiatan Akademik pasal 9 ayat 4 menyatakan bahwa batas waktu studi paling lama 7 (tujuh) tahun akademik untuk program sarjana (S-1) dan program diploma empat (D-4), dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 Satuan Kredit Semester (SKS) (Irianto, 2015). Lulus tepat waktu adalah harapan setiap mahasiswa, namun untuk melakukannya harus memiliki tekad dan niat yang kuat. Bagi sebagian mahasiswa lulus tepat waktu mungkin hal biasa atau dianggap mudah, namun bagi sebagian mahasiswa lainnya, lulus tepat waktu mungkin butuh pengorbanan (Nofratama et al., 2022).

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa melakukannya secara individual. Setiap mahasiswa diharuskan memiliki fenomena, judul, serta jenis skripsi yang berbeda-beda. Proses penggerjaan skripsi pun memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda pula. Bagi sebagian besar mahasiswa, skripsi dianggap sebagai tugas yang berat. Tidak sedikit dari mereka yang menghadapi berbagai kendala dan permasalahan selama proses penyusunannya. Mereka merasa diberikan beban yang berat yang mengakibatkan kesulitan yang dirasakan berkembang menjadi stres dan hilangnya semangat sehingga mengakibatkan mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi mereka (Ambarita, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir saat menjalani akhir masa studi diperkuliahannya memiliki permasalahan. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat berasal dari akademik maupun non akademik. Permasalahan dari akademik seperti mahasiswa yang kurang mampu dalam mencari topik penelitian, mencari referensi, bimbingan yang tidak berjalan dengan baik karena kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, dan waktu yang mepet dengan target kelulusan. Permasalahan dari non akademik dapat berasal dari lingkungan dan diri sendiri seperti malas untuk mengerjakan, kurangnya konsentrasi, kurangnya mengatur waktu, bahkan tekanan dari keluarga terutama orang tua (Maesyaroh, 2021).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti terhadap 32 mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang pada 3 Desember 2024, memperoleh data bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan dalam proses penyusunan skripsi. Tekanan tersebut meliputi “kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai, merasa tertinggal dalam mengerjakan skripsi, merasa tertekan ketika orang tua menuntut untuk lulus tepat waktu, merasa terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing, khawatir ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing, mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi, mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi, dan merasa skripsi merupakan hal yang sulit untuk dikerjakan.”

Dalam mengatasi suatu masalah yang berkaitan dengan akademik, tidak jarang mahasiswa yang melakukan *academic help-seeking* (Marfuatunnisa dan Sandjaja, 2023). *Academic help-seeking* adalah perilaku proaktif dalam mencari bantuan dari dosen, teman, atau rekan sejawat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran. Perilaku ini merupakan bagian integral dari pembelajaran yang efektif dan mencerminkan upaya individu untuk meningkatkan pemahaman serta mengatasi kesulitan akademik. Ini menjadi salah satu hal penting bagi mahasiswa untuk mencapai keberhasilan dalam merampungkan studi di perguruan tinggi (Karabenick, 2006).

Baik secara formal maupun informal, melakukan *academic help-seeking* dapat meningkatkan kinerja akademik, mendorong pembelajaran yang positif dan meningkatkan rasa percaya diri. Pencarian bantuan yang tidak tepat mencerminkan upaya mahasiswa untuk memperoleh solusi instan tanpa perlu memahaminya yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan meningkatkan kecemasan. Sebaliknya, pencarian bantuan yang adaptif melibatkan pemanfaatan sumber daya secara bijak untuk mendukung penyelesaian masalah secara mandiri (Li et al., 2023). Karabenick menekankan bahwa terdapat perbedaan gender dalam perilaku ini, di mana perempuan cenderung lebih sering mencari bantuan dibandingkan laki-laki (Stuart A. Karabenick, 2006).

Idealnya mahasiswa yang mengalami kesulitan akademik akan mencari bantuan, namun kenyataannya tidak semua melakukannya. Pandangan tradisional sering menganggap bahwa perilaku mencari bantuan sebagai tanda ketergantungan dan tindakan mengandalkan orang lain, yang

bertentangan dengan nilai kemandirian (Karabenick, 2006). Lingkungan belajar yang mendukung seperti berorientasi pada penguasaan materi dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif mencari bantuan. Sebaliknya lingkungan yang kompetitif dapat menghambat perilaku tersebut. Beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa enggan mencari bantuan meliputi tujuan dan motivasi pribadi, pengaruh sosial dan interpersonal, karakteristik individu, dan lingkungan belajar. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan motivasi, kesempatan, dan dukungan untuk merasa nyaman meminta bantuan (Karabenick, 2006).

