

Perbedaan Kesejahteraan Emosional Mahasiswa Tingkat Akhir Unimal Ditinjau Berdasarkan Tipe Kepribadian

Differences in the Emotional Well-Being of Unimal Final Year Students Based on Personality Type

Nurul Hafnati¹, Nur Afni Safarina^{2*}, Safuwan³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: nur.afnisafarina@unimal.ac.id

Abstract: *Abstract: This study aims to look at differences in the emotional well-being of UNIMAL final year students in terms of personality types. The method used in this research is quantitative with comparative analysis. Determining the number of samples using non-probability sampling method with incidental sampling technique. The sample used was 385 people with 127 students with extroverted personality and 258 students with introverted personality. The results showed that H_0 was accepted and H_a was rejected, meaning that there was no difference in the emotional well-being of Unimal final year students in terms of personality type. With $sig. 0.445 > 0.05$. Based on the mean rank, the extrovert personality type has a mean rank of 77.23 and the introvert personality type has a mean rank of 77.88. It can be concluded that there is no difference in the emotional well-being of students with extroverted and introverted personality types, both of whom have low emotional well-being.*

Keywords: *Emotional Wellbeing, Final Year Student, Personality Type*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir UNIMAL, ditinjau berdasarkan tipe kepribadian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif dengan analisis komparatif. Penentuan jumlah sampel menggunakan metode non probability sampling dengan teknik incidental sampling. Sampel yang digunakan berjumlah 385 orang dengan mahasiswa berkepribadian ekstrovert berjumlah 127 dan mahasiswa berkepribadian Introvert berjumlah 258 orang mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada perbedaan kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir Unimal ditinjau berdasarkan tipe kepribadian. Dengan nilai $sig. 0,445 > 0,05$. Berdasarkan mean rank tipe kepribadian eskstrovert memiliki mean rank 77,23 dan tipe kepribadian introvert memiliki mean rank 77,88. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan emosional Mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert, keduanya sama-sama memiliki kesejahteraan emosional yang rendah.

Kata Kunci: Kesejahteraan Emosional, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tipe Kepribadian

Pendahuluan

Mahasiswa menjalani masa perkuliahan di suatu universitas selama minimal tiga sampai dengan empat tahun. Dalam dunia pendidikan, keberadaan mahasiswa yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi pada semester akhir dituntut untuk menyelesaikan skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar akademik. Skripsi merupakan tugas yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa melalui penelitian mandiri terhadap kasus atau fenomena yang muncul dengan menggunakan teori-teori yang relevan (Mariana, 2013).

Menurut Wulandari (2012), perjuangan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi berbeda dengan ketika mahasiswa mengerjakan sebuah laporan dari salah satu tugas mata kuliah yang diberikan, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi seperti proses mendapatkan tema, judul, sampel, alat ukur yang akan digunakan, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui.

Menurut Dessler (2017), emosi adalah ekspresi atau interpretasi dari suatu peristiwa yang dirasakan seorang individu

ketika dihadapkan dengan sesuatu. Menurut Larsen (2009), dalam kehidupan sehari-hari seorang individu bereaksi terhadap peristiwa dengan emosi menyenangkan atau tidak menyenangkan yang berbeda, emosi menyenangkan dan tidak menyenangkan ini dikenal dengan istilah afek positif dan negatif. Lebih lanjut, Larsen (2009) menjelaskan bahwa gabungan antara afek positif dan negatif yang datang silih berganti dan memiliki karakter sesaat yang mencerminkan kondisi emosional seseorang pada saat tertentu disebut dengan kesejahteraan emosional. Lebih jelasnya, afek positif ialah pengaruh yang menyenangkan seperti kegembiraan, bersemangat, senang, dan puas, sedangkan afek negatif ialah pengaruh yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, stres, kesedihan, dan kemarahan (Diener, 2009).

