Journal of Urban Development in Education
Vol. 1, No. 2, 2025, pp. 27-34



Contents lists available at Journal Nalatama

Journal of Urban Development in Education

Journal homepage: https://journal.nalatama.org/index.php/jude

Studi Korelasional Stres Mahasiswa dan Niat Mencari Bantuan pada Mahasiswa Perantau

Indi Hajian Pahira[1], Monica Puspita Ekno[1]
[1]Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.
[1]Universitas Andalas, Padang, Indonesia.

Article Info

Article history:

Received Sep 7th 2026
Accepted Oct 4th 2026

Keyword:

Help Negation;
Mahasiswa Perantau;
Niat Mencari Bantuan;
Stres Mahasiswa;
Uji Ekuivalensi

ABSTRACT

Mahasiswa perantau menghadapi tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan lingkungan secara bersamaan, tetapi belum jelas apakah stres yang menyertainya mendorong atau justru menghambat niat mencari bantuan. Penelitian ini menguji hubungan stres mahasiswa dengan niat mencari bantuan dengan mengontraskan prediksi model kebutuhan dalam proses pencarian bantuan dan fenomena *help negation*. Desain korelasional potong lintang melibatkan 83 mahasiswa perantau program sarjana Universitas Jambi berusia 18 sampai 25 tahun yang dipilih secara purposif. Stres diukur dengan *Student Stress Inventory* (α = 0,905) dan niat mencari bantuan dengan *General Help Seeking Questionnaire* (α = 0,787). Rerata stres berada pada kategori sedang menurut norma pengembang instrumen, sedangkan rerata niat mencari bantuan berada pada kategori sedang tetapi di bawah titik tengah skala. Korelasi Pearson menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak signifikan secara statistik (r = −0,21; interval kepercayaan 95% [−0,40; 0,01]; p = 0,061). Uji ekuivalensi tidak mampu menyingkirkan kemungkinan efek berukuran sedang (p = 0,187 untuk batas r = ±0,30), dan faktor Bayes (BF_{01} = 1,29) menunjukkan bukti yang tidak meyakinkan bagi kedua hipotesis. Dengan demikian, data tidak mendukung hipotesis hubungan negatif, tetapi juga tidak membuktikan ketiadaan hubungan. Analisis sensitivitas menunjukkan bahwa sampel hanya memadai untuk mendeteksi korelasi |r| ≥ 0,30, sehingga replikasi dengan sekitar 180 partisipan serta pengujian subdimensi stres secara terpisah diperlukan.

© 2025 The Authors. Published by Nalatama.
This is an open access article under the CC BY license
(Creative Commons Attribution 4.0 International License)

Corresponding Author:

Indi Hajian Pahira
Universitas Jambi, Indonesia.
Email: indihajianpahira41@gmail.com

Pendahuluan

Masa studi di perguruan tinggi bertepatan dengan fase *emerging adulthood*, yaitu rentang usia 18 sampai 25 tahun yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan meningkatnya tuntutan kemandirian (Arnett, 2000). Tuntutan ini menjadi berlapis bagi mahasiswa perantau, yakni mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asal dan tinggal terpisah dari keluarga. Selain menanggung beban akademik, mereka harus membangun jejaring sosial baru, menyesuaikan diri dengan norma budaya setempat, dan mengelola

kebutuhan hidup secara mandiri. Kajian sistematis menunjukkan bahwa perpindahan dari lingkungan asal berkaitan dengan kerinduan terhadap rumah (*homesickness*) yang dapat mengganggu fungsi psikologis maupun akademik (Stroebe dkk., 2015). Di sisi lain, sekitar sepertiga mahasiswa memasuki perguruan tinggi dengan gejala gangguan mental umum, sementara pemanfaatan layanan kesehatan mental di kalangan mahasiswa sangat bervariasi dan belum memenuhi kebutuhan seluruh mahasiswa (Osborn dkk., 2022).

