

---

## Pengaruh *Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr)* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang

<sup>1</sup>Tri Indriyanto Nugroho\*, <sup>2</sup>Retno Setyaningsih

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**\*Corresponding Author:**  
[triindriyanto@std.unissula.ac.id](mailto:triindriyanto@std.unissula.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *ASMR* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang dari berbagai fakultas. Instrumen penelitian ini adalah skala *DASS-42* yang dibuat oleh Lovibond (1995) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2006) sebanyak 42 item. Penelitian diuji menggunakan uji *Paired Sample T Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ASMR* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

**Kata Kunci:** *Autonomous Sensory Meridian Response*, Tingkat Stres, Skripsi.

### Abstract

*This research aims to determine the effect of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) on reducing stress levels among students working on their undergraduate theses at Sultan Agung Islamic University (Unissula), Semarang. The research employed an experimental method. The population consisted of undergraduate students from various faculties at Sultan Agung Islamic University who were in the process of completing their theses. A total of 30 students were selected as the research subjects. The instrument used in this study was the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), developed by Lovibond (1995) and translated into Indonesian by Damanik (2006), comprising 42 items. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test. The results indicate that ASMR has a significant effect on reducing stress levels among students engaged in thesis writing.*

**Keywords:** *Autonomous Sensory Meridian Response, Stress Level, Thesis*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar serta belajar di suatu perguruan tinggi (Sudarman, 2004). Seorang mahasiswa mengemban tugas untuk belajar serta memperdalam ilmu yang didapat sesuai dengan bidang ilmu yang diambil di perguruan tinggi masing-masing. Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, salah satu persyaratan untuk lulus bagi mahasiswa semester akhir yang telah menuntaskan seluruh mata kuliahnya adalah dengan membuat suatu karya ilmiah, yaitu skripsi.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam menentukan judul yang disetujui oleh dosen pembimbing (Alfa, 2014). Tantangan dalam proses penulisan skripsi ini dapat mempengaruhi kesehatan mahasiswa, baik secara fisik maupun psikologis. Studi yang dilakukan oleh Syarofi & Muniroh (2019) menunjukkan adanya tekanan atau perasaan tertekan yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi. Menurut Lubis dan Nurlaila dalam Gori, M., & Kustanti (2018) kesulitan yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi menyebabkan perubahan mood dan emosi, sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stres.

Mahasiswa mempersiapkan skripsi menghadapi sejumlah tantangan, antara lain ketidakmampuan untuk menyeimbangkan waktu antara skripsi dan kegiatan lainnya, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, kesulitan mendapatkan referensi, dan kurangnya infrastruktur. Akibatnya, tantangan ini dapat menyebabkan stres bagi siswa (Fadillah, 2013).

Berbagai macam penelitian menggambarkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir diantaranya merupakan hasil penelitian *Macmilan Social Sciences* menurut Kumar & Bhukar (2013) menunjukkan 70% mahasiswa menyatakan bahwa tingkat semester perkuliahan memberikan efek langsung terhadap tingkat stres yang mereka alami.

Berdasarkan penelitian lain menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang, Sumatera Barat, mencapai 83,3%, sebagaimana diungkapkan dalam studi Hastuti (Agusmar & Wahyuni, 2019). Stres adalah keadaan di mana seseorang merasa tertekan atau tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada (Marks et. al., 2002).

Stres merupakan respon tubuh terhadap stressor psikososial, seperti beban kehidupan atau tekanan mental. Kondisi ini muncul ketika ada rangsangan intens yang tidak menyenangkan, yang dapat berupa reaksi psikologis, fisiologis,

maupun perilaku, dan mampu memicu stres. Selain itu, stres dapat diartikan sebagai tekanan yang timbul dari ketidaksesuaian antara harapan dan realitas, sehingga menciptakan kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya, yang dianggap berbahaya, mengancam, mengganggu, atau sulit dikendalikan (Barseli & Ifdil, 2017).

Dampak stres tidak hanya mengganggu kejiwaan seseorang, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik, seperti insomnia, sakit kepala, gangguan kepribadian, kecemasan, dan depresi.

