

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP ACADEMIC HELP SEEKING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNLAM DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF RENDAH

THE INFLUENCE OF ACADEMIC STRESS ON ACADEMIC HELP SEEKING AMONG PSYCHOLOGY STUDENT OF UNLAM WITH LOW GRADE POINT AVERAGE

Citra Pertiwi Putri¹, Marina Dwi Mayangsari² dan Rusdi Rusli³

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36,00, Banjarbaru, 70714, Indonesia

E-mail: citra.pertiwiputri96@gmail.com

No. Handphone : 082148266786

ABSTRAK

IPK rendah dapat menjadi sumber stress bagi mahasiswa, sebab IPK rendah akan berdampak pada masa kuliah, beasiswa, bahkan pekerjaan di masa mendatang. Mahasiswa dengan IPK rendah yang masih memiliki kesempatan untuk meningkatkan nilai kreditnya memiliki kemungkinan dan kesempatan untuk melakukan academic help seeking guna mengatasi stress akademik yang dialami akibat rendahnya indeks prestasi yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah stres akademik berpengaruh terhadap academic help seeking. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi rendah berjumlah 114 orang. Sampling pada penelitian menggunakan total sampling, yaitu semua mahasiswa dijadikan sampel penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan skala yang terdiri dari skala stres akademik dan skala academic help seeking. Hasil uji hipotesis dengan analisis regresi linier sederhana, diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang berarti hipotesis peneliti bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking dapat diterima. Diketahui juga t hitung < dari t tabel (-5,702 < 1,664) yang berarti bahwa terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi rendah. Kontribusi pengaruh yang diberikan variabel stres akademik adalah sebesar 29,7%, sedangkan sisanya sebesar 70,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi stres akademik, maka akan semakin rendah academic help seeking.

Kata kunci: stres akademik, academic help seeking, indeks prestasi kumulatif rendah

ABSTRACT

Low GPA can be a source of stress for college students, because a low GPA will have an impact on college, scholarship, and even their future employment. Students with low GPA who still have the opportunity to increase their grades have the possibility and opportunity to do academic help seeking to overcome the academic stress they experienced due to the low performance they obtained. This study aims to determine whether academic stress influences academic help seeking. Subjects in this study were UNLAM Psychology students with a low GPA of 114 people. Sampling in the study used total sampling, that all students were made as research samples. Data collection method uses a scale consisting of academic stress scale and academic help seeking scale. The results of hypothesis testing with simple linear regression analysis, obtained a significance value of 0,000 which means that the hypothesis of the researcher that there is an influence of academic stress on academic help seeking can be accepted. It also known t count < from t table (-5,702 < 1,664) which means that there is a negative influence of academic stress on academic help seeking on UNLAM psychology students with a low GPA. The contribution of influence given by academic stress variables is 29.7%, while the remaining 70.3% is influenced by other factors that not included in this study. Based on the results of these studies it can be concluded that the higher the academic stress, the lower the academic help seeking.

Keywords: academic stress, academic help seeking, low grade point average

Perguruan tinggi menjadi tempat bagi individu dalam mengembangkan kemampuan dan mempersiapkan diri menjadi tenaga-tenaga profesional yang akan mengarahkan mereka menjadi sumber daya manusia yang berkompeten di bidangnya. Sebagai kelanjutan dari pendidikan menengah, pendidikan tinggi diadakan dengan tujuan menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan/atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan serta menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau kesenian (Depdiknas, 2000).

Mahasiswa perguruan tinggi tidak dipungkiri memiliki tuntutan baru dalam transisinya dari pelajar sekolah menengah atas menjadi mahasiswa, tuntutan tersebut antara lain meliputi kemandirian belajar, kemampuan berpikir analisis yang harus lebih tinggi dan suasana pembelajaran yang berbeda. Sharma (2012) mengemukakan bahwa siswa diharapkan menjadi pembelajar mandiri di perguruan tinggi di mana mereka perlu menyesuaikan dengan tuntutan akademis baru, dimanauntutannya berbeda dari apa yang mereka alami di sekolah karena di perguruan tinggi mereka harus menghadapi lebih banyak kompetisi, berurusan dengan beban akademik yang lebih banyak dan perlu mengikuti gaya mengajar yang berbeda. Mahasiswa dituntut untuk bersikap kritis, bertanggung jawab, dewasa, mandiri, memiliki prestasi yang baik dan dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik, dimana tujuan diberikannya tugas-tugas tersebut adalah untuk mengetahui sejauh mana kompetensi atau kemampuan mahasiswa tersebut dalam bidang akademik. Hasil akhir dari proses akademik di perguruan tinggi berbentuk skor yang disebut sebagai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). Indeks prestasi mahasiswa merupakan prestasi keberhasilan dalam proses belajar mahasiswa pada satu semester, untuk mengukur keberhasilan seorang mahasiswa, maka diketahui dari nilai indeks prestasinya, sehingga tak jarang mahasiswa melakukan *academic help seeking* apabila memperoleh indeks prestasi rendah guna meningkatkan nilai kredit di semester berikutnya.

Payakachat et.al (2012) menyatakan bahwa mahasiswa dengan indeks prestasi yang rendah akan cenderung melakukan *academic help seeking*. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya indeks prestasi mendorong mahasiswa untuk melakukan *academic help seeking*. Namun, penelitian Shim et.al (2016) menyatakan bahwa mahasiswa dengan indeks prestasi yang rendah justru tidak memiliki tendensi yang tinggi untuk melakukan *academic help seeking* dibandingkan

mahasiswa yang memiliki pencapaian akademik atau indeks prestasi yang lebih tinggi.