Fenomena tersebut terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti terhadap 30 mahasiswa akhir di Universitas Negeri Padang pada 2 Mei 2025, ditemukan bahwa meskipun mayoritas responden mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi, tidak sedikit dari mereka yang merasa ragu atau bahkan takut untuk mencari bantuan akademik. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka enggan meminta bantuan karena merasa takut, terutama kepada dosen pembimbing dan khawatir akan menganggu waktu orang lain yang mungkin punya kesibukan lain. Beberapa pernyataan dari responden yang menunjukkan hal tersebut, seperti :

“yang paling menantang ada menemui dosen pembimbing ketika ingin bimbingan”, “pernah, alasannya karna saya orangnya ga enakan untuk minta tolong ke orang lain karna takut merepotkan dan membenani orang lain”, “pernah, merasa bahwa meminta bantuan itu dianggap bodoh”, “ya itu karna takut kalo ke dosen. kalo ke temen takut jawaban tidak sesuai yang diinginkan”, “iyaa seringgg takut dikata katain kek masa gini doang ga bisa akhirnya saya ga jadi nanya soalnya takut dijudge trus skripsi saya mangkrak deh”

Ketakutan dan keraguan ini pada akhirnya dapat menghambat proses penyelesaian skripsi, karena mahasiswa memilih untuk menghindari permintaan bantuan meskipun mereka membutuhkannya.

Penyebab mahasiswa melakukan *academic help-seeking* sebagai salah satu cara untuk menghindari terjadinya stres akademik, dimana stres akademik sendiri menjadi masalah penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental (Marfuatunnisa dan Sandjaja, 2023). Stres akademik didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap tekanan yang timbul dari tuntutan akademik yang dirasa melebihi kapasitas pribadi untuk menghadapinya. Stres ini bersifat multifaktorial dan dapat bersumber dari berbagai aspek lingkungan akademik dan psikososial, termasuk tekanan untuk berprestasi, beban kerja yang berlebihan, ujian yang menantang, ekspektasi dari orang tua dan dosen, serta persepsi negatif terhadap kemampuan diri sendiri (Bedewy, 2015).

Stres akademik yang dirasakan selama mengerjakan skripsi yaitu dimana kemampuan mahasiswa lebih kecil dibandingkan beban yang diterimanya pada waktu mengerjakan skripsi (Putri, 2022). Hal tersebut dapat berakibat pada kesehatan fisik, psikis dan kemampuan akademik yang menyebabkan mahasiswa mengabaikan skripsi dan memilih untuk menggunakan jasa joki karena menghindari rasa terbebani hingga menjauhi dosen (Gamayanti et al., 2018). Permasalahan yang dihadapi mahasiswa tersebut harus dapat diatasi secara baik agar mahasiswa dapat bertahan dan menyelesaikan tugas belajarnya sebagai mahasiswa (Hariaty et al., 2023). Namun tidak sedikit mahasiswa dalam proses penyusunannya mengalami kesulitan (Asrun et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan berdasarkan data berbentuk angka. Metode kuantitatif mengutamakan pengukuran yang dilakukan melalui prosedur sistematis dan dianalisis menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2013). Jenis penelitian yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana, yang bertujuan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat, yaitu stres akademik dengan perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa tingkat akhir (Raharjo, 2017). Metode ini dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan secara objektif dan sistematis. Berdasarkan waktu, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu dalam kurun waktu yang relatif singkat (Notoatmodjo, 2016). Pendekatan *cross-sectional* dipilih karena sesuai untuk penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh variabel pada satu waktu tertentu tanpa harus melakukan pengamatan dalam jangka waktu panjang.

Pada penelitian ini populasi yang akan digunakan yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2019 sampai dengan angkatan 2021 di Universitas Negeri Padang.

Pada penelitian ini, pemilihan partisipan diambil dengan penggunaan teknik *stratified random sampling*. Pengambilan sampel dengan teknik *stratified random sampling* digunakan pada penelitian ini karena penelitian membutuhkan partisipan yang sesuai dengan kriteria kebutuhan. Teknik *random sampling* atau pengambilan sampel acak adalah metode pemilihan sampel dari suatu populasi dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih. *Stratified random sampling* merupakan sebuah yang digunakan ketika populasi memiliki anggota atau unsur yang beragam dan berstrata proporsional (Sugiyono, 2013).