Tujuan dari manajemen stres, juga dikenal sebagai *coping strategy of stress*, adalah untuk mengurangi ketegangan emosional atau ketegangan yang disebabkan oleh stres, yang umum terjadi di kalangan siswa tahun akhir dan dapat menyebabkan ketegangan dan keputusan yang ekstrem jika diabaikan.

*Video Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* bisa dipergunakan sebagai salah satu sarana untuk menurunkan stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barratt & Davis (2015), sebanyak 98% partisipan sepakat atau sangat sepakat menggunakan *ASMR* sebagai peluang untuk relaksasi. Selain itu, sebanyak 82% partisipan setuju bahwa mereka menggunakan *ASMR* untuk membantu mereka tidur, serta 70% menggunakan *ASMR* untuk mengatasi stres.

*Autonomous Sensory Meridian Response* atau yang disingkat *ASMR* merupakan pengalaman atau sensasi yang disebabkan akibat suara, visual maupun perasaan yang dirasakan Barratt & Davis (2015), *ASMR* bisa membuat seseorang meningkatkan perasaan santai dan bahagia yang disampaikan lewat sensoriknya, yang dirasakan di kulit, kepala, leher, tulang belakang, atau anggota tubuh lainnya (Del Campo & Kehle, 2016).

Dalam dekade terakhir, fenomena *ASMR* sudah menjadi pemberitaan populer di banyak media, sebagian besar disebabkan oleh klaim mengenai penggunaannya sebagai penambah suasana hati dan bantuan tidur (G. Poerio, 2016). Dalam bidang penelitian ilmiah, *ASMR* adalah subjek yang relative baru, dengan publikasi relevan pertama sejak tahun 2015 (Barratt & Davis, 2015).

Pada tahun 2015, Barratt dan Davis melakukan studi survei skala besar yang melibatkan 475 individu yang sensitif terhadap *ASMR* untuk memahami motivasi dibalik penggunaan jenis media tersebut serta cara penggunaan media tersebut. Konsisten dengan berbagai berita informasi menurut Marsden (2012) dalam Taylor (2013) mereka menemukan bahwa hampir seluruh partisipan (98%) menggunakan *ASMR* sebagai cara untuk mencapai ketenangan, sementara 80%

melaporkan peningkatan suasana hati subjektif, temuan ini direplikasi dalam penelitian selanjutnya dengan rentang presentase yang serupa (Janik McErlean & Banissy, 2017)

Beberapa studi mengungkapkan bahwa minat publik terhadap video *ASMR* meningkat drastis berkat keunggulan *ASMR*. Video *ASMR* dianggap dapat mempermudah tidur dan membantu mereka dalam merasakan ketenangan (Poerio et al., 2018). Video *ASMR* juga terbukti bisa mengurangi tingkat stres dan serupa dengan suara yang menenangkan (*relaxing sounds*) (Paszkiel et al., 2020).

Disebutkan pada penelitian lain, video *ASMR* dapat membantu mengatur emosi serta mempunyai manfaat tarapeutik seperti mengurangi detak jantung yang berlebihan (yang bisa memicu penyakit kardiovaskular) serta menaikkan perasaan positif (Poerio et al., 2018). Partisipan dalam suatu penelitian juga melaporkan adanya rasa geli, peningkatan kegembiraan, ketenangan dan penurunan tingkat stres serta kesedihan (Poerio et al., 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, fenomena *ASMR* menjadi topik yang sangat menarik untuk diteliti karena belum banyak penelitian yang meneliti tentang pengaruh *ASMR* terutama hubungannya untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *ASMR* dengan judul “Pengaruh *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

### **1.1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang diberikan., maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”.

### **1.2. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "pengaruh *Autonomous Sensory Meridian Response* terhadap penurunan tingkat stres siswa yang sedang mengerjakan skripsinya" berdasarkan rumusan masalah yang diberikan sebelumnya.

### **1.3. Manfaat Penelitian**

Menyajikan informasi tentang teori-teori psikologi terkait bagaimana *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* dapat memengaruhi

penurunan tingkat stres, menambah pengetahuan mengenai manfaat *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* terhadap penurunan tingkat stres, sehingga dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang kegunaan dan kelebihan *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada mahasiswa yang mengalami stres supaya bisa menggunakan *ASMR* untuk mengurangi tingkat stres yang sedang dialami.

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang manfaat atau pengaruh *ASMR* terhadap penurunan tingkat stres agar masyarakat bisa tau bahwa *ASMR* dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres.