Academic help seeking didefinisikan sebagai regulasi diri yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan dalam hal akademik dengan cara memanfaatkan orang lain. Mahasiswa dengan IPK rendah tak jarang melakukan *academic help seeking* dengan cara bertanya kepada dosen atau teman mengenai tugas-tugas akademiknya atau meminta jawaban atas kesulitan akademik yang ia hadapi dengan tujuan meningkatkan IPKnya, hal ini dijelaskan oleh penelitian Herring (2016), bahwa tujuan mahasiswa melakukan *academic help seeking* salah satunya adalah untuk memperbaiki nilai yang rendah serta mencari dampak positif untuk kehidupan akademiknya.

Namun, mahasiswa dengan IPK rendah juga tak jarang menghindari *academic help seeking* karena pasrah dengan pencapaian akademiknya, merasa pesimis, tidak percaya diri, atau merasa memerlukan bantuan namun tidak melakukannya karena tidak ingin orang lain mengetahui bahwa ia memiliki kekurangan dalam hal akademik, hal ini dijelaskan oleh Ryan, Patrick, dan Shim (2005) serta ditunjang oleh penelitian Du et.al (2018) yang memperoleh hasil bahwa mahasiswa dengan pencapaian akademik yang rendah cenderung tidak melakukan *academic help seeking* karena faktor-faktor tersebut.

IPK merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan akademik mahasiswa karena nilai IPK berpengaruh pada masa studi, beasiswa, bahkan lamaran pekerjaan di masa mendatang. IPK yang rendah akan memberikan dampak yang merugikan pada mahasiswa, sehingga mahasiswa tak jarang akan melakukan apapun untuk berusaha meningkatkan IPKnya agar sesuai dengan standar, termasuk dengan cara melakukan *academic help seeking*.

Terdapat beberapa faktor mahasiswa melakukan *academic help seeking*, salah satunya dikarenakan pengalaman afektif dan bagaimana mahasiswa menilai pengalaman tersebut sebagai pengalaman afektif yang positif atau negatif (Ryan, Patrick, dan Shim, 2005). Pengalaman afektif berperan penting untuk menciptakan motivasi dan mendorong keterlibatan mahasiswa dalam mencari bantuan (Roesser dan Eccles, 1998). IPK mahasiswa yang rendah dapat menjadi pengalaman afektif mahasiswa dimana pengalaman afektif tersebut dapat berupa stres akibat IPK. Faktor lain juga diungkapkan oleh penelitian Amemiya & Wang (2017) yakni motivational beliefs atau motivasi yang terbentuk dari pengalaman

akademik, serta performa akademik yang rendah, dimana kedua faktor tersebut dapat dikaitkan dengan stres akademik akibat IPK.

Sideridis dan Stamovlasis (2015) menyatakan dalam penelitiannya, bahwa mahasiswa mencari bantuan guna mencapai tujuan akademik yang mereka inginkan, dan *academic help seeking* akan semakin tinggi apabila mahasiswa tidak dapat mencapai tujuan yang ia inginkan karena mengalami kegagalan akademik, sedangkan penelitian Du et.al (2018) menyatakan bahwa *academic help seeking* akan rendah apabila mahasiswa memperoleh pencapaian akademik yang rendah, munculnya reaksi emosional berupa stres akademik dapat mengurangi tendensi mahasiswa untuk melakukan *academic help seeking* jika persepsinya terhadap pencarian bantuan bersifat negatif (Protheroe, 2009).

D'Zurilla & Shetty serta Towbes & Cohen dalam Ross, et.al (1999) menyebutkan, bahwa mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap stres, hal tersebut disebabkan oleh perubahan ke kehidupan pendidikan tinggi. Pada kehidupan mahasiswa rentan sekali terjadi stres, hal tersebut diduga sebagai akibat dari dampak tuntutan rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Hicks & Heastie, 2008).

Salah satu stres yang dapat dialami mahasiswa akibat dampak tuntutan-tuntutan tersebut ialah stres akademik. Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat peserta didik berada dalam masa pendidikan dan terjadi apabila peserta didik tersebut mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan akademiknya. Stres merupakan bagian dari kehidupan mahasiswa dan dapat berdampak pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan kehidupan kampusnya (Dusselier, dkk, 2005). Meskipun periode perkuliahan adalah hal menyenangkan tetapi status dan peran sebagai mahasiswa seringkali menjadi stressor tersendiri bagi seseorang karena perkembangan aspek sosial dan kepribadian pada tahapan usia ini adalah mandiri secara sosial dan berambisi untuk berhasil (Nevid & Rathus, 2005).

Penyebab stres akademik pada mahasiswa salah satunya adalah beban akademik yang tinggi. Beban akademik yang dimaksud adalah ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi, ragamnya tugas perkuliahan,

ujian-ujian, merasa salah memilih jurusan kuliah, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *drop out*, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga, serta tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik dan tuntutan IPK yang tinggi (Kholidah & Alsa, 2012).

