
HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU MENCARI BANTUAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Adelia Putri Marseal

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

E-mail: adelia.putri.marseal-2019@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia dengan total partisipan penelitian sebanyak 115 mahasiswa yang terdiri dari 22 mahasiswa laki-laki dan 93 mahasiswa perempuan yang ditentukan dengan teknik sampling non probabilitas (*non-probability sampling*). Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen kuesioner sebagai media untuk mengumpulkan data penelitian. Alat ukur yang digunakan terdiri dari dua skala penelitian. Skala pertama yaitu mengukur perilaku mencari bantuan dengan *Attitude Toward Seeking Professional Help Scale* (ATSPH) yang dikembangkan oleh Fischer dan Turner (1970) dan telah diterjemahkan oleh Syafitri (2021) dengan *Cronbach's alpha* 0,819. Kemudian skala kedua mengukur stres akademik mahasiswa dengan menggunakan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) dan telah diterjemahkan oleh Andria (2021) dengan *Cronbach's alpha* 0,908. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,258 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Stres akademik, perilaku mencari bantuan, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between academic stress and help-seeking behavior among final-year students. This study was conducted with final-year students in Indonesia. The total number of study participants was 115, consisting of 22 male and 93 female who were determined using a non-probability sampling technique. This study used a survey method with a questionnaire as the medium to collect data. The measuring instrument consisted of two research scales. The first scale measures help-seeking behavior with the Attitude Toward Seeking Professional Help Scale (ATSPH) developed by Fischer and Turner (1970) and translated by Syafitri (2021) with a Cronbach's alpha 0.819. The second scale measures the level of academic stress using the Student-Life Stress Inventory (SLSI), which was developed by Gadzella (1991) and translated by Andria (2021) with a Cronbach's alpha 0.908. Data were analyzed using the Pearson correlation technique. Based on the analysis results, a correlation coefficient of 0.258 was obtained with a significance value of 0.002 ($p > 0.05$). This shows that there is a correlation between academic stress and help-seeking behavior in final year students.

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



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

PENDAHULUAN

Permasalahan mengenai kesehatan mental di Indonesia kerap menarik perhatian berbagai pihak, salah satunya dalam ruang lingkup universitas. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang

dilakukan oleh ILMPI (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia). Berdasarkan data survei yang dilakukan pada tahun 2019-2020, ditemukan bahwa sebanyak 1.470 mahasiswa mengalami kecemasan secara terus-menerus, 1.235 mahasiswa mengalami kelelahan yang berkepanjangan tanpa penyebab yang jelas, 907 mahasiswa mengalami kesedihan yang berimbang ke aktivitas sehari-harinya, 651 mahasiswa merasa tidak percaya diri, 23 mahasiswa kehilangan minat dalam melakukan suatu kegiatan, 19 mahasiswa merasa tertekan, 12 mahasiswa merasa tidak berguna, dan 168 mahasiswa mengalami berbagai permasalahan mental selain yang telah disebutkan (ILMPI, 2021).

Salah satu langkah yang kerap ditemukan dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*). Fischer & Turner (1970) mendeskripsikan perilaku pencarian bantuan psikologis sebagai suatu reaksi individu untuk mencari bantuan profesional terhadap ketidaknyamanan kondisi psikologis. Sementara itu, Bantuan layanan kesehatan psikologis meliputi pemahaman, bimbingan, pengobatan, dan dukungan ketika individu mengalami suatu permasalahan atau menghadapi keadaan yang membuatnya stres. Sumber bantuan bisa didapatkan secara formal maupun informal. Bantuan formal dapat berupa konseling dengan tenaga profesional seperti konselor, psikolog, psikiater, maupun pekerja sosial yang menawarkan layanan kesehatan mental. Sedangkan bantuan informal atau non profesional dapat berupa bercerita dan meminta dukungan kepada orang-orang terdekat yang dipercaya seperti keluarga, orang tua, saudara, pasangan, maupun teman sebaya (Yelpaze & Ceyhan, 2019).

