

Ketakutan Mendapat Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Stress* Belajar

Riska Azza Amellia, Nina Fitriani P, Titik Larasati, Christiney Permata Yaspis .T

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Mencari bantuan psikologis adalah sebuah bentuk perilaku individu untuk mencari bantuan formal ataupun non-formal dalam mengatasi permasalahannya. Namun, yang terjadi di lapangan adalah masih banyak mahasiswa yang mengalami ketakutan untuk mencari bantuan psikologis meskipun mahasiswa kerap mengalami tekanan dari tuntutan akademiknya. Penelitian ini dilakukan karena fenomena ini masih sering dijumpai dan untuk mengetahui tingkat ketakutan mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat ketakutan mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis dengan melibatkan 120 responden. Instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan skala *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI). Data dalam penelitian ini dianalisis dengan teknik analisis *descriptive statistic*. Hasil analisa mendapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam ketakutan mencari bantuan psikologis mereka berada dalam taraf yang sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan berada pada taraf tingkat ketakutan yang sama. Saran untuk peneliti selanjutnya yang mengambil topik ini adalah sebaiknya memperluas sampel penelitian dan korelasikan dengan variabel lain supaya memberikan hasil yang lebih beragam.

Kata Kunci: Bantuan Psikologis, Mahasiswa, Ketakutan

PENDAHULUAN

Stress belajar menjadi permasalahan yang sangat melekat pada para pelajar. Stres akademik merupakan bentuk stres yang penyebabnya berupa ketidakmampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, Maka dari itu bisa menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Indria et al., 2019). Terutama permasalahan mengenai pembelajaran daring pada masa Covid-19. Dalam penelitian (Jatira & S, 2021)

memberikan hasil bahwa peserta didik mengalami stres ketika pembelajaran daring berlangsung selama pandemi Covid-19, karena banyaknya faktor kendala yang terjadi seperti kendala teknologi, cara pemberian materi yang membosankan dan lingkungan belajar rumah yang tidak kondusif. Pembiasaan pembelajaran daring juga dinilai tidak efektif bagi peserta didik. Dan fakta yang terjadi di mahasiswa juga rentan mengalami stres akademik ketika pembelajaran daring. Diakibatkan kurangnya pemahaman mengenai materi dan setumpuk tugas yang diberikan oleh dosen. Menurut (Barseli et al., 2017) stres akademik merupakan tekanan dari persepsi subjektif untuk suatu kondisi akademik.

Tekanan tuntutan akademik yang diakibatkan oleh persepsi ini melahirkan respon individu yang berupa perilaku, pikiran, reaksi fisik dan emosi negatif. Mahasiswa bisa mengalami stres akibat tekanan tersebut dan bisa semakin buruk keadaannya jika tidak segera mendapat penanganan yang tepat. Sangat perlu untuk mahasiswa memanfaatkan bantuan psikologis yang tersedia dan tepat, agar tidak terjadi penurunan kesehatan mental mereka. Dalam penelitian (Dewi et al., 2017) mengungkapkan siswa merasa takut untuk mencari bantuan psikologis atau datang ke ruang konseling karena takut dianggap siswa yang bermasalah. Alasan lain penyebab individu enggan mencari layanan bantuan psikologis adalah stigma (Dinos et al., 2004). Dalam penelitian (Fathiyah, 2016) ditemukan bahwa stigma sangat berpengaruh negatif terhadap perilaku individu yang mencari bantuan tenaga psikologis profesional. Stigma-stigma tersebut bisa membuat penderita berpikir bahwa orang-orang yang mencari bantuan psikologis adalah orang-orang yang gagal dan takut akan kegagalan yang nantinya akan terjadi kepada mereka. Ketakutan untuk gagal (*fear of failure*) menurut Conroy dalam (Nuzula et al., 2021) merupakan antisipasi terhadap dampak negatif mengenai kegagalan, dan merasa tidak memiliki harapan untuk sukses. Ketakutan ini bisa menjadi hasil dari stigma yang ditanamkan oleh

penderita gangguan psikologis yang membuat mereka semakin takut untuk mencari bantuan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat stres mahasiswa yang sesuai pilihan fakultas mereka di beberapa universitas dunia ditemukan bahwa, Fitasari (2011) mengungkapkan dalam (Ambarwati et al., 2019) prevalensi mahasiswa yang mengalami stres sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, Hasil mahasiswa yang mengalami stres sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6%. Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Stres akademik yang tinggi bisa menyebabkan penurunan kemampuan akademik dan berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan, jika semakin buruk dapat memicu beberapa gangguan pada memori, konsentrasi, *problem solving*, serta kemampuan akademik (Goff. A.M, 2011). Bahkan, di Indonesia pun, mahasiswa dalam mencari layanan konseling profesional diluar universitas umumnya rendah (Setiawan, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh (Vidourek et al., 2014) mengemukakan bahwa rasa malu, penolakan terhadap masalah yang dihadapi, dan cap 'gila' menjadi hambatan utama yang dirasakan mahasiswa untuk mengakui bahwa mereka memiliki masalah *mental health*.