IPK rendah dapat menjadi sumber stress bagi mahasiswa, sebab IPK rendah akan berdampak pada lamanya masa kuliah, tidak memungkinkan untuk menerima beasiswa, bahkan untuk melamar pekerjaan di masa mendatang. Mahasiswa dengan IPK rendah yang masih memiliki kesempatan untuk meningkatkan nilai kreditnya memiliki kemungkinan untuk melakukan *academic help seeking* guna mengatasi stress akademik yang dialami akibat rendahnya indeks prestasi yang diperoleh, sebab mahasiswa melakukan *academic help seeking* guna mencapai tujuan akademik yang mereka inginkan, dan perilaku mencari bantuan akan semakin tinggi apabila mahasiswa tidak dapat mencapai tujuan yang ia inginkan karena mengalami kegagalan akademik (Sideridis & Stamovlasis, 2015). Namun, mahasiswa dengan IPK rendah pun memiliki kemungkinan untuk tidak melakukan *academic help seeking* sebagai akibat dari stres akademik yang dialaminya, karena reaksi emosional berupa stres akademik pada mahasiswa dengan pencapaian akademik rendah dapat mengurangi tendensinya untuk melakukan *academic help seeking* jika persepsinya terhadap pencarian bantuan bersifat negatif (Protheroe, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Telley et.al (2013) diperoleh hasil bahwa mahasiswa melakukan *academic help seeking* guna menghindari stres akademik sebab stres dianggap sebagai masalah yang penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara *academic help seeking* dan stress akademik pada diri siswa. Berkaitan dengan IPK rendah, pada penelitian yang dilakukan oleh Armyanti (2017) yang mengukur kecemasan mahasiswa kedokteran pada IPK rendah, diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan sedang mendominasi sebesar 48%, yang dengan demikian menunjukkan bahwa stres dan kecemasan terhadap IPK merupakan masalah akademik bagi mahasiswa.

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat adalah institusi pendidikan S1 Psikologi yang bertempat di kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Program studi ini mulai

berdiri sejak 2008 dan berada di bawah naungan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Saat ini, terdapat 631 mahasiswa aktif dalam program studi ini yang terdiri dari angkatan 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, dan 2017 dimana 17,93% diantaranya terdapat mahasiswa dengan IPK rendah ($<2,75$) sebanyak 114 mahasiswa dengan rincian 11 orang dari angkatan 2012, 2 orang dari angkatan 2013, 14 orang dari angkatan 2014, 13 orang dari angkatan 2015, 28 orang dari angkatan 2016 dan 46 orang dari angkatan 2017.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa mahasiswa dengan IPK rendah melalui wawancara singkat pada 23 November 2017, diperoleh informasi bahwa subjek merasakan stres dengan perasaan terbebani serta cemas saat mengetahui indeks prestasi yang diperolehnya. Subjek mengatasi stresnya tersebut dengan mencoba memperbaiki indeks prestasinya, dengan cara mengulang kembali mata kuliah yang bernilai rendah, aktif di dalam kelas dan mengerjakan tugas-tugas sebaik mungkin, serta bergaul dengan teman yang dapat memberikan bantuan akademis. Beberapa subjek juga mengakui bahwa jika sudah terdesak, maka mereka melakukan cara-cara seperti meniru atau menanyakan jawaban pada teman demi memperoleh nilai yang baik dalam ujian. Namun terdapat pula hasil studi pendahuluan dimana ada subjek yang mengaku bahwa ia tidak meminta bantuan orang lain untuk memperbaiki nilainya dan mengaku sudah pasrah dengan pencapaian akademiknya, subjek merasa tidak lagi memiliki kepercayaan diri serta merasa bahwa meminta bantuan orang lain pun belum tentu dapat meningkatkan IPKnya. Selain itu, terdapat pula subjek yang mengakui bahwa ia memerlukan bantuan akademik dari dosen dan teman-temannya, namun ia merasa tidak percaya diri dan merasa malu meminta bantuan karena tak ingin dianggap bodoh. Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi UNLAM yang mengalami stres akademik akibat IPK rendah ada yang berusaha untuk melakukan *academic help seeking* guna mengatasi stres akademiknya dan untuk memperbaiki indeks prestasinya, namun terdapat pula yang tidak berusaha melakukan *academic help seeking* karena berbagai penyebab yang disebutkannya.

Hasil studi pendahuluan tersebut sesuai dengan sumber stresor akademik dimana tuntutan akademik merupakan salah satunya, serta sesuai dengan faktor *academic help seeking* berdasarkan pengalaman afektif, motivational beliefs, dan performa akademik dimana dalam hal ini ketiga faktor yang dimaksud berupa stres

akademik akibat indeks prestasi rendah. Berdasarkan pemaparan tersebut maka pada penelitian ini, stres akademik mahasiswa dengan IPK rendah diprediksi berpengaruh terhadap *academic help seeking* yang dimiliki mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah. Berdasarkan paparan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh stres akademik terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah.

Metode Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah yakni $<2,75$ yang berjumlah 114 orang. Subjek penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2015).