Dalam kerangka transaksional, stres dipahami sebagai hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya yang dimiliki sehingga mengancam kesejahteraan (Lazarus & Folkman, 1984). Pada mahasiswa, sumber stres tidak terbatas pada ranah akademik. *Student Stress Inventory* (SSI) mengoperasionalkan stres mahasiswa ke dalam empat aspek, yaitu stres fisik, hubungan interpersonal, akademik, dan lingkungan (Arip dkk., 2015), yang secara konseptual relevan dengan pengalaman mahasiswa perantau yang menghadapi keempat sumber tekanan tersebut secara bersamaan. Kajian koping yang lebih mutakhir menempatkan pencarian dukungan dari orang lain sebagai salah satu keluarga strategi koping yang adaptif (Skinner dkk., 2003). Dengan demikian, niat mencari bantuan dapat dipandang sebagai jembatan antara pengalaman stres dan pemanfaatan sumber daya sosial maupun profesional.

Rickwood dkk. (2005) memodelkan pencarian bantuan sebagai proses bertahap yang dimulai dari kesadaran dan penilaian terhadap masalah, kemampuan mengekspresikan kebutuhan akan dukungan, ketersediaan sumber bantuan, hingga kesediaan untuk mengungkapkan masalah kepada sumber tersebut. Niat mencari bantuan (*help seeking intention*) menempati posisi sentral dalam proses ini karena merupakan anteseden proksimal dari perilaku (Ajzen, 1991; Wilson dkk., 2005). Namun, niat tersebut tidak terbentuk secara otomatis. Survei lintas negara WHO terhadap hampir 14.000 mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa hambatan atitudinal jauh lebih dominan daripada hambatan struktural. Di antara mahasiswa yang tidak pasti akan mencari penanganan, keinginan untuk menangani masalah sendiri (56,4%) merupakan hambatan yang paling banyak dilaporkan, dan bersama rasa malu merupakan hambatan yang berkaitan secara signifikan dengan rendahnya niat mencari bantuan (Ebert dkk., 2019). Kajian sistematis juga menegaskan peran stigma dan rendahnya literasi kesehatan mental sebagai penghambat utama (Clement dkk., 2015; Gulliver dkk., 2010). Di era digital, sebagian pencarian bantuan bergeser ke kanal daring yang menawarkan anonimitas, kecepatan, dan kemudahan akses, sekaligus menjadi pintu masuk menuju bantuan profesional bagi individu yang cenderung mengandalkan diri sendiri (Pretorius dkk., 2019).

Literatur menawarkan dua prediksi yang saling bertentangan mengenai hubungan stres dan niat mencari bantuan. Menurut logika kebutuhan dalam model proses, meningkatnya distres memperkuat kesadaran akan masalah sehingga semestinya meningkatkan niat mencari bantuan (Rickwood dkk., 2005). Sebaliknya, fenomena *help negation* menunjukkan bahwa niat mencari bantuan justru menurun seiring meningkatnya ide bunuh diri, bahkan pada tingkat subklinis (Deane dkk., 2001), dengan koefisien korelasi yang dilaporkan berkisar antara −0,11 dan −0,47 pada berbagai sampel mahasiswa dan pelajar (Rickwood dkk., 2005). Pada mahasiswa perantau, mekanisme kedua memiliki landasan yang masuk akal. Tuntutan kemandirian, keterpisahan dari sumber dukungan keluarga, dan preferensi untuk menangani masalah sendiri (Ebert dkk., 2019) dapat membuat peningkatan stres diikuti oleh penarikan diri, bukan oleh upaya mencari bantuan.

