

**PENURUNAN STRESS AKADEMIK MELALUI *ACADEMIC HELP*
SEEKING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
di UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER**

SKRIPSI



Oleh :

**Wiwit Eka Adefara Trisnawati
NIM 18010085**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
(2022)**

**PENURUNAN STRESS AKADEMIK MELALUI *ACADEMIC HELP*
SEEKING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
di UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :

**Wiwit Eka Adefara Trisnawati
NIM 18010085**

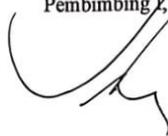
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
(2022)**

LEMBAR PERSETUJUAN

Hasil penelitian ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui
untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Jember, 21 September 2022

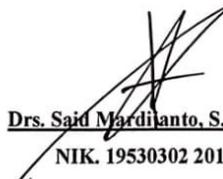
Pembimbing I,



Svaiful Bachri, SKM., M.Kes

NIDN.402001620

Pembimbing II,



Drs. Said Mardianto, S.Kep., Ns., MM

NIK. 19530302 201108 1 007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Penurunan Stress Akademik melalui Academic Help Seeking pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 29 September 2022

Tempat : Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua,



Yuniasih Purwaningrum, S.ST., M.Kes
NIDN. 4005067901

Penguji I,



Syaiful Bachri, SKM., M.Kes
NIDN.402001620

Penguji II,



Drs. Said Mardianto, S.Kep., Ns., MM
NIK. 19530302 201108 1 007

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi




Hella-Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0706109104

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Wiwit Eka Adefara Trisnawati

NIM :18010085

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau hasil tulisan orang lain.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain atau ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jember, 5 September 2022

Yang menyatakan,


FA10AKX078501106
Wiwit Eka Adefara Trisnawati
NIM. 18010085

**PENURUNAN STRESS AKADEMIK MELALUI *ACADEMIC HELP*
SEEKING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER**

Oleh :

Wiwit Eka Adefara Trisnawati

NIM. 18010085

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Syaiful Bachri, SKM., M.Kes

Dosen Pembimbing Anggota : Drs. Said Mardijanto, S.Kep., Ns., MM

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada yang terhormat :

1. Keluarga tercinta

Terimakasih kepada Mama Wiwik, Bunda Sri, Bapak Sutrisno dan seluruh keluarga besar baik yang telah memberikan dukungan dan do'a selama menempuh pendidikan di Universitas dr. Soebandi Jember baik moral dan material. Pengorbanan kalian tak bisa digantikan oleh apapun.

2. Teman terdekat

Terimakasih seluruh sahabat saya cw squadd yang selalu memberikan support dan semangat baik dalam proses perkuliahan maupun proses penyusunan skripsi ini.

3. Seluruh dosen dan Civitas Universitas dr. Soebandi Jember

Terimakasih untuk seluruh dosen dan Civitas Universitas dr. Soebandi Jember yang telah membagikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga, semoga segala ilmu dan pengalaman yang dibagikan dapat selalu bermanfaat.

MOTTO

“Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow. The important thing is not to stop questioning.”

(Albert Einstein)

“A dream doesn’t become reality through magic; it takes sweat, determination, and hard work.”

(Colin Powell)

ABSTRAK

Eka, Wiwit Adefara, T^{*}, Bachri, Syaiful^{**}, Mardijanto, Said^{***}. 2022. **Penurunan Stress Akademik melalui *Academic Help Seeking* pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember Tahun 2022.** Tugas Akhir. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara diperoleh hasil sebesar 85% mengalami stress akademik dan sebesar 15% tidak mengalami stress akademik. Stres akademik terjadi karena individu tersebut tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan akademik yang ada dengan kemampuan diri yang dimilikinya. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis penurunan stress akademik melalui *academic help seeking* pada mahasiswa keperawatan. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *Pre-Experiment* dengan desain *One Group Pre-test-pos-test Design*. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa keperawatan angkatan 2018, 2019, 2020, 2021 di Universitas dr. Soebandi Jember, dengan populasi sebanyak 952 responden. Sampel pada penelitian ini berjumlah 42 responden. **Hasil Penelitian:** Data sebelum dilakukan *academic help seeking*, terdapat mahasiswa keperawatan yang berada pada stress akademik kategori berat sebanyak 21,43%, stress akademik kategori sedang sebanyak 59,52%, dan stress akademik kategori rendah sebanyak 19,05%. Data sesudah dilakukan *academic help seeking*, menunjukkan hasil bahwa stress akademik kategori berat tidak ada (0,00%), stress akademik kategori sedang sebanyak 4,76%, dan stress akademik kategori rendah sebanyak 95,24%. **Analisis:** Menggunakan uji *Wicolxon Ranks Signed Test* dengan aplikasi SPSS, stress akademik mahasiswa keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan *academic help seeking* didapatkan hasil *p-value* yaitu 0,000. Jika nilai *p-value* 0,05 artinya H_0 diterima, sehingga ada penurunan stress akademik sebelum dan sesudah dilakukan *academic help seeking* pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember, Kabupaten Jember, Jawa Timur. **Diskusi:** Mahasiswa mampu mengenali stressornya sendiri sebagai langkah awal menimalisir terjadinya stress akademik dan aktif melakukan *academic help seeking*. *Academic Help Seeking* dapat digunakan untuk menurunkan stress akademik.

Kata Kunci: Stress Akademik, *Academic Help Seeking*

*Peneliti

**Pembimbing 1

***Pembimbing 2

ABSTRAC

Eka, Wiwit Adefara, T*, Bachri, Syaiful**, Mardijanto, Said***. 2022. **Academic Stress Reduction through Academic Help Seeking for Nursing Students at dr. Soebandi Jember 2022**. Final Project. Nursing Science Study Program, University of dr. Soebandi Jember.

Introduction: Based on a preliminary study conducted by researchers through interviews, it was found that 85% experienced academic stress and 15% did not experience academic stress. Academic stress occurs because the individual cannot balance the existing academic demands with his own abilities. The purpose of this study was to analyze the reduction of academic stress through academic help seeking for nursing students

Methods: This research is a quantitative pre-experimental study with One Group Pre-test-post-test Design. The population used is nursing students class 2018, 2019, 2020, 2021 at dr. Soebandi Jember, with a population of 952 respondents. The sample in this study amounted to 42 respondents.

Research Results: Data before academic help seeking was conducted, there were nursing students who were in the heavy category of academic stress as much as 21.43%, moderate academic stress as much as 59.52%, and low category academic stress as much as 19.05%. The data after academic help seeking was carried out showed that there was no severe category of academic stress (0.00%), 4.76% of moderate academic stress, and 95.24% of low academic stress.

Analysis: Using the Wicolxon Ranks Signed Test with the SPSS application, the level of academic stress of nursing students before and after academic help seeking was carried out obtained a p-value of 0.000. If the p-value is 0.05, it means H_a is accepted, so there is a decrease in academic stress before and after academic help seeking is carried out for nursing students at dr. Soebandi University Jember, Jember Regency, East Java.

Discussion: Students are able to identify their own stressors as the first step in minimizing the occurrence of academic stress and actively doing academic help seeking. Academic Help Seeking can be used to reduce academic stress.

Keywords: Academic Stress, Academic Help Seeking

* Author

**1st Advisor

***2nd Advisor

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan. Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi dengan judul “Penurunan Stress Akademik melalui Academic Help Seeking pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember”.

Selama proses penyusunan penulis dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Said Mardijanto, S.Kep., Ns., MM selaku Rektor Universitas dr. Soebandi sekaligus sebagai pembimbing II dan penguji anggota
2. Ns. Hella Meldy Tursina, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.
3. Ns. Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.
4. Yuniasih Purwaningrum, S.ST., M.Kep selaku ketua penguji.
5. Syaiful Bachri, SKM., M.Kes selaku pembimbing utama dan penguji I

Penulis tentu menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik serta saran dari semua pihak demi kesempurnaan Tugas Akhir ini. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Jember, 19 September 2022

Wiwit Eka Adefara Trisnawati

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SIMBOL	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR ISTILAH	xix
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan atau Kurikulum	6
1.4.2 Bagi Dosen.....	6
1.4.3 Bagi Mahasiswa	7
1.4.4 Bagi Peneliti selanjutnya.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB 2	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Akademik Help Seeking (Mencari Bantuan Akademik).....	12
2.1.1 Teori coping.....	12
2.1.2 Pengertian Akademik help seeking	16

2.1.3 Jenis-Jenis Mencari Bantuan Akademik	18
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Help-Seeking	19
2.1.5 Kerangka Kerja Academic Help-Seeking	26
2.1.6 Aspek-aspek Academic Help-Seeking Behavior	26
2.1.7 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Help Seeking Behavior	28
2.2 Stres Akademik	33
2.2.1 Pengertian Stres Akademik	33
2.2.2 Penyebab Stres Akademik	34
2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik	39
2.2.4 Klasifikasi Tingkat Stres	41
2.2.5 Tahapan Stres	42
2.2.6 Respon terhadap Stres Akademik	46
2.2.7 Dampak Stres Akademik	47
2.2.8 Proses terjadinya stress	52
2.3 Kerangka Teori	57
BAB 3	58
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	58
3.1 Kerangka Konsep	58
3.2 Hipotesis	59
BAB 4	60
METODOLOGI PENELITIAN	60
4.1 Desain Penelitian	60
4.2 Populasi dan Sampel	61
4.2.1 Populasi	61
4.2.2 Sampel	61
4.2.3 Sampling	62
4.3 Lokasi Penelitian	64
4.4 Waktu Penelitian	64
4.5 Kerangka kerja penelitian	65
4.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	66
4.6.1 Variabel Penelitian	66
4.6.2 Definisi Operasional Variabel	67
4.7 Pengumpulan Data	69
4.7.1 Sumber Data	69
4.7.2 Prosedur pengumpulan data	69

4.7.3 Pengolahan Data	70
4.7.4 Instrumen	72
4.7.5 Validitas dan Reabilitas	73
4.8 Analisa Data.....	74
4.9 Etika Penelitian	75
4.9.1 Inform consent (lembar persetujuan)	76
4.9.2 Anonimity (tanpa nama)	76
4.9.3 Confidentially (Kerahasiaan)	76
4.9.4 Balancing Harms and Benefits (manfaat dan kerugian).....	76
4.9.5 Justice (keadilan).....	77
BAB 5	78
HASIL PENELITIAN.....	78
5.1 Data Umum	78
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	78
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan.....	79
5.2 Data Khusus	79
5.2.1 Identifikasi Stress Akademik Sebelum Dilakukan Academic Help Seeking ..	79
5.2.2 Identifikasi Stress Akademik Sesudah Dilakukan Academic Help Seeking...	80
5.2.3 Analisis Penurunan Stress Akademik Melalui Academic Help Seeking pada Mahasiswa Keperawatan	81
BAB 6	82
PEMBAHASAN.....	82
6.1 Identifikasi Stress Akademik Sebelum Dilakukan Academic Help Seeking	82
6.2 Identifikasi Stress Akademik Sesudah Dilakukan Academic Help Seeking	84
6.3 Analisis Penurunan Stress Akademik Melalui Academic Help Seeking pada Mahasiswa Keperawatan	86
6.4 Keterbatasan peneliti	87
BAB 7	89
KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
7.1 Kesimpulan	89
7.2 Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91
DAFTAR LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 4. 1 Pre Eksperimen one group pretest-posttest.....	60
Tabel 4. 2 Definisi Operasional	67
Tabel 4. 3 Blue Print Pembagian Skala Stress Akademik	73
Tabel 4. 4 Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	73
Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember.....	78
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan angkatan pada mahasiswa Keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember.	79
Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan stress akademik sebelum dilakukan akademik help seeking.....	79
Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan stress akademik sesudah dilakukan academic help seeking	80
Tabel 5. 5 Analisis penurunan stress akademik melalui academic help seeking pada mahasiswa keperawatan.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model koping Lazarus.....	14
Gambar 2. 2 Model Teoritis yang Dimodifikasi dari Proses Koping	15
Gambar 2. 3 Proses Terjadinya Stres	55
Gambar 2. 4 Stres With Coping	56
Gambar 2. 5 Kerangka Teori.....	57
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	59
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian	65

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> Standar Oprasional Prosedur (SOP)	94
<i>Lampiran 2</i> Surat Persetujuan Menjadi Responden Penelitian.....	96
<i>Lampiran 3</i> Identitas Responden	98
<i>Lampiran 4</i> Kuisisioner	99
<i>Lampiran 5</i> Blue Print Instrumen SLSI	102
<i>Lampiran 6</i> Surat Ijin Penelitian	103
<i>Lampiran 7</i> Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	104
<i>Lampiran 8</i> Surat Ijin Kelayakan Etik	105
<i>Lampiran 9</i> Tabulasi Data Sebelum Academic Help Seeking.....	106
<i>Lampiran 10</i> Tabulasi Data Sesudah Academic Help Seeking	108
<i>Lampiran 11</i> SPSS	110
<i>Lampiran 12</i> Uji Wilcoxon	112
<i>Lampiran 13</i> Interval Kepercayaan.....	113
<i>Lampiran 14</i> Laporan Perkembangan Skripsi	114
<i>Lampiran 15</i> Curriculum Vitae	115
<i>Lampiran 16</i> Dokumentasi.....	116

DAFTAR SIMBOL

————→ = Mempengaruhi

DAFTAR SINGKATAN

ACHA	: <i>American College Health Association's</i>
ANS	: <i>Autonomic Nervous System</i>
EFC	: <i>Emotion Focused Coping</i>
FGD	: <i>Focus Group Discussion</i>
Ha	: <i>Hipotesis alternatif</i>
HPA	: <i>Hipotalamus Pituitary Adrenal</i>
ICCU	: <i>Intensive Coronary Care Unit</i>
IPK	: <i>Indeks Prestasi Kumulatif</i>
PFC	: <i>Problem Focused Coping</i>
SEFT	: <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>
SLSI	: <i>Student-Life Stress Inventory</i>
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH

<i>Appraisal</i>	: Penilaian
<i>Behavioral</i>	: Perilaku
<i>Blue Print</i>	: Deskripsi yang mendetail mengenai suatu rencana
<i>Change</i>	: Perubahan sifat seseorang
<i>Conflict</i>	: Situasi yang terjadi pada individu ketika dihadapkan pada pertentangan perilaku, pola pikir dan nilai akibat adanya ekspektasi peran yang berlainan sehingga individu mengalami kesulitan dalam melakukan suatu tindakan atau mengambil keputusan
<i>Coping</i>	: Usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stress yang terjadi
<i>Emotional</i>	: Perasaan psikologis dan mental seseorang yang muncul karena dipengaruhi oleh keadaan sekitar baik itu dari dalam diri maupun luar, dengan mengekspresikannya dalam tingkah laku yang nampak
<i>Frustration</i>	: Perasaan kecewa akibat terhalang dalam pencapaian tujuan
<i>Instrumen</i>	: Sebuah alat untuk mengumpulkan data atau informasi yang bermanfaat untuk menjawab permasalahan penelitian
Mentabulasi	: Penyajian data dalam bentuk tabel atau daftar untuk memudahkan pengamatan dan evaluasi

- Physiological* : Fisiologis
- Pre-test post-test* : Suatu kegiatan evaluasi untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan
- Pressure* : Tekanan yang didapat seseorang
- Reaction* : Reaksi terhadap apa yang terjadi
- Self-imposed* : Yang dibebankan pada diri sendiri
- Stressor* : Penyebab Stres yang Mengganggu Kesehatan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan suatu kelompok khusus yang sedang berada pada fase transisi dan kritis sebelum ia menjalani kehidupan yang sebenarnya di lingkungan masyarakat. Mahasiswa pada masa transisi ini pasti mempunyai banyak tekanan dari sekitarnya, diantaranya interaksi dengan orang lain, tuntutan akademik, tekanan untuk belajar, masalah dengan dosen, teman dan keluarga, masalah kesehatan diri sendiri, adaptasi lingkungan baru dan lain sebagainya dimana keadaan ini bisa memicu timbulnya gangguan dalam kehidupannya (Hatmanti and Septianingrum 2019). Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami beberapa gangguan. Peneliti telah melakukan wawancara pada tanggal 29 November 2021 kepada 20 mahasiswa ilmu keperawatan terkait dengan apa yang dirasakan dengan tuntutan akademik yang ada, diperoleh fakta bahwa pada mahasiswa keperawatan angkatan 2018,2019 dan 2020 merasakan gangguan rasa cemas, rasa takut, sedih, gelisah, gugup, jantung berdebar, gangguan pola makan, gangguan pola tidur, stressor meningkat, sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, sakit kepala, hilangnya kendali akan emosinya serta penurunan pada nilai. Pada mahasiswa keperawatan angkatan

2021 lebih cenderung merasakan gangguan rasa cemas, rasa takut, serta gelisah sebab masih dalam fase penyesuaian dengan tuntutan akademik baru.

Pada keterangan gangguan-gangguan yang dirasakan oleh mahasiswa diatas mengarah kepada indikator gejala stres akademik. Indikator gejala stres akademik emosional ditandai dengan timbulnya rasa cemas, indikator fisik yang dialami adalah sulit tidur dimalam hari serta indikator kognitif ditandai dengan hilangnya konsentrasi pada saat belajar (R. N. Putri, Hidayah, and Mujidin 2021). Stres yang paling umum atau sering terjadi dikalangan mahasiswa atau dunia pendidikan adalah stres akademik (Rosyidah et al. 2020). Stres akademik merupakan suatu keadaan individu yang sedang mengalami tuntutan akademik, dimana tuntutan tersebut melampaui sumber daya adaptif yang dimiliki individu (Afifah and Wardani 2018).