Alat ukur yang digunakan pada skala *Academic help-seeking* yaitu modifikasi dari skala yang dikonstruksi oleh Dwi Rizky Riyanto (2023) berdasarkan aspek-aspek *academic help-seeking* yang disusun oleh Pajares et al., (2004). Pernyataan dalam penelitian ini sebanyak 20 aitem. Setiap butir diberi pernyataan sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Skala ini memiliki empat alternatif jawaban, berupa Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Setiap jawaban memiliki skor yang berkisar pada angka 1 hingga 4 untuk setiap aitem favorable. Semakin tinggi nilai/skor yang didapat maka semakin tinggi pula kemungkinan adanya *academic help-seeking* pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Total skor subjek dari masing-masing instrumen diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing instrument.

Lalu, alat ukur untuk skala stres akademik akan diukur menggunakan skala *Perceptions of Academic Stress* milik Bedewy (2015) versi Bahasa Indonesia (Dewi et al., 2022). Pernyataan dalam penelitian ini sebanyak 18 aitem. Skala kuesioner ini berbentuk model skala likert dengan rentang pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju yang diberi skor 5, Setuju diberi skor 4, Ragu-ragu diberi skor 3, Tidak Setuju diberi skor 2, dan Sangat Tidak Setuju diberi skor 1 untuk aitem-aitem yang berbentuk *favorable*. Sebaliknya, aitem *unfavorable* terdiri dari Sangat Setuju yang diberi skor 1, Setuju diberi skor 2, Ragu-ragu diberi skor 3, Tidak Setuju diberi skor 4, dan Sangat Tidak Setuju diberi skor 5. Total skor subjek dari masing-masing instrumen diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing instrument.

Peneliti melakukan uji coba alat ukur, karena menyesuaikan dengan karakteristik responden dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas dan melakukan revisi terhadap item yang tidak valid dan kurang reliabel. Pada variabel *academic help-seeking*, menunjukkan terdapat 4 item gugur yaitu item nomor 11, 17, 19 dan 20 karena memiliki nilai $< 0,3$. Pada skala stres akademik, menunjukkan terdapat 5 item gugur yaitu item nomor 5, 9, 13, 14, dan 15 karena memiliki nilai $< 0,3$. Nilai reliabilitas pada skala *academic help-seeking* sebesar 0,947 dan nilai reliabilitas pada skala stres akademik sebesar 0,942.

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data setelah semua data dari alat ukur sudah terkumpul. Data item dikelompokkan, disajikan, dan dihitung untuk pengujian hipotesis (Sugiyono, 2013). Teknik analisis data untuk penelitian ini yaitu analisis regresi. Regresi ialah teknik statistik untuk melihat bagaimana dan seberapa kuat pengaruh pada dua variabel. Jenis regresi untuk penelitian ini yaitu analisis regresi linear sederhana karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen (Padilah dan Adam, 2019). Peneliti menguji hipotesis dengan terlebih dahulu melakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji heteroskedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *academic help-seeking* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Berdasarkan analisis data menggunakan regresi linear sederhana, ditemukan bahwa stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic help-seeking*. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,341, menunjukkan hubungan yang cukup kuat pada stres akademik dan *academic help-seeking*.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

R	R Square	B	Sig.	Kesimpulan
.584 ^a	.341	.872	.000	Hubungan signifikan ($p < 0,05$)

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh persamaan regresi :