## 2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang dari berbagai fakultas. Semua partisipan merupakan kelompok eksperimen dari berbagai fakultas di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dalam penelitian ini, subjek didapatkan dengan cara membagikan link *google form* sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Kemudian peneliti menyeleksi dan memilih 30 subjek yang paling sesuai dengan kriteria dari seluruh subjek yang terkumpul. Identifikasi subjek dilakukan melalui *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel penelitian berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria subjek penelitian mencakup mahasiswa yang saat ini tengah menjalankan proses penyelesaian skripsi, serta mengalami tingkat stres yang signifikan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka, khususnya dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.

Data akan dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan Psychometric Properties of *The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*, yang terdiri dari total 42 item yang dibagi menjadi tiga skala yang menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stress (Crawford & Henry, 2003). Setiap skala berisi 14 item yang akan ditanggapi oleh peserta, menggunakan sistem penilaian berikut: 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, dan 3 = sepanjang waktu. Skor akan dijumlahkan untuk interpretasi. sebagai berikut:

Tabel 1. Interpretasi Skala

Interpretasi	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat Parah	28+	20+	34+

Skala DASS 42 merupakan instrumen yang telah tervalidasi dan menunjukkan tingkat validitas diskriminan yang signifikan. Instrumen ini mudah digunakan dan sering digunakan dalam berbagai penelitian, termasuk penelitian yang dilakukan di Indonesia.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dari sesi awal mengungkapkan bahwa Uji T Sampel berpasangan yang membandingkan skor *pretest* dan *posttest* menghasilkan nilai *t* sebesar 4,844, yang melebihi 2,045, di samping nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan pengaruh *ASMR* yang signifikan dalam mengurangi stres mahasiswa, yang mengarah pada penerimaan hipotesis H1.

Pada sesi berikutnya, hasil pengujian serupa menunjukkan nilai *t* sebesar 4,337, lagi-lagi melampaui 2,045, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang mengonfirmasi bahwa *ASMR* terus secara efektif mengurangi stres mahasiswa, sehingga menerima hipotesis H2.

Selama sesi ketiga, nilai *t* yang tercatat adalah 4,150, yang lebih besar dari 2,045, dan nilai signifikansi (2-tailed) tetap pada 0,000, memperkuat kesimpulan bahwa *ASMR* berkontribusi pada pengurangan stres, yang menghasilkan penerimaan hipotesis H3.

Analisis keseluruhan dari skor *pretest* dan *posttest* rata-rata di ketiga sesi menunjukkan nilai *t* sebesar 4,468, melebihi 2,045, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang selanjutnya memperkuat bahwa *ASMR* secara signifikan mengurangi tingkat stres di antara mahasiswa yang terlibat dalam penulisan skripsi, sehingga menerima hipotesis H4.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *ASMR* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil yang diperoleh ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Solang dkk, 2022) yang menyatakan bahwa *ASMR* juga berpengaruh terhadap

penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pada perlakuan sesi pertama sampai ketiga, konten video yang digunakan adalah video rain *ASMR*. Bunyi tetesan air, air mengalir, atau hujan dapat menenangkan kecemasan (Wojcik, 2019). Berdasarkan hasil analisis data sesi pertama sampai ketiga, terdapat penurunan stres sebelum dan sesudah diberi perlakuan *ASMR* terhadap subjek, sehingga *ASMR* dengan pemicu bunyi hujan berpengaruh terhadap penurunan stres untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