Prevalensi kejadian stres menurut WHO tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (Mufidah et al. 2021). Berdasarkan survei American College Health Association's (ACHA) (2021) yang menunjukkan bahwa 46,3% (total 96.661 mahasiswa dari berbagai negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Prevalensi stres akademik pada mahasiswa di dunia berada pada angka 38 –71% dan terdapat 39 – 61% mahasiswa di Asia mengalami stress akademik (Endang Mei 2021). Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6% (Mamahit and Christine 2020). Data di Jawa Timur menunjukkan stres akademik mahasiswa tingkat tinggi sebesar

1,8%, stres sedang mencapai angka 64,5%, stress rendah sebesar 33,6% (Endang Mei 2021). Hasil penelitian menunjukkan prevalensi mahasiswa dengan tingkat stres tinggi sebagian besar dialami oleh mahasiswa kesehatan yaitu sebesar 57,4% yang terdiri dari mahasiswa keperawatan sebesar 63,3%, kedokteran sebesar 57% dan kedokteran gigi sebesar 50% (Hargiana and Sintiawati 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Universitas dr. Soebandi Jember pada tanggal 29 November 2021 kepada 20 mahasiswa aktif program studi Ilmu Keperawatan diperoleh fakta sebagai berikut, 17 mahasiswa (85%) mengalami indikator gejala dengan kategori ringan sebanyak 4 mahasiswa dan kategori sedang sebanyak 13 mahasiswa, sedangkan 3 mahasiswa (15%) tidak mengalami indikator gejala.

Stres akademik terjadi karena individu tersebut tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan akademik yang ada dengan kemampuan diri yang dimilikinya (Sagita and Rhamadona 2021). Menurut Nakalema dan Senyonga (2020) stress akademik disebabkan oleh individu yang memiliki harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi lalu hasil yang ada tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga menimbulkan tekanan dalam dirinya / coping tidak adekuat. Stres berawal di sumbu hipotalamus pituitary adrenal (HPA), dimana terjadi interaksi antara kelenjar endokrin di otak dan ginjal, sehingga hal tersebut akan mengendalikan bagaimana tubuh merespon stres. Misalnya, saat otak

mendeteksi situasi stres, sumbu HPA langsung mengaktifkan dan melepaskan hormon kortisol. Kadar kortisol yang tinggi dalam waktu lama akan memberikan efek tertentu di otak (Micale and Drago 2018).

Setiap orang akan selalu bereaksi terhadap stres dengan meminimalisir tekanan yang diakibatkan oleh tuntutan akademik. Melalui proses appraisal (penilaian), ketika diri dihadapkan pada stressor, maka sistem kognitif diri segera bereaksi terhadap stressor tersebut dengan memunculkan perilaku yang akan membantunya mengatasi atau mengurangi ketegangan yang dialaminya (Barker et al., 2018 dalam (Kresnawan, Hambali, and Hidayah 2021)). Lazarus dan Folkman (1984) (2021) mengemukakan teori strategi coping yang merupakan cara atau usaha yang dilakukan individu baik secara kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bagi individu (Kresnawan, Hambali, and Hidayah 2021).

Secara umum, terdapat dua jenis strategi coping yang berbeda, yaitu problem focused coping (PFC) yaitu berfokus dengan segala upaya untuk melawan dan mengatasi kondisi yang menekan dan emotion focused coping (EFC) yaitu berfokus pada upaya untuk mengatur respons-respon emosional yang muncul dari kondisi yang menekan (Mahardhani et al. 2020). Menurut Lazarus & Folkman problem focused coping (PFC) dapat dilakukan dengan menurunkan target atau harapan yang diinginkan oleh individu atau meningkatkan kemampuan untuk mencapai target atau harapan tersebut (Sarafino, 1991 dalam (Kresnawan, Hambali, and Hidayah 2021)). Academic

help seeking merupakan salah satu mekanisme koping yang dirasa efektif terhadap stress akademik yang termasuk dalam problem focused coping (PFC).

Academic help seeking atau Pencarian bantuan akademik dapat dianggap sebagai strategi pembelajaran dalam pengaturan diri (Newman, 1994 dalam (Qayyum 2018)). Pengaturan diri membutuhkan pengerahan atau lebih banyak kontrol atas kehidupan seseorang, belajar mandiri merupakan tentang bagaimana mahasiswa menjadi tuan dari proses belajar mereka sendiri atau yang mengatur atas proses belajarnya sendiri (Zimmerman, 1990 dalam (Qayyum 2018)). Pencarian bantuan akademik merupakan proses dimana individu menjadi sadar akan kebutuhan bantuan akan akademik, memutuskan seseorang membutuhkan bantuan akademik, mengidentifikasi penolong untuk mengatasi masalah akademik, memperoleh bantuan akademik yang diinginkan, dan mengevaluasi bantuan akademik yang sudah didapatkan (Qayyum 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Penurunan Stress Akademik Melalui *Academic Help Seeking* pada Mahasiswa Keperawatan”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah academic help seeking dapat menurunkan stress akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis penurunan stress akademik melalui academic help seeking pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi stress akademik sebelum dilakukan academic help seeking
2. Mengidentifikasi stress akademik sesudah dilakukan academic help seeking
3. Menganalisis penurunan stress akademik melalui academic help seeking pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan atau Kurikulum

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi institusi pendidikan dalam membuat peraturan tentang bagaimana pengajaran yang tidak menimbulkan stress pada mahasiswa. Selanjutnya, bagi kurikulum diharapkan untuk membuat trobosan baru atau strategi supaya mahasiswa tidak mengalami stress akademik dalam masa pembelajaran.

1.4.2 Bagi Dosen

Penelitian ini diharapkan sebagai pijakan bagi dosen dalam pengajaran serta pemberian tugas sesuai kurikulum yang sudah ditetapkan. Penelitian ini juga diharapkan mampu membuat dosen melakukan

academic help seeking atau bantuan akademik kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik atau kesusahan dalam mencerna materi serta tugas yang diberikan.

1.4.3 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan bagi mahasiswa yang mampu untuk memberikan bantuan akademik agar membantu temannya yang mengalami stres akademik untuk mendapatkan minat belajar dan kepercayaan dirinya kembali, serta menciptakan lingkungan belajar yang baik sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan academic help seeking yang positif. Diharapkan juga bagi mahasiswa yang mengalami stress akademik 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.

1.4.4 Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta kreativitas peneliti untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang penurunan stress akademik melalui academic help seeking atau tentang hal lain yang berhubungan dengan akademik help seeking dan stres akademik.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Citra Pertiwi Putri, Marina Dwi Mayangsari dan Rusdi Rusli (2018)	Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi UNLAM dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah	Metode kuantitatif dengan teknik analisa data berupa analisis regresi linier sederhana.	Variabel terikat : academic help seeking Variabel bebas : stres akademik	Hasil penelitian menunjukkan 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	Terletak pada variabelnya, penelitian saya variabel bebas : academic help seeking dan variabel terikat : stress akademik. Sedangkan pada penelitian ini variabel bebas : stress akademik dan variabel terikat : academic help seeking

				help seeking. Dengan demikian dapat diketahui pula bahwa stres akademik justru dapat menghambat academic help seeking pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan IPK rendah.		
2.	Aristoteles, Puji Setya Rini, Nugroho Anis Wijanarko (2019)	Hubungan academic help seeking dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan di STIKes Muhammadiyah Palembang	Penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional dengan metode total sampling	Variabel terikat : prestasi belajar Variabel bebas : academic help seeking	Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pencarian bantuan akademik dengan prestasi belajar. Hal ini dikarenakan perilaku mencari bantuan akademik pada mahasiswa dapat membantu mahasiswa	Terletak pada variabel terikatnya, penelitian saya variabel terikat : stress akademik, sedangkan penelitian ini variabel terikat : prestasi belajar

3.	Nia Agustiningsih (2019)	Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan	Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik purposive	Variabel : stres akademik dan strategi koping	memahami proses pembelajaran yang belum dipahami oleh mahasiswa dengan menggunakan bantuan teman, dosen atau struktur pembelajaran. Siswa dapat lebih interaktif di luar jam pelajaran karena dapat belajar dengan bantuan orang lain di luar kelas.	1. Strategi koping seluruh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik menggunakan strategi koping yaitu problem focused	Terletak pada desain penelitian, penelitian saya termasuk penelitian kuantitatif sedangkan penelitian ini termasuk penelitian deskriptif
----	--------------------------	--	---	---	--	--	--

sampling

coping dan
emotion
focused
coping
2. Sebagian
besar
mahasiswa
mengalami
stres tingkat
sedang yaitu
24 orang
(47,06%).

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Akademik Help Seeking (Mencari Bantuan Akademik)

2.1.1 Teori coping

A. Definisi

Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya (Lazarus & Folkman, 1984). Terdiri dari dua tahapan yaitu :

1. Primary appraisal

Primary appraisal merupakan proses penentuan makna dari suatu peristiwa yang dialami individu. Peristiwa tersebut dapat dipersepsikan positif, netral, atau negatif oleh individu. Peristiwa yang dinilai negatif kemudian dicari kemungkinan adanya harm (penilaian mengenai bahaya), threat (penilaian mengenai kemungkinan buruk atau ancaman), atau challenge (tantangan akan kesanggupan untuk mengatasi) (Lazarus dalam Taylor, 1991).

Primary appraisal memiliki tiga komponen, yaitu:

- a) Goal relevance
- b) Goal congruence or incongruence
- c) Type of ego involvement

2. Secondary appraisal

Secondary appraisal merupakan penilaian mengenai kemampuan individu melakukan coping, beserta sumber daya yang dimilikinya, dan apakah individu cukup mampu menghadapi harm, threat, dan challenge dalam peristiwa yang terjadi. Secondary appraisal memiliki tiga komponen, yaitu :

- a) Blame and credit
- b) Coping-potential
- c) Future expectancy

B. Coping Stres

Coping with stres adalah Upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola kebutuhan eksternal dan / atau internal yang spesifik yang menuntut penilaian sumber daya yang dimiliki individu (Lazarus & Folkman, 1991). Dua strategi dalam coping stress menurut Lazarus yaitu :

a) Problem-focused coping

Usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan.

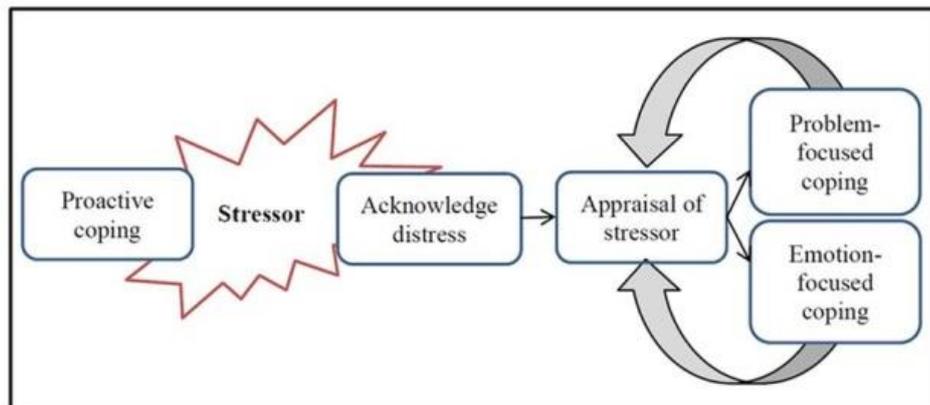
- 1) Confrontative coping
- 2) Seeking social support
- 3) Planful problem solving

b) Emotion-focused coping

Usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

- 1) Self-control
- 2) Distancing
- 3) Positive reappraisal
- 4) Accepting responsibility
- 5) Escape/avoidance

C. Model Coping Lazarus



Gambar 2. 1 Model koping Lazarus

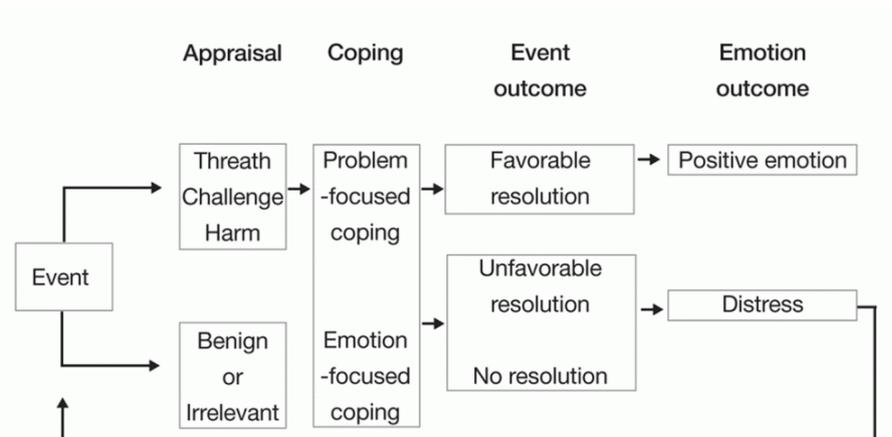


Figure: Modified theoretical model of the coping process⁷

Gambar 2. 2 Model Teoritis yang Dimodifikasi dari Proses Koping

D. Coping Outcome

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan, coping yang efektif adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Strategi coping mengacu pada coping task (lima fungsi tugas coping), yaitu :

- a) Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya
- b) Mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif
- c) Mempertahankan gambaran diri yang positif
- d) Mempertahankan keseimbangan emosional
- e) Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.

2.1.2 Pengertian Akademik help seeking

Dalam Kamus Oxford sebagai Kata benda help “bantuan” didefinisikan sebagai Bantuan, penyembuhan. Seeking “Mencari” Kata kerja transitif untuk mencari sarana untuk mencari, mencarinya, untuk mencoba, memperoleh, untuk meminta. Menurut Rickwood, dkk (2018) perilaku help seeking adalah istilah yang umumnya digunakan untuk merujuk pada perilaku aktif mencari bantuan dari orang lain. Menurut Cornally McCarthy (2017) Perilaku mencari bantuan merupakan tindakan yang disengaja untuk memecahkan masalah yang menantang kemampuan pribadi seseorang.

Mencari bantuan akademik merupakan konstruksi yang telah digunakan dalam berbagai disiplin ilmu, seperti: psikologi, sosiologi, kedokteran, dan pendidikan. Mencari bantuan akademik dalam konteks pendidikan sering dipandang sebagai tanda ketergantungan atau kecurangan dan sebagai hasilnya banyak peserta didik yang telah mencari bantuan sering direndahkan (Karabenick, 1998). Nelson-LeGall (dalam White, 2017) menyatakan bahwa mencari bantuan akademik adalah strategi pemecahan masalah yang memungkinkan peserta didik untuk mengatasi kesulitan akademik dengan mendapatkan bantuan dari orang lain. Menurut Ryan & Pintrich (1997), mencari bantuan akademik merupakan usaha individu menggunakan orang lain sebagai sumber untuk mengatasi ketidakjelasan dan kesulitan dalam proses belajar. Newman (dalam Mihlon, 2018) mendefinisikan bahwa mencari bantuan adalah

serangkaian keputusan dan tindakan sebagai kesadaran siswa dari kurangnya pemahaman melalui refleksi diri, dan melibatkan pertimbangan informasi yang relevan seperti sebagai kebutuhan isi, permintaan dan sasaran, metode ekspresi, dan penggunaannya yang ditentukan dari bantuan orang lain.

Menurut Squirrel (2017) mendefinisikan *academic help seeking* adalah keterampilan sosial yang memungkinkan individu untuk mengetahui kapan bantuan diperlukan, bagaimana mengakses bantuan secara efektif dengan melibatkan orang lain. Pajares, Cheong, dan Oberman (2017), menjelaskan bahwa *academic help-seeking* merupakan perilaku meminta bantuan yang muncul ketika individu termotivasi untuk mendapatkan pencapaian tertentu dalam proses belajarnya. *Academic Help Seeking* memungkinkan siswa belajar secara efektif ketika menghadapi kesulitan akademik, dan dapat membantunya untuk memudahkan belajar dengan strategi *self-regulated learning* (Mark, 2018).

Academic help-seeking behaviour sendiri merupakan bentuk dari *self-regulated learning*, dimana individu sebelumnya telah menentukan tujuan, merencanakan kegiatannya, melakukan monitor dan control terhadap aspek kognitif, motivasi serta tingkahlakunya dalam mencapai tujuan tersebut (Pintrich, 2019). Pada penelitian Zimmerman dan Martinez (1990), dijelaskan bahwa individu dengan *academic help-seeking behavior* yang baik akan memungkinkan individu untuk terus belajar dan dapat

meningkatkan prestasi akademiknya. Ryan dan Pintrich (1997), menerangkan bahwa academic help-seeking behaviour merupakan usaha individu dengan meminta bantuan orang lain sebagai alat yang digunakan untuk mengatasi ketidakjelasan dan kesulitan dalam proses belajar.

2.1.3 Jenis-Jenis Mencari Bantuan Akademik

Nelson-Le Gall (White,2017) mengatakan bahwa terdapat dua jenis mencari bantuan, yaitu: mencari bantuan instrumental (instrumental help-seeking) dan mencari bantuan eksekutif (exsecutive help-seeking) berdasarkan tujuan setiap orang. Karabenick (White,2017) menjelaskan bahwa mencari bantuan instrumental diidentifikasi sebagai mencari bantuan adaptif, dilakukan mahasiswa hanya sebanyak yang diperlukan untuk belajar guna menyelesaikan tugas-tugas dengan sukses. Bentuk mencari bantuan yang bersifat adaptif memiliki keuntungan dalam peningkatan belajar mahasiswa yang dapat menghasilkan manfaat penting untuk jangka panjang. Mencari bantuan eksekutif diidentifikasi sebagai mencari bantuan non-adaptive, yaitu permintaan jawaban kepada orang lain untuk menyelesaikan tugas yang berusaha untuk meningkatkan kinerja mahasiswa secara langsung tetapi tidak dalam jangka panjang pembelajarannya. Mahasiswa yang berperan mencari bantuan adaptif maupun eksekutif berturut-turut secara positif dan negatif berkaitan dengan motivasi dan prestasi akademik.