Bukti empiris di Indonesia sejauh ini belum mengarah pada kesimpulan yang tegas. Putri (2022) melaporkan hubungan antara stres akademik dan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir, Marfuatunnisa dan Sandjaja (2023) menunjukkan keterkaitan *academic help seeking* dengan stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi, sedangkan Sitanggang dan Sudagijono (2022) menemukan bahwa niat mahasiswa untuk mengakses layanan kesehatan mental tidak selalu tinggi meskipun mereka menghadapi tekanan psikologis. Dua keterbatasan tampak dari literatur tersebut. Pertama, studi terdahulu umumnya memusatkan perhatian pada stres akademik dan pencarian bantuan akademik, sehingga belum menguji apakah pola *help negation* yang terdokumentasi pada ide bunuh diri juga berlaku bagi stres mahasiswa yang bersifat umum dan nonklinis. Kedua, hasil yang tidak signifikan cenderung ditafsirkan sebagai ketiadaan hubungan, padahal ketidaksignifikanan statistik bukan bukti ketiadaan efek (Altman & Bland, 1995). Oleh karena itu, kontribusi penelitian ini terletak pada dua hal: (1) pengujian prediksi yang saling bersaing antara model kebutuhan dan *help negation* pada populasi mahasiswa perantau; dan (2) penerapan inferensi yang lebih ketat, meliputi interval kepercayaan, uji ekuivalensi, faktor Bayes, dan analisis sensitivitas daya statistik, untuk membedakan ketiadaan bukti dari bukti ketiadaan hubungan (Lakens dkk., 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara stres mahasiswa dan niat mencari bantuan pada mahasiswa perantau Universitas Jambi. Mengikuti prediksi *help negation*, hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara stres mahasiswa dan niat mencari bantuan (Ha), dengan hipotesis nol bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variabel (H_0).

Method

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional potong lintang. Stres mahasiswa diposisikan sebagai variabel prediktor (X) dan niat mencari bantuan sebagai variabel kriterion (Y). Penamaan tersebut bersifat statistik dan tidak dimaksudkan sebagai klaim hubungan sebab akibat, karena kedua variabel diukur pada satu titik waktu melalui survei daring.

Partisipan

Partisipan adalah mahasiswa perantau program sarjana Universitas Jambi yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif program S1 Universitas Jambi; (2) berasal dari luar daerah tempat menempuh pendidikan; dan (3) tidak tinggal bersama orang tua atau wali selama masa perkuliahan. Sampel akhir terdiri atas 83 mahasiswa berusia 18 sampai 25 tahun yang termasuk dalam fase *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1. Mayoritas partisipan adalah wanita (80,7%) dan telah merantau selama satu sampai dua tahun (39,8%).

Tabel 1. Karakteristik Partisipan (N = 83)

Karakteristik	Kategori	n	Persentase (%)
Jenis kelamin	Wanita	67	80,7
	Pria	16	19,3
Lama merantau	Kurang dari 6 bulan	6	7,2
	6 sampai 12 bulan	17	20,5
	1 sampai 2 tahun	33	39,8
	2 sampai 3 tahun	10	12,0
	3 sampai 4 tahun	10	12,0
	Lebih dari 4 tahun	7	8,4

Catatan. Persentase dibulatkan hingga satu desimal sehingga jumlahnya dapat berbeda 0,1 dari 100%.

Instrumen Penelitian

Stres mahasiswa diukur menggunakan *Student Stress Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Arip dkk. (2015). Instrumen ini terdiri atas 40 butir yang terbagi merata ke dalam empat aspek, yaitu stres fisik, hubungan interpersonal, akademik, dan lingkungan. Seluruh butir bersifat searah (*unfavorable*) dengan format respons empat poin (1 = tidak pernah, 2 = agak sering, 3 = sering, 4 = selalu), sehingga skor total berkisar antara 40 dan 160 dan skor yang lebih tinggi menunjukkan stres yang lebih tinggi. Pengembang instrumen melaporkan koefisien *Cronbach's α* sebesar 0,857 untuk skala total serta norma interpretasi skor total, yaitu 40 sampai 80 (stres ringan), 81 sampai 121 (stres sedang), dan 122 sampai 160 (stres berat) (Arip dkk., 2015).