TELAAH PUSTAKA

Telaah pustaka ini dilakukan dengan mengkaji penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan. Telaah pustaka ini juga dilakukan sebagai arahan atau acuan bagi peneliti, serta untuk mengetahui mengenai perbedaan dan apakah penelitian tersebut sudah pernah dilakukan atau belum. Peneliti menemukan beberapa penelitian yang pernah dilakukan berkaitan dengan mencari bantuan psikologis.

“Survei Hambatan Mahasiswa dalam Mencari Bantuan Psikologis” merupakan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati, Endang Rifani, dan Weni Anggraini, (2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti mengenai

hambatan pada mahasiswa Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali Cilacap dalam mendapatkan bantuan psikologis pada masa pandemi Covid-19 dan untuk mengetahui apakah perbedaan gender juga mempengaruhi individu dalam mendapatkan bantuan psikologis. Metode penelitian tahap pengambilan data secara kuantitatif dilakukan dengan metode penelitian kombinasi (Penelitian survei). Dan dalam hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dalam mencari bantuan psikologis, hal ini dikarenakan keterbatasan informasi yang dialami, dan permasalahan mengenai kepercayaan pada tenaga profesional serta beberapa responden merasa permasalahan yang dihadapinya masih ringan jadi mereka tidak memerlukan bantuan profesional (Susilawati et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurfadilah, Anisa, dan Bahrul, (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa”. Hasil penelitian didapat bahwa sikap mahasiswa yang mencari bantuan layanan psikologis masih tergolong netral. Selain itu, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui fasilitas layanan psikologis di kampus mereka, sehingga dalam penutup pada penelitian tersebut disebutkan bahwa perlu adanya evaluasi kembali terhadap kampanye unit bantuan layanan psikologis di perguruan tinggi. Bahkan responden dalam penelitian tersebut menyatakan lebih memilih menggunakan layanan bantuan psikologis diluar kampus karena merasa tidak sepenuhnya percaya akan kerahasiaan data mereka terhadap layanan bantuan psikologis di kampus mereka (Nurfadilah et al., 2021).

Penelitian yang berjudul “Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik sebagai Prediktor Sikap terhadap Bantuan Psikologis pada Mahasantri” yang diteliti oleh Malisa Falasifah dan Diany Ufieta, (2021). Penelitian tersebut memiliki tujuan untuk dapat mengetahui korelasi antara literasi kesehatan mental dengan stigma publik terhadap sikap bantuan psikologis pada mahasantri.

Ketakutan Mendapat Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Belajar

Pada penelitian ini juga disebutkan bahwa Mahasantri tidak memiliki pengetahuan mengenai cara mendapatkan bantuan psikologis. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah skala sikap terhadap bantuan psikologis, skala literasi kesehatan mental, dan skala stigma publik. Sehingga hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa literasi kesehatan mental yang berpengaruh dalam faktor penting sikap Mahasantri mencari bantuan psikologis. Di dalam kesimpulan juga disebutkan bahwa stigma publik tidak berkorelasi dengan sikap mencari bantuan psikologis. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya peran literasi kesehatan mental terhadap Mahasantri dalam meningkatkan sikap mencari bantuan psikologis (Falasifah & Ufieta Syafitri, 2021).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Nanda Maya, (2021), yang berjudul Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. Membahas tentang peningkatan angka penderita gangguan mental di Indonesia terus meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Namun, masyarakat pada negara dengan pendapatan menengah kebawah (termasuk Indonesia) cenderung untuk meminta bantuan penyembuhan tradisional daripada tenaga profesional kesehatan mental dalam menangani gangguan mental (Maya, 2021).