Setiap universitas tentunya memiliki unit layanan kesehatan mental untuk membantu mahasiswanya dalam menyelesaikan permasalahannya, terutama permasalahan yang mengganggu kegiatan akademik mahasiswa. Salah satu layanan pemberian bantuan psikologis yang terdapat di universitas disebut dengan istilah *Counseling and Psychological Service* (CAPS). Layanan ini terintegrasi secara sistematis dengan pusat pelayanan kesehatan mental di universitas. Layanan inilah yang berperan penting sebagai salah satu tempat yang akan didatangi oleh mahasiswa ketika mereka merasa dirinya membutuhkan bantuan psikologis (Danzman, 2019). Individu yang mengalami stres psikologis dan telah mencari bantuan psikologis sebelumnya memiliki sikap yang positif terhadap perilaku mencari bantuan dibandingkan dengan individu yang belum pernah mendatangi layanan psikologi (Halgin et al., 1987).

Penelitian survei nasional kehidupan Amerika yang dilakukan oleh Neighbours dan kawan-kawan (2007) menemukan korelasi yang positif antara gangguan mental dengan pencarian bantuan psikologis dalam 12 bulan terakhir. Sebanyak 32% orang Afrika-Amerika yang mengalami gangguan mental melakukan kontak dengan beberapa jenis penyedia layanan psikologis. Lalu sebanyak 12,6% responden dengan gangguan mental mencari layanan psikologi non formal seperti menceritakan permasalahan dengan orang terdekat, atau meminta saran kepada tetua. Studi yang dilakukan oleh Richman dan kawan-kawan (2007), juga menemukan bahwa tekanan psikologis yang dialami oleh orang Afrika-Amerika dalam 12 bulan terakhir sangat meningkatkan kemungkinan pencarian layanan psikologis untuk membantu masalah yang sedang dihadapi.

Gangguan kejiwaan merupakan salah satu faktor utama yang menentukan penggunaan layanan kesehatan mental (Picco et al., 2016). Salah satu stressor yang dapat mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan pada mahasiswa yaitu adanya stres akademik. Menurut Gadzella (1991), stres akademik merupakan persepsi individu terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stresor akademik tersebut. Reaksi tersebut terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Stresor akademik terdiri dari lima kategori yaitu frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri individu. Tingkat stres akademik yang tinggi secara signifikan berkorelasi negatif dengan performa akademis mahasiswa (Stallman, 2010). Artinya semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin buruk performa akademis mahasiswa.

Pada individu yang mengalami stres akademik, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengaruh negatif. Sementara, perilaku positif mengalami penurunan secara signifikan. Penting untuk menyadari dan mengatasi stres akademik karena jika tidak ditangani oleh tepat stres

akademik akan berdampak pada aspek lain dalam kehidupan sehari-hari seperti menurunnya perilaku menjaga kesehatan seperti malas berolahraga, tidak melakukan perawatan diri secara rutin, serta menurunnya kesadaran akan keselamatan saat mengendarai kendaraan (Fanning, 2016). Stres akademik semasa kuliah dapat menimbulkan dampak yang buruk kepada mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika pada tahun 2008 terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 117 kampus mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik merasa tidak memiliki harapan, kewalahan dengan hak dan kewajiban yang harus dilakukan semasa kuliah, mengalami kelelahan mental, merasa sedih, dan merasa depresi (Santrock, 2011).