$$Y = a + bX + e$$
$$Y = 11,792 + 0,872 + e$$

Nilai konstanta sebesar 11,792 menunjukkan bahwa skor *academic help-seeking* diprediksi sebesar 11,792. Koefisien regresi variabel stres akademik sebesar 0,872 memiliki arah hubungan yang positif, yang berarti setiap peningkatan satu satuan skor akademik akan meningkatkan skor *academic help-seeking* sebesar 0,872. Dengan demikian, semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula *academic help-seeking* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara stres akademik terhadap perilaku *academic help-seeking* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini melibatkan 403 mahasiswa tingkat akhir dari angkatan 2019, 2020, dan 2021. Responden terdiri dari 213 mahasiswa perempuan (52,85%) dan 190 mahasiswa laki-laki (47,15%). Sebagian besar responden berasal dari angkatan 2021 (67,25%), diikuti oleh angkatan 2020 (17,12%) dan angkatan 2019 (15,63%). Sebaran responden ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tahap akhir masa studi yang bertepatan dengan proses penyusunan skripsi. Tahap ini secara umum dipandang sebagai fase krusial yang menuntut mahasiswa untuk mampu mengatur waktu secara efektif, mempertahankan konsentrasi, serta mengelola tekanan dari berbagai pihak, baik dosen pembimbing, keluarga, maupun diri sendiri. Sejalan dengan pandangan Bedewy (2015) fase penggerjaan tugas akhir memiliki potensi stres akademik yang tinggi karena mahasiswa dihadapkan pada kombinasi antara tuntutan akademik, keterbatasan waktu, dan ekspektasi yang besar dari lingkungan.

Berdasarkan analisis deskriptif, ditemukan hasil pada variabel *academic help-seeking* skor hipotetik untuk variabel *academic help-seeking* berada pada rentang 20 hingga 80, dengan nilai rata-rata sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Sementara itu, skor empirik yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa skor minimum adalah 34 dan skor maksimum 77, dengan rata-rata empirik sebesar sebesar 60,02 dan standar deviasi 5,315. Nilai rata-rata empirik lebih tinggi daripada nilai rata-rata hipotetik menunjukkan bahwa tingkat *academic help-seeking* yang dialami mahasiswa tingkat akhir tergolong tinggi. Jika dilihat berdasarkan aspek-aspek dari *academic help-seeking* diketahui bahwa skor tertinggi terdapat pada aspek executive help-seeking (73%) namun berada pada kategori sedang. Aspek ini menggambarkan perilaku pencarian bantuan dengan tujuan mendapatkan jawaban atau solusi secara langsung tanpa upaya berarti untuk memahami proses atau konsep yang mendasarinya. Hal ini menunjukkan bahwa responden cukup sering meminta bantuan yang bersifat praktis atau langsung, seperti lebih ingin diberikan jawaban, ingin tugas tersebut dikerjakan daripada diberikan penjelasan tentang bagaimana cara menyelesaiannya, namun belum dilakukan secara intens dan konsisten.

Pada variabel stres akademik ditemukan hasil skor hipotetik berada pada rentang 13 hingga 65 dengan nilai rata-rata sebesar 39 dan standar deviasi 8,67. Sementara itu, skor empirik yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa skor minimum 31 dan skor maksimum 64, dengan rata-rata 55,29 dan standar deviasi 7,939. Nilai rata-rata empirik lebih tinggi daripada nilai rata-rata hipotetik menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir tergolong tinggi. Jika dilihat aspek-aspek dari stres akademik diketahui bahwa skor tertinggi terdapat pada aspek stresses related to academic expectations (83,9%). Aspek ini terkait harapan akademik yang tinggi pada mahasiswa baik berasal dari tekanan dalam diri atau dari luar diri. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres yang sangat tinggi ketika menghadapi tuntutan administrasi fakultas, persiapan ujian, penyusunan dokumen akademik, maupun penyelesaian prosedur akademik lainnya Bedewy (2015). Pada hasil penelitian, temuan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berada dibawah tingkat signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji-t bersifat signifikan, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa, stres akademik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *academic help-seeking* pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin

tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku pencarian bantuan akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Marseal (2024) yang menemukan hubungan positif signifikan antara stres akademik dan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi tekanan akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk memanfaatkan bantuan akademik yang tersedia. Namun, hasil ini berbeda dengan temuan Marfuatunnisa dan Sandjaja (2023) yang menunjukkan hubungan negatif dan penelitian Putri et al. (2022) yang menemukan hubungan tidak signifikan. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan konteks penelitian, karakteristik sampel, kebijakan akademik, serta ketersediaan sumber bantuan di lingkungan kampus. Selain itu, faktor-faktor personal seperti efikasi diri, pengalaman sebelumnya dalam mencari bantuan, dan persepsi terhadap manfaat bantuan dapat memoderasi arah dan kekuatan hubungan antara stres akademik dan *academic help-seeking*.