Afinnisa Rasyida, (2019) melakukan penelitian yang berjudul “Faktor yang Menjadi Hambatan Untuk Mencari Bantuan Psikologis Formal di Kalangan Mahasiswa”. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi faktor apa saja yang dapat menghambat mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis pada penyedia layanan psikologi formal. Hasilnya didapatkan bahwa faktor utama yang membuat mahasiswa enggan mencari bantuan psikologis adalah mahasiswa tidak tahu mana layanan konseling yang baik, mahasiswa memiliki keluarga atau teman yang bisa menolong, serta mahasiswa merasa selama ini masalah tidak terlalu serius. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan

desain non eksperimental. Desain ini digunakan agar peneliti bisa mendapatkan data yang sesuai dengan pertanyaan penelitian (Rasyida, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan, umumnya mereka meneliti mengenai faktor-faktor dan sikap mahasiswa yang mencari bantuan psikologis, serta hambatan-hambatan mahasiswa mencari bantuan psikologis. Belum ada yang meneliti tentang tingkat ketakutan mahasiswa yang mencari bantuan psikologis secara khusus pada mahasiswa yang mengalami stres belajar. Maka peneliti membatasi permasalahan penelitian ini pada seberapa takut mahasiswa mencari bantuan psikologis pada mahasiswa yang mengalami stres belajar. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain adalah, bahwa peneliti ingin mengetahui seberapa takut mahasiswa mencari bantuan psikologis khususnya pada mahasiswa yang mengalami stres belajar.

Untuk melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan *The Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) yang dikemukakan oleh Conroy (2002). Menurut Conroy dalam (Wattimena, 2017) Skala ini merupakan alat untuk mengukur tingkat fear of failure seseorang. Namun, Skala ini akan dimodifikasi oleh penulis sesuai kebutuhan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Aspek-aspek dalam skala ini terdiri dari 1.) Mengalami penghinaan dan rasa malu, 2.) Mengurangi penilaian diri, 3.) Memiliki masa depan yang tidak pasti, 4.) Kehilangan perhatian orang-orang penting, 5.) Mengganggu orang-orang penting. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat ketakutannya, dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah pula tingkat ketakutannya.

Ketakutan (*Fearness*)

Ketakutan (*Fearness*) sesuatu yang tidak nyata dan menandakan perasaan terancam sebagai respon atau tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya sama sekali tidak mengancam. Menurut Tony Whitehead (1980) Ketakutan adalah sebuah tanggapan emosi atas ancaman dan juga merupakan suatu

mekanisme dasar pertahanan hidup yang terjadi untuk merespon suatu stimulus tertentu (Dewanto, 2017).

Menurut Spielberger ketakutan yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional yang bersifat sementara pada diri seseorang dengan ditandai perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif. Biasanya berhubungan dengan situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi ujian atau tes (Qurrotu, 2021). Menurut Hoog dalam (Broche-Pérez et al., 2022) Ketakutan didefinisikan sebagai keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang dipicu oleh persepsi rangsangan yang mengancam.

Berdasarkan definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa, ketakutan (*fearness*) adalah kondisi emosi yang berasal dari dalam individu sebagai respon terhadap stimulus tertentu yang dapat mengancam individu ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir serta bersifat subjektif.

METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan 100 responden. Karakteristik responden yang diperlukan adalah mahasiswa yang pernah dan sedang mengalami stres belajar yang menganggap beban belajarnya berat (lebih dari 20 sks), namun takut untuk mendapatkan bantuan psikologis. Pemilihan responden tersebut menggunakan *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah salah satu teknik pengambilan sampel non-probabilitas dimana para target memenuhi kriteria praktis tertentu, seperti kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam suatu penelitian dan *convenience sampling* ini sering disebut juga sebagai *accidental sampling* yang bisa memudahkan peneliti memilih subjek penelitian (Etikan, 2016). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan skala yang digunakan untuk melakukan pengukuran rasa takut adalah skala *The Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) dan

mengadaptasi teori dari Conroy. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari 120 responden mahasiswa yang mengalami ketakutan untuk mendapatkan bantuan psikologis. Data dianalisis untuk mendapatkan hasil gambaran responden berdasarkan jenis kelamin. Data penelitian juga dianalisis dengan menggunakan uji *Statistics Descriptives* dan uji perbandingan *Independent Samples T-Test*.

Tabel 1. Descriptive Statistics Ketakutan mendapatkan bantuan psikologis

	Ketakutan
Valid	120
Missing	0
Mean	51,800
Std. Deviation	18,155
Minimum	20
Maximum	100

Sumber. Hasil Analisis

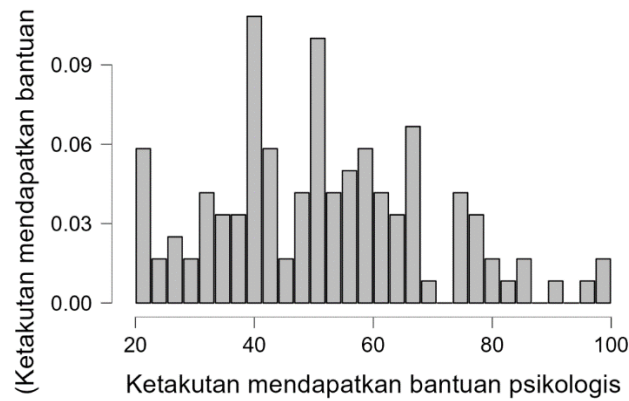
Berdasarkan Tabel.1 didapatkan hasil dari analisis *descriptive statistics*, bahwa *mean* (rata-rata) dari hasil kuesioner ketakutan mendapatkan bantuan psikologis adalah 51.80. Hasil dari nilai minimum yang di dapatkan sebesar 20.000 selain itu didapatkan juga nilai maksimum sebesar 100.000.