Niat mencari bantuan diukur menggunakan bagian pertama *General Help Seeking Questionnaire* (GHSQ; Wilson dkk., 2005). Bagian ini terdiri atas 10 butir yang menanyakan kemungkinan individu mencari bantuan dari berbagai sumber informal maupun formal ketika menghadapi masalah pribadi atau emosional. Berbeda dengan format asli tujuh poin, penelitian ini menggunakan format respons empat poin (1 = sangat tidak mungkin sampai 4 = sangat mungkin), dan butir "tidak mencari bantuan dari siapa pun" diberi skor terbalik, sehingga skor total berkisar antara 10 dan 40. Studi psikometrik GHSQ melaporkan konsistensi internal antara 0,70 dan 0,85 serta reliabilitas tes ulang antara 0,86 dan 0,92 (Wilson dkk., 2005). Karena norma baku GHSQ untuk populasi mahasiswa Indonesia belum tersedia, skor GHSQ diinterpretasikan menggunakan norma hipotetik (Azwar, 2012), yaitu rendah (kurang dari 20), sedang (20 sampai 30), dan tinggi (lebih dari 30).

Prosedur

Data dikumpulkan secara daring melalui Google Forms yang memuat lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*), data demografis, SSI, dan GHSQ. Tautan kuesioner disebarkan melalui media sosial dan komunitas mahasiswa. Untuk meminimalkan respons asal (*careless responding*), kuesioner memuat satu

butir pemeriksaan atensi (*attention check*), dan data responden yang tidak menjawab butir tersebut sesuai instruksi dikeluarkan dari analisis.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan menggunakan JASP melalui empat tahap. Pertama, statistik deskriptif dan reliabilitas sampel (*Cronbach's α*) dihitung untuk kedua variabel. Kategorisasi dikotomis berbasis rerata sampel tidak digunakan karena bergantung pada sampel dan menghilangkan informasi varians (MacCallum dkk., 2002); sebagai gantinya, rerata skor diinterpretasikan menggunakan norma pengembang untuk SSI dan norma hipotetik untuk GHSQ. Kedua, asumsi normalitas diuji dengan uji Shapiro Wilk. Ketiga, hipotesis diuji dengan korelasi *Pearson product moment* pada taraf signifikansi 0,05 (dua arah), disertai interval kepercayaan 95% berbasis transformasi Fisher z (Cumming, 2014). Keempat, untuk menafsirkan hasil yang tidak signifikan secara tepat, dilakukan tiga analisis pelengkap: (a) uji ekuivalensi *two one sided tests* (TOST) dengan batas ekuivalensi r = ±0,30, yaitu efek berukuran sedang (Cohen, 1988) yang sekaligus merupakan efek terkecil yang dapat dideteksi secara andal oleh ukuran sampel penelitian ini (Lakens, 2017; Lakens dkk., 2018); (b) faktor Bayes untuk korelasi dengan prior bawaan beta teregang berlebar 1 (Ly dkk., 2016); dan (c) analisis sensitivitas daya statistik (Cohen, 1988).

Pertimbangan Analisis Subdimensi

Analisis inferensial difokuskan pada skor total SSI dan tidak dilanjutkan pada tingkat subdimensi berdasarkan tiga pertimbangan. Pertama, hipotesis penelitian diturunkan dari fenomena *help negation* yang berkaitan dengan tingkat distres secara keseluruhan (Rickwood dkk., 2005), bukan dengan sumber stres tertentu. Kedua, reliabilitas subskala SSI pada studi pengembangannya bervariasi dan relatif rendah untuk aspek fisik (α = 0,680) dan hubungan interpersonal (α = 0,620) (Arip dkk., 2015), sehingga korelasi pada tingkat subskala rentan mengalami atenuasi. Ketiga, dengan N = 83, pengujian empat korelasi subdimensi dengan koreksi Bonferroni (α = 0,0125) hanya memiliki daya 0,80 untuk mendeteksi |r| ≥ 0,36, sedangkan regresi berganda dengan empat prediktor hanya mampu mendeteksi kontribusi unik sebesar $f^2 \geq 0{,}10$; kontribusi unik berukuran kecil ($f^2 = 0{,}02$) memerlukan sekitar 395 partisipan (Cohen, 1988). Pengujian subdimensi pada sampel ini berisiko menghasilkan kesalahan tipe II yang tinggi sekaligus inflasi kesalahan tipe I akibat pengujian berganda. Oleh karena itu, klaim penelitian ini dibatasi pada stres mahasiswa sebagai beban total, sedangkan peran spesifik setiap subdimensi diposisikan sebagai agenda penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang memadai.