Pengambilan data baik uji coba dilakukan pada 120 mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat UNLAM dan pengambilan data dilakukan pada mahasiswa psikologi UNLAM. Uji coba pada mahasiswa kesehatan masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19-21 Juli 2018, sementara itu pengambilan data penelitian pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah dilakukan pada tanggal 6-18 Agustus 2018.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisa data berupa analisis regresi linier sederhana. Penghitungan analisis regresi sederhana dilakukan dengan bantuan program statistik komputer atau SPSS. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan menggunakan instrument penelitian berupa skala stres akademik yang dibuat berdasarkan gejala-gejala yang dikemukakan oleh Olejnik dan Holschuh (2016) yang meliputi *physical response* (respon fisik), *affective response* (respon afektif), *behavior response* (respon perilaku), dan *cognitive response* (respon kognitif). Skala stres akademik dan *academic help seeking* pada penelitian ini menggunakan bentuk skala Likert yaitu memiliki empat alternatif respon. Sementara untuk skala *academic help seeking* dibuat berdasarkan aspek-aspek *academic help seeking* oleh Cheong, Pajares, dan Oberman (2004) yang meliputi *instrumental help seeking* (mencari bantuan instrumental), *executive help seeking* (mencari bantuan eksekutif), *avoidance help seeking* (menghindari mencari bantuan), dan *perceived benefit of help seeking* (manfaat yang dirasakan dalam mencari bantuan). Pengujian validitas skala stres akademik dan *academic help seeking* dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu validitas tampak, sedangkan untuk pengujian reliabilitasnya menggunakan teknik koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*, dari pengujian ini didapatkan koefisien reliabilitas skala stres akademik sebesar 0,914 dan realibilitas skala *academic help seeking* sebesar 0,892. Seleksi aitem instrument penelitian menggunakan *corrected aitem total correlation*, dimana dalam skala stres akademik, dari 64 aitem yang diuji coba tersisa 44 aitem yang memenuhi

kriteria r standar = 0,30 dan dalam skala *academic help seeking* terdapat 47 aitem yang memenuhi kriteria r standar = 0,30 dari 80 aitem yang diuji coba, dengan demikian aitem-aitem tersebut dapat dikatakan layak digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Pengambilan data penelitian yang dilakukan pada subjek penelitian sebanyak 114 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2012 sebanyak 11 orang, angkatan 2013 sebanyak 2 orang, angkatan 2014 sebanyak 14 orang, angkatan 2015 sebanyak 13 orang, angkatan 2016 sebanyak 28 orang, dan angkatan 2017 sebanyak 46 orang. Dari penyebaran skala penelitian kepada 114 subjek tersebut, terdapat 79 data subjek yang diperoleh peneliti, dengan rincian angkatan 2012 sebanyak 5 orang, angkatan 2013 sebanyak 1 orang, angkatan 2014 sebanyak 14 orang, angkatan 2015 sebanyak 11 orang, angkatan 2016 sebanyak 23 orang, dan angkatan 2017 sebanyak 25 orang. Proses pengambilan data dilakukan melalui media google form dimana sebelum penyebaran skala, peneliti tidak menemui subjek secara langsung namun mengumpulkan kontak subjek, menghubungi masing-masing subjek untuk memberikan skala melalui chat, sms, dan email. Prosedur penyebaran skala yang dilakukan adalah memberikan pendahuluan, informed consent, serta instruksi pengerjaan skala yang telah disediakan dalam link <https://tinyurl.com/Skalapsikologiunlam>.

Skala stres akademik terdiri dari 44 aitem di mana setiap aitemnya diberi skor minimum 1 dan maksimal 4. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi stres akademik pada subjek. Semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula stres akademiknya. Berdasarkan perhitungan skor stres akademik subjek didapat kategorisasi data stres akademik sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Data Variabel Stres Akademik

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Stres akademik	$X < 110 - 1,0 \times 22$	Rendah	24	30,37%
	$110 - 1,0 \times 22 \leq X < 110 + 1,0 \times 22$	Sedang	53	67,1%
	$110 + 1,0 \times 22 < X$	Tinggi	2	2,53%
	Total			100 %

Berdasarkan kategori pada tabel, diketahui bahwa dari 79 orang subjek mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah, 24 subjek (30,37%) mengalami stres akademik pada kategori rendah, 53 subjek (67,1%) mengalami stres akademik kategori sedang, serta 2 subjek mengalami stres akademik pada kategori tinggi (2,53%) Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki stres akademik yang dapat dikategorikan sedang.

Selanjutnya pada skala *academic help seeking*, skala *academic help seeking* terdiri dari 47 aitem dimana

setiap aitemnya diberi skor minimum 1 dan skor maksimal 4, sehingga semakin tinggi skor subjek, maka semakin tinggi *academic help seeking* yang dimilikinya. Berdasarkan perhitungan skor *academic help seeking*, diperoleh skor subjek yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel *Academic help seeking*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Academic help seeking</i>	$X < 117,5 - 1,0 \times 23,5$	Rendah	2	2,53%
	$117,5 - 1,0 \times 23,5 \leq X < 117,5 + 1,0 \times 23,5$	Sedang	52	65,82%
	$117,5 + 1,0 \times 23,5 < X$	Tinggi	25	31,65%
Total				100 %

Berdasarkan data tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor *academic help seeking* pada subjek yang berjumlah 79 orang diantaranya terdiri dari 2 orang (2,53%) berada pada kategori rendah, 52 orang (65,82%) berada pada kategori sedang, dan 25 orang (31,65%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *academic help seeking* dalam kategori sedang.

Sebelum analisis data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas sebagai prasyarat analisis regresi linier sederhana. Berikut hasil uji normalitas dan uji linearitas data stres akademik dan *academic help seeking* pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
Residu	Signifikansi
<i>Unstandardized Residual</i>	0,200

Berdasarkan data tabel normalitas diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel stres akademik dan *academic help seeking* sebesar 0,200. Dari signifikansi skor variabel tersebut, nilai ini menunjukkan lebih besar dari pada 0,05 ($p > 0,05$) yang artinya data dari variabel tersebut terdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji linearitas pada kedua variabel dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Tabel ANOVA		
Variabel	Linearity ($p < 0,05$)	
	F	Sig.
Stres Akademik	32,514	0,000
<i>Academic help seeking</i>		

Berdasarkan data tabel linearity diatas, diperoleh bahwa nilai signifikansi pada variabel stres akademik dan *academic help seeking* sebesar 0,000 ($F = 32,514$) nilai ini lebih kecil daripada 0,05 ($p < 0,05$). Dari nilai signifikansi tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel stres akademik dan *academic help seeking*.