Mengingat setiap orang memiliki perilaku yang berbeda, maka tidak dapat dipungkiri jika ada orang yang menghindari mencari bantuan dan menolak memberikan bantuan kepada orang lain. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Butler (1998) bahwa ketika menghadapi kesulitan dan membutuhkan bantuan, terdapat tiga perilaku yang biasanya dilakukan, yaitu: *adaptive help seeking* (mencari bantuan adaptif), *executive help seeking* (mencari bantuan eksekutif), and *avoidancecovert help seeking* (menolak mencari bantuan). Melalui aktivitas mencari bantuan atau menghindari bantuan setiap orang akan merasakan manfaat atau akibat negative dari mencari bantuan akademik. Oleh karena itu, perlu juga diketahui akibat yang dirasakan dalam mencari bantuan atau menghindari bantuan. Aktivitas mencari bantuan akademik yang dilakukan oleh peserta didik dalam belajar dan pembelajaran dapat dievaluasi dengan menjadikan jenis mencari bantuan sebagai indikatornya (Pajares, et al (White, 2017)).

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Help-Seeking

Tiga faktor utama yang mempengaruhi peserta didik dalam mencari bantuan akademik, yaitu: (1) karakteristik peserta didik, (2) *self-efficacy* akademik dan (3) pengalaman afektif. Ketiga faktor tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Karakteristik Peserta Didik

Mencapai orientasi tujuan berprestasi adalah penting bagi peserta didik untuk memahami perilaku mencari bantuan. Orientasi tujuan

penguasaan ilmu pengetahuan mengacu pada keinginan untuk menguasai pengetahuan dalam pembelajaran, memperoleh perspektif mendalam dari masalah, atau memperoleh keterampilan baru. Orientasi tujuan kinerja menyangkut keinginan untuk dievaluasi positif atau dipuji oleh orang lain, terutama oleh orang tua, guru dan teman sebaya. Orientasi tujuan kinerja, diklasifikasikan atas dua: orientasi tujuan pendekatan kinerja dan menghindari kinerja (Middleton & Midgley, 1997).

Peserta didik dari orientasi tujuan pendekatan kinerja, ingin menunjukkan kemampuannya agar terlihat oleh orang lain bahwa mereka pintar, atau mengungguli orang lain, sedangkan orientasi menghindari kinerja, untuk menghindari penilaian negatif tentang kompetensi mereka dan mencoba untuk menghindari terlihat bodoh atau diperdayakan oleh orang lain. Menurut Butler & Neuman (1995), orientasi tujuan penguasaan ilmu pengetahuan bagi siswa adalah berhubungan positif dengan mencari bantuan adaptif. Orientasi tujuan berprestasi sangat berkorelasi dengan self-efficacy akademik peserta didik. Peserta didik dengan orientasi tujuan penguasaan cenderung sangat terlibat dalam kegiatan belajar dan mempertahankan minat intrinsiknya, menguasai tugas-tugas dan mengembangkan kompetensinya. Mereka termotivasi oleh tantangan dalam belajar.

Ketika dihadapkan pada tantangan mereka sering dapat bertahan dan memiliki strategi mengatasi kesulitan. Peserta didik dengan

orientasi tujuan kinerja, lebih cenderung tertarik untuk mendapatkan nilai baik, menampilkan kompetensi. Namun mereka yang menghindari tantangan dan hambatan dalam rangka menjaga diri dari persepsi negatif terhadap kemampuannya oleh orang lain (Middleton & Midgley, 1997).

2. Self-Efficacy Akademik

Self-efficacy akademik merupakan aspek penting dari motivasi dan perilaku manusia serta pengaruh tindakannya yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Self-efficacy akademik didasarkan pada teori self-efficacy (Bandura, 1997). Menurut Bandura (1997), self-efficacy adalah kepercayaan diri individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan program tertentu untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan tugas. Selain itu, Bandura (1997) juga menjelaskan bahwa self-efficacy merupakan konstruksi sentral dalam teori kognitif sosial yang dimiliki seseorang dan akan mempengaruhi pengambilan keputusan dan tindakan yang akan dilakukannya.

Bandura & Dewanto (2018) menjelaskan bahwa self-efficacy seseorang akan mempengaruhi tindakan, upaya, ketekunan, fleksibilitas dalam perbedaan, dan realisasi dari tujuan seseorang tersebut. Seseorang dengan self-efficacy yang tinggi akan membantunya untuk menciptakan perasaan tentang dalam menghadapi masalah atau aktivitas yang rumit, sebaliknya seseorang dengan self-

efficacy yang rendah akan cepat menyerah dalam menghadapi masalah dan mempunyai pandangan yang sempit tentang strategi terbaik untuk menyelesaikan masalah itu. Self-efficacy merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi suatu situasi atau tugas tertentu (Schunk, 2018). Selanjutnya, Bandura (Ulpan, 2019) menegaskan bahwa karakteristik seseorang yang memiliki self-efficacy tinggi adalah jika seseorang tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, yakin terhadap kemampuan diri yang mereka miliki, memandang rintangan atau kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman, suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam hal yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasinya. Sebaliknya, karakteristik seseorang yang memiliki self-efficacy rendah adalah seseorang yang merasa tidak yakin, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah dalam menghadapi kesulitan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, mengeluhkan beratnya tugas, dan lambat untuk

memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy mempengaruhi motivasi akademik, belajar, dan prestasi (Pajares, 1996; Schunk, 1991).

Karakteristik peserta didik yang berhubungan dengan perilaku mencari bantuan akademik adalah self-efficacy akademik. Menurut Bandura (1997), self-efficacy akademis bermanfaat bagi peserta didik agar lebih percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Peserta didik tidak khawatir dengan umpan balik negatif dari pemberi bantuan dan lebih mungkin untuk mengamankan bantuan yang diperlukan. Sebaliknya, peserta didik dengan self-efficacy akademik rendah cenderung percaya bahwa pemberi bantuan akan memandang rendah pada mereka, karena itu mereka merasa segan untuk meminta bantuan. Sejalan dengan itu, Pintrich & Schunk (2018) menjelaskan bahwa self-efficacy akademik mengacu pada evaluasi kemampuan peserta didik untuk menyelesaikan tugas akademiknya secara berhasil. Secara lebih sederhana, self-efficacy adalah kepercayaan diri seseorang terhadap ketercapaian menggunakan keterampilan yang dimilikinya dalam keadaan tertentu.

3. Pengalaman Afektif

Pengalaman afektif berperan penting untuk menciptakan motivasi dan mendorong keterlibatan peserta didik untuk mencari bantuan (Roeser, et al, 1998). Pengalaman afektif peserta didik dapat

mempengaruhi mereka untuk merasa positif atau negatif tentang mencari bantuan. Peserta didik yang telah mengalami komunikasi secara baik dengan pemberi bantuan atau mencapai tujuan mereka dengan meminta bantuan akan secara aktif mencari bantuan ketika mengalami kesulitan belajar. Pengalaman afektif yang positif dapat meningkatkan kualitas belajar peserta didik. Sebaliknya, pengalaman afektif yang negatif akan menghambat peserta didik untuk mencari bantuan sebagai suatu strategi pemecahan masalahnya. Mencermati uraian faktor-faktor mencari bantuan akademik tersebut secara manusiawi setiap mahasiswa memiliki perilaku yang berbeda dalam mencari bantuan akademik.

Perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor: (1) karakteristik mahasiswa yang berkaitan dengan orientasi tujuan penguasaan ilmu pengetahuan, tujuan berprestasi, dan orientasi tujuan kinerja; (2) faktor self-efficacy akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk menumbuhkan kepercayaan diri dan motivasi yang kuat dalam menyelesaikan tugas akademiknya; dan (3) pengalaman afektif sebagai motivasi mahasiswa untuk mencari bantuan. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan antara satu dengan lainnya dan berperan dalam mendorong mahasiswa untuk memahami pentingnya mencari bantuan dalam pembelajaran, termasuk dalam pembelajaran pengantar statistika. Berdasarkan beberapa pendapat tentang jenis mencari bantuan yang diuraikan di atas, maka penelitian ini berusaha

mengungkapkan sikap mencari bantuan akademik mahasiswa dalam pembelajaran mata kuliah pengantar statistika. Mencari bantuan akademik dalam pembelajaran pengantar statistika adalah usaha mahasiswa memanfaatkan bantuan dari orang lain (teman, dosen atau instruktur) melalui proses interaksi untuk menemukan solusi mengatasi permasalahan dan kesulitan belajarnya. Mencari bantuan dimaksud diharapkan berfungsi sebagai strategi pemecahan masalah, mengatasi kesulitan belajarnya secara akademik melalui bantuan teman, dosen atau tenaga ahli (instruktur).

Terdapat enam indikator perilaku mencari bantuan akademik mahasiswa kepada teman atau instruktur sebagai instrumen dalam penelitian ini, yaitu: (1) mencari bantuan yang bersifat solusi pemecahan masalah dari kesulitan yang dialami; (2) mencari bantuan sehubungan dengan tugas-tugas perkuliahan dan persiapan ujian; (3) mencari bantuan berupa jawaban untuk menyelesaikan tugas; dan (4) manfaat yang dirasakan dari mencari bantuan sehubungan dengan pentingnya materi; (5) manfaat yang dirasakan dalam memahami materi; dan (6) manfaat yang dirasakan dalam mengerjakan tugas-tugas dan persiapan ujian akhir. Instrumen dimaksud diadaptasi dari instrumen skala sikap academic helpseeking yang dikembangkan White (2017) dan disusun dalam bentuk pernyataan yang bersifat positif dan pernyataan yang bersifat negative.

2.1.5 Kerangka Kerja Academic Help-Seeking

Kerangka kerja untuk mencari bantuan sebagai berikut: (1) menyadari perlunya bantuan, (2) memutuskan untuk mencari bantuan, (3) mengidentifikasi pemberi bantuan yang potensial, (4) menggunakan strategi yang tepat, (5) mengevaluasi mencari bantuan secara periodik (Nelson-LeGall, 1981; Newman, 1994; Puustinen, 1998). Saat merencanakan mencari bantuan, siswa harus menyadari bahwa tugas yang dihadapinya sulit atau sudah terjebak dan membutuhkan bantuan, memiliki kemampuan untuk menilai kesulitan tugas, memonitor kemajuan tugas, dan mengevaluasi pemahaman sendiri dan pengetahuan metakognitif (Nelson LeGall, 1981; Newman, 1998). Mencari bantuan harus mempertimbangkan semua informasi yang tersedia, agar menemukan pemberi bantuan yang sesuai dengan kebutuhan tuntutan tugas.

2.1.6 Aspek-aspek Academic Help-Seeking Behavior

Pajares, Cheong, dan Oberman (2018), mengungkapkan bahwa ketika individu menghadapi kesulitan dan membutuhkan bantuan, terdapat empat aspek perilaku yang biasanya dilakukan, yaitu :

1 Mencari bantuan adaptif (instrumental help-seeking)

Perilaku mencari bantuan secara instrumental terjadi ketika individu membutuhkan bantuan dan meminta bantuan yang terfokus pada menanyakan cara atau strategi penyelesaian dari suatu tugas untuk kemudian menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara

mandiri. Salah satu contoh indikator perilaku dari aspek ini yang muncul pada mahasiswa adalah ketika mahasiswa bertanya kepada Dosen, mahasiswa tersebut lebih memilih untuk diberikan penjelasan atas apa yang tidak dimengerti dibandingkan Dosen tersebut memberikan jawaban dari tugasnya.

2 Mencari bantuan eksekutif (executive help-seeking)

Perilaku meminta bantuan eksekutif adalah perilaku dimana individu lebih memilih meminta orang lain untuk menyelesaikan masalah atau tugas yang dihadapi daripada mencoba untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Salah satu contoh indikator perilaku dari aspek ini yang muncul pada mahasiswa ketika mahasiswa lebih memilih meminta mahasiswa lain untuk menyelesaikan tugasnya dibandingkan harus mendiskusikan tugas tersebut dan menyelesaikannya sendiri.

3 Menghindar mencari bantuan (avoidance-covert help-seeking)

Perilaku ini terjadi ketika individu yang lebih memilih untuk menghindari perilaku mencari bantuan. Perilaku ini juga muncul ketika individu ingin menutupi ketidakmampuan yang dimilikinya. Salah satu contoh indikator perilaku dari aspek ini yang muncul pada mahasiswa adalah ketika mahasiswa mengalami kesulitan memahami suatu materi namun ketika diberikan kesempatan bertanya oleh dosen, mahasiswa tersebut lebih memilih untuk diam.

4 Merasakan manfaat mencari bantuan (Perceived benefits of help-seeking)

Perceived benefits of help-seeking adalah konsekuensi positif atau manfaat yang dirasakan oleh individu dalam mencari bantuan akademik berdasarkan perspektif yang dimilikinya. Salah satu contoh indikator perilaku dari aspek ini yang muncul pada mahasiswa adalah ketika mahasiswa mencari bantuan dikarenakan mahasiswa tersebut menyadari bahwa dengan mencari bantuan atas apa yang tidak dimengerti, hal tersebut dapat membantunya dalam menyelesaikan tugas yang sulit untuk dikerjakannya secara mandiri.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa dalam academic help-seeking behavior mencakup empat aspek perilaku yaitu perilaku mencari bantuan secara adaptif, mencari bantuan eksekutif, menolak untuk mencari bantuan ketika mengalami kesulitan selama proses belajar, dan merasakan adanya manfaat saat meminta bantuan.

2.1.7 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Help Seeking Behavior

Faktor- faktor yang mempengaruhi perilaku mencari bantuan individu menurut Rickwood, dkk (2018) yaitu :

a) Kompetensi Emosional

Tinggi rendahnya kompetensi emosional yang dimiliki individu adalah merupakan faktor yang dapat menentukan perilaku help seeking

seseorang. Rendahnya tingkat kompetensi emosional merupakan penghalang untuk mencari bantuan, individu yang memiliki tingkat kompetensi emosional yang lebih tinggi akan dapat menyadari secara baik masalah yang dihadapi dan berusaha sendiri dalam mencari bantuan bantuan dan berusaha untuk mencari bantuan kepada fasilitator baik secara formal maupun informal.

b) Sikap Positif terhadap Pengalaman

Penilaian terhadap Pengalaman adalah salah satu factor perilaku help seeking. Pengalaman masa lalu yang negatif dapat menjadi hambatan untuk mencari bantuan profesional, sedangkan pengalaman masa lalu yang positif akan berusaha dalam melakukan perilaku help seeking. Individu yang telah dibantu oleh seorang profesional yang memiliki pengalaman positif lebih cenderung berniat untuk mencari bantuan di masa depan. Individu yang memiliki pengalaman masa lalu yang positif akan lebih positif pula dalam sikap untuk mencari bantuan di masa depan.

c) Pengaruh Sosial dalam mencari bantuan.

Pengaruh sosial dalam mencari bantuan sangat memiliki peran dalam hal perilaku help seeking. Individu memiliki dukungan sosial yang baik akan mendapatkan dorongan sosial yang baik dari lingkungannya dalam mencari bantuan. Tekanan dari lingkungan sangat berpengaruh dalam hal perilaku help seeking. Orang tua sangatlah berpengaruh untuk anak-anak dan remaja dalam hal mencari

bantuan dalam menjalankan kehidupan. Selain orang tua dukungan dari teman, sahabat dan lingkungan sosial lainnya dapat berpengaruh dalam hal mencari bantuan.

d) Mendirikan Kepercayaan Dalam Hubungan.

Perilaku help seeking menunjukkan bahwa orang lebih cenderung untuk mencari bantuan dari teman-teman dan keluarga mereka untuk masalah-masalah pribadi dan emosional daripada dari sumber lain dikarenakan adanya kepercayaan yang telah dibangun dari lingkungan teman keluarga terdekat.

Menurut Barker (2017) Faktor individual yang terkait dengan perilaku help seeking ,antara lain :

a) Keyakinan pribadi tentang kebutuhan akan pertolongan.

Masalah keluarga sebagai masalah pribadi membutuhkan perilaku help seeking. Masalah pribadi yang mereka butuhkan dalam mencari pertolongan, seperti masalah seksualitas / hubungan intim, pekerjaan, penyalahgunaan dan penggunaan zat antara lain.

b) Norma gender yang diinternalisasi terkait dengan pencarian bantuan.

Ada faktor variasi regional dan budaya terhadap perilaku help seeking salah satunya adalah gender. Gender dibangun secara social sebagai variabel eksogen, cara individu menginternalisasi norma gender dan bertindak terhadapnya menunjukkan kombinasi faktor individu dan eksogen.

- c) Persepsi orang lain bisa membantu dan dapat dipercaya.

Mempercayai atau melihat orang lain seperti Orang tua, orang dewasa, rekan kerja, dan lembaga sosial lainnya dapat membantu dalam memberikan dukungan sosial dan merupakan faktor penting dalam perilaku mencari bantuan.

- d) Keterampilan mengatasi pribadi

Kemampuan untuk menyelesaikan (atau keyakinan bahwa dia dapat menyelesaikannya) masalahnya juga merupakan faktor penting yang terkait dengan pencarian bantuan. Kemampuan orang muda untuk mengatasi masalah dan stres pada mereka sendiri sangat bervariasi oleh individu.

- e) Pengalamannya dengan mencari bantuan

Pencarian bantuan adalah perilaku yang dipelajari, yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu untuk mencari pertolongan, dan mempercayai orang atau layanan di masa depan dalam hal mencari bantuan

- f) Efikasi diri

Mengacu pada keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mencari pertolongan. Dalam hal mencari pertolongan akan membuat perbedaan terhadap individu tergantung dari efikasi diri seseorang.