Hasil

A. Reliabilitas dan Statistik Deskriptif

Tabel 2 menyajikan statistik deskriptif, koefisien reliabilitas pada sampel penelitian, dan hasil uji normalitas kedua variabel.

Tabel 2. Statistik Deskriptif, Reliabilitas, dan Uji Normalitas

Variabel	Rentang Teoretis	M	SD	Min	Maks	Kategori Rerata	α	W	p
SSI	40 sampai 160	82,59	16,00	43	126	Sedang[a]	0,905	0,979	0,202
GHSQ	10 sampai 40	22,59	5,24	11	36	Sedang[b]	0,787	0,989	0,711

Catatan. N = 83. [a]Berdasarkan norma pengembang SSI (40 sampai 80 ringan; 81 sampai 121 sedang; 122 sampai 160 berat). [b]Berdasarkan norma hipotetik GHSQ (kurang dari 20 rendah; 20 sampai 30 sedang; lebih dari 30 tinggi). α = *Cronbach's alpha*; W = statistik uji Shapiro Wilk.

Kedua instrumen menunjukkan konsistensi internal yang memadai pada sampel penelitian, yaitu α = 0,905 untuk SSI dan α = 0,787 untuk GHSQ. Rerata skor SSI (M = 82,59; SD = 16,00) berada pada kategori stres sedang menurut norma pengembang, tepat di atas batas kategori ringan, dengan rerata per butir 2,06 yang setara dengan respons "agak sering". Rentang skor teramati (43 sampai 126) menunjukkan bahwa partisipan tersebar dari kategori ringan hingga berat. Rerata skor GHSQ (M = 22,59; SD = 5,24) berada pada kategori sedang menurut norma hipotetik, namun secara signifikan berada di bawah titik tengah teoretis skala, yaitu 25, $t(82) = -4{,}19$, $p < 0{,}001$, $d = -0{,}46$. Rerata per butir GHSQ sebesar 2,26 juga berada di bawah titik tengah skala respons (2,5). Uji Shapiro Wilk menunjukkan bahwa distribusi kedua variabel tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal ($p > 0{,}05$), sehingga korelasi Pearson layak digunakan.

B. Uji Hipotesis dan Analisis Inferensial Pelengkap

Hasil uji korelasi beserta ketiga analisis pelengkap disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi dan Analisis Inferensial Pelengkap

Analisis	Hasil	Interpretasi
Korelasi Pearson (dua arah)	r = −0,207; IK 95% [−0,405; 0,009]; t(81) = −1,903; p = 0,061	Tidak signifikan; H_0 tidak ditolak
Uji ekuivalensi TOST (batas r = ±0,30)	z = 0,891; p = 0,187	Ekuivalensi tidak terbukti; efek berukuran sedang tidak dapat disingkirkan
Faktor Bayes (prior beta teregang, lebar 1)	BF_{01} = 1,29	Bukti anekdotal; data tidak meyakinkan bagi kedua hipotesis
Analisis sensitivitas (α = 0,05; daya 0,80)	|r| minimum terdeteksi = 0,30	Sampel tidak memadai untuk mendeteksi efek kecil

Catatan. N = 83. IK 95% = interval kepercayaan 95% berbasis transformasi Fisher z. BF_{01} = rasio bukti bagi hipotesis nol terhadap hipotesis alternatif.

Korelasi Pearson menunjukkan bahwa hubungan antara stres mahasiswa dan niat mencari bantuan tidak signifikan secara statistik, r(81) = −0,207, IK 95% [−0,405; 0,009], p = 0,061, sehingga H_0 tidak ditolak dan hipotesis penelitian tidak didukung. Namun, ketidaksignifikanan ini tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti tidak adanya hubungan. Interval kepercayaan yang lebar mencakup nilai nol sekaligus korelasi negatif berukuran sedang. Uji ekuivalensi terhadap batas r = ±0,30 tidak signifikan (z = 0,891; p = 0,187), sehingga kemungkinan efek berukuran sedang tidak dapat disingkirkan. Faktor Bayes (BF_{01} = 1,29) juga menunjukkan bahwa data hanya 1,29 kali lebih mungkin muncul di bawah hipotesis nol dibandingkan hipotesis alternatif, yang tergolong bukti anekdotal. Ketiga indikator tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa data penelitian ini tidak konklusif: tidak cukup untuk menyimpulkan adanya hubungan, tetapi juga tidak cukup untuk menyimpulkan ketiadaan hubungan.