Tingginya tingkat kesejahteraan emosional menjadi salah satu indikator dari kesehatan mental. Sebagaimana yang tercantum dalam World Health Organization (2017) yang menyatakan bahwa indikator dari kesehatan mental diantaranya ialah sehat secara emosional yaitu suatu kondisi dimana seseorang yang sehat secara emosi akan merasa puas terhadap apa yang ada pada dirinya, bahagia, menyenangkan, tenang, dan dapat mengontrol diri. Sehat secara mental

adalah keadaan sejahtera pada individu dimana seseorang sadar akan kemampuannya dan dapat mengatasi permasalahan hidup yang normal, mampu bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi kepada sosial (World Health Organization, 2017). Selanjutnya menurut Diener (2009) yang menjadi indikator dari sejahtera secara emosional ialah tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu yang rentan merasakan afek negatif seperti stres, sebagai dampak dari tekanan akademik (Khoirunnisa & Dwiyanti, 2021). Sebagaimana yang ditemukan dalam sebuah studi yang dilakukan Ambarwati, dkk (2019) dengan metode wawancara pada 10 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang, diketahui bahwa 7 diantaranya mengatakan sampai mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Penelitian selanjutnya mengenai respon stres yang dilakukan pada tahun 2020 terhadap 110 mahasiswa jurusan fisioterapi, juga menunjukkan bahwa kecemasan akan lebih berat dirasakan pada mahasiswa tahun terakhir (Ramirez, dkk, 2020).

Kesejahteraan emosional penting untuk kita perhatikan, sebagai salah satu indikator dari kesehatan mental, dikarenakan seseorang yang memiliki gangguan pada kesehatan mentalnya akan sulit berpikir, menjalani kesehariannya dan mengekspresikan dirinya di kehidupan sosial (World Health Organization, 2017), hal ini menuntun kita untuk mengetahui faktor apa yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional itu sendiri. Menurut Larsen (2009), Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional ialah tipe kepribadian. Kemudian dalam studi eksperimental yang dilakukannya menunjukkan, bahwa ekstrovert memprediksi reaktivitas terhadap induksi suasana hati yang positif, dan bahwa introvert memprediksi reaktivitas terhadap negatif.

Sejalan dengan pernyataan Larsen, Diener (2009) juga mengatakan bahwa ekstrovert menjadi prediktor positif pada kesejahteraan emosional sehingga individu dengan kepribadian ekstrovert dikatakan memiliki tingkat afek positif yang lebih tinggi. Dari studi yang dilakukan Hidaynati (2018) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dengan mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introversi. Hasil

penelitian yang dilakukan Ambarita (2017) juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat burnout antara tipe kepribadian introvert dan tipe kepribadian ekstrovert, yakni tipe kepribadian introvert lebih tinggi tingkat burnout dibandingkan tipe kepribadian ekstrovert.

Menurut Jung (dalam Alwisol, 2009), introversi (introversion) adalah aliran energi psikis ke arah dalam yang memiliki orientasi subjektif. Introvert memiliki pemahaman yang baik terhadap dunia dalam diri mereka, cenderung menyendiri, pendiam, atau tidakramah, bahkan anti social. Umumnya orang introvert itu senang dengan kehidupan internal mereka sendiri. Berkebalikan dengan introversi, ekstrovert (extraversion) adalah sebuah sikap yang menjelaskan aliran psikis ke arah luar orientasi objektif dan menjauh dari subjektif. Individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung dipengaruhi oleh dunia objektif diluar dirinya, sehingga pikiran, perasaan, dan tindakannya lebih dipengaruhi oleh lingkungan sosial.

Beberapa penelitian telah mengungkapkan adanya hubungan antara pengaruh positif dan aktivitas sosial. Sebagaimana Lucas (2000) menyatakan bahwa ekstrovert lebih sensitif terhadap penghargaan dan kepekaan ini memanifestasikan dirinya dalam bentuk

pengaruh menyenangkan yang lebih besar ketika terkena rangsangan yang bermanfaat. Pengaruh positif yang lebih tinggi kemudian memotivasi individu untuk mendekati rangsangan yang bermanfaat. Karena situasi sosial cenderung lebih menyenangkan dan bermanfaat daripada situasi nonsosial, peningkatan afek positif dan kepekaan ekstrovert terhadap penghargaan mengarah pada peningkatan perilaku sosial. Dengan demikian, mereka menduga bahwa ekstrovert sebenarnya dapat dihasilkan dari perbedaan individu dalam pengaruh yang menyenangkan.