Pada penelitian Sharma dan Nasa (2016), dijelaskan tiga faktor utama yang mempengaruhi perilaku individu dalam mencari bantuan akademik, yaitu:

a) Fokus dalam Kelas

Fokus dalam kelas dimaksudkan pada apa yang menjadi topic pembahasan yang ada di dalam kelas selama proses belajar. Hal ini sangat berpengaruh terhadap sejauh mana individu nantinya dapat menerima dan memahami topik atau materi yang dibahas selama proses belajar dalam kelas sesuai kemampuan yang dimiliki masing-masing individu.

b) Persepsi dan kepercayaan individu

Faktor ini mencakup kepercayaan yang ada pada diri individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatur, dan melakukan perilaku tertentu dalam memecahkan masalah dalam mencapai prestasi atau tujuan belajarnya dan menyelesaikan tugas selama proses belajar. Individu yang menganggap bahwa mencapai tujuan dalam belajar dan berprestasi adalah penting, maka individu tersebut akan tergerak untuk melakukan perilaku mencari bantuan dengan orientasi mengembangkan penguasaan ilmu pengetahuan dan kemampuan.

c) Pendekatan instruksional

Pada faktor ini adanya keterbukaan dan fleksibilitas sangat berpengaruh dalam perilaku mencari bantuan yang akan

dimunculkan oleh seorang individu. Hal tersebut tentu tidak luput dari peran dosen dalam melakukan pendekatan dengan mahasiswanya selama proses belajar mengajar dalam kelas. Apabila keterbukaan antara dosen dengan mahasiswa maupun mahasiswa dengan mahasiswa terbentuk dengan baik maka akan memungkinkan munculnya perilaku academic help-seeking ketika terjadi kesulitan selama proses belajar individu dalam kelas.

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Pengertian Stres Akademik

Stress akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2017) dalam buku (Stress akademik dan penanganannya, Rian Tanasalim & Ardhia Redina, 2021).

Stress akademik merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tuntutan akademik yang melampaui sumber daya adaptif yang dimiliki individu (Afifah and Wardani 2018).

Stress akademik adalah adanya tekanan yang berasal dari persepsi subjektif mengenai suatu kondisi akademik yang menimbulkan respon

negatif pada fisik, perilaku, pikiran, dan emosi karena tuntutan akademik (Barseli, et al., 2017) dalam (Yusriyyah 2020).

Stress akademik adalah suatu kondisi dimana mahasiswa mengalami perasaan seperti terlalu banyak tekanan dan tuntutan, merasa khawatir tentang ujian dan tugas-tugas kuliah, serta tidak dapat mengatur tugas karena jadwal yang terlalu sibuk (Munir et.al., 2015) dalam (Yusriyyah 2020).

2.2.2 Penyebab Stres Akademik

Menurut buku (Stress akademik dan penanganannya, Rian Tanasalim & Ardhia Redina, 2021)

1. Adaptasi Proses Belajar (Proses Beradaptasi dengan Lingkungan)

Setiap individu memiliki perbedaan dalam kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, ada yang mudah beradaptasi dan ada pula yang sulit untuk beradaptasi. Individu yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi akan mengalami gangguan dalam proses belajar, berinteraksi dengan lingkungan dan bahkan bisa mengalami stress.

Menurut Mardiaty, dkk., (2018), beberapa hal yang dapat mempengaruhi mahasiswa mengalami kejadian stres diantaranya, yaitu

:

a) Cara Dosen Mengajar

Cara dosen mengajar sangat berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Sebagai dosen tentunya harus bisa memilih metode yang tepat untuk digunakan dalam penyampaian materi yang akan diberikan kepada mahasiswa, karena metode mengajar yang tepat dan menarik akan membuat mahasiswa tertarik untuk memperhatikan, serta tidak membuat mahasiswa merasa jenuh dan tentunya materi yang disampaikan akan mudah untuk dipahami serta menyenangkan untuk didengarkan.

b) Jadwal perkuliahan

Jadwal perkuliahan yang tidak konsisten, dan dapat berubah kapan saja, tentunya dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan mengatur waktu untuk melakukan kegiatan baik di dalam maupun di luar kampus. Jadwal perkuliahan yang tidak konsisten seperti adanya perubahan jam kuliah, ruang/tempat kuliah, waktu istirahat dan lain-lain, tentunya dapat membuat mahasiswa merasa stres hingga tertekan.

c) Relasi teman

Selain masalah kampus dan masalah dengan lingkungan sekitar, masalah pertemanan dan pergaulan juga dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres. Relasi teman menjadi faktor yang paling dominan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dan bergaul

akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya, yang pada akhirnya akan membuatnya kesulitan untuk menyelesaikan masalah dalam proses belajar karena tidak adanya dukungan dan bantuan dari teman sekitarnya. Tidak adanya bantuan dan dukungan dari teman dapat menurunkan pertahanan diri seseorang terhadap stresor.

2. Kurang Motivasi Akademik

Motivasi merupakan suatu keadaan yang kompleks yang dimana di dalamnya terdapat kekuatan, tenaga atau daya, kesiapsediaan yang ada di dalam diri seseorang untuk bergerak melakukan suatu kegiatan yang mengarah pada tujuan tertentu yang ingin dicapai baik disadari maupun tidak disadari (Pratama & Prihatiningsih, 2014).

Rendahnya motivasi yang diberikan seseorang dapat meningkatkan stres, merasakan adanya tekanan dari dalam dirinya terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus segera diselesaikan. Rendahnya motivasi dapat membuat seseorang merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri, dan tidak dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan non-akademik. Banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan dan kurangnya motivasi yang diberikan oleh orang terdekat maka dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

3. Koping Tidak Adekuat

Mekanisme koping merupakan suatu kemampuan yang dilakukn seseorang untuk mengatasi faktor stres yang muncul, baik dari faktor

internal maupun faktor eksternal, seperti ketika sedang menyelesaikan masalah, melakukan penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi, dan respon terhadap kondisi yang mengancam seseorang (Kurnia, 2010).

Seseorang yang memiliki mekanisme koping yang baik maka akan dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, namun jika seseorang memiliki mekanisme koping yang buruk maka akan menyebabkan dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah, yang pada akhirnya akan menimbulkan stres (Suminarsis & Sudaryanto, 2017).

4. Pembelajaran Sistem Blok

Pembelajaran sistem blok merupakan pengelompokan jam belajar efektif dalam satuan waktu dimana pada awal hingga mid semester mahasiswa mendapatkan materi konsep teori dan pada akhir semester mahasiswa melakukan praktikum ataupun sebaliknya. Beban kredit semester mahasiswa pada tiap semester, umumnya akan lebih banyak teori ketimbang kegiatan praktik. Artinya mahasiswa akan lebih banyak mendapatkan paparan materi berupa konsep-konsep teori yang akan diberikan oleh dosen pengajar kepada mahasiswanya.

Bagi mahasiswa yang tidak menyukai tentang materi konsep teori tentu akan menjadi masalah yang besar, sehingga pada saat pembelajaran berlangsung di ruang kelas mahasiswa yang bersangkutan akan merasakan kurang minat dan motivasi dalam

memperhatikan penjelasan dosen pengajar yang sedang berlangsung. Hal ini jika dibiarkan tentunya akan berdampak negatif pada hasil akhir evaluasi pembelajaran yaitu ujian akhir semester. Umumnya, hasil akhir evaluasi belajar mahasiswa yang memperhatikan penjelasan dosen pada saat kuliah berlangsung lebih baik dari pada mahasiswa yang tidak memperhatikan.

5. Ujian Praktikum

Ujian praktikum dilakukan untuk mengevaluasi dari hasil belajar yang sudah dilaksanakan. Saat ujian praktikum akan dilaksanakan, respon setiap mahasiswa berbeda-beda. Bagi mahasiswa yang tidak mempersiapkan dengan baik dan jauh-jauh hari maka akan mengalami stres pada saat berhadapan dengan dosen penguji saat ujian praktikum.

Mahasiswa yang mengalami stres pada saat ujian praktikum akan mengalami susah untuk berkonsentrasi, denyut nadi meningkat, tangan dan/atau kaki gemetar, tangan dingin, merasa tiba-tiba ingin buang air kecil, dan hingga akhirnya akan berdampak pada kelulusan ujian (Handayani, dkk., 2017).

6. Penyusunan Tugas Akhir

Mahasiswa tingkat akhir di masa ujung semesternya akan berhadapan dengan tugas akhir mahasiswa (karya tulis ilmiah, skripsi, tesis ataupun disertasi) sebagai salah satu dari persyaratan untuk mengikuti prosesi kegiatan yudisium ataupun wisuda. Penyusunan tugas akhir pada kenyataannya banyak membuat mahasiswa

mengalami stres yang diakibatkan oleh belum menemukan serta menentukan variabel penelitian yang ingin diteliti, tidak tersedianya buku referensi yang banyak, lamanya balasan chat atau SMS dari dosen pembimbing ketika ingin melakukan bimbingan secara langsung, takut mendapatkan pembimbing yang judes, galak atau susah di temui dikarenakan sibuk, pembimbing yang mempunyai keterbatasan waktu dalam proses bimbingan (Pratama & Burhanto, 2018).

2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik

Barseli et al., (2017) dalam (Yusriyyah 2020) mengungkapkan terdapat dua faktor yang mengakibatkan terjadinya stress akademik yaitu:

1) Faktor Internal

a) Pola Pikir

Individu dengan pola pikir tidak dapat mengendalikan situasi biasanya cenderung mengalami stress yang lebih berat dibandingkan dengan individu yang dapat melakukan kendali dengan lebih baik.

b) Kepribadian

Tipe kepribadian optimis biasanya cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan dengan individu dengan kepribadian pesimis.

c) Keyakinan

Keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri memiliki peran penting dalam memandang situasi-situasi yang dapat mengubah pola pikir individu terhadap hal-hal yang dihadapinya sehingga dapat menimbulkan stress secara psikologis.

2) Faktor Eksternal

a) Pelajaran Lebih Padat

Standar kurikulum pendidikan yang semakin tinggi menimbulkan muncul persaingan yang semakin ketat, bertambahnya waktu belajar, dan beban yang meningkat sehingga dapat menimbulkan tingkat stress akademik yang lebih tinggi.

b) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Tekanan yang bersumber dari orangtua, keluarga, dosen, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri untuk berprestasi dengan baik dapat menimbulkan stress akademik.

c) Dorongan Status Sosial

Individu dengan kulifikasi akademik yang tinggi biasanya lebih dihormati di masyarakat, selain itu siswa atau mahasiswa yang tidak berprestasi biasanya disebut lambat, malas atau sulit dan cenderung ditolak oleh dosen, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman sebayanya.

d) Orang tua Saling Berlomba

Orang tua pada kalangan yang lebih terdidik dan kaya informasi cenderung memiliki persaingan untuk menghasilkan anak-anak dengan kemampuan dalam berbagai aspek dengan lebih keras.

2.2.4 Klasifikasi Tingkat Stres

Klasifikasi tingkat stress menurut Potter dan Perry (2005) dalam (Yusriyyah 2020) diantaranya :

Ringan = 51-119

Sedang = 120-188

Berat = 189-257

1. Stress Ringan

Tingkat stress ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan berlangsung sebentar selama beberapa menit atau jam yang membuat individu lebih waspada dan mencari cara bagaimana mencegah kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi akibat dari munculnya stress. Pada tingkat stress ini situasi yang dirasakan yaitu stressor yang muncul secara teratur seperti menjadi banyak tidur, lupa, kemacetan, kritikan dan saran. Stress ringan tidak akan mengganggu aspek fisiologis individu dan dirasakan secara teratur.

2. Stres Sedang

Tingkat stress ini ditandai dengan individu memfokuskan hal penting saat ini dan menyampingkan hal lainnya sehingga mempersempit persepsinya. Stress sedang berlangsung lebih lama yaitu terjadi antara beberapa jam hingga beberapa hari. Stressor yang muncul seperti berselisih dengan teman atau pacar dan dapat menyebabkan timbulnya gejala.

3. Stres Berat

Pada tingkat stress ini lahan persepsi individu menjadi sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal lain. Waktu terjadinya stress berat dalam beberapa minggu hingga beberapa tahun. Stressor yang muncul berasal dari perselisihan dengan dosen atau teman secara terus menerus, masalah finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik yang berkepanjangan. Ketika individu semakin lama dan sering merasakan stressor semakin tinggi resiko stress yang akan dirasakannya, selain itu stressor yang muncul dapat menyebabkan timbulnya gejala.

2.2.5 Tahapan Stres

Gejala stres umumnya sering tidak disadari dan disadari saat sudah memasuki tingkat yang tinggi serta mengganggu aktifitas kegiatan sehari-hari. Robert J. Van Amberg dalam (Yusriyyah 2020) mengemukakan tahapan stress diantaranya :

1. Stress tingkat I

Stress tingkat I merupakan tahapan stress yang paling ringan, biasanya perasaan-perasaan yang muncul pada tahap ini diantaranya :

- a) Semangat besar atau berlebihan
- b) Penglihatan tajam
- c) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; tetapi tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (disertai rasa gugup yang berlebihan).
- d) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

Pada tahapan ini biasanya terasa menyenangkan dan lebih bersemangat tetapi sebenarnya cadangan energi individu yang berada dalam tahap ini sedang menipis.

2. Stress tingkat II

Pada tahapan ini dampak stress yang terasa menyenangkan mulai hilang dan muncul keluhan karena energi sudah tidak cukup lagi untuk menjalankan aktivitas sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang muncul diantaranya :

- a) Merasa lelah saat bangun pagi
- b) Merasa lelah setelah makan siang
- c) Merasa lelah saat menjelang sore
- d) Terkadang muncul gangguan sistem pencernaan (gangguan usus dan perut kembut), dan jantung yang berdebar-debar.

- e) Perasaan tidak bisa lebih santai.
- f) Otot punggung dan tengkuk terasa tegang.

3. Stress tingkat III

Pada tahap ini keluhan kelelahan makin nampak dan disertai dengan gejala-gejala:

- a) Gangguan pada lambung dan usus semakin terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke kamar mandi).
- b) Otot-otot terasa lebih tegang
- c) Meningkatnya perasaan tegang / ketegangan emosional
- d) Gangguan tidur (sulit tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali atau bangun terlalu pagi).
- e) Tubuh terasa semakin goyah, terasa seperti akan pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

Pada tahapan ini penderita disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter kecuali bila beban stress atau tuntutan yang dihadapi dikurangi dan tubuh mendapatkan kesempatan untuk relaksasi dan istirahat agar bisa memulihkan kembali suplai energi.

4. Stress tingkat IV

Keadaan menjadi lebih buruk pada tahapan ini ditandai dengan :

- a) Merasa sulit untuk bertahan sepanjang hari
- b) Kegiatan menyenangkan terasa menjadi sulit
- c) Kehilangan kemampuan menghadapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang terasa menjadi berat.

- d) Semakin sulit tidur, bermimpi buruk, dan sering terbangun pada dini hari.
- e) Sering menolak ajakan karena tidak semangat
- f) Penurunan konsentrasi yang drastis
- g) Perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan dan tidak diketahui.

5. Stress tingkat V

Pada tahap ini terjadi keadaan yang lebih mendalam dari tahap sebelumnya, yaitu :

- a) Kelelahan yang berat (physical and psychological exhaustion)
- b) Kurang mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan yang sederhana
- c) Gangguan pada sistem pencernaan (masalah pada usus dan gastrointestinal disorder) yang lebih sering, sulit buang air besar atau sebaliknya menjadi diare dan sering ke toilet
- d) Rasa takut yang semakin menjadi-jadi seperti panik dan bingung

6. Stress tingkat VI

Tahap ini merupakan tahapan puncak dan termasuk kedalam keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita diberikan perawatan di ICCU dengan gejala-gejala yang muncul diantaranya :

- a) Detak jantung yang sangat keras karena peningkatan kadar adrenalin dalam peredaran darah
- b) Sesak atau susah bernafas
- c) Badan gemetar, tubuh terasa dingin, dan keringat yang bercucuran

- d) Tidak memiliki tenaga bahkan untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau collaps.

Dalam tahapan ini terjadi manifestasi yang muncul pada fisik dan psikis. Pada fisik muncul gejala berupa kelelahan, sedangkan pada psikis muncul gejala berupa kecemasan dan depresi yang disebabkan karena terjadinya defisit pada energi fisik dan mental secara terus menerus. Sering buang air kecil dan sulit tidur juga merupakan tanda dari depresi.

2.2.6 Respon terhadap Stres Akademik

Jika seseorang mengalami stres akademik maka respon yang muncul (Olejnik dan Holschuh, 2016) dalam buku (Stress akademik dan penanganannya, Rian Tanasalim & Ardhia Redina, 2021) diantaranya yaitu :

1. Pemikiran : tidak percaya diri, sulit konsentrasi, was-was, takut tidak berhasil
2. Perilaku : susah/sering tidur, banyak/sedikit makan, menarik diri
3. Respon tubuh : bibir kering, telapak tangan berkeriat, sakit kepala, frekuensi detak jantung meningkat
4. Perasaan : mudah marah, muram, sedih, bimbang

2.2.7 Dampak Stres Akademik

Dalam buku (Stress akademik dan penanganannya, Rian Tanasalim & Ardhia Redina, 2021)

1. Perubahan Status Gizi

Status gizi merupakan hasil dari suatu pengukuran yang dimana dari hasil pengukuran tersebut dapat dilihat seberapa besar keberhasilan pemenuhan nutrisi dari keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi (Biliwati, dkk., 2010; Kemenkes RI., 2012). Seseorang perlu mengkonsumsi zat gizi seimbang agar mendapatkan status gizi yang baik. Dikatakan gizi seimbang apabila mempunyai komponen lengkap meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin serta mineral (Nilsapril, 2008).