C. Analisis Sensitivitas Daya Statistik

Dengan N = 83, taraf signifikansi 0,05 (dua arah), dan daya statistik 0,80, korelasi terkecil yang dapat dideteksi secara andal adalah |r| = 0,30. Koefisien yang teramati (|r| = 0,21) berada di bawah ambang tersebut, sehingga penelitian ini tidak memiliki daya yang memadai untuk mendeteksi hubungan berukuran kecil. Untuk mendeteksi korelasi sebesar yang teramati, penelitian lanjutan memerlukan sekitar 182 partisipan untuk daya 0,80 dan sekitar 298 partisipan untuk daya 0,95.

Pembahasan

1. Membaca Hasil yang Tidak Konklusif

Penelitian ini tidak menemukan dukungan statistik bagi hipotesis hubungan negatif antara stres mahasiswa dan niat mencari bantuan pada mahasiswa perantau. Temuan ini perlu dibaca secara tepat. Hasil yang tidak signifikan tidak berarti bahwa kedua variabel tidak berhubungan (Altman & Bland, 1995). Interval kepercayaan, uji ekuivalensi, dan faktor Bayes secara bersama menunjukkan bahwa data belum cukup informatif untuk membedakan antara ketiadaan hubungan dan hubungan negatif berukuran sedang. Oleh karena itu, simpulan yang dapat dipertanggungjawabkan adalah bahwa penelitian ini tidak menemukan bukti yang memadai mengenai hubungan kedua variabel, bukan bahwa stres tidak berkaitan dengan niat mencari bantuan. Pembedaan ini penting agar hasil penelitian dengan daya statistik terbatas tidak dijadikan dasar untuk menyingkirkan stres dari model pencarian bantuan (Lakens dkk., 2018).

2. Posisi Temuan terhadap Model Kebutuhan dan Help Negation

Interval kepercayaan penelitian ini membentang dari −0,405 hingga 0,009. Batas atas yang mendekati nol berarti korelasi positif yang bermakna berada di luar rentang nilai yang kompatibel dengan data, sehingga prediksi model kebutuhan, yakni bahwa stres yang lebih tinggi akan meningkatkan niat mencari bantuan (Rickwood dkk., 2005), tidak memperoleh dukungan. Sementara itu, batas bawah interval masih berada dalam rentang besaran *help negation* yang dilaporkan pada ide bunuh diri (Rickwood dkk., 2005), tetapi nilai nol juga tercakup di dalamnya. Dengan demikian, data belum mampu mendukung maupun menyingkirkan prediksi *help negation*. Kerangka transaksional memberikan satu penjelasan yang layak diuji: respons terhadap stres

ditentukan oleh penilaian kognitif dan sumber daya koping individu (Lazarus & Folkman, 1984), sehingga tingkat stres yang serupa dapat mendorong sebagian mahasiswa untuk mencari dukungan, sementara mahasiswa lain memilih strategi koping mandiri (Skinner dkk., 2003). Bila kedua pola tersebut berlangsung bersamaan dalam satu sampel, hubungan bivariat pada tingkat kelompok dapat melemah. Penjelasan ini bersifat hipotetis dan memerlukan pengujian melalui model moderasi.