Metode

Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non probability sampling* dengan jenis sampel insidental. Sampel insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Kriteria sampel dari penelitian ini ialah mahasiswa UNIMAL, mahasiswa tingkat akhir dari angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019. Populasi mahasiswa tingkat akhir UNIMAL dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert tidak diketahui.

Perbedaan Kesejahteraan Emosional Mahasiswa Tingkat Akhir Unimal Ditinjau Berdasarkan Tipe Kepribadian

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner yang dibentuk dalam skala *likert* untuk variabel kesejahteraan emosional dan variabel tipe kepribadian diukur menggunakan skala *guttman*.

Uji validitas menggunakan teknik *Correted Item Total* untuk variabel kesejahteraan emosional dan variabel tipe kepribadian menggunakan teknik *Product Moment* sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Dari hasil uji pada alat ukur kesejahteraan emosional diperoleh 28 item yang valid dengan nilai reliabilitas 0.897 dan tipe

kepribadian diperoleh 28 item valid dengan nilai reliabilitas 0.961.

Peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan teknik *One Sample Komolgrav- Smirnov Test*. Dari hasil uji normalitas kesejahteraan emosional sebesar $0.8 > 0.05$ dapat diartikan bahwa hasil sebaran data adalah normal.

Pada uji homogenitas didapatkan hasil nilai sig $0,72 > 0,05$ menunjukkan bahwa data penelitian adalah homogen. Teknik analisis data untuk data yang berdistribusi normal dapat menggunakan uji statistik parametric yakni *Uji T Test Independent* (Uji-t).

Hasil

Hasil analisis uji-t kesejahteraan emosional, di dapatkan hasil bahwa nilai sig. $0,445 > 0,05$, artinya H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir UNIMAL ditinjau berdasarkan tipe kepribadian.

Tabel 1.
Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Tipe Kepribadian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Mahasiswa kepribadian ekstrovert	127	32,99%
Mahasiswa kepribadian introvert	256	67,01%
Jumlah	385	100%

Tabel 2.
Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan

Angkatan	frekuensi	Persentase
2016	5	1,3%
2017	22	5,7%
2018	112	29,1%
2019	246	63,9%
Jumlah	385	100%

Tabel 3.
Kategorisasi Subjek pada Variabel Kesejahteraan Emosional

Skor	Kepribadian	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X > M + 1 = 78,67$	Ekstrovert	Tinggi	48	37,8%
		Rendah	61	48,0%
		Tidak teridentifikasi	18	14,2%
$X < M - 1 = 76,67$	Introvert	Total	127	100%
		Tinggi	122	47,3%
		Rendah	112	43,4%
		Tidak teridentifikasi	24	9,3%
Total			258	100%

Tabel 4.
Kategorisasi Kesejahteraan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin

Skor	Aspek	Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X > 27,05$ $X < 23,05$	Afek Positif	Perempuan	Tinggi	107	42%
			Rendah	111	43,5%
			Tidak terkategori	37	14,5%
			Total	255	100%
$X > 57,62$ $X < 47,62$	Afek Negatif	Laki-laki	Tinggi	62	47,7%
			Rendah	49	37,7%
			Tidak Terkategori	19	14,6%
			Total	130	100%
		Perempuan	Tinggi	117	45,9%
			Rendah	113	44,3%
			Tidak terkategori	25	9,8%
			Total	255	100%
Laki-laki	Tinggi	62	47,7%		
	Rendah	57	43,8%		
	Tidak terkategori	11	8,5%		
	Total	130	100%		

Diskusi

Berlandaskan analisis hipotesis diperoleh hasil tidak adanya perbedaan kesejahteraan emosional pada mahasiswa tingkat akhir UNIMAL ditinjau berdasarkan tipe kepribadian, dimana keduanya memiliki rata-rata tingkat kesejahteraan emosional dengan rentang mean yang hanya selisih sedikit di antara keduanya.