Tabel 2. Descriptive Statistics Ketakutan mendapatkan bantuan psikologis

	Ketakutan mendapatkan bantuan psikologis	
	Laki-Laki	Perempuan
Valid	34	86
Missing	0	0
Median	53.500	51.000
Mean	51.118	52.070
Std. Deviation	20.233	17.385
Minimum	20	20
Maximum	98	100

Sumber. Hasil Analisis

Selanjutnya, pada Tabel.2 Hasil dari 120 responden diketahui ada sebanyak 37 responden laki-laki dan 86 responden perempuan. Artinya dari sebanyak responden yang didapatkan, ternyata perempuan yang cenderung memiliki ketakutan untuk mendapatkan bantuan psikologis dibandingkan dengan responden laki-laki. Selanjutnya nilai *mean* (rata-rata) yang didapatkan adalah nilai *mean* perempuan lebih mendominasi yaitu 52.070 sedangkan nilai rata-rata laki-laki adalah 51.118, dan jika dihitung perbedaannya adalah 0.952. Pada hasil nilai minimum yang didapatkan pada responden perempuan maupun laki-laki ternyata sama yaitu sama-sama mendapatkan hasil 20.000. Berbeda dengan nilai *maximum*, pada responden laki-laki nilai *maximum*nya lebih rendah yaitu 98.000 daripada nilai *maximum* perempuan yaitu 100.000.

Gambar 1. Grafik Histogram Batang Data Ketakutan

Sumber: hasil analisis

Selanjutnya pada Gambar.1 pada hasil dari grafik batang terlihat bahwa hasil dari jawaban sangat bervariasi. Responden dikatakan berada di kategori rendah jika skor *mean* (rata-rata) nya $40 <$ dan jika masuk kategori sedang yaitu apabila rata-rata skor berada di 40-80 sedangkan responden akan masuk dalam kategori tinggi yaitu apabila skor rata-rata berada di < 80 . Berdasarkan hasil dari rata-rata data yang didapatkan menunjukkan tingkat ketakutan mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis berada di kategori sedang yaitu 51,80.

Tabel.3 Independent Samples T-Test Ketakutan berdasarkan jenis kelamin

	t	df	p
Ketakutan mendapatkan bantuan psikologis	-0.258	118	0.797

Sumber: Hasil analisis

Note. Student's t-test.

Berdasarkan Tabel.3 Independent *Samples T-Test* Ketakutan berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil nilai t (*T-Test*) yaitu -0.258, lalu nilai df (*Degree Of Freedom*) yang didapatkan adalah 118, serta nilai p (*Probability*) yang didapatkan adalah 0.797, karena p *value* lebih besar dari 0.05 itu menandakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan secara signifikan antara laki-laki dan perempuan berdasarkan

tingkat ketakutannya dalam mencari bantuan psikologis. Artinya keduanya berada pada taraf yang sama, yaitu dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dalam data tabel.1 nilai rata-rata yang tercantum.

Mencari bantuan psikologis (*psychological help seeking*) didefinisikan oleh Chandrasekara (2016) dalam (Nurfadilah et al., 2021) yaitu sebagai setiap upaya untuk mencari bantuan terhadap masalah kesehatan mental, baik itu bantuan formal yang diberikan oleh konselor dan psikolog profesional, atau dukungan informal yang diberikan oleh teman dan anggota keluarga. Namun, masih ada individu yang memikirkan stigma negatif mengenai persepsi pada orang yang mencari bantuan psikologis, hal itu membuat mereka takut untuk mendapatkan bantuan psikologis. Pada hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, tingkat ketakutan mahasiswa jika bedakan secara gender, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara laki-laki maupun perempuan dalam mencari bantuan psikologis. Keduanya berada di tingkat ketakutan yang sedang dalam mencari bantuan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vidourek dan koleganya, mereka mendapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan secara signifikan dalam persepsi mencari bantuan psikologis baik pada laki-laki dan perempuan (Vidourek et al., 2014). Selanjutnya pada penelitian (Rasyida, 2019) juga ia tidak menemukan perbedaan yang signifikan pada laki-laki dan perempuan dalam mencari bantuan psikologis formal. Dari hasil survei Harian Nasional pada tahun 2018 menemukan bahwa pada saat ini masyarakat khususnya pada mahasiswa lebih sadar akan masalah atau keluhan psikologis yang mereka rasakan. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa masyarakat dan mahasiswa semakin sadar dan paham dalam masalah kesehatan mental. Kemudian kondisi ini didukung oleh pemerintahan dengan adanya pengembangan kebijakan-kebijakan, pembentukan komunitas di masyarakat, serta penambahan SDM di Puskesmas (Ayuningtyas et al., 2018)