Hipotesis penelitian ini diuji menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa psikologi

UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. Adapun hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana dari kedua variabel tersebut dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Model	Coefficients	
	T	Sig.
Constant	21,098	0,000
Stres akademik	-5,702	0,000

Untuk menguji pengaruh signifikan stres akademik terhadap *academic help seeking* dapat dilihat dari nilai signifikansinya. Variabel stres akademik (variabel X) memiliki pengaruh terhadap *academic help seeking* (variabel Y) apabila signifikansi $< 0,05$ dan arah pengaruh dapat dilihat dari perbandingan nilai t hitung dan t tabel. Pada tabel *Coefficients* diperoleh nilai signifikansi 0,000 dan t hitung variabel stres akademik sebesar -5,702. Nilai signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan variabel X terhadap variabel Y. Sedangkan untuk nilai t tabel dapat dilihat pada tabel statistik pada taraf signifikan 5% (0,05) dengan derajat kebebasan $df = n - 2$ berdasarkan rumus tersebut maka $df = 79 - 2 = 77$, diperoleh t tabel sebesar 1,664. Dengan demikian ditemukan bahwa t hitung $<$ dari t tabel ($-5,702 < 1,664$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa Psikologi UNLAM dengan IPK rendah, dengan demikian, maka H_a dapat diterima.

Berdasarkan analisis regresi diperoleh nilai a sebesar dan nilai b sebesar - . Sehingga melalui rumus persamaan regresi linear sederhana a

bx maka $- 0,516x$, dapat dikatakan koefisien regresi (-0,516). Artinya jika variabel stres akademik (X) mengalami kenaikan 1 poin maka variabel *academic help seeking* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,516. Dilihat dari nilai t hitung sebesar -5,702 dan koefisiennya bernilai negatif, berarti terjadi pengaruh negatif stres akademik dengan *academic help seeking*, semakin tinggi stres akademik, semakin rendah *academic help seeking* pada mahasiswa Psikologi UNLAM dengan IPK rendah.

Untuk mengetahui seberapa besar stres akademik memiliki pengaruh negatif terhadap *academic help seeking* pada penelitian ini, dapat dilihat pada nilai R Square pada tabel Model Summary, sebagai berikut :

Tabel 6. Nilai Koefisien Determinasi Regresi

Variabel	Model Summary	
	R	R Square
Stres akademik	0,545	0,297

Berdasarkan data tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai R Square yang didapat sebesar 0,297. Nilai ini menunjukkan sebesar 29,7% stres akademik memiliki pengaruh negatif terhadap *academic help seeking*, sedangkan sisanya sebesar 70,3% mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Adanya pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic help seeking* pada penelitian ini didukung oleh temuan dari Chu, Palmer, dan Persky (2018) mengenai pengaruh kepercayaan diri pada akademik terhadap tendensi peserta didik melakukan *academic help seeking*, dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa semakin percaya diri seorang mahasiswa terhadap akademiknya, maka semakin besar tendensinya melakukan *academic help seeking*. Sebaliknya, semakin rendah rasa percaya diri peserta didik terhadap akademiknya, maka semakin rendah tendensinya melakukan *academic help seeking*. Hal ini sejalan dengan salah satu sumber stres akademik menurut Lin dan Chen (2009) yaitu *self-inflicted* stress, yakni persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik. Individu yang mengalami stres akademik akan berpersepsi buruk akan proses akademiknya, sehingga memunculkan salah satu gejala stres akademik yakni hilangnya rasa percaya diri.

Selain itu, pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic help seeking* yang ditemukan dalam penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kiefer dan Shim (2016) mengenai *academic help seeking* di dalam peer atau lingkungan belajarnya. Pada penelitian tersebut, dikatakan bahwa mahasiswa akan cenderung melakukan *academic help seeking* apabila ia memiliki tujuan sosial dan merasa cocok dalam lingkungan belajarnya. Apabila dikaitkan dengan stres akademik, peer stress merupakan salah satu sumber dari stres akademik menurut Lin dan Chen (2009), peer stress muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan belajar dan individu lainnya. Situasi tersebut menunjukkan pengaruh individu dan kelompok yang mempengaruhi performa akademik si pelajar. Dengan demikian, peer stress yang dialami pun dapat menjadi salah satu penyebab turunnya kecenderungan mahasiswa dalam melakukan *academic help seeking*.

Selain kepercayaan diri, gejala stres akademik yang lain juga dapat menyebabkan penurunan tendensi mahasiswa untuk melakukan *academic help seeking* ialah motivational beliefs atau motivasi yang terbentuk dari pengalaman akademik, serta performa akademik yang rendah (Amemiya & Wang, 2017) dimana kedua faktor tersebut dapat dikaitkan dengan stres akademik akibat IPK. Sedangkan Veresova (2013) menyebutkan bahwa terdapat pula faktor sikap negatif, kehilangan minat, masalah dengan konsentrasi dan bersikap menghindari masalah. Faktor lainnya disebutkan oleh Ryan, Patrick, dan Shim (2005) yaitu pasrah dengan pencapaian akademik, pesimis, tidak percaya diri, dan perasaan memerlukan bantuan namun tidak melakukannya karena tidak ingin orang lain mengetahui bahwa ia memiliki kekurangan dalam hal akademik. Oleh karena itu, semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *academic help seeking*nya.