Tidak adanya perbedaan kesejahteraan emosional mahasiswa akhir

unimal yang berkepribadian ekstrovert dan introvert kemungkinan dapat terjadi dikarenakan pada aspek tipe kepribadian hubungan sosial yang mana telah dijelaskan bahwa perbedaan pada hubungan sosial ekstrovert dan introvert terdapat pada tipe kepribadian ekstrovert memiliki hubungan sosial yang lebih aktif yang menjadi prediktor positif kesejahteraan emosional (Diener Larsen, 2009).

Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian Suhandiah, Dkk (2021) bahwa

faktor sosial dinyatakan tidak memiliki pengaruh terhadap stres mahasiswa dalam mengerjakan Tugas Akhir, mahasiswa menyatakan bahwa meski mereka suka untuk berkumpul dengan teman-temannya serta melakukan diskusi, akan tetapi ternyata hal ini tidak membuat mahasiswa merasa termotivasi dalam menyelesaikan Tugas Akhirnya.

Selain itu, tidak adanya perbedaan ini juga mungkin disebabkan oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional seseorang, misalnya tujuan hidup. Dalam usahanya mencapai tujuan untuk lulus mahasiswa mengalami banyak sekali permasalahan yang menghambat dirinya untuk dapat segera mencapai langkah akhir atau goals dirinya sebagai mahasiswa. Sebelumnya telah dijelaskan bahwa tujuan hidup/Goals salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mendapatkan kesejahteraan emosional atau dengan kata lain kebahagiaan ialah ketika seseorang tiba pada suatu keadaan akhir atau tujuannya telah tercapai (Larsen, 2009). Hal ini juga di dukung oleh hasil penelitian Ramadhani (2023) yang mana di dapatkan bahwa terdapat kesamaan pada tujuan hidup mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Malikussaleh ditinjau berdasarkan tipe kepribadian.

Kesejahteraan emosional didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasakan afek positif yang tinggi dan afek negatif yang rendah (Diener & Larsen, 2009). Berdasarkan hasil analisis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir UNIMAL baik yang berkepribadian ekstrovert maupun introvert sama-sama belum memenuhi kriteria dari tingginya kesejahteraan emosional. Rendahnya kesejahteraan emosional dapat menyebabkan seseorang sulit berpikir, menjalani kesehariannya dan mengekspresikan dirinya di kehidupan sosial (World Health Organization, 2017), Memiliki kesejahteraan emosional yang rendah, menurut Dfarhud, dkk (2014) atau kurang bahagia dapat merespon stress dengan buruk sehingga bisa menjadi sugesti buruk yang nantinya akan mengancam kondisi kesehatan tubuh.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, dalam penelitian yang dilakukan oleh Indarwati (2018) mengenai gambaran stress mahasiswa tingkat akhir diperoleh hasil bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan gejala fisik dari stress seperti sesak napas, berkeringat berlebih, detak jantung tidak stabil. Kemudian gejala psikologis yang dialami seperti cemas, mudah marah karena hal sepele, merasa sedih dan tertekan, mudah panic, takut dan gelisah.

Pada gejala perilaku ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan gejala seperti merasa sulit bersantai, tidak mampu bersabar jika mengalami penundaan serta kehilangan minat dan inisiatif dalam melakukan sesuatu.

Hasil analisis kategorisasi kesejahteraan emosional berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa mahasiswa akhir perempuan memiliki dominan subjek dengan afek positif yang rendah sementara mahasiswa akhir laki-laki memiliki dominan afek positif yang tinggi. Kemudian, pada aspek negatif di dapatkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki dominan subjek dengan afek negatif yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Dapat dikatakan bahwa baik mahasiswa tingkat akhir laki-laki maupun mahasiswa tingkat akhir perempuan belum memenuhi kriteria dari tingginya kesejahteraan emosional yang berupa tingginya afek positif dan afek negatif yang rendah. Hal ini dapat terjadi dikarenakan oleh kesamaan sumber permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa akhir maupun mahasiswa akhir perempuan dalam menyelesaikan skripsi.