3. Niat Mencari Bantuan dalam Konteks Mahasiswa Perantau

Rerata niat mencari bantuan yang berada di bawah titik tengah skala perlu dicermati dalam konteks mahasiswa perantau. Data lintas negara menunjukkan bahwa preferensi untuk menangani masalah sendiri merupakan hambatan yang paling sering dilaporkan mahasiswa tahun pertama (Ebert dkk., 2019), dan tuntutan kemandirian yang melekat pada status perantau berpotensi memperkuat preferensi tersebut. Selain itu, keterpisahan dari keluarga mengurangi akses terhadap sumber bantuan informal, padahal kaum muda umumnya menunjukkan niat tertinggi untuk mencari bantuan dari teman dan sumber informal lainnya (Wilson dkk., 2005). Karena preferensi kemandirian dan ketersediaan sumber bantuan informal tidak diukur dalam penelitian ini, penjelasan tersebut diajukan sebagai hipotesis kerja, bukan sebagai temuan.

4. Implikasi Temuan dan Rekomendasi Berbasis Literatur

Implikasi yang dapat ditarik langsung dari data penelitian ini bersifat terbatas. Pertama, pada ukuran sampel ini, skor stres mahasiswa tidak dapat digunakan sebagai penanda yang andal untuk mengidentifikasi mahasiswa perantau dengan niat mencari bantuan yang rendah. Kedua, karena korelasi positif yang bermakna tidak kompatibel dengan data, layanan konseling kampus tidak dapat mengasumsikan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres lebih tinggi akan dengan sendirinya berinisiatif mencari bantuan. Di luar kedua implikasi tersebut, berdasarkan literatur terdahulu dan bukan berdasarkan data penelitian ini, sejumlah faktor diduga relevan dan perlu diuji secara langsung pada penelitian mendatang, yaitu stigma kesehatan mental (Clement dkk., 2015), preferensi kemandirian (Ebert dkk., 2019), *self compassion* (Khoir, 2023), efikasi diri dalam mencari bantuan (Sitanggang & Sudagijono, 2022), serta ketersediaan kanal bantuan daring (Pretorius dkk., 2019).

Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. Pertama, ukuran sampel hanya memadai untuk mendeteksi korelasi $|r| \geq 0{,}30$, sehingga penelitian ini tidak memiliki daya yang cukup untuk efek berukuran kecil. Kedua, analisis dilakukan pada skor total SSI, sehingga kontribusi spesifik stres fisik, interpersonal, akademik, dan lingkungan belum teruji. Ketiga, format respons GHSQ empat poin berbeda dari format asli tujuh poin, sehingga perbandingan skor dengan studi lain perlu dilakukan secara cermat. Keempat, desain potong lintang, pengukuran laporan diri, serta pengambilan sampel purposif secara daring dengan dominasi partisipan wanita (80,7%) membatasi inferensi kausal dan generalisasi temuan. Kelima, niat mencari bantuan dianalisis sebagai skor total tanpa membedakan sumber formal, informal, dan daring, padahal pola hubungan dengan stres dapat berbeda antarsumber. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk melibatkan sedikitnya 182 partisipan, menganalisis keempat subdimensi SSI secara terpisah pada sampel sekitar 395 partisipan, membedakan sumber bantuan, menggunakan format asli GHSQ, serta menerapkan desain longitudinal.

Kesimpulan

Pada 83 mahasiswa perantau Universitas Jambi, hubungan antara stres mahasiswa dan niat mencari bantuan tidak signifikan secara statistik ($r = -0{,}207$; IK 95% [−0,405; 0,009]; $p = 0{,}061$), sehingga hipotesis hubungan negatif tidak didukung. Uji ekuivalensi dan faktor Bayes menunjukkan bahwa data tidak konklusif, sehingga penelitian ini tidak dapat menyimpulkan adanya maupun ketiadaan hubungan. Korelasi positif yang bermakna, sebagaimana diprediksi model kebutuhan, berada di luar interval kepercayaan. Secara deskriptif, rerata stres partisipan berada pada kategori sedang menurut norma pengembang SSI, sedangkan rerata niat mencari bantuan berada pada kategori sedang namun di bawah titik tengah skala.

Berdasarkan literatur terdahulu, dan bukan berdasarkan data penelitian ini, stigma, preferensi kemandirian, dan faktor atitudinal lainnya diduga berperan dalam niat mencari bantuan mahasiswa perantau sehingga perlu diuji secara langsung. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan ukuran sampel yang direncanakan melalui analisis daya, menguji subdimensi stres secara terpisah, membedakan sumber bantuan formal, informal, dan daring, serta menerapkan desain longitudinal untuk menguji dinamika hubungan stres dan niat mencari bantuan dari waktu ke waktu.