Menurut Wijayanti, dkk., (2019), perubahan status gizi dapat terjadi ketika seseorang mengalami stres. Seseorang yang mengalami stres akut lebih cenderung mengalami penurunan nafsu makan, sedangkan seseorang yang mengalami stres kronis lebih cenderung mengalami peningkatan nafsu makan. Ketika seseorang mengalami stres, maka akan terjadi pelepasan beberapa hormon yang dapat mempengaruhi perilaku makan dan asupan zat gizi seseorang. Perilaku makan yang tidak sehat dalam jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Berat badan yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi keadaan status gizi.

Seseorang yang dalam keadaan stres akan mengalami perubahan nafsu makan, seperti terjadinya peningkatan nafsu makan yang menyebabkan seseorang mengalami kegemukan dan ada juga yang mengalami penurunan berat badan dikarenakan orang tersebut membatasi konsumsi makanan. Terganggunya sistem pencernaan akibat stres yang dialami dapat menimbulkan perasaan mual dan muntah, sehingga membuat seseorang kehilangan selera untuk makan (Menginte, 2015).

2. Gejala Gastrointestinal

Gejala gastrointestinal merupakan kumpulan dari beberapa gejala yang ada pada saluran pencernaan. Gejala gastrointestinal bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres. Seseorang yang mengalami tingkat stres tinggi mempunyai peluang sebanyak 2,037 kali dapat mengalami gejala gastrointestinal dibandingkan dengan seseorang yang mengalami tingkat stres ringan (Afifah & Wardani, 2019).

3. Sindrom Dispepsia Fungsional

Sindrom dispepsia fungsional merupakan kumpulan dari beberapa gejala yang muncul, yang dirasakan oleh seseorang (Mepel, 2013; Djojoningrat, 2014). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami sindrom dispepsia fungsional salah satunya adalah tingkat stres. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, maka akan semakin tinggi juga produksi hormon adrenal

yang dapat meningkatkan sekresi asam lambung yang merupakan penyebab utama dari kejadian sindrom dispepsia fungsional (Chaidir & Maulina, 2015).

4. Disminorea

Dismenorea merupakan rasa nyeri yang dirasakan oleh wanita ketika mengalami menstruasi yang menyebabkan wanita tidak dapat beraktivitas secara normal. Dismenorea bisa dialami oleh seseorang yang memiliki stres dengan tingkat ringan sampai sedang dan tekanan psikis. Keadaan psikis seseorang dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan dapat memperberat rasa nyeri. Stres dapat memperburuk nyeri yang dirasakan ketika pertama kali menstruasi (Ismail, dkk., 2015).

5. Gangguan Pola Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan yang dirasakan seseorang terhadap tidurnya dan mendapatkan jumlah jam tidur yang sesuai dengan kebutuhannya (Hidayat & Uliyah, 2012). Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu stres. Stres akan muncul ketika seseorang terlalu banyak berfikir, stres yang muncul dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk mengontrol emosinya yang akhirnya mengakibatkan ketegangan dan kesulitan untuk memulai tidur (Wahyuni, 2018). Ketegangan yang dirasakan seseorang dapat mengakibatkannya sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur sehingga orang tersebut akan kesulitan mendapatkan kualitas

tidur yang baik. Wijiyanti & Linggardini (2020), gangguan pola tidur yang sering terjadi ketika seseorang mengalami stres yaitu sulit untuk tidur, sering terbangun tengah malam, tidur tidak tenang, kesulitan dalam mempertahankan tidur dan sering terbangun di awal.

6. Kejadian Acne Vulgaris

Acne vulgaris merupakan salah satu penyakit kulit yang sering dijumpai pada remaja maupun orang dewasa (Manarisip, dkk., 2015). Acne vulgaris muncul karena beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor stres. Pada sebagian orang, stres dan gangguan emosi dapat menjadi penyebab timbulnya acne yang berlebihan. Kecemasan yang dialami membuat penderita memanipulasi acnanya secara mekanis yang mengakibatkan terjadinya kerusakan pada dinding folikel dan akhirnya menimbulkan lesi yang meradang.

7. Insomnia

Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidurnya, baik secara kualitas tidur maupun kuantitas tidur (Putri, 2014). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada seseorang yaitu stres (Wulandari, dkk., 2017). Insomnia yang dialami seseorang dapat menimbulkan beberapa dampak, seperti hilangnya konsentrasi saat belajar, stres yang meningkat, merasa lesu dan pusing yang hampir terjadi di setiap bangun tidur (Saswati & Maulani, 2020).

8. Sleep Paralysis

Sleep paralysis merupakan ketidakmampuan seseorang untuk menggerakkan otot-ototnya selama dia tertidur dan setelah bangun dari tidur yang disertai atau tanpa dengan halusinasi, hal ini terjadi dalam jangka waktu yang relatif singkat. Penderita sleep paralysis akan merasakan bahwa anggota gerak, kepala dan badan tidak dapat untuk digerakkan walaupun pernafasan dan gerakan mata tetap dalam keadaan normal (Pragholapati, dkk., 2020). Zami (2019), pada mahasiswa sleep paralysis bisa muncul karena adanya stres. Seseorang yang mengalami stres tingkat sedang dan berat memiliki kecenderungan mengalami kejadian sleep paralysis dibandingkan dengan seseorang yang mengalami stres tingkat ringan.

9. Obesitas

Obesitas merupakan penimbunan lemak yang melebihi batas normal yang akhirnya dapat mengganggu kesehatan tubuh (Nugraha, 2009). Hasdianah (2014), obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, faktor genetik, faktor stres, aktivitas fisik dan pengaruh hormon. Menurut Putri (2014), ketika seseorang mengalami stres, maka akan terjadi perubahan pola makan seperti makan dalam porsi yang banyak dan terjadi peningkatan dari total konsumsi makan, karena hal tersebut merupakan suatu respon tubuh terhadap gangguan emosional yang dialami, terutama stres. Angraini (2014), makan dalam porsi banyak lebih cenderung dialami

pada orang yang mengalami stres, karena dengan mengonsumsi makanan terbukti dapat menimbulkan rasa nyaman.

10. Penurunan Prestasi Belajar

Pendidikan merupakan proses yang dibutuhkan untuk mendapatkan kesetaraan dan kesempurnaan dalam perkembangan seseorang (Nurkholis, 2013). Dalam dunia pendidikan, prestasi belajar mahasiswa merupakan tolak ukur keberhasilan pendidikan dari hasil belajarnya. Namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang memiliki nilai indeks prestasi yang rendah, hal tersebut bisa terjadi dikarenakan kurangnya minat mahasiswa tentang jurusan keilmuan yang dia ambil, kurangnya motivasi belajar, kurangnya usaha untuk belajar, dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Akibat stresor tersebut, tidak sedikit mahasiswa mengalami kejadian stres dan akhirnya mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri.

2.2.8 Proses terjadinya stress

Stres akademik terjadi karena individu tersebut tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan akademik yang ada dengan kemampuan diri yang dimilikinya (Sagita and Rhamadona 2021). Menurut Nakalema dan Senyonga (2020) stress akademik disebabkan oleh individu yang memiliki harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi lalu hasil yang ada tidak sesuai dengan apa yang

diharapkan sehingga menimbulkan tekanan dalam dirinya / coping tidak adekuat. Menurut Alvin dalam Sagita and Rhamadona (2021) bahwa faktor utama yang memicu terjadinya stres pada mahasiswa disebabkan oleh pola pikir yang tidak adekuat terhadap situasi atau kondisi serta stimulus untuk berprestasi tinggi oleh orang tua, derajat sosial agar dipandang dan diakui oleh masyarakat setempat.

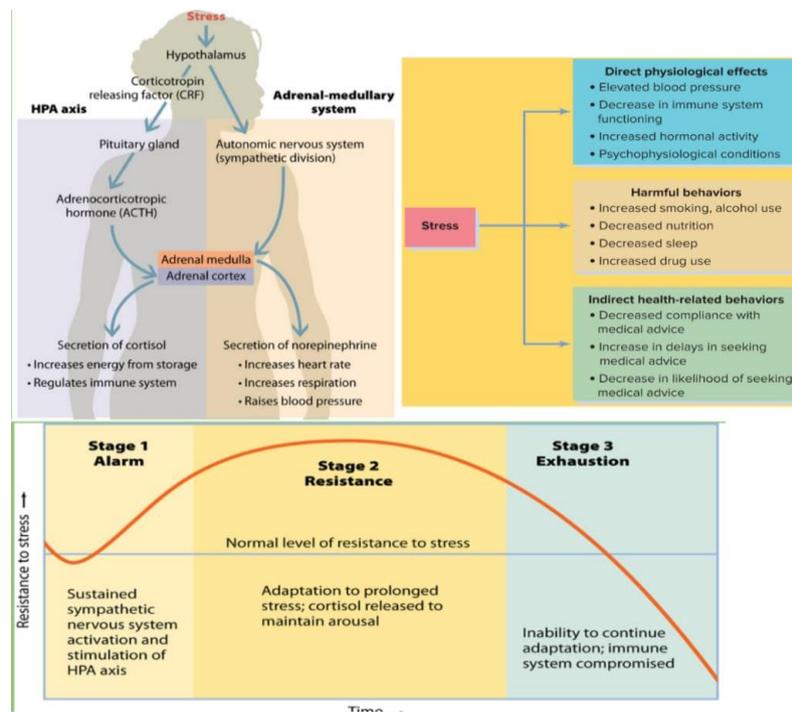
Stres berawal di sumbu hipotalamus pituitary adrenal (HPA), dimana terjadi interaksi antara kelenjar endokrin di otak dan ginjal. Hal tersebut akan mengendalikan bagaimana tubuh merespon stres. Misalnya, saat otak mendeteksi situasi stres, sumbu HPA langsung mengaktifkan dan melepaskan hormon kortisol. Kadar kortisol yang tinggi dalam waktu lama akan memberikan efek tertentu di otak (Micale and Drago 2018).

Stres kronik meningkatkan aktivitas pada koneksi saraf di amygdala (pusat rasa takut di otak), yang juga menyebabkan kadar kortisol meningkat. Kondisi tersebut bisa menyebabkan sinyal elektrik di hipocampus, area otak yang bertanggung jawab pada fungsi belajar, memori, dan kontrol stres terganggu, menghambat aktivitas sumbu HPA, dan melemahkan kemampuan seseorang mengendalikan stres (Micale and Drago 2018). Stres yang sedang dialami oleh mahasiswa ini akan sangat berdampak pada proses tubuhnya sehingga dapat mempengaruhi banyak hal, seperti tingkat kesehatan (gangguan pola tidur, gangguan pola makan serta depresi) dan tingkat prestasi akademik mahasiswa sehingga umumnya memerlukan perhatian dan penanganan khusus.

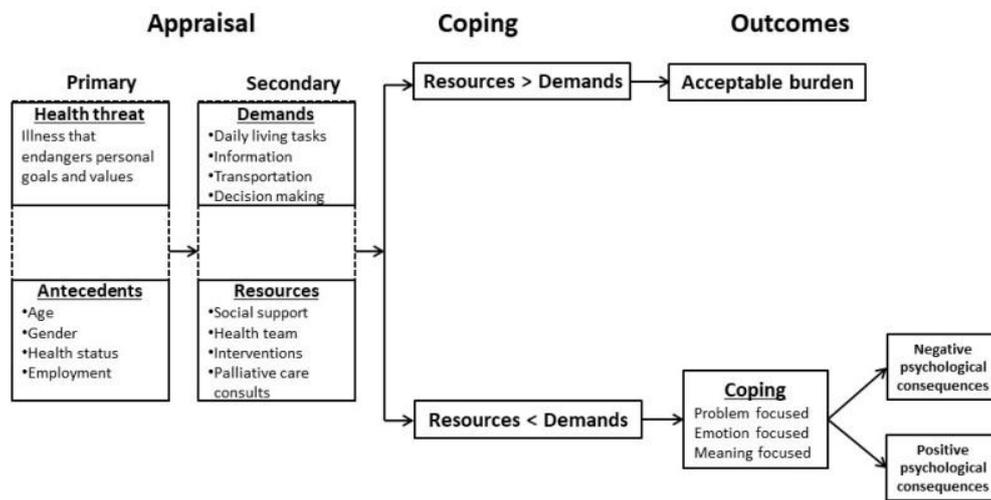
Perubahan fisiologis merupakan bagian dari sistem saraf otonom (ANS) yang juga dikenal sebagai sistem saraf tak sadar tubuh manusia. Stres akan menyebabkan perubahan pada ANS, seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, keringat, dan laju pernapasan (Ma et al., 2009). Hal ini adalah aktivitas fisiologis yang dikendalikan oleh hipotalamus, yang merupakan bagian dari otak manusia yang berperan penting terutama dalam mengontrol aktivitas sistem saraf.

Hipotalamus bertindak sebagai jembatan antara sistem saraf dan sistem endokrin. Hal ini membantu dalam memproduksi 'hormon perangsang' dan 'hormon penghambat' yang memulai dan menghentikan produksi hormon di semua bagian tubuh manusia. Selain perubahan fisiologis, perubahan fisik seperti pelebaran pupil yang juga dikendalikan oleh ANS pada penelitian sebelumnya berfungsi untuk mengukur dan membedakan keadaan emosi (Zhai dan Barreto, 2006). Diagram alur menunjukkan bagaimana otak manusia mendeteksi 'stressor' yang berpotensi berbahaya dan efeknya. Sekresi hormon dimulai di otak (kelenjar hipofisis) dan juga sistem saraf simpatik. Hormon berjalan dalam aliran darah ke organ yang relevan seperti kelenjar, jantung dan usus. Dalam sistem saraf simpatik, ujung saraf mengaktifkan berbagai otot polos dan kelenjar seperti pelebaran pupil. 'Flight or fight response' mengikuti reaksi biologis di dalam tubuh manusia. Secara umum, tubuh manusia kita akan mencoba untuk melawan umpan balik dengan perubahan dalam

tubuh kita dengan tindakan tertentu. Misalnya respon melawan, detak jantung meningkat ketika kita menyadari emosi dan ketakutan.