Arah hubungan positif ini mengindikasikan bahwa stres akademik tidak hanya menjadi sumber tekanan yang bersifat menghambat, tetapi juga dapat berperan sebagai pendorong perilaku tertentu, dalam hal ini perilaku mencari bantuan akademik. Temuan tersebut ternyata berbeda dengan fenomena awal yang diperoleh melalui observasi dan wawancara pendahuluan. Pada fenomena awal, mahasiswa yang melaporkan stres akademik tinggi justru menunjukkan kecenderungan rendah dalam mencari bantuan akademik. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh beberapa kemungkinan, seperti adanya rasa malu untuk meminta bantuan, kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain, atau persepsi bahwa meminta bantuan merupakan tanda kelemahan. Persepsi tersebut membuat sebagian mahasiswa lebih memilih menahan kesulitan dan mengandalkan diri sendiri, meskipun hal itu dapat memperburuk stres yang mereka alami (Barker, 2007).

Namun, setelah dilakukan penelitian dengan menggunakan instrumen pengukuran yang lebih sistematis, justru ditemukan hasil yang bertolak belakang, yakni adanya hubungan positif antara stres akademik dan *academic help-seeking*. Hasil ini dapat dipahami dengan mengacu pada teori Bedewy (2015) yang mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang dirasakan mahasiswa akibat tuntutan akademik yang melebihi sumber daya atau kemampuan yang mereka miliki. Bedewy menjelaskan bahwa ketika tekanan akademik semakin tinggi, mahasiswa terdorong untuk mencari strategi coping yang dapat membantu mereka mengelola tuntutan tersebut. Salah satu bentuk coping yang sering digunakan adalah problem-focused coping, yang berorientasi pada pencarian solusi langsung terhadap sumber masalah (Lazarus dan Folkman, 1984).

Dalam konteks penelitian ini, *academic help-seeking* menjadi salah satu bentuk problem-focused coping yang digunakan mahasiswa. Sesuai dengan penjelasan Karabenick (2004), *academic help-seeking* merupakan strategi belajar aktif yang melibatkan permintaan bantuan kepada orang lain, baik teman sebaya, dosen, maupun pihak lain yang relevan, dengan tujuan mengatasi hambatan akademik dan meningkatkan pemahaman. Karabenick juga membedakan antara executive help-seeking (mencari bantuan untuk mendapatkan jawaban atau penyelesaian langsung tanpa proses belajar yang mendalam) dan instrumental help-seeking (mencari bantuan untuk benar-benar memahami mencari bantuan untuk mendapatkan jawaban atau penyelesaian langsung tanpa proses belajar yang mendalam) (Karabenick dan Knapp, 1991).

Analisis lebih lanjut terhadap item pada skala *academic help-seeking* yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki bentuk perilaku yang cenderung masuk ke kategori executive help-seeking yang bersifat kurang adaptif, atau bahkan avoidance covert help-seeking, di mana tujuan utamanya adalah menghindari beban tugas secara cepat. Hal inilah yang dapat menjelaskan mengapa hasil penelitian menunjukkan hasil yang pengaruh positif antara stres akademik dan *academic help-seeking*. Di satu sisi, adanya hubungan positif ini dapat dianggap sebagai tanda bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi tetap berusaha untuk mencari solusi, meskipun melalui jalur yang mungkin kurang tepat. Ini menunjukkan adanya dorongan untuk mengatasi masalah dan tidak sepenuhnya menyerah pada tekanan. Di sisi lain, kecenderungan mencari bantuan instan berpotensi menghambat perkembangan keterampilan berpikir kritis dan kemandirian akademik mahasiswa (Barker, 2007).

Selanjutnya, peneliti juga melakukan analisis uji t untuk melihat perbandingan apakah terdapat pengaruh antara variabel stres akademik dan variabel *academic help-seeking* berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil analisis pada variabel *academic help-*

seeking, diperoleh nilai t sebesar - 4,346 dengan nilai df sebesar 401 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat *academic help-seeking* mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Perbedaan rata-rata skor sebesar 3,37 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam mencari bantuan akademik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini sejalan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *academic help-seeking*, dimana perempuan lebih cenderung mencari bantuan dibandingkan laki-laki yang lebih sering menekan masalah mereka (barker, 2007). Pada variabel stres akademik, diperoleh hasil nilai t sebesar -1,837 dengan nilai df sebesar 363,796 dan nilai signifikansi (2- tailed) sebesar 0,067 (> 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres akademik mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

