

STRATEGI ANAK SULUNG MAHASISWA ETNIS BATAK KARO DALAM MENYELESAIKAN STUDI DENGAN TEPAT WAKTU (STUDI KASUS 5 MAHASISWA BATAK KARO YANG BERKULIAH DI UNIVERSITAS UDAYANA)

Andre Rori Makaryn Ginting¹, Ida Ayu Alit