*ASMR* mampu menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Richard (2018), bahwa oksitosin mungkin berperan dalam *ASMR* karena perilaku yang memicu pelepasan oksitosin serupa dengan perilaku yang memicu *ASMR*, di mana oksitosin diketahui merangsang perasaan rileks dan nyaman yang serupa dengan perasaan yang dirasakan saat mengalami *ASMR*. Sialin oksitosin, hormon lainnya seperti endorphin, dopamine, dan serotonin juga diasumsikan dapat dihasilkan lewat *ASMR*.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa *ASMR* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada dosen pembimbing Ibu Retno Setyaningsih S.Psi., M.Si yang telah memberikan arahan hingga penelitian ini terselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan perizinan dengan mudah dan baik untuk melaksanakan penelitian ini. Penulis juga sangat berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan, serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/Heme.V1i2.238>
- Alfa, A. (2014). Perilaku copyng mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi (tinjauan bimbingan dan konseling islam). *Undergraduate (S1) Thesis: UIN Walisongo*.
- American Psychological Association. (2014). *Stress*. <https://www.apa.org/>
- Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A flow-like mental state. *PeerJ*, 2015(3). <https://doi.org/10.7717/peerj.851>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5, 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Crawford, JR & Henry, J. (2003). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology* (2003), 42, 111–113.
- Del Campo, M. A., & Kehle, T. J. (2016). Autonomous sensory meridian response (ASMR) and frisson: Mindfully induced sensory phenomena that promote happiness. *International Journal of School and Educational Psychology*, 4(2), 99–105. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130582>
- Fadillah, A. E. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *E-Journal Psikologi*, 1(3).
- Fredborg, B., Clark, J., & Smith, S. D. (2017). An examination of personality traits associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Frontiers in Psychology*, 8(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00247>
- Gori, M., & Kustanti, Y. C. (2018). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. *Jurnal Stikes Bethesda*, 88–98.
- Janik McErlean, A. B., & Banissy, M. J. (2017). *Assessing Individual Variation in Personality and Empathy Traits in Self-Reported Autonomous Sensory Meridian*

- Response, Multisensory Research*. 30(6), 601–613.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1163/22134808-00002571>
- Kumar, Sanjeev,. & Bhukar, J. P. (2013). Stress Level and Coping Strategies of College Students. *India: LNIPE*.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences, 11*(2).
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company.Inc.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1955). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales (second edition)*. Psychology Foundation.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi, 24*(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 3*(2), 84. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Marks, D.F., Murray M., Evens B., & W. C. (2002). *Health psychology*. Sage Publication.
- Marsden, R. (2012). *Maria spends 20 min folding towels': Why millions are mesmerised by ASMR videos*. *Independent*.  
<https://www.independent.co.uk/life%0A-style/gadgets-and%02tech/features/maria-spends-20-%0Aminutes-folding-towels-why%02millions-are-mesmerised-by-asmr%02videos-7956866.html>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitass Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI, 5*(2), 296–302.  
<https://doi.org/https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Paszkiel, S., Dobrakowski, P., & Lysiak, A. (2020). The impact of different sounds on stress level in the context of EEG, cardiac measures and subjective stress level: A pilot study. *Brain Science, 10*(10), 1–12.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/brainsci10100728>
- Poerio, G. (2016). Could Insomnia Be Relieved with a YouTube Video? The Relaxation and Calm of ASMR. In: Callard F., Staines K., Wilkes J. (eds) *The Restless Compendium: Interdisciplinary Investigations of Rest and Its Opposites*. *PLoS ONE, 13*(6), 119–128. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-45264-7\\_15](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-45264-7_15)
- Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (asmr) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PLoS ONE, 13*(6), 1–18.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>
- Richard, C. (2018). *Brain Tingles: The Secret to Triggering Autonomous Sensory Meridian Response for Improved Sleep, Stress Relief, and Head-to-Toe Euphoria*. USA: Adams Media.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan* (A. Offset (ed.)).
- Solang, D. J., Kaunang, S. E. J., & Legi, E. P. (2022). Pengaruh Autonomous Sensory Meridian Response Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa yang Menyusun

- Skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. *Psikopedia*, 3(3).  
<https://doi.org/10.53682/pj.v3i3.5665>
- Sudarman, P. (2004). *Belajar Efektif Di Perguruan Tinggi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Sunyoto. (2012). *Sumber Daya Manusia (Praktik Penelitian) Edisi Pertama*. CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2019). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi ? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- Taylor, S. (2013). 'Head orgasms', meditation and near death experiences. *The Guardian*.  
<https://www.theguardian.com/science/brain-flapping/2013/oct/09/head-orgasms-meditation-near-death-experiences>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 3rd edition. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Wirawan. (2012). *Menghadapi Stress dan Depresi*. Platinum.
- Wojcik, G. (2019). *How the Sound of Rain Can Calm an Anxious Mind*.  
<https://www.healthline.com/health/mental-health/rain-calms-anxiety>
- Wulandari, F. E. (2015). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.