Setiap tingkatan perkuliahan tentunya memiliki tingkat stres yang berbeda-beda karena tekanan yang dialami juga berbeda. Menurut Agusmar dan kawan-kawan (2019), faktor utama yang menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat awal atau yang biasa disebut dengan MABA adalah adaptasi. Banyaknya perubahan seperti lingkungan tempat tinggal yang berbeda karena beberapa dari mereka memilih merantau, tinggal jauh dari orang tua, dan lingkup pertemanan yang berbeda dengan masa SMA membuat mereka kewalahan sehingga mengalami stres. Sebaliknya, mahasiswa tingkat akhir menghadapi permasalahan yang berbeda yaitu berupa ketakutan akan kegagalan yang tinggi dalam proses pengerjaan tugas akhir serta tingginya harapan orang tua yang ingin anaknya segera lulus dari Universitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Adryana dan kawan-kawan (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat pertama dan kedua. Penelitian dilakukan terhadap 312 partisipan, hasilnya sebanyak 102 partisipan tingkat I mengalami stres sedang sebesar 76, 5% dan stres berat sebesar 23,5%. Pada mahasiswa tingkat II sebanyak 100 responden mengalami stres sedang sebesar 82% dan stres berat sebesar 18%. Kemudian mahasiswa tingkat III sebanyak 102 responden mengalami stres sedang sebesar 65,3% dan stres berat sebesar 34, 7%. Hal ini menunjukkan bahwa puncak stres berada pada mahasiswa tingkat akhir yang ditunjukkan dengan tingkat stres berat yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat I dan II.

Mahasiswa tingkat akhir memiliki suatu permasalahan berupa rasa takut akan kegagalan yang sangat tinggi, terutama dalam proses mengerjakan skripsi. Dalam proses penyusunan skripsi, terkadang mahasiswa mengalami kendala seperti mendapat tuntutan dari beberapa pihak seperti orang tua yang ingin anaknya segera lulus, tekanan dari teman-temannya yang sudah lulus, maupun tekanan yang diberikan oleh dirinya sendiri. Terkadang mahasiswa tingkat akhir mengalami kebingungan dalam mencari topik penelitian, kesulitan dalam mencari referensi, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, takut bertemu dengan dosen pembimbing, maupun kesulitan mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi (Riewanto, 2003). Atwood & Scholtz (2008), juga mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kesedihan, merasa bersalah, kemarahan terhadap dirinya sendiri maupun kondisi yang sedang dialaminya, merasa tertekan, dan kehilangan harapan akan masa depannya. ketika perasaan tersebut tidak dapat teratasi dengan baik, maka tak menutup kemungkinan bahwa menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* hingga gangguan psikologis lainnya.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian data yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu dengan menekankan analisis data berupa angka-angka yang kemudian diolah dengan metode analisis statistika. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik sampling secara non probabilitas (*non-probability sampling*) dengan *purposive sampling* dimana penarikan sampel dilakukan dengan cara memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021). Kriteria yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang terdaftar sebagai mahasiswa

aktif S1. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen kuesioner yang disebarluaskan secara daring dengan bantuan *Google Form* melalui berbagai sosial media dengan mencantumkan kriteria yang telah disusun sebelumnya. Total partisipan penelitian sebanyak 115 mahasiswa yang terdiri dari 22 mahasiswa laki-laki dan 93 mahasiswa perempuan.

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur tingkat stres akademik yaitu *Student-Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) dan telah diterjemahkan oleh Pragholapati (2021) yang terdiri dari 52 item dan terbagi menjadi dua bagian yaitu untuk mengukur sumber stres dan reaksi terhadap stres. Kemudian alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur perilaku mencari bantuan yaitu dengan skala *Attitude Toward Seeking Professional Help Scale* (ATSPPH) yang dikembangkan oleh Fischer dan Turner (1970) dan telah diterjemahkan oleh Syafitri (2021) yang terdiri dari 10 item yang mengukur terkait keterbukaan interpersonal terkait kesediaan untuk pergi ke layanan psikologis serta kepercayaan terhadap kemampuan layanan psikologis dalam memberikan bantuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson* dengan bantuan IBM SPSS *Statistica* 25. Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal baik secara multivariat maupun univariat. Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* pada tabel 1, diketahui nilai signifikansi variabel stres akademik sebesar 0,2 dan nilai signifikan variabel perilaku mencari bantuan sebesar 0,53. Data tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel, yaitu stres akademik dan perilaku mencari bantuan berdistribusi normal karena memiliki nilai $p > 0,05$.