KESIMPULAN DAN SARAN

Mencari bantuan psikologis adalah upaya atau sebuah perilaku *coping* dalam bentuk mencari bantuan mengenai permasalahan kesehatan mental individu baik melalui bantuan formal maupun non-formal. Yang terjadi di sekitar kita adalah masih banyak mahasiswa yang enggan untuk mendapatkan bantuan psikologis formal bahkan pada layanan bantuan psikologis yang sudah disediakan oleh universitasnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat ketakutan mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis. Dan pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa tingkat ketakutan mereka dalam mencari bantuan psikologis berada pada tingkat yang sedang baik pada perempuan maupun laki-laki. Tidak ada perbedaan yang signifikan juga pada laki-laki dan perempuan dalam ketakutannya untuk mencari bantuan psikologis. Ada beberapa faktor yang melatarbelakangi mereka sehingga takut untuk mencari bantuan psikologis yaitu faktor stigma negatif, faktor takut menerima diagnosis, sampai faktor keterbatasan informasi mengenai bantuan psikologis profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. 5(2005), 143–148.
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Fleites, Z., Jiménez-Puig, E., Fernández-Castillo, E., & Rodríguez-Martin, B. C. (2022). Gender and Fear of COVID-19 in a Cuban

- Population Sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 83–91. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00343-8>
- Dewanto, A. M. R. (2017). Perasaan Takut Sebagai Inspirasi Penciptaan Lukisan Pop-Dark Art. *Journal Student UNY*, 530–539.
- Dewi, T. W. G., Yusmansyah, & Sofia, A. (2017). Faktor Kurangnya Minat Siswa Pada Layanan Bimbingan dan Konseling. *Guidance and Counseling*, 1, 108–120.
- Dinos, S., Stevens, S., Serfaty, M., Weich, S., & King, M. (2004). Stigma: The feelings and experiences of 46 people with mental illness - Qualitative study. *British Journal of Psychiatry*, 184(FEB.), 176–181. <https://doi.org/10.1192/bjp.184.2.176>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Falasifah, M., & Ufieta Syafitri, D. (2021). Literasi Kesehatan Mental dan Stigma Publik sebagai Prediktor Sikap terhadap Bantuan Psikologis pada Mahasantri. *Jip.Fk.Unand.Ac.Id*, 5, 159–173. <https://jip.fk.unand.ac.id>
- Fathiyah, K. N. (2016). Stigma dan keinginan mencari bantuan psikologis di layanan profesional: Meta analisis. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*, 556–566. [http://mpsi.umm.ac.id/files/file/556-566 Kartika Nur Fathiyah.pdf](http://mpsi.umm.ac.id/files/file/556-566%20Kartika%20Nur%20Fathiyah.pdf)
- Indria, I., Juliarni, S., & Yulia, H. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Maya, N. (2021). *Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik*

terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi The Contribution of Mental Health Literacy and Perceived Public Stigma on Attitudes Towards Seeking Professional Psychological Help. 7(1), 22–32.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>

Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 12(1), 15–30. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v12i1.2030>

Nuzula, F. F., Dahlia, D., Afriani, A., & Amna, Z. (2021). Perbedaan Fear of Failure Pada Mahasiswa Bidikmisi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Proyeksi*, 16(2), 174. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.174-182>

Qurrotu, A. (2021). Erektivitas Terapi Hypno EFT Untuk Menurunkan Dampak Emosi Destruktif Pada Mahasiswa PTKIN Di Kota Salatiga. *Journal Image*, 1(1), 27–49.

Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>

Susilawati, S., Rifani, E., & Anggraini, W. (2022). Survey Hambatan Mahasiswa dalam Mencari Bantuan Psikologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 90–95. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.148>

Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 1009–1022. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.963586>

Wattimena, E. P. (2017). *Pengaruh Fear Of Failure Dan Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Teknologi Informasi UKSW*. Universitas Kristen Satya Wacana.