Dari hasil pengkategorian data penelitian untuk variabel stres akademik dapat diketahui bahwa skor stres akademik pada subjek yang berjumlah 79 orang ditemukan ada sebesar 30,37% berada pada kategori rendah, 67,1% berada pada kategori sedang, 2,53% berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah lebih

dominan mengalami stres akademik tingkat sedang. Tingkat stres akademik sedang merupakan hal yang perlu dicegah. Menurut Psychology Foundation of Australia (2010), pada kondisi stres akademik taraf sedang, mahasiswa akan cenderung mudah marah dan kehilangan fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasinya terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikutinya. Stres akademik sedang yang terus-menerus juga berpotensi meningkatkan risiko penyakit bagi mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008). Menurut Potter & Perry (2005) tingkat stres yang sedang sampai dengan berat dapat menghambat proses pembelajaran mahasiswa. Hal ini dapat menurunkan kapasitas peserta didik hingga mampu menyebabkan ketidakmampuan memperhatikan atau mengerjakan sesuatu, seperti tugas perkuliahan.

Dari hasil pengkategorian data penelitian untuk variabel *academic help seeking* dapat diketahui bahwa skor *academic help seeking* pada subjek yang berjumlah 79 orang ditemukan ada sebesar 2,53% berada pada kategori rendah, 65,82% berada pada kategori sedang, dan 31,65% berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *academic help seeking* yang terjadi di Program Studi Psikologi UNLAM tergolong cukup baik, dimana para mahasiswa dengan IPK rendah mampu melakukan strategi pemecahan masalah akademik melalui interaksi sosial dengan orang lain.

Selain itu juga salah satu faktor mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah dalam *academic help seeking* yang cukup baik ini juga tidak terlepas dari pengalaman afektif yang positif selama di kelas, dimana mahasiswa diberikan kesempatan untuk saling berdiskusi lewat tugas kelompok dan pergaulan selama di kampus, hal ini membangun pemahaman mengenai interaksi antar teman dapat membantu penyelesaian masalah. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ryan, Patrick, dan Shim (2005) yang menyebutkan salah satu dari lima faktor psikologis yang mempengaruhi mahasiswa dalam *academic help seeking* adalah pengalaman afektif, keadaan seperti inilah yang mampu untuk memunculkan perilaku *academic help seeking* selanjutnya. Roeser dan Eccles (dalam Ryan dkk, 2005) mengatakan pengalaman afektif berperan penting untuk menciptakan motivasi dan mendorong keterlibatan mahasiswa untuk mencari bantuan.

Kemudian, Ryan, Patrick, dan Shim (2005) melanjutkan hubungan sosial yang positif dengan dosen meningkatkan kemungkinan seorang mahasiswa melakukan *academic help seeking*. Ada berbagai aspek dukungan dosen termasuk kekhawatiran terhadap mahasiswa, baik sebagai pembelajar (dukungan akademis) dan sebagai seseorang (dukungan sosioemosional). Hal ini meliputi strategi pembelajaran dan interaksi sosial, dan kedua jenis dukungan ini dianggap penting. Hal ini sesuai dengan fakta di lapangan, dimana para mahasiswa memiliki satu dosen pembimbing akademik dan pertemuan (konsultasi bimbingan) terjadwal untuk keperluan diskusi akademik mahasiswa, baik berupa masalah akademik maupun masalah sosioemosional.

Selanjutnya, proses psikologis untuk *academic help seeking* menurut Nelson-LeGall (dalam Simon,

2010) yaitu, menyadari perlunya bantuan, memutuskan untuk mencari bantuan, mengidentifikasi pemberi bantuan yang potensial, menggunakan strategi yang tepat, mengevaluasi mencari bantuan secara periodik. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang memiliki IPK rendah dapat dikatakan telah cukup memiliki kesadaran bahwa ia memerlukan bantuan orang lain, setelah itu ia akan menganalisa lingkungan sekitarnya siapa yang mungkin untuk membantunya dalam hal akademik. Ini penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan IPKnya agar dapat ditingkatkan. Sesuai dengan hasil penelitian Taplin dkk (2001) yang bertujuan untuk melihat bagaimana perbedaan antara *academic help seeking* diantara mahasiswa dengan IPK tinggi dan IPK rendah, didapatkan hasil bahwa *academic help seeking* secara efektif seringkali digunakan oleh para mahasiswa yang memiliki prestasi akademik lebih tinggi. Hal ini berarti *academic help seeking* mampu untuk mereduksi atau mengurangi tingkat persoalan akademik mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah.

Dari hasil penelitian ini juga dapat diketahui seberapa besar stres akademik memiliki pengaruh negatif terhadap *academic help seeking*. Berdasarkan hasil, didapatkan nilai R Square sebesar 0,297. Nilai ini menunjukkan bahwa ada sebesar 29,7% stres akademik memiliki pengaruh negatif terhadap *academic help seeking*, angka yang hampir mencapai 30% menunjukkan bahwa pengaruh stres akademik terhadap *academic help seeking* dapat dikatakan cukup besar/ sedang, sementara sisanya sebesar 70,3% mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain tersebut menurut Finney, Barry, Horst, dan Johnston (2018) bisa seperti kecemasan (*anxiety*), *achievement goal orientation*, efikasi diri, dan motivasi.

Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa stres akademik memiliki pengaruh negatif terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah, dimana semakin tinggi stres akademik, maka semakin rendah *academic help seeking*. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik, maka semakin tinggi *academic help seeking*. Dengan demikian dapat diketahui pula bahwa stres akademik justru dapat menghambat *academic help seeking* pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti belum menemukan cukup referensi yang dapat mendukung penelitian ini khususnya mengenai *academic help seeking*, maka diharapkan untuk penelitian selanjutnya referensi mengenai variabel ini dapat diperkaya sehingga dapat mempengaruhi ketepatan alat ukur. Kemudian, pada proses pengambilan data terhadap mahasiswa dengan IPK rendah, beberapa mahasiswa enggan berpartisipasi karena topik ini cukup sensitif dan memiliki resiko psikologis bagi subjek secara pribadi. Namun dengan estimasi mahasiswa yang akan berpartisipasi adalah sekitar 100 dan data yang didapatkan sebanyak 79 orang, hal ini sudah cukup memuaskan, mengingat perlu upaya dan reward yang layak bagi subjek agar bersedia untuk berpartisipasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Stres Akademik terhadap *Academic Help Seeking* pada Mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah, ditemukan hasil bahwa ada pengaruh negatif stres akademik terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. Pengaruh stres akademik terhadap *academic help seeking* bernilai kontribusi 29,7%. Sehingga, dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah *academic help seeking* yang dialami mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. Sedangkan sisanya sebesar 70,3% mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian, seperti kecemasan, *achievement goal orientation*, efikasi diri, dan motivasi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran yakni bagi program studi diharapkan agar dapat mengevaluasi sistem pengajaran serta kebijakan metode belajar yang tak hanya untuk meningkatkan IPK mahasiswa, namun juga mendorong mahasiswa untuk menemukan kembali minat serta kepercayaan dirinya dalam belajar sebab hal tersebut dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang memiliki IPK rendah serta membantu meningkatkan *academic help seeking* pada mahasiswa tersebut.

Bagi mahasiswa, diharapkan bagi mereka yang mampu untuk memberikan bantuan akademik agar membantu temannya yang mengalami stres akademik untuk mendapatkan minat belajar serta kepercayaan dirinya serta menciptakan lingkungan belajar yang baik sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan *academic help seeking* yang positif. Selanjutnya, diharapkan juga bagi mahasiswa memiliki IPK rendah agar menemukan kembali minat, kepercayaan diri, dan tujuan akademiknya agar mampu meregulasi diri dalam mengatasi stres akademik sehingga dapat terdorong untuk melakukan *academic help seeking* yang positif.

Kemudian untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah faktor dari variabel lain dan menggali kembali apakah terdapat faktor yang memberikan pengaruh terhadap *academic help seeking* dengan alat ukur yang menggunakan lebih banyak referensi agar didapatkan hasil yang lebih baik. Penelitian selanjutnya pun diharapkan lebih memperhatikan lagi strategi dalam pengumpulan data penelitian untuk subjek mahasiswa yang memiliki IPK rendah dan juga menggunakan cakupan subjek yang lebih banyak dan berskala luas.

DAFTAR PUSTAKA

Amemiya, J., & Wang, M. T. (2017). Transactional relations between motivational beliefs and help seeking from teachers and peers across

adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 46(8), 1743-1757.

Anastasi, & A. Urbina (1997). *Psychological testing*. Englewood Cliffs, NJ Prentice-Hall International Inc.

Anward, H.H. & Shadiqi, M.A. (2013). *Buku Praktikum Statistical Package for Social Science (SPSS)*. Banjarbaru: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.

Armyanti, I., Tejoyuwono, A. A. T., & Fitrianingrum, I. (2017). Gambaran Tingkat Kecemasan Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah Pada Mahasiswa Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tanjungpura Angkatan 2007 sampai dengan 2010. *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*, 4(1).

Ashley, O. S. & Vangie, A. F. (2005). Adolescent help-seeking for dating violence: prevalence sociodemographic correlates, and sources of help. *Journal of Adolescent Health*

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stress akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197208.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

Bell, F. (1995). The relationship between academic achievement and stress from life change events of non-traditional college students. *Humanities and Social Science*, 57(7).

Butler, R. (1998). Determinants of help seeking: Relations between perceived reasons for classroom help-avoidance and help-seeking behaviors in an experimental context. *Journal of Educational Psychology*, 90,630-643.

Cheong, Yuk Fai; Pajares, Frank; Oberman, Paul S. (4) „Motivation and Academic Help-Seeking in High School Computer Science“ *Computer Science Education*, Vol. 14 No. 1, 3-19.

Chu, Y., Palmer, S., & Persky, A. M. (2018). Assessing metacognition in the classroom: Student help-seeking behavior. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*.