Tabel 1 Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.
Stres Akademik	0,061	115	0,200*
Perilaku Mencari Bantuan	0,083	115	0,053

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linear (berada di garis lurus). Berdasarkan hasil uji linieritas kedua variabel pada tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $0,148 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan.

Tabel 2 Uji Linieritas

		<i>Sum of Squares</i>		<i>Sig.</i>
		<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	
Hubungan Linieritas antara Perilaku Mencari Bantuan dengan Stres Akademik	<i>Linearity</i>	533,696	0,160	
	<i>Deviation from Linearity</i>	1,446	0,650	
	<i>Within Groups</i>	532,250	0,1488	
	Total	381,000		
		914,696		

Untuk menguji hubungan antar kedua variabel, dilakukan dengan uji korelasi Pearson (*Pearson Correlation*). Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 3, diketahui bahwa nilai

signifikansinya (*p*) sebesar 0,002. Oleh karena itu hipotesis diterima karena nilai signifikansi $<0,05$. Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu stres akademik dengan perilaku mencari bantuan. Kemudian pada tabel tersebut diperoleh nilai *pearson correlation* (*r*) sebesar 0,258. Berdasarkan rumus Pearson, nilai tersebut yang akan digunakan untuk melihat derajat hubungan antar variabel, yang artinya koefisien korelasi antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan sebesar 0,258

Tabel 3 Hasil Uji Korelasi Stres Akademik dengan Perilaku Mencari Bantuan

Stres Akademik	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,258**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,002
	N	115	115
Perilaku Mencari Bantuan	<i>Pearson Correlation</i>	0,258**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,002	
	N	115	115

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil dari uji korelasi Pearson (*Pearson Correlation*) menunjukkan adanya hubungan lemah yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir (*r* = 0,258; *p* = 0,002). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nisa (2021) pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara distres psikologis terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Obasi dan Leong (2009) juga memperkuat temuan bahwa pada masyarakat Afrika, stres psikologis merupakan salah satu prediktor yang signifikan terhadap perilaku mencari bantuan psikologis. Penemuan lain oleh Sheu dan Sedlacek (2004) juga mendukung pernyataan bahwa mahasiswa Afrika-Amerika cenderung memiliki sikap positif terhadap perilaku mencari bantuan ketika mereka memiliki stres psikologis seperti permasalahan di perkuliahan. Stres dan pengalaman emosional negatif yang berkepanjangan juga dapat meningkatkan intensi mereka untuk mencari layanan psikologis profesional. Namun hal ini bergantung kepada tingkat pencarian bantuan, semakin tinggi tingkat pencarian bantuan individu maka semakin tinggi pula intensi individu untuk pergi layanan psikologis profesional (Obasi & Leong, 2009)

Hubungan yang lemah antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan juga dipengaruhi oleh adanya beberapa variabel lain. Hal ini dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Picco dan kawan-kawan (2016) yang mengeksplorasi mengenai efek budaya, agama, dan etnis pada sikap mencari bantuan. Pada literatur tersebut menunjukkan bahwa kelompok etnis berpengaruh terhadap pola pencarian bantuan, pemanfaatan, dan sikap terhadap layanan bantuan psikologis. Etnis Melayu cenderung mendukung bantuan masalah kejiwaan melalui atribusi agama seperti berdoa dan mencari tabib tradisional. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Hatfield (1996), yang mengungkapkan bahwa nilai doa Agama Islam merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi penyakit mental