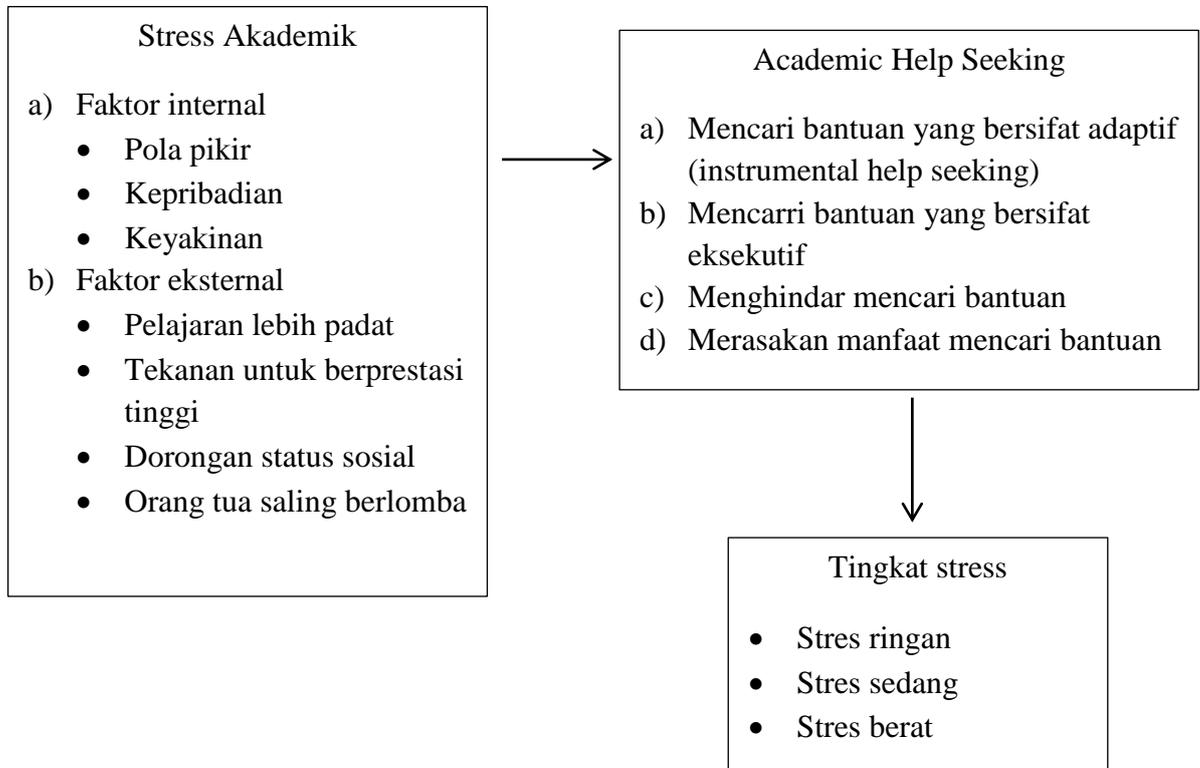


Gambar 2. 3 Proses Terjadinya Stres



Gambar 2. 4 Stres With Coping

2.3 Kerangka Teori



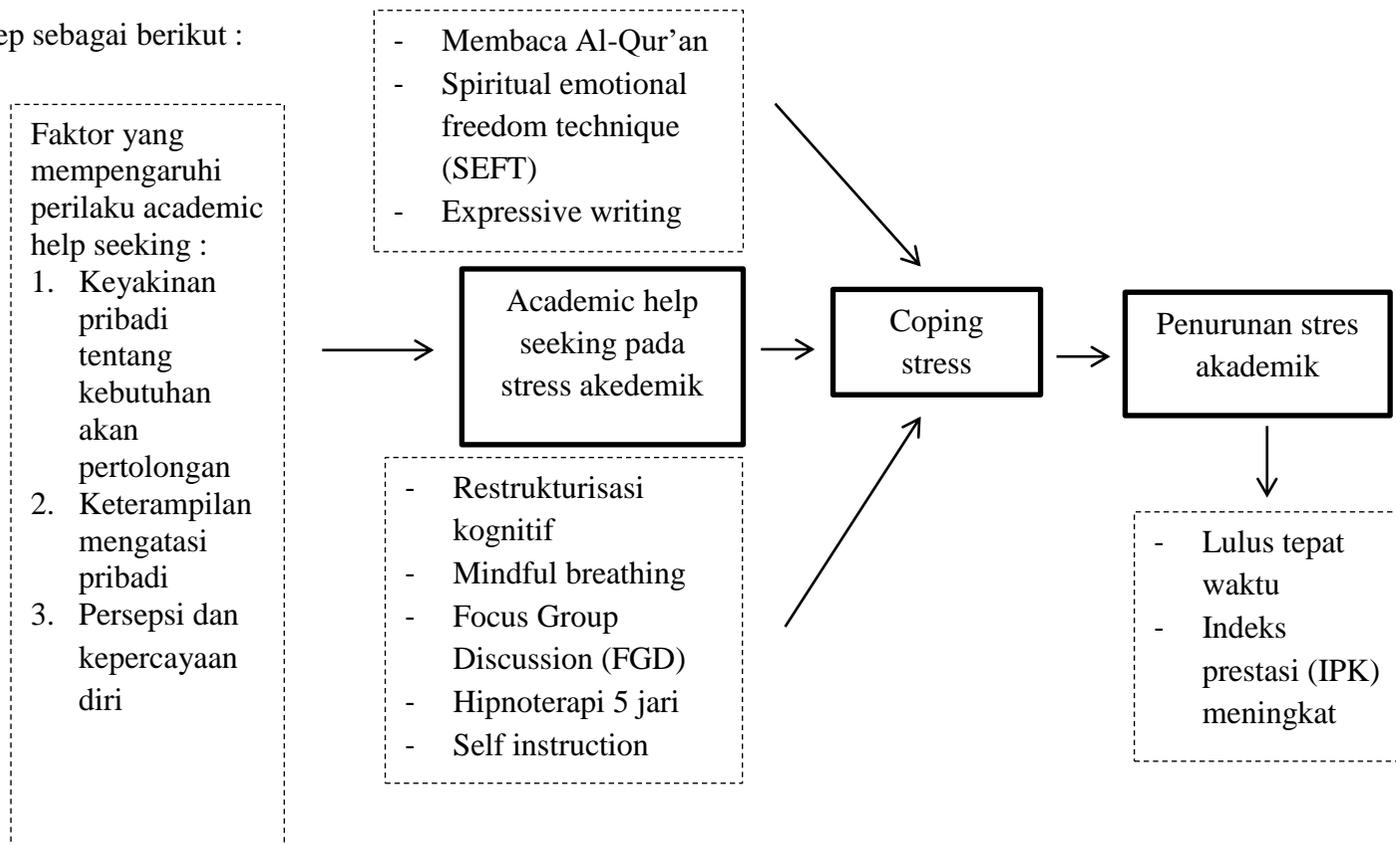
Gambar 2. 5 Kerangka Teori

BAB 3

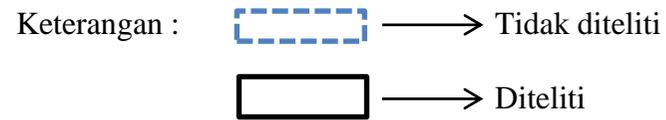
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep



3.2 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya. Hipotesis ini merupakan jawaban sementara berdasarkan pada teori yang belum dibuktikan dengan data atau fakta (Masturoh & T, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini adalah

Ha : Ada penurunan stress akademik melalui academic help seeking pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr. Soebandi

Jember

BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah desain mengenai keseluruhan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan juga pelaksanaan penelitian (Silaen, 2018). Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimen (pre-experimental design)* dengan pendekatan *the one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini stres akademik mahasiswa prodi keperawatan diobservasi sebelum dilakukan *academic help seeking*, kemudian diobservasi lagi sesudah dilakukan *academic help seeking*.

Berikut bentuk rancangan penelitian :

Tabel 4. 1 Pre Eksperimen one group pretest-posttest

Pratest	Perlakuan	Posttest
O_1	X	O_2

Keterangan :

O_1 : Observasi stress akademik sebelum diberi perlakuan/pelatihan

X : Perlakuan/tindakan *academic help seeking*

O_2 : Observasi stress akademik sesudah diberi perlakuan/pelatihan

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang bersifat general atau umum yang mempunyai karakteristik yang cenderung sama (Netra, 1976). Pada penelitian ini populasi yang akan diambil adalah mahasiswa prodi keperawatan yaitu angkatan 2018 sebanyak 197 mahasiswa, angkatan 2019 sebanyak 250 mahasiswa, angkatan 2020 sebanyak 203 mahasiswa, angkatan 2021 sebanyak 302 mahasiswa yang bertempat di Universitas dr. Soebandi Jember dengan jumlah 952 mahasiswa.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diteliti (Djarwanto, 1994).

Adapun rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

$$n = \frac{952}{1 + 952(0,15^2)}$$

$$n = \frac{952}{22,42}$$

$$n = 42,462$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e² : Tingkat penyimpangan yang diinginkan (15%)

Berdasarkan perkiraan rumus di atas diperoleh jumlah sampel sebanyak 42 mahasiswa.

4.2.3 Sampling

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berdasarkan teknik *Stratified Random Sampling*, teknik ini digunakan karena populasinya tidak homogen, mengacu pada pendapat Sugiyono (2011: 82) bahwa, “*Stratified Random Sampling* digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional” (Andi Eka Yuniyanto, 2013). Strata yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu angkatan 2018, angkatan 2019, angkatan 2020 dan angkatan 2021.

Jumlah anggota sampel bertingkat (berstrata) dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara *stratified random sampling* yaitu menggunakan rumus alokasi *proportional* :

$$ni = \frac{Ni}{N} \cdot n$$

Dimana :

ni = jumlah anggota sampel menurut stratum

n = jumlah anggota sampel seluruhnya

Ni = jumlah anggota populasi menurut stratum

N = jumlah anggota populasi seluruhnya

Maka jumlah anggota sampel berdasarkan rumus :

1. $2018 = \frac{197}{952} \cdot 42 = 8,7 \approx 9$ mahasiswa
2. $2019 = \frac{250}{952} \cdot 42 = 11,02 \approx 11$ mahasiswa
3. $2020 = \frac{203}{952} \cdot 42 = 8,95 \approx 9$ mahasiswa
4. $2021 = \frac{302}{952} \cdot 42 = 13,32 \approx 13$ mahasiswa

keterangan :

1. Mahasiswa keperawatan angkatan 2018	: 9 mahasiswa
2. Mahasiswa keperawatan angkatan 2019	: 11 mahasiswa
3. Mahasiswa keperawatan angkatan 2020	: 9 mahasiswa
4. Mahasiswa keperawatan angkatan 2021	: 13 mahasiswa
Total	
	: 42 mahasiswa

Kriteria Sampel :

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah ciri – ciri umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2017).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Mahasiswa prodi keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember
- b) Mahasiswa prodi keperawatan dengan status registrasi “aktif”
- c) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan
- d) Mahasiswa yang mengalami stress akademik

2. Kriteria ekslusi

Kriteria ekslusi adalah menghilangkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi.

- a) Mahasiswa prodi keperawatan dengan status regristasi “tidak aktif”
- b) Mahasiswa prodi keperawatan yang sedang cuti kuliah
- c) Mahasiswa yang tidak mengalami stress akademik
- d) Mahasiswa yang mengalami stress akademik tetapi tidak mau mengikuti penelitian
- e) Mahasiswa yang mengalami stress akademik tetapi tidak hadir pada saat dilakukan *academic help seeking*

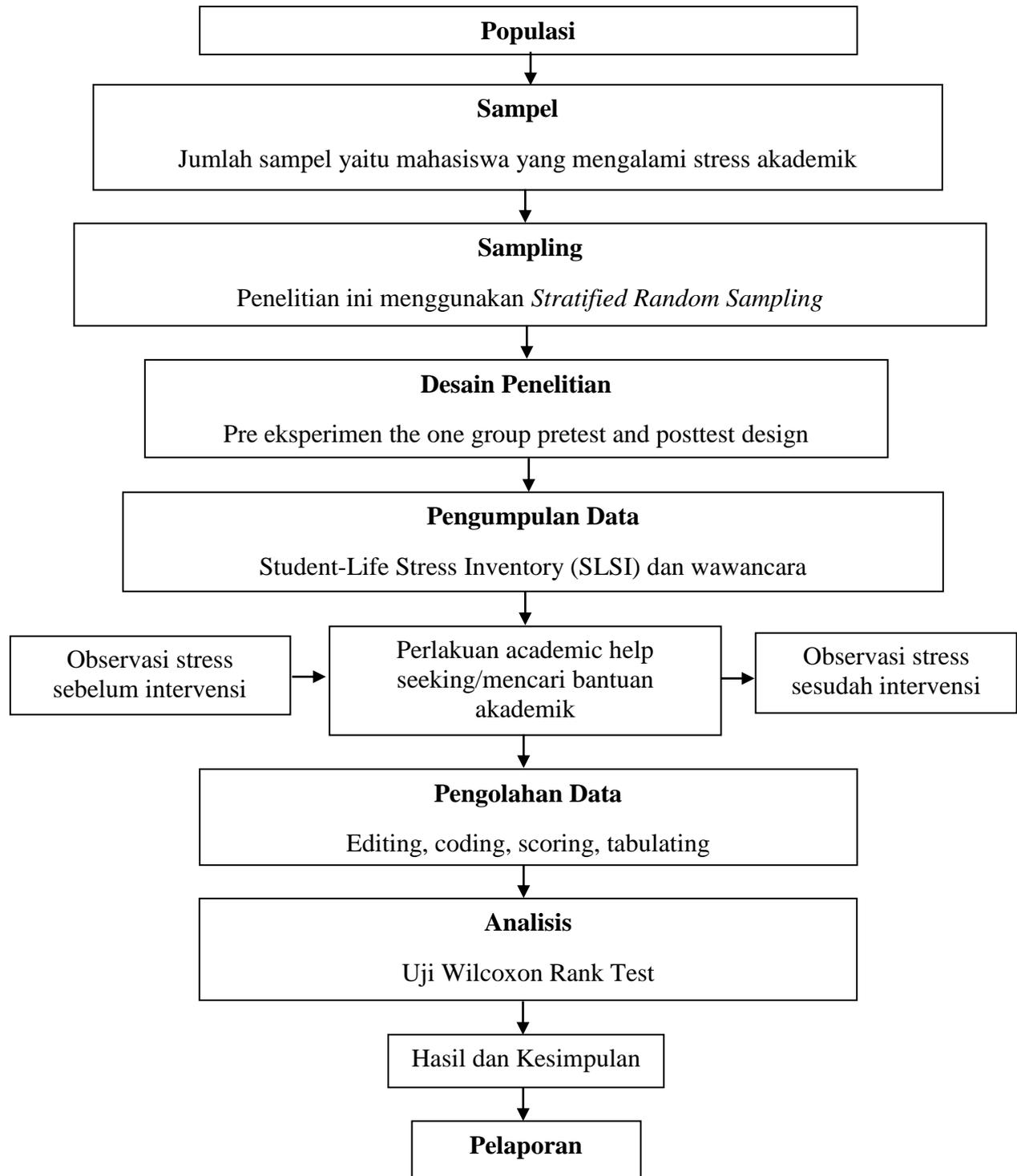
4.3 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas dr. Soebandi Jember Tahun 2022.

4.4 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan September 2022.

4.5 Kerangka kerja penelitian



Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian

4.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.6.1 Variabel Penelitian

Menurut Hatch dan Farhady (1981), variabel penelitian adalah atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Variabel adalah suatu hal yang bentuknya apa saja yang ditetapkan oleh peneliti yang akan dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan ditarik kesimpulan (Noor, 2011).

Variabel Dependen/terikat

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stress akademik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *academic help seeking*.

4.6.2 Definisi Operasional Variabel

Tabel 4. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat ukur	Skala data	Nilai
1. <i>Academic help seeking (intervensi)</i>	Perilaku meminta bantuan yang muncul ketika individu termotivasi untuk mendapatkan pencapaian tertentu dalam proses belajar sebagaimana standar oprasional prosedur (SOP).	-	-	-	-
2. Depen-dent : Stress akademik sebelum diberikan academic help seeking/ bantuan akademik pada mahasiswa keperawatan	Ketegangan emosional yang muncul akibat tuntutan akademik sebelum intervensi.	a) Stressor - Frustration - Conflict - Pressure - Change - Self-imposed b) Reaction to stressors - Phsysicological - Emotional - Behavioral - Apprasial	Kuisisioner Student-Life Stress Inventory (SLSI)	Ordinal	1 Ringan = 51-119 2 Sedang = 120-188 3 Berat = 189-257
3. Depen-dent : Stress	Ketegangan emosional yang muncul akibat	a. Stressor - Frustration	Kuisisioner Student-	Ordinal	1 Ringan = 51-119

akademik sesudah diberikan academic help seeking/ bantuan akademik pada mahasiswa keperawatan	tuntutan akademik sesudah intervensi.	- Conflict - Pressure - Change - Self-imposed b. Reaction to stressors - Phsysicological - Emotional - Behavioral - Apprasial	Life Stress Inventory (SLSI)	2 3	Sedang = 120-188 Berat = 189-257
--	--	---	------------------------------------	--------	---

4.7 Pengumpulan Data

4.7.1 Sumber Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara (Sugiyono, 2016). Sumber data pada penelitian ini menggunakan sumber primer.

Sumber Primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2016). Sumber primer dari penelitian ini didapatkan data dari mahasiswa ilmu keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember yang diperoleh secara langsung dari responden dengan menggunakan *Student-Life Stress Inventory (SLSI)* .

4.7.2 Prosedur pengumpulan data

1. Tahap Awal

- 1) Mengurus surat izin studi pendahuluan di Universitas dr. Soebandi Jember
- 2) Melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember
- 3) Peneliti datang ke Universitas dr. Soebandi Jember untuk melakukan pendataan identitas pada responden penelitian. Pendataan ini dilakukan dengan cara meminta izin kepada Universitas dr. Soebandi Jember untuk mendata mahasiswa keperawatan angkatan 2018,2019,2020 dan 2021.

4) Peneliti memberikan penjelasan tujuan, manfaat, prosedur, serta hak dan kewajiban kepada calon responden terhadap penelitian yang akan dilakukan. Jika calon responden sudah paham dan bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *inform consent*.

2. Tahap Pengambilan Data Awal

Pada pengambilan data awal menggunakan lembar *Student-life Stress Inventory (SLSI)* sebelum dilakukan intervensi.

3. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah didapatkan data awal maka responden diberi intervensi dengan *academic help seeking* sebagaimana standar operasional prosedur (SOP).

4. Tahap Pengambilan Data Akhir

Pada pengambilan data akhir menggunakan lembar *Student-life Stress Inventory (SLSI)* setelah dilakukan intervensi.

5. Tahap Penutup

Pada tahap ini melakukan pengolahan data, analisa dan membuat laporan hasil penelitian.

4.7.3 Pengolahan Data

Pada tahap pengambilan data awal menggunakan observasi. Dalam penelitian ini pengolahan data dilakukan menggunakan software statistik. Menurut Notoatmodjo (2012), pengolahan data meliputi:

1) Editing

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul (Alimul Aziz, 2007).

2) Coding

Setelah data di edit atau disunting, selanjutnya dilakukan peng “kodean” atau “coding” yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan (Nugroho, 2012).

1 Ringan = 51-119

2 Sedang = 120-188

3 Berat = 189-257

3) Data Entry

Data yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “software” komputer. Dalam proses ini dituntut ketelitian orang yang melakukan “data entry” ini. Apabila tidak maka akan terjadi bias, meskipun hanya memasukkan data (Nugroho, 2012).

4) Cleaning

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi. Proses ini disebut pembersihan data (data cleaning) (Nugroho,2012).

5) Tabulating

Tabulating yakni membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2012). Tabel yang akan ditabulasi adalah tabel yang berisikan data yang sesuai dengan kebutuhan analisis.

4.7.4 Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner untuk stress akademik.

1) Lembar Inform Consent dan Kuisisioner

Lembar inform consent digunakan sebagai lembar persetujuan atau kesediaan calon responden untuk menjadi responden penelitian dan kemudian peneliti akan menggunakan alat ukur stress akademik berupa kuisisioner Student-Life Stress Inventory (SLSI) milik Gadzella (1991) yang sudah diadaptasi Nike Anggelin (2021). Skala dalam instrumen stres menggunakan skala likert dengan menggunakan 5 pilihan jawaban, antara lain : Tidak pernah, Jarang, Kadang, Sering, dan Selalu. Jumlah pertanyaan sebanyak 51 butir.

Tabel 4. 3 Blue Print Pembagian Skala Stress Akademik

Aspek	Indikator	Nomor aitem	Jumlah
<i>Stressor</i>	<i>Frustration</i>	1,2,3,4,5,6,7	7
	<i>Conflict</i>	8,9,10	3
	<i>Pressure</i>	11,12,13,14	4
	<i>Change</i>	15,16,17	3
	<i>Self-imposed</i>	18,19,20,21,22,23	6
<i>Reaction to stressor</i>	<i>Physiological</i>	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37	14
	<i>Emotional</i>	38,39,40,41	4
	<i>Behavioral</i>	42,43,44,45,46,47,48,49	8
	<i>Appraisal</i>	50,51	2
Total			51

4.7.5 Validitas dan Reabilitas

Tabel 4. 4 Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat ukur	Jumlah item	Jumlah item valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas (alpha)
Skala <i>Student-Lifes Stress Inventory (SLSI)</i>	51	51	0,032-0,690	0,915

1) Validitas

Uji validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur data variabel yang diteliti secara tepat (Nursalam, 2017). Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel, dapat dijelaskan bahwa hasil uji validitas skala *Student-Lifes Stress Inventory (SLSI)* menunjukkan bahwa dari 51 item yang di ujicobakan dinyatakan valid.

2) Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2017). Pengujian reliabel metode *alpha-croncbach* pada kuesioner penelitian ini yaitu nilai $\alpha = 0,915$ (ASTUTI 2022).

4.8 Analisa Data

Data yang telah diolah, baik melalui pengolahan secara manual ataupun menggunakan bantuan komputer, tidak akan ada maknanya tanpa dianalisis. Menganalisis data tidak sekedar mendeskripsikannya dan menginterpretasikan data yang telah diolah. Tujuan dilakukan analisa data adalah memperoleh gambaran dari hasil penelitian yang telah dirumuskan dalam tujuan penelitian, membuktikan hipotesis-hipotesis penelitian yang telah dirumuskan, dan memperoleh kesimpulan secara umum dari penelitian yang merupakan kontribusi dalam pengembangan ilmu yang bersangkutan (Notoadmodjo, 2012). Dengan kelompok berpasangan dan menggunakan skala ordinal, maka peneliti menggunakan uji Wilcoxon yang menggunakan bantuan program software statistical product and service solution (SPSS) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha < 0,05$).

Uji jenjang bertanda Wilcoxon yang diperkenalkan oleh Frank Wilcoxon pada tahun 1945 merupakan penyempurnaan dari “Uji Tanda” yakni di samping memperhatikan tanda positif dan negatif, besarnya perbedaan juga

diperhatikan. Uji ini digunakan untuk menguji kondisi (variabel) pada sampel yang berpasangan dengan skor data yang minimal berskala ordinal atau juga untuk penelitian dengan data sebelum dan sesudah. Anggapan yang diperlukan dalam penggunaan uji bertanda Wilcoxon adalah bahwa pasangan data diambil secara acak dan tiap-tiap perbedaan antara pasangan skor (distribusi populasi) yang simetris (Nursalam, 2014).

Uji jenjang bertanda Wilcoxon dapat didasarkan pada sampel kecil ($n \leq 25$) atau didasarkan pada sampel besar ($n \geq 25$). Untuk sampel kecil, pengujian didasarkan pada nilai T. Nilai T adalah jumlah yang lebih kecil antara jumlah jenjang positif dengan jumlah jenjang negatif. Nilai T dapat dilihat pada tabel harga kritis T dalam tes ranking bertanda data berpasangan Wilcoxon dengan taraf signifikansi 0.05, 0.02, dan 0.01 untuk pengujian satu sisi atau dua sisi. Untuk sampel besar, pengujiannya dilakukan dengan pendekatan distribusi normal, dimana mean dan standar deviasi dari distribusi sampling nilai T dihitung dengan rumus (Nursalam, 2014).

4.9 Etika Penelitian

Masalah etik penelitian terutama dalam bidang keperawatan merupakan hal yang sangat penting dikarenakan penelitian berhubungan langsung dengan manusia, maka etik dalam penelitian harus sangat diperhatikan (Hidayat, 2014). Masalah etik yang harus diperhatikan yaitu:

4.9.1 Inform consent (lembar persetujuan)

Lembar persetujuan diberikan kepada calon responden dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika responden bersedia maka harus menandatangani lembar persetujuan, namun jika responden menolak maka peneliti tidak akan memaksa.

4.9.2 Anonymity (tanpa nama)

Nama responden tidak dicantumkan dalam lembar pengumpulan data dan untuk mengetahui keikutsertaannya peneliti hanya menggunakan kode dalam masing – masing lembar pengumpulan data

4.9.3 Confidentially (Kerahasiaan)

Kerahasiaan responden dan informasi yang telah dikumpulkan dijamin oleh peneliti, hanya data tertentu saja yang disajikan dan dilaporkan sebagai hasil penelitian. Setelah penelitian data dikumpulkan dan disimpan oleh peneliti.

4.9.4 Balancing Harms and Benefits (manfaat dan kerugian)

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti melaksanakan penelitian sesuai prosedur yang ada supaya tidak membahayakan responden dan mendapatkan manfaat yang maksimal.

4.9.5 Justice (keadilan)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan keuntungan yang sama tanpa membedakan jenis kelamin, agama, etnis dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti adil atau sama terhadap semua responden, atau dengan kata lain tidak melakukan diskriminasi baik status, haknya sebagai responden, manfaat yang diperoleh, keanonimitas, dan kerahasiaan.

BAB 5

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini disampaikan hasil penelitian “Penurunan Stress Akademik Melalui *Academic Help Seeking* Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember”, yang meliputi data umum dan data khusus sebagai berikut.

5.1 Data Umum

Pada data umum disampaikan karakteristik responden yang meliputi: Jenis kelamin dan angkatan sebagaimana pada tabel 5.1 dan 5.2 berikut :

5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	14	33,33%
Perempuan	28	66,67%
Total	42	100%

Sumber: Data primer tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember, Kabupaten Jember, Jawa Timur ternyata sebagian besar atau sebanyak 28 (66,67%) responden berjenis kelamin perempuan, selebihnya berjenis kelamin laki-laki.

5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan angkatan pada mahasiswa Keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember

Angkatan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
2018	9	21,43%
2019	11	26,2%
2020	9	21,43%
2021	13	30,94%
Total	42	100%

Sumber: Data primer tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan angkatan pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember, Kabupaten Jember, Jawa Timur ternyata sebagian besar atau sebanyak 13 (30,94%) responden angkatan 2021, selebihnya angkatan 2018, 2019, dan 2020.

5.2 Data Khusus

Pada data khusus disampaikan identifikasi stress akademik sebelum dilakukan academic help seeking, identifikasi stress akademik sesudah dilakukan academic help seeking dan analisis penurunan stress akademik melalui academic help seeking sebagaimana pada tabel 5.3 sampai dengan 5.5 berikut.

5.2.1 Identifikasi Stress Akademik Sebelum Dilakukan Academic Help Seeking

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan stress akademik sebelum dilakukan akademik help seeking

Stress Akademik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)	IK 95% CI 95%
	Ringan	8	19,05%	
	Sedang	25	59,52%	145,929(136,45-
	Berat	9	21,43%	155,41)
	Total	42	100%	

Sumber: Data khusus 2022

Berdasarkan tabel 5.3 diatas stress akademik mahasiswa keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember, Kabupaten Jember, Jawa Timur sebelum dilakukan academic help seeking ternyata sebagian besar atau sebanyak 25 (59,52%) stress akademik responden pada kategori sedang, selebihnya stress akademik responden pada kategori ringan dan berat.

5.2.2 Identifikasi Stress Akademik Sesudah Dilakukan Academic Help Seeking

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan stress akademik sesudah dilakukan academic help seeking

	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)	IK 95% CI 95%
Stress Akademik	Ringan	40	95,24%	
	Sedang	2	4,76%	85,429(80,97-
	Berat	0	0,00%	89,89)
	Total	42	100%	

Sumber: Data khusus 2022

Berdasarkan tabel 5.4 diatas stress akademik mahasiswa keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember, Kabupaten Jember, Jawa Timur sesudah dilakukan academic help seeking ternyata sebagian besar atau sebanyak 40 (59,52%) stress akademik responden pada kategori ringan, selebihnya stress akademik responden pada kategori sedang.

5.2.3 Analisis Penurunan Stress Akademik Melalui Academic Help Seeking pada Mahasiswa Keperawatan

Tabel 5.5 Analisis penurunan stress akademik melalui academic help seeking pada mahasiswa keperawatan

Stress Akademik	Kategori	Sebelum academic help seeking		Sesudah academic help seeking		<i>p-value</i>
		Frekuensi(f)	Persentase(%)	Frekuensi(f)	Persentase(%)	
	Ringan	8	19,05%	40	95,24%	0,000
	Sedang	25	59,52%	2	4,76%	
	Berat	9	21,43%	0	0,00%	
	Total	42	100%	42	100%	

Sumber: Data khusus 2022

Berdasarkan tabel 5.5 diatas stress akademik kategori berat sebelum dilakukan academic help seeking sebanyak 9 (21,43%) responden dan sesudah dilakukan academic help seeking menurun menjadi 0 (0,00%) responden. Pada stress akademik kategori sedang sebelum dilakukan academic help seeking sebanyak 25 (59,52%) responden dan sesudah dilakukan academic help seeking menurun menjadi 2 (4,76%) responden. Pada stress akademik kategori ringan sebelum dilakukan academic help seeking sebanyak 8 (19,05%) responden dan sesudah dilakukan academic help seeking menjadi 40 (95,24%) responden.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Wicolxon Sign Rank Test* dengan *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) menunjukkan bahwa H_a diterima, yang artinya ada penurunan stress akademik melalui *academic help seeking* pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember, Kabupaten Jember, Jawa Timur.

BAB 6

PEMBAHASAN

Pada bab ini disampaikan pembahasan: Identifikasi stress akademik sebelum dilakukan academic help seeking, identifikasi stress akademik sesudah dilakukan academic help seeking dan analisis penurunan stress akademik melalui academic help seeking pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember.

6.1 Identifikasi Stress Akademik Sebelum Dilakukan Academic Help Seeking

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa jumlah responden penelitian ini adalah 42 responden dengan angkatan 2018 sebanyak 9 (21,43%) responden, angkatan 2019 sebanyak 11 (26,2%) responden, angkatan 2020 sebanyak 9 (21,43%) responden, angkatan 2021 sebanyak 13 (30,94%) responden. Berdasarkan tabel 5.3 data stress akademik mahasiswa sebelum dilakukan academic help seeking menemukan bahwa dari 42 responden stress akademik kategori ringan sebanyak 8 (19,05%) responden, stress akademik kategori sedang sebanyak 25 (59,52%) responden, dan stress akademik kategori berat sebanyak 9 (21,43%) responden, dimana dari hasil tersebut sebagian besar responden memiliki stress akademik kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Citra Pertiwi Putri, Marina Dwi Mayangsari dan Rusdi Rusli (2018), bahwa semakin buruk academic help seeking seseorang maka semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialaminya. Hal ini juga didukung oleh salah satu sumber stress akademik menurut Lin dan Chen dalam (C. P. Putri, Mayangsari, and Rusli 2018) 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.

Menurut Newman dalam (Qayyum 2018) Academic help seeking atau Pencarian bantuan akademik dapat dianggap sebagai strategi pembelajaran dalam pengaturan diri. Pengaturan diri membutuhkan penerahan atau lebih banyak kontrol atas kehidupan seseorang, belajar mandiri merupakan tentang bagaimana mahasiswa menjadi tuan dari proses belajar mereka sendiri atau yang mengatur atas proses belajarnya sendiri. Pencarian bantuan akademik dapat dilakukan secara formal dan informal. Pencarian bantuan formal sama halnya ketika mahasiswa mengajukan pertanyaan di kelas atau bertanya kepada dosen tentang apa yang belum dipahami waktu pembelajaran, sedangkan pencarian bantuan informal ketika mahasiswa bertanya kepada teman sekelas diluar kelas atau pada saat kerja kelompok belajar bersama tentang pembelajaran yang belum dipahami ketika di kampus.

Peneliti berpendapat untuk menurunkan stress akademik pada mahasiswa, maka dibutuhkan kontribusi dari diri mahasiswa itu sendiri untuk mau merubah pola belajarnya serta mau belajar untuk berkomunikasi kepada orang lain. Apabila malu atau takut bertanya kepada dosen ketika didalam kelas ketika pembelajaran, maka bisa bertanya kepada dosen secara pribadi melalui pesan elektronik atau menemui dosen secara langsung. Ketika malu bertanya kepada dosen, maka bisa bertanya kepada teman sekelas yang dirasa paham

atau menguasai tentang pembelajaran tersebut. Pada saat ini juga banyak guru privat atau tutor belajar yang bisa mengajari secara pribadi serta dilakukan dirumah, sehingga pembelajaran yang belum dipahami ketika didalam kelas bisa ditanyakan kepada tutor atau guru privat tersebut.

6.2 Identifikasi Stress Akademik Sesudah Dilakukan Academic Help Seeking

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 42 responden, stress akademik sesudah dilakukan academic help seeking diketahui stress akademik kategori ringan sebanyak 40 (95,24%) responden, stress akademik kategori sedang sebanyak 2 (4,76%) responden, dan stress akademik kategori berat sebanyak 0 (0,00%) responden, dimana dari hasil tersebut sebagian besar responden memiliki stress akademik kategori ringan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Citra Pertiwi Putri, Marina Dwi Mayangsari dan Rusdi Rusli (2018), bahwa semakin baik academic help seeking seseorang maka semakin rendah stress akademik yang dialaminya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Telley et.al dalam (C. P. Putri, Mayangsari, and Rusli 2018) 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 mahasiswa. Mencari bantuan akademik harus mempertimbangkan semua informasi yang tersedia, agar menemukan pemberi

bantuan yang sesuai dengan kebutuhan tuntutan tugas. Artinya, saat merencanakan mencari bantuan, mahasiswa harus menyadari bahwa tugas yang dihadapinya sulit atau sudah terjebak dan membutuhkan bantuan, memiliki kemampuan untuk menilai kesulitan tugas, memonitor kemajuan tugas, dan mengevaluasi pemahaman sendiri dan pengetahuan metakognitif.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa jenis kelamin menjadi pembeda stress akademik yang cukup signifikan, jenis kelamin perempuan memiliki stress akademik yang lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Hal tersebut dikarenakan tak jarang dari para laki-laki menghindari academic help seeking karena pasrah dengan pencapaian akademiknya atau merasa memerlukan bantuan namun tidak melakukannya karena tidak ingin orang lain mengetahui bahwa ia memiliki kekurangan dalam hal akademik. Perbedaan angkatan juga menjadi pembeda stress akademik, karena stress akademik mahasiswa pada angkatan 2018 akan berbeda dengan stress akademik mahasiswa pada angkatan 2021, akan berbeda pula stress akademik pada mahasiswa angkatan 2020 dan angkatan 2019. Stress akademik setiap angkatan berbeda, namun apabila academic help seeking setiap individu baik, maka stress akademik akan menurun.

6.3 Analisis Penurunan Stress Akademik Melalui Academic Help Seeking pada Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berdasarkan pada tabel 5.5 data analisis penurunan stress akademik melalui academic help seeking dimana sebelum dilakukan academic help seeking stress akademik kategori sedang sebanyak 25 (59,52%) responden menjadi mayoritas dan sesudah dilakukan academic help seeking stress akademik kategori rendah 40 (95,24%) responden menjadi mayoritas.

Hasil statistik menggunakan uji *Wilcoxon Ranks Signed Test* dengan aplikasi SPSS, stress akademik sebelum dan sesudah dilakukan academic help seeking didapatkan hasil *p-value* yaitu 0,000. Jika nilai *p-value* <0,05 artinya H_0 diterima, sehingga ada penurunan stress akademik melalui *academic help seeking* pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember, Kabupaten Jember, Jawa Timur.

Hasil uji wilcoxon yang ditampilkan pada tabel 5.5 menunjukkan terdapat 42 responden yang mengalami peningkatan rank atau nilai sebelum dan sesudah dilakukan academic help seeking. Artinya, bahwa semua responden mengalami penurunan stress akademik setelah dilakukan academic help seeking. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Citra Pertiwi Putri, Marina Dwi Mayangsari dan Rusdi Rusli (2018), bahwa semakin baik academic help seeking seseorang maka semakin rendah stress akademik yang dialaminya.

Hasil penelitian yang dilakukan terdapat data sebelum dilakukan academic help seeking, terdapat mahasiswa keperawatan yang berada pada stress akademik kategori berat sebanyak 9 (21,43%) responden, stress akademik kategori sedang sebanyak 25 (59,52%) responden, dan stress akademik kategori rendah sebanyak 8 (19,05%) responden. Data penelitian yang dilakukan terdapat data sesudah dilakukan academic help seeking, menunjukkan hasil bahwa stress akademik kategori berat tidak ada (0,00%), stress akademik kategori sedang sebanyak 2 (4,76%) responden, dan stress akademik kategori rendah dengan 40 responden (95,24%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Citra Pertiwi Putri, Marina Dwi Mayangsari dan Rusdi Rusli (2018), stres akademik yang berat dapat menghambat academic help seeking pada mahasiswa. Asumsi peneliti bahwa stress akademik bisa menurun apabila responden berperan aktif dalam melakukan academic help seeking, serta tidak pasrah dengan pencapaian akademiknya, selalu merasa kurang dan haus akan ilmu yang didapat.

6.4 Keterbatasan peneliti

Dalam penyusunan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang belum dapat dipenuhi dan menjadi kekurangan dalam penelitian ini. Berbagai kekurangan tersebut terdapat pada isi penelitian ini yaitu :

1. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pre eksperimen jenis one group pre test post test design) dimana penelitian ini dilakukan pada

satu kelompok subjek yang diobservasi tanpa melakukan perbandingan dengan perlakuan yang dikenakan pada kelompok lain.

2. Keyakinan pribadi tentang kebutuhan akan pertolongan akademik yang seharusnya ada pengkondisian awal.
3. Terdapat beberapa mahasiswa yang kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi kuisioner dan hanya asal memilih saja tidak sesuai dengan apa yang terjadi pada dirinya. Namun untuk memperoleh data yang benar, peneliti membimbing responden untuk mengisi dengan sungguh-sungguh.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penurunan stress akademik melalui academic help seeking pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember tahun 2022 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Stress akademik sebelum dilakukan academic help seeking pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember yaitu sebagian besar responden memiliki stress akademik kategori sedang dan ada beberapa responden yang berada pada stress akademik kategori berat dan kategori rendah.
- b. Stress akademik sesudah dilakukan academic help seeking pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember seluruh responden mengalami penurunan stress akademik dengan hasil stress akademik kategori rendah lebih mayoritas meskipun masih ada beberapa mahasiswa keperawatan dengan stress akademik kategori sedang dan tidak ada mahasiswa dengan stress akademik kategori berat.
- c. Hasil statistik menggunakan uji *Wicolxon Ranks Signed Test* dengan aplikasi SPSS, tingkat stress akademik sebelum dan sesudah dilakukan academic help seeking didapatkan hasil p-value yaitu 0,000. Jika nilai p-value <0,05 artinya H_a diterima, sehingga ada penurunan stress akademik

sebelum dan sesudah dilakukan academic help seeking pada mahasiswa keperawatan di Universitas dr.Soebandi Jember, Kabupaten Jember, Jawa Timur.