Temuan ini juga memperkuat pandangan bahwa hubungan antara stres akademik dan perilaku *academic help-seeking* bersifat kompleks. Stres akademik tidak selalu menghasilkan efek negatif seperti penurunan motivasi atau penghindaran tugas, tetapi dapat pula mendorong perilaku proaktif, meskipun bentuknya tidak selalu konstruktif. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) tentang coping, yang menyatakan bahwa respons terhadap stres dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada persepsi individu terhadap situasi dan pilihan strategi coping yang mereka gunakan. Kepercayaan bantuan terhadap individu atau institusi sebagai penyedia sangat menentukan apakah individu akan mencari bantuan. Penelitian menunjukkan bahwa staf layanan yang ramah dan suportif sangat berperan dalam meningkatkan kepercayaan dan kecenderungan remaja untuk mencari bantuan (Barker, 2007).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh stres akademik dan *academic help-seeking* pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun hubungan positif menunjukkan adanya upaya mahasiswa untuk mencari solusi, bentuk bantuan yang diminta perlu diarahkan agar bersifat adaptif. Intervensi dari dosen pembimbing dan pihak universitas sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa membedakan antara bantuan yang membangun pemahaman dan bantuan yang hanya memberikan solusi instan. Dengan begitu, strategi *help-seeking* yang dilakukan mahasiswa tidak hanya membantu mereka menyelesaikan tugas akhir, tetapi juga meningkatkan kompetensi akademik dan keterampilan problem solving jangka panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik terhadap *academic help-seeking* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku pencarian bantuan akademik.

Temuan ini berbeda dengan fenomena awal yang menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh karakteristik item pada skala *academic help-seeking* yang mencakup pada aspek *academic help-seeking* yaitu executive help-seeking, bentuk bantuan instan, seperti meminta jawaban langsung tanpa penjelasan atau meminta bagian skripsi dikerjakan oleh teman. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *help-seeking* yang muncul pada mahasiswa dengan stres tinggi tidak selalu bersifat adaptif, tetapi dapat pula berupa bentuk bantuan yang kurang mendukung proses pembelajaran mendalam.

SARAN

Bagi mahasiswa, untuk dapat mengelola stres akademik secara konstruktif dengan memilih bentuk *academic help-seeking* yang adaptif, seperti mencari penjelasan, umpan balik, atau bimbingan yang membantu pemahaman materi dan keterampilan akademik, bukan sekadar bantuan instan dan memanfaatkan sumber bantuan yang tepat, seperti dosen pembimbing, forum diskusi akademik, dan kelompok belajar yang mendukung, untuk memaksimalkan proses belajar.

Bagi dosen pembimbing dan tenaga pendidik, untuk dapat memberikan arahan yang jelas kepada mahasiswa mengenai batasan bantuan yang dapat diberikan, sehingga mahasiswa tetap

berperan aktif dalam penyelesaian skripsi dan mengidentifikasi dan memfasilitasi bentuk *help-seeking* adaptif serta memberikan pembinaan agar mahasiswa dapat mengelola tekanan akademik dengan strategi yang efektif.

Bagi pihak universitas, untuk dapat menyediakan program pelatihan manajemen stres dan strategi *help-seeking* yang efektif bagi mahasiswa tingkat akhir, sehingga mereka dapat membedakan bentuk bantuan yang konstruktif dari bantuan instan dan membuat panduan atau modul akademik yang mengajarkan cara mencari bantuan secara efektif, etis, dan membangun keterampilan jangka panjang.

Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat mengkaji lebih lanjut perbedaan pengaruh stres akademik terhadap bentuk bantuan adaptif dan tidak adaptif, serta dampaknya terhadap pencapaian akademik dan menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali motivasi di balik perilaku *help-seeking*, khususnya pada mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, R. V. N. (2021). Hubungan antara tingkat stres dengan coping stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan. *Penerapan Embellishment Sebagai Unsur Dekoratif Pada Busana Modestwear*, 4(2), 1–30. Retrieved from <http://scholar.unand.ac.id/60566/>
- Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. Retrieved from <https://id.scribd.com/document/555040890/Buku-Azwar-2017>
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted Impact of Self-Efficacy Beliefs on Academic Functioning. *Child Development*, 67(3), 1206–1222. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01791.x>
- Barker, G. (2007). Adolescents , social support and help-seeking behaviour consultation with recommendations for action. *World Health Organisation*, 1–64.
- 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>
- Baumeister, D. M. T. & R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015a). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students : The Perception of Academic Stress Scale. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015b). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Chin, W. W. (1998). The Partial Least Squares approach to Structural Equation Modeling. *University of Houston*. Retrieved from <https://id.scribd.com/document/644893129/chin-1998>
- Darya. (2017). Uji Normalitas untuk Analisis Regresi Linear. Retrieved from <http://www.olahdataskripsi.com/2017/03/iji-normalitas-untuk-analisis-regresi.html>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1),