- Coccia, C. & Darling, C.A. (2014). Having the Time of Their Life: College Student Stress, Dating and Satisfaction with Life. *Stress and Health*. Publikasi online. doi: 10.1002/smi.2575
- Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa. Jakarta, 2000
- Du, J., Xu, J., & Fan, X. (2016). Investigating factors that influence students' help seeking in math homework: A multilevel analysis. *Learning and Individual Differences*, 48, 29-35.
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley II, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American college health*, 54(1), 15-24.
- Finney, S. J., Barry, C. L., Horst, S. J., & Johnston, M. M. (2018). Exploring profiles of academic help seeking: A mixture modeling approach. *Learning and Individual Differences*, 61, 158-171.
- Goff, A.M. (2011). Stressor, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal Of Nursing Education Scholarship*, 8, 923-1548.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan Antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 7(13), 53-68.
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressfull Academic Situations. Study on Appraisal Variabels in Adolescence. *Journal British of Clinical Psychology*. 2(1)
- Herring, C., & Walther, J. (2016). Academic help-seeking as a standalone, metacognitive action: An empirical study of experiences and behaviors in undergraduate engineering students. In *Proceedings of the 2015 ASEE Annual Conference* (pp. 26-29).
- Hicks, T., & Heastie, S. (2008). High school to college transition: A profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Journal of cultural diversity*, 15(3), 143.
- Kadapatti & Vijayalaxmi. (2012). Stressors of Academic Stress – a Study on PreUniversity Students. *Indian J.Sci.Res.*3(1) : 171 -175
- Kandemir, M. (2014). Reasons of Academic Procrastination: Self-Regulation, Academic Self Efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193.
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2012). *Psychological testing: Principles, applications, and issues*. Nelson Education.
- Karabenick, S. (Ed.). (1998). *Strategic help seeking: Implications for learning and teaching*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.
- Kiefer, S. M., & Shim, S. S. (2016). Academic help seeking from peers during adolescence: The role of social goals. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 42, 80-88.
- Lin, M. Y., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education Vol.7, No.2*. Taiwan: WIETE
- Middleton, M. J., & Midgley, C. (1997). Avoiding the demonstration of lack of ability: An underexplored aspect of goal theory. *Journal of educational psychology*, 89(4), 710.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*, Edisi kelima, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! How to Study, Survive, and Succeed in College* (4th Edition). New York: Ten Speed Press.
- Payakachat, N., Gubbins, P. O., Ragland, D., Norman, S. E., Flowers, S. K., Stowe, C. D., ... & Hastings, J. K. (2013). Academic help-seeking behavior among student pharmacists. *American journal of pharmaceutical education*, 77(1), 7.
- Potter & Perry.(2005). *Fundamental of nursing: Concept, process, & practice*. Jakarta: EGC
- Protheroe, M. (2009). An investigation into student academic help seeking behaviours in a tertiary institution's learning support centre: a thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Doctorate in Education at Massey University, Palmerston North, New Zealand.

- Psychology Foundation of Australia. (2010). *Depression anxiety stress scale*. <http://www2.psy.unsw.edu.au/group/dass>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2007). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.
- Roeser, R. W., and Eccles, J. S. 1998. „Adolescents' perceptions of middle school: Relation to longitudinal changes in academic and psychological adjustment“ *Journal of Research on Adolescence*, 8, 123–158
- Rosas, Sánchez J. and Pérez E „Measuring Threats, Benefits, Emotional Costs and Avoidance of Academic Help-Seeking in Argentinian University Students“ *Pensamiento Psicológico*, 13(2), 49-64. doi: 10.11144/Javerianacali.PPSI13-2.mtbe
- Ross SE, Niebling BC, Heckert TM. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33 (2):312-317.
- Ryan, A. M. & Pintrich, P. R. (1997). Should I Ask for Help? The Role of Motivation and Attitudes in Adolescents' Help Seeking in Math Class *Journal of Educational Psychology*, 89(2), 329-341.
- Ryan, A. M., Patrick, H., & Shim, S. O. (2005). Differential Profiles of Students Identified by Their Teacher as Having Avoidant, Appropriate, or Dependent Help-Seeking Tendencies in the Classroom. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 275.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 32-37.
- Shim, S. S., Rubenstein, L. D., & Drapeau, C. W. (2016). When perfectionism is coupled with low achievement: The effects on academic engagement and help seeking in middle school. *Learning and Individual Differences*, 45, 237-244.
- Sideridis, G. D., & Stamovlasis, D. (2015). Instrumental help-seeking as a function of normative performance goal orientations: A “catastrophe” *Motivation and Emotion*, 40(1), 82-100.
- Smeltzer, S.C & Bare, B.G.(2008). *Brunner & Sudarth's textbook of medical-surgical nursing*. Volume 1.(11th ed). Philladelphia: Lippincott
- Suryana. (2010). *Metode penelitian model praktis penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung : UPI
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taplin, M., Yum, J., Jegede O., Fan, R., & Chan, M. (2001). Help-seeking strategies used by high-achieving and low-achieving distance education students. *Journal of Distance Education*, 16(1). Retrieved November 3, 2004, from http://www.cade-aced.ca/en_pub.php
- Telley, A., Chester, A., & Yap, K. (2013). The relationship between university integration and help seeking in first year university students. In *Enhancement and Innovation in Higher Education conference* (pp. 92-101). Quality Assurance Agency for Higher Education.
- Veresova, M. (2013). Procrastination, Stress and Coping among Primary School Teachers. *Procedia Social and Behavior Sciences*, 106, 2131 -2138.
- White, C.M. (2011). Predicting Success in Teacher Certification Testing: The Role of Academic Help Seeking. *The International Journal of Education and Psychological Assesment*, Vol. 7(1) Nyack Collage, New York City.
- Wilks, Scott E. 2008. *Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students*. Advances in Social Work. Vol.9
- Yusoff, M.S.B. (2010). Stress, Stressors and Coping Strategies among Secondary School Students in A Malaysian Government Secondary School: Initial Findings. *Journal of Psychiatry*, 11 (2), 1-1