Hal lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini ialah bahwa terdapat 139 dari 385 atau 36,1% subjek mahasiswa tingkat akhir UNIMAL yang terdiri dari angkatan 2016, 2017, dan 2018 tidak dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Hal ini

bisa diakibatkan oleh berbagai kesulitan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi seperti proses mendapatkan tema, judul, sampel, alat ukur yang akan digunakan, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Wulandari, 2020). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir UNIMAL menunjukkan perilaku menghindar yang merupakan salah satu gejala kecemasan yang merupakan indikator dari tingginya afek negatif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan emosional pada mahasiswa tingkat akhir UNIMAL ditinjau berdasarkan tipe kepribadian. Mahasiswa ekstrovert dan introvert sama-sama belum memenuhi kriteria dari tingginya kesejahteraan emosional yaitu tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif, sehingga keduanya memiliki kesejahteraan emosional yang rendah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, diantaranya :

Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir: mahasiswa tingkat akhir diharapkan untuk dapat menghadapi setiap permasalahan selama proses penyelesaian skripsi sehingga kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir dapat meningkat.

Mendapatkan karya tulis ilmiah yang dapat digunakan sebagai panduan dalam mempelajari perilaku yang dapat memberikan prediktor positif terhadap kesejahteraan emosional dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi Kampus diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan layanan edukasi bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengenali kondisi kesejahteraan emosional melalui program seminar maupun karya ilmiah dan Membuka layanan penyampaian kritik dan saran dimana mahasiswa tingkat akhir dapat menyampaikan apa hambatan mereka dalam menyusun skripsi dan

mendapatkan bantuan baik berupa saran atas permasalahan yang dihadapi.

Bagi Peneliti Selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda kualitatif tujuannya untuk menganalisis atau menjelaskan suatu penelitian dengan sedalam-dalamnya ataupun penelitian eksperimen yang bertujuan untuk meneliti pengaruh dari , perlakuan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan berbeda seperti memberikan pretest dan posttest. Diharapkan dapat menjadi acuan baru atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian dengan tema yang sama. Dan Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan screening terlebih dahulu terhadap tipe kepribadian sehingga mendapatkan jumlah subjek yang sama sehingga dapat digeneralisasi.

Referensi

- Alwisol. (2009). *Pikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Ambarita, T. F. A. (2017). Perbedaan Burnout antara tipe kepribadian introvert dan tipe kepribadian ekstrovert pada perawat di ruangan Critical Care. *Generasi Kampus*, 6(2).
- Dessler, Gary. 2017. "Human Resource Management". 15th Edition. Pearson Education, Inc.
- Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article. *Iranian Journal of Public Health*, 43(11), 1468–1477.
- Diener, E. (2009). Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener. In *Springer*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, Ed., & Larsen, R. J. (2009). *The_experience_of_emotional_well-being.pdf*.
- Hidaynati, R. (2018). *Kecemasan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Mahasiswa Di Universitas Sari Mutiara Indonesia*. *Psikologi Prima*, 1(1), 1.
- Indarwati. (2018). *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar*. 1-123.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of personality and social psychology*, 79(6), 1039.
- Mariana, R. (2013). *Hubungan Antara Optimisme dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Part Time dalam Menghadapi Skripsi*". Universitas Brawijaya.
- Ramadhani, N.A. (2023). *Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Universitas Malikussaleh Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*. 1-127.
- Ramirez-Adrados, A., Fernández-Martínez, S., Martínez-Pascual, B., Gonzalez-de-Ramos, C., Fernández-Elías, V. E., & Clemente-Suárez, V. J. (2020). Psychophysiological stress response of physiotherapy last year students in his final degree dissertation. *Physiology & Behavior*, 222, 112928.
- Suhandiah, S. Dkk. (2021). Tugas akhir dan Faktor Stress Mahasiswa. Vol.5. No.1. 66-4. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.41>
- World Health Organization's (2017) Fact sheet on Sustainable Development Goals (SDGs).
- Wulandari, R.P. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi disalah satu Rumpun Science-Technologi UI*. Skripsi : Universitas Indonesia.
- Wulandari, dkk. (2020). Pengaruh Faktor Internal Dan Eksternal Terhadap Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Negeri Semarang. Vol.12. No. 1. 8-15.