- 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Irianto, P. D. A. (2015). Peraturan Akademik Universitas Negeri Padang. *Peraturan Akademik Universitas Negeri Padang*, 44. Retrieved from http://pps.unp.ac.id/wp-content/uploads/2018/01/Peraturan_Akademik_UNP.pdf
- Karabenick, S. A., & Knapp, J. R. (1991). Relationship of Academic Help Seeking to the Use of Learning Strategies and Other Instrumental Achievement Behavior in College Students. *Journal of Educational Psychology*, 83(2), 221–230. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.2.221>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1). <https://doi.org/10.1007/BF00263951>
- Kumar, R. S., & Side, A. S. (2015). Academic Stress and Coping Strategies among Students with Disabilities in Addis Ababa University. *Eastern Africa Social Science Research Review*, 31(2), 83–100. <https://doi.org/10.1353/eas.2015.0008>
- Li, R., Hassan, N. C., & Saharuddin, N. (2023). behavioral sciences College Student ' s Academic Help-Seeking Behavior :
- Maesyaroh, D. A. (2021). Pola perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1(1), 1–23.
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- 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>
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. Retrieved from <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(2), 3614–3622.
- Nofratama, F., Hasrul, H., Muchtar, H., & Dewi, S. F. (2022). Kendala Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa PPKn FIS Universitas Negeri Padang. *Journal of Education, Cultural and Politics*, 2(2), 185–191. <https://doi.org/10.24036/jecco.v2i2.106>
- Notoatmodjo, S. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padilah, T. N., & Adam, R. I. (2019). Analisis Regresi Linier Sederhana. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 5(2), 117.
- 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/10.1177/0013164403258447>
- Priscitadewi, P. A. A., Rahadiani, D., Hidayati, S., & Dahlia, Y. (2022). Karya tulis ilmiah hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*,

5, 1399–1414.

- Prof. Dr. H. Imam Ghozali, M.Com., A. (2016). *APLIKASI ANALISIS MULTIVARIATE* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Putri, N. G. (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>
- Raharjo, S. (2017). Panduan Lengkap Uji Analisis Regresi Linear Sederhana dengan SPSS. Retrieved from <https://www.spssindonesia.com/2017/03/uji-analisis-regresi-linear-sederhana.html>
- Richard S. Lazarus, Ph.D, Susan Folkman, P. . (1984). Stress, Appraisal, And Coping. In *Springer Publishing Company New York*. United States of America: Springer Publishing Company New York. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=iySQQuUpr8C&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Riyanto, D. R. (2023). Hubungan Antara Academic Self-Efficacy Dengan Academic Help-Seeking Behavior Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Pekanbaru. *Skripsi : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru*.
- Riza, A., & Rambe, R. (2010). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self - Directed Learning pada Siswa SMA, 37(2), 216–223.
- Setyohadi, D. B. (2024). Generasi Z dan Gelar. Retrieved from <https://www.kompas.id/artikel/generasi-z-dan-gelar>
- Soegiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Stuart A. Karabenick, R. S. N. (2006). *Help Seeking in Academic Settings Goals, Groups and Contexts. Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11). Retrieved from http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA. Retrieved from http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Sukoco, A. B. (2015). Heteroskedastisitas Dalam Regresi Linier Sederhana. *UNIB Scholar Repository*, 1–19. Retrieved from <http://repository.unib.ac.id/2649/>
- Susan Folkman, Richard S. Lazarus, Christine Dunkel-Shetter, Anita Delongis, and R. J. G. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.2135/cropsci1977.0011183x001700060012x>
- Vijayalaxmi, M. G. K. & A. H. M. (2012). STRESSORS OF ACADEMIC STRESS - A STUDY ON PRE-UNIVERSITY STUDENTS. *Indian Journal of Scientific Research*, 3, 171–175. Retrieved from https://www.ijsr.in/upload/428127980Paper_30.pdf
- Yova, S., & Pratama, M. (2023). Kontribusi Growth Mindset dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 24830–24840. Retrieved from <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/10546>