Faktor lain juga turut mempengaruhi rendahnya hubungan antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan. Etnis Asia lebih suka mencari bantuan psikologis dari sumber yang kurang formal seperti keluarga, dan tetua untuk mengatasi masalah kesehatan mentalnya. Keluargalah yang membantu untuk memutuskan solusi dan memutuskan kemana bantuan lebih lanjut harus dicari. Selain itu, pencarian bantuan

psikologi juga dipengaruhi oleh stigma. Masyarakat Indonesia cenderung menganggap individu yang memiliki penyakit mental sebagai orang yang lemah. Hal ini mempengaruhi keterbukaan dan intensi dalam pencarian bantuan psikologi (Picco et al., 2016)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian diterima. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan arah yang positif antara stres akademik dengan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir dengan koefisien korelasi sebesar 0,258. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan secara positif dengan perilaku pencarian bantuan pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi pula tingkat perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik, maka semakin rendah pula tingkat perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, N. C., Oktafany, O. F., & Apriliana, E. (2020). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9, 142–149.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34–38.
- American Psychological Association (APA). (n.d.). Publication Manual of the American Psychological Association, Seventh Edition.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?
- Danzman, R. (2019). Counseling and Psychological Services for College Students.
- Fanning, G. G. (2016). Academic Stress and Academic Self-Efficacy as Predictors of Psychological Health in College Students (Issue August).
- Fischer, E. H., & Turner, J. I. (1970). Orientations to Seeking Professional Help: Development and Research Utility of An Attitude Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79–90.
- Gadzella, B. M. (1991). Student-Life Stress Inventory.
- Halgin, R. P., Weaver, D. D., Edell, W. S., & Spencer, P. G. (1987). Relation of Depression and Help-Seeking History to Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 117.
- Hatfield, B., Mohamad, H., Rahim, Z., & Tanweer, H. (1996). Mental health and The Asian Communities: a Local Survey. *The British Journal of Social Work*, 26(3), 315–336. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.bjsw.a011098>

- ILMPI. (2021). Artikel Kajian Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia. *Layanan Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus: Urgensi Dan Solusi*.
- Neighbors, H. W., Caldwell, C., Williams, D. R., Nesse, R., Taylor, R. J., Bullard, K. M., Torres, M., & Jackson, J. S. (2007). Race, Ethnicity, and The Use of Services for Mental Disorders. *Archives of General Psychiatry*, 64, 485–494.
- Nisa, F. K., Terhadap, S., & Bantuan, P. (2021). *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 227–238.
- Obasi, E. M., & Leong, F. T. L. (2009). Psychological Distress, Acculturation, and Mental Health-Seeking Attitudes Among People of African Descent in the United States: A Preliminary Investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 227–238. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 227–238.
- Picco, L., Abdin, E., Chong, S. A., Pang, S., Shafie, S., Chua, B. Y., Vaingankar, J. A., Ong, L. P., Tay, J., & Subramaniam, M. (2016). Attitudes toward seeking professional psychological help: Factor structure and socio-demographic predictors. *Frontiers in Psychology*, 7(APR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00547>
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Purwandari, A., Puspita, W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian Adaptation of The Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties and Factor Structure. *Journal Nursing Update*, 12(3), 36–47. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Richman, L. S., Kohn-Wood, L. P., & Williams, D. R. (2007). The Role of Discrimination and Racial Identity for Mental Health Service Utilization. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 960–981.
- Riewanto, A. (2003). Skripsi Barometer Intelektual Mahasiswa. Suara Merdeka.
- Santrock, J. W. (2011). Life Span Development (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sheu, H. B., & Sedlacek, W. E. (2004). An Exploratory Study of Help-Seeking Attitudes and Coping Strategies Among College Students by Race and Gender. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 7, 130–143.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological Distress in University Students: A Comparison with General Population Data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257.
- Syafitri, D. U. (2021). Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Articles*, 1(1).
- Yelpaze, I., & Ceyhan, A. A. (2019). University Students Perceptions about Psychological Help Seeking: A Qualitative Study. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(1), 123–139.