7.2 Saran

Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Bagi Institusi Pendidikan atau Kurikulum

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi institusi pendidikan dalam membuat peraturan tentang bagaimana pengajaran yang tidak menimbulkan stress pada mahasiswa. Selanjutnya, bagi kurikulum diharapkan untuk membuat trobosan baru atau strategi supaya mahasiswa tidak mengalami stress akademik dalam masa pembelajaran.

b. Bagi Dosen

Penelitian ini diharapkan mampu membuat dosen melakukan academic help seeking atau bantuan akademik kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik atau kesusahan dalam mencerna materi serta tugas yang diberikan.

c. Bagi Kemahasiswaan

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi trobosan sebagai salah satu metode menurunkan stress akademik mahasiswa sebagaimana sop yang telah terlampir.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, and Ice Yulia Wardani. 2018. “Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Academic Stress and Gastrointestinal Symptoms in Nursing Students.” *Jurnal Keperawatan* 6 (2): 121–27.
- Andi Eka Yuniarto. 2011. “Andi Eka Yuniarto, 2013 Penerapan Hasil Belajar Kimia Makanan Mahasiswa Prodi Pendidikan Tata Boga Pada Pemilihan Makanan Kemasan Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu,” no. 207.
- Astuti, Diah Purbo. 2022. “No Title הכי קשה לראות מה את שבאמת לנגד העיניים.” *הארץ*, no. 8.5.2017: 2003–5.
- Endang Mei Yunalia, Indah Jayani, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, dan Septi Susilowati. 2021. “Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa” 9 (4): 869–78.
- Hargiana, Giur, and Tia Sintiwati. 2020. “Hubungan Ketergantungan Gawai Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan.” *Jurnal Kesehatan* 9 (1): 20. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v9i1.90>.
- Hartog, F, Sunghoon Kim, Myungsook Woo, Jennifer L Steele, Richard J Murnane, John B Willett, and F. Keifer GEffenberger. 1967. “濟無No Title No Title No Title.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 3 (2): 121–61.
- Hatmanti, Nety Mawarda, and Yurike Septianingrum. 2019. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 5 (1): 40–46. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i1.217>.
- Karman Lanani. 2022. *Sosok Guru Impartiality Pembelajaran Matematika Inovatif*. Penerbit Yayasan Wiyata Bestari Samasta (hl: 73-82)
- Kresnawan, J D, I Hambali, and N Hidayah. 2021. “Problem Focused Coping Skill Untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan: Teori...,895–900*. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/14583>.
- Mahardhani, F. Octaffia, Anggitya Nur Ramadhani, Rizky Melyn Isnanti, Tri Nur Chasanah, and Ardian Praptomojati. 2020. “Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa.” *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6 (1): 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>.

- Mamahit, and Henny Christine. 2020. "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di DKI Jakarta." *Jurnal Konseling Indonesia* 6 (1): 6–13.
- Micale, Vincenzo, and Filippo Drago. 2018. "Author ' s Accepted Manuscript." *European Journal of Pharmacology*.
<https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2018.07.039>.
- Mufidah, Nur Laili, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, and Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2021. "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres."
- Notoadmojo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Putri, Citra Pertiwi, Marina Dwi Mayangsari, and Rusdi Rusli. 2018. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking." *Jurnal Kognisia* 1 (2): 28–37. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1544>.
- Putri, Riva Nadia, Nurul Hidayah, and Mujidin. 2021. "Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, Dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi Terhadap Stres Akademik Siswa Di Masa Pandemi." *Psyche 165 Journal* 14 (4): 339–45. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>.
- Qayyum, Adnan. 2018. "Student Help-Seeking Attitudes and Behaviors in a Digital Era." *International Journal of Educational Technology in Higher Education* 15 (1). <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0100-7>.
- Rian Tasali, Ardhia Redina Cahyani. 2021. *Stres Akademik dan Penanganannya*. Penerbit Guepedia.
- Rosyidah, Ishmah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, and Nur Pratami. 2020. "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas." *Jurnal Abdi* 2 (1): 33–39.
- Sagita, Dony Darma, and Wiwi Rhamadona. 2021. "Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal Dan Mahasiswa Tahun Akhir." *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 4 (1): 47–54.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Yusriyyah, Selma. 2020. "Hubungan Stres Akademik Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana," 1–92. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1330>.

Yusuf, Nur Mawakhira, and Jannatul Ma'wa Yusuf. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal*, 235–39. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Oprasional Prosedur (SOP)

STANDAR OPRASIONAL PROSEDUR (SOP)

	STANDAR OPRASIONAL PROSEDUR(SOP)		
	Academic help seeking		
	NO.DOKUMEN	NO.REVISI	HALAMAN
PROSEDUR TETAP	TGL TERBIT	DITERAPKAN OLEH :	
PENGERTIAN	Perilaku meminta bantuan yang muncul ketika individu termotivasi untuk mendapatkan pencapaian tertentu dalam proses belajarnya.		
TUJUAN	Untuk mengurangi stress akademik pada mahasiswa		
INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien yang kehilangan minat dalam pengajaran 2. Klien dengan keluhan tidak memahami pembelajaran 3. Klien dengan tanda dan gejala stress 		
PERSIAPAN KLIEN	Pasien diberi penjelasan tentang prosedur yang akan dilakukan jika telah paham dan bersedia, maka klien wajib mengisi dan menandatangani lembar persetujuan responden.		

PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kertas 2. Bolpoin
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan maksud dan tujuan tindakan yang akan Anda lakukan kepada klien 2. Posisikan klien se nyaman mungkin 3. Lalu mulai pertanyaan yang bersifat membuat klien mengungkapkan perasaannya tentang pembelajaran. 4. Lakukan pemberian bantuan tersebut dengan tenang dan jelas 5. Dokumentasikan
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil kegiatan dan respon klien setelah tindakan 2. Lakukan kontrak untuk terapi selanjutnya 3. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik
DOKUMENTASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Catat tindakan yang telah dilakukan tanggal dan jam pelaksanaan 2. Catat hasil tindakan (respon subjektif dan objektif)

Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember yang tertanda dibawah ini :

Nama : Wiwit Eka Adefara Trisnawati

NIM : 18010085

Judul : Penurunan Stress Akademik Melalui Academic Help Seeking pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun pada subjek penelitian, karena semata-mata untuk kepentingan ilmiah serta kerahasiaan di dalamnya dijamin sepenuhnya oleh peneliti.

Dengan ini saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Jember,.....2022
Responden,

(.....)

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember :

Nama : Wiwit Eka Adefara Trisnawati

NIM : 18010085

Akan melakukan penelitian tentang “Penurunan Stress Akademik Melalui Academic Help Seeking pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember” maka saya berharap bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan responden pada penelitian ini.

Partisipasi saudara bersifat bebas artinya tanpa adanya sanksi apapun dan saya berjanji akan merahasiakan semua yang berhubungan dengan saudara. Jika saudara bersedia menjadi responden silahkan menandatangani formulir persetujuan menjadi responden peserta penelitan.

Dengan demikian permohonan saya, atas kerja sama dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Jember ,.....2022

Peneliti,

Wiwit Eka Adefara Trisnawati
NIM. 18010085

Lampiran 3 Identitas Responden

IDENTITAS RESPONDEN

No. Responden :

Tanggal : ... / ... /

I. Identitas Responden

a) Nama :

b) Jenis Kelamin :

c) Kelas :

Lampiran 4 Kuisisioner

STUDENT – LIFE STRESS INVENTORY

Nama :.....

Kelas :.....

Jenis kelamin : () Laki-laki () Perempuan

Petunjuk Pengisian

Inventori ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 1 : **Tidak pernah** terjadi dengan saya
- 2 : **Jarang** terjadi dengan saya.
- 3 : **Kadang-kadang** terjadi dengan saya.
- 4 : **Sering** terjadi dengan saya.
- 5 : **Selalu** terjadi dengan saya.

Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i.

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
A. Frustrasi						
1.	Saya mengalami frustrasi karena terhambat dalam mencapai tujuan/target					
2.	Kesibukan sehari-hari menghambat saya dalam mencapai tujuan					
3.	Saya mengalami kekurangan sumber daya (seperti uang transportasi, buku, dll)					
4.	Saya mengalami kegagalan dalam mencapai target yang telah saya tentukan					
5.	Saya kurang diterima di lingkungan sosial saya					
6.	Saya mengalami frustrasi terhadap hubungan dengan orang terdekat saya					
7.	Saya merasa kurang memiliki peluang meskipun saya memiliki kemampuan					
B. Saya mengalami konflik dengan diri sendiri, ketika:						
8.	Saya dihadapkan pada dua pilihan atau lebih dari hal yang saya inginkan					
9.	Saya dihadapkan pada dua pilihan atau lebih dari hal yang tidak saya inginkan					
10.	Saya dihadapkan pada pilihan yang masing-masing memiliki sisi positif dan negatif					
C. Saya pernah merasa tertekan pada kondisi :						
11.	Ketika berhadapan dengan masalah yang kompetitif (misalnya nilai kuliah, pekerjaan, hubungan dengan pasangan atau teman)					
12.	Ketika deadline (Tugas kuliah, bayaran SPP, dsb)					
13.	Ketika kelebihan beban (menyelesaikan banyak hal dalam satu waktu)					
14.	Ketika memiliki masalah dalam hubungan interpersonal (keluarga/ teman, harapan, tanggungjawab)					
D. Saya mengalami perubahan :						
15.	Perubahan yang tidak menyenangkan dalam waktu yang cepat					
16.	Mengalami banyak perubahan dalam waktu bersamaan					
17.	Perubahan yang mengganggu kehidupan dan tujuan hidup saya					
E. Sebagai individu						
18.	Saya suka berkompetisi dan menang					
19.	Saya suka diperhatikan dan disayangi semua orang					
20.	Saya khawatir terhadap semua hal dan semua orang					
21.	Saya memiliki kecendrungan untuk prokrastinasi (menunda-nunda melakukan sesuatu)					
22.	Saya merasa harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya hadapi					
23.	Saya khawatir dan cemas ketika mengikuti ujian					
F. Ketika sedang stres, saya mengalami kondisi (fisiologis) :						
24.	Berkeringat (misalnya telapak tangan, dan lain-lain)					

25.	Berbicara gagap (tidak mampu berbicara dengan jelas)					
26.	Gemetar (gugup, menggigit kuku, dsb.)					
27.	Banyak bergerak (mondar-mandir/ tidak bisa diam)					
28.	Kelelahan					
29.	Masalah pencernaan					
30.	Asma (masalah pernapasan)					
31.	Sakit punggung, kram, menggeretakkan gigi					
32.	Gatal-gatal, alergi					
33.	Sakit kepala karena migrain, tekanan darah tinggi, detak jantung meningkat					
34.	Radang sendi/ encok					
35.	Demam, flu					
36.	Penurunan berat badan (karena tidak nafsu makan)					
37.	Penambahan berat badan (terlalu banyak makan)					
G. Ketika sedang stres, saya mengalami :						
38.	Takut, gelisah, khawatir					
39.	Marah					
40.	Merasa bersalah					
41.	Kesedihan yang berlebihan, depresi					
H. Ketika sedang stres, saya mengalamu :						
42.	Menangis					
43.	Menyakiti orang lain (secara verbal atau fisik)					
44.	Menyakiti diri sendiri (Menggunakan narkoba, dsb.)					
45.	Merokok secara berlebihan					
46.	Mudah tersinggung					
47.	Melakukan percobaan bunuh diri					
48.	Melakukan pertahanan diri					
49.	Mengasingkan diri dari orang lain					
I. Ketika mengalami stress, saya akan :						
50.	Memikirkan dan menganalisis seberapa berat masalah yang saya alami					
51.	Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan adalah pilihan yang paling efektif					

Lampiran 5 Blue Print Instrumen SLSI

Dimensi	Item	Jumlah Item
<i>Frustrations</i> (frustasi)	1,2,3,4,5,6,7	7
<i>Conflicts</i> (konflik)	8,9,10	3
<i>Pressures</i> (tekanan)	11,12,13,14	4
<i>Changes</i> (perubahan)	15,16,17	3
<i>Self-imposed</i> (pemaksaan diri)	18,19,20,21,22,23	6
<i>Physiological</i> (reaksi fisik)	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37	14
<i>Emotional</i> (emosi)	38,39,40,41	4
<i>Behavioral</i> (reaksi perilaku)	42,43,44,45,46,47,48,49	8
<i>Cognitive appraisal</i> (penilaian kognitif)	50,51	2

Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian

SURAT IJIN PENELITIAN



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
E_mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

Nomor : 532/FIKES-UDS/U/XI/2021
Sifat : Penting
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Bapak/ Ibu Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Jember
Di
TEMPAT

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan adanya kegiatan akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Universitas dr. Soebandi Jember Fakultas Ilmu Kesehatan., dengan ini mohon bantuan untuk melakukan ijin penelitian serta mendapatkan informasi data yang dibutuhkan, adapun nama mahasiswa :

Nama : Wiwit Eka Adefara Trisnawati
Nim : 18010085
Program Studi : S1 Keperawatan
Lokasi : Universitas dr. Soebandi Jember
Judul : Pengaruh Academic Help Seeking Terhadap Perubahan Stress Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Jember, 24 November 2021

Tembusan Kepada Yth:
1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Universitas dr. Soebandi
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,


Helia Meldy Tursina., S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 19911006 201509 2 096

Lampiran 7 Surat Ijin Studi Pendahuluan

SURAT IJIN STUDI PENDAHULUAN

	UNIVERSITAS dr. SOEBANDI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536, E_mail : info@stikesdrsoebandi.ac.id Website : http://www.stikesdrsoebandi.ac.id
---	--

Nomor : 575/FIKES.UDS/U/XI/2021
Sifat : Penting
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Ibu Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan
Di
TEMPAT

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.
Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan adanya kegiatan akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember Tahun Akademik 2021/2022, Berkenaan dengan hal tersebut maka kami mohon diberikan ijin bagi mahasiswa kami dibawah ini:

Nama : Wiwit Eka Adefara Trisnawati
Nim : 18010085
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Waktu : November 2021
Judul : Pengaruh Akademic Help Seeking terhadap perubahan Stress Akademik pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember

Untuk dapat melakukan Studi Pendahuluan pada lahan atau tempat penelitian guna penyusunan dari penyelesaian proposal.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih.
Wasslaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Dikeluarkan di : Jember
Pada tanggal : 29 November 2021
Universitas dr. Soebandi
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,



Hella Meldy Tursina., S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 19911006 201509 2 096

Tembusan Kepada Yth:
5. Yang Bersangkutan
6. Arsip

Lampiran 8 Surat Ijin Kelayakan Etik

SURAT UJI KELAYAKAN ETIK

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.278/KEPK/UDS/IX/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Wiwit Eka Adefara Trisnawati
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas dr. Soebandi Jember
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penurunan Stress Akademik Melalui Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas dr. Soebandi Jember"

"Reducing Academic Stress Through Academic Help Seeking In Nursing Students At Dr. Soebandi University Jember"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 September 2022 sampai dengan tanggal 05 September 2023.

This declaration of ethics applies during the period September 05, 2022 until September 05, 2023.



September 05, 2022
Professor and Chairperson,



Rizki Fitrianingtyas, SST, MM, M.Keb

Lampiran 11 SPSS

SPSS

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre test	42	100.0%	0	0.0%	42	100.0%
post test	42	100.0%	0	0.0%	42	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
pre test	Mean	145.93	4.694	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	136.45	
		Upper Bound	155.41	
	5% Trimmed Mean	146.46		
	Median	143.00		
	Variance	925.580		
	Std. Deviation	30.423		
	Minimum	76		
	Maximum	198		
	Range	122		
	Interquartile Range	33		
	Skewness	.243	.365	
	Kurtosis	-.347	.717	
	post test	Mean	85.43	2.209
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	80.97	
		Upper Bound	89.89	
5% Trimmed Mean		84.67		
Median		85.50		
Variance		204.983		
Std. Deviation		14.317		
Maximum	132			

Range	80	
Interquartile Range	16	
Skewness	.890	.365
Kurtosis	3.157	.717

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	.136	42	.050	.933	42	.016
post test	.142	42	.032	.916	42	.004

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12 Uji Wilcoxon

UJI WILCOXON

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	42 ^a	21.50	903.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	42		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Test Statistics ^a	
	post test - pre test
Z	-5.646 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 13 Interval Kepercayaan

INTERVAL KEPERCAYAAN (CI)

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pre test	42	145.93	30.423	4.694
post test	42	85.43	14.317	2.209

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
pre test	31.086	41	.000	145.929	136.45	155.41
post test	38.670	41	.000	85.429	80.97	89.89

*Lampiran 15 Curriculum Vitae***CURICULUM VITAE****A. Biodata Penelitian**

Nama : Wiwit Eka Adefara Trisnawati
NIM : 18010085
Tempat, Tanggal Lahir : Lumajang, 08 Agustus 1999
Alamat : Dsn.Sumberejo, Kecamatan Candipuro,
Kabupaten Lumajang
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nomer Telepon : 082337046166
E-mail : eka366534@gmail.com
Status : Mahasiswa

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN (2006-20011)
2. SMP (20011-2014)
3. SMA (2014-2017)
4. S1 Keperawatan Universitas dr. Soebandi (2018-2022)

Lampiran 16 Dokumentasi

DOKUMENTASI