Daftar Pustaka

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Altman, D. G., & Bland, J. M. (1995). Absence of evidence is not evidence of absence. BMJ, 311(7003), 485. https://doi.org/10.1136/bmj.311.7003.485

Arip, M. A. S. M., Kamaruzaman, D. N., Roslan, A., Ahmad, A., & Rahman, M. R. A. (2015). Development, validity and reliability of student stress inventory (SSI). The Social Sciences, 10, 1631–1638. https://doi.org/10.36478/sscience.2015.1631.1638

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). Pustaka Pelajar.

Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. Psychological Medicine, 45(1), 11–27. https://doi.org/10.1017/S0033291714000129

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cumming, G. (2014). The new statistics: Why and how. Psychological Science, 25(1), 7–29. https://doi.org/10.1177/0956797613504966

Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2001). Suicidal ideation and help-negation: Not just hopelessness or prior help. Journal of Clinical Psychology, 57(7), 901–914. https://doi.org/10.1002/jclp.1058

Ebert, D. D., Mortier, P., Kaehlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., Alonso, J., Vilagut, G., Martínez, K. U., Lochner, C., Cuijpers, P., Kuechler, A. M., Green, J. G., Hasking, P., Lapsley, C., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2019). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28(2), e1782. https://doi.org/10.1002/mpr.1782

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. BMC Psychiatry, 10, 113. https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113

Khoir, A. K. (2023). Self-compassion dan help-seeking intention pada mahasiswa. Jurnal Psikologi Talenta, 9(1), 33–41. https://doi.org/10.26858/talenta.v9i1.50562

Lakens, D. (2017). Equivalence tests: A practical primer for t tests, correlations, and meta-analyses. Social Psychological and Personality Science, 8(4), 355–362. https://doi.org/10.1177/1948550617697177

Lakens, D., Scheel, A. M., & Isager, P. M. (2018). Equivalence testing for psychological research: A tutorial. Advances in Methods and Practices in Psychological Science, 1(2), 259–269. https://doi.org/10.1177/2515245918770963

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Ly, A., Verhagen, J., & Wagenmakers, E. J. (2016). Harold Jeffreys's default Bayes factor hypothesis tests: Explanation, extension, and application in psychology. Journal of Mathematical Psychology, 72, 19–32. https://doi.org/10.1016/j.jmp.2015.06.004

MacCallum, R. C., Zhang, S., Preacher, K. J., & Rucker, D. D. (2002). On the practice of dichotomization of quantitative variables. Psychological Methods, 7(1), 19–40. https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.1.19

Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Indonesia ditinjau dari academic help-seeking dan resiliensi akademik. Jurnal Diversita, 9(2), 218–227. https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356

Osborn, T. G., Li, S., Saunders, R., & Fonagy, P. (2022). University students' use of mental health services: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Mental Health Systems, 16, Article 57. https://doi.org/10.1186/s13033-022-00569-0

Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. Journal of Medical Internet Research, 21(11), e13873. https://doi.org/10.2196/13873

Putri, N. G. (2022). Hubungan tingkat stres akademik dengan perilaku help seeking pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 7(2), 16–22. https://doi.org/10.51933/health.v7i2.817

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4(3), 218–251. https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218

Sitanggang, B. F., & Sudagijono, J. S. (2022). Help-seeking intention dan self-efficacy dalam mencari bantuan layanan kesehatan mental pada mahasiswa. Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia, 10(2), 108–120. https://doi.org/10.33508/exp.v10i2.4086

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. Psychological Bulletin, 129(2), 216–269. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216

Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. H. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. Review of General Psychology, 19(2), 157–171. https://doi.org/10.1037/gpr0000037

Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). Measuring help-seeking intentions: Properties of the General Help-Seeking Questionnaire. Canadian Journal of Counselling, 39(1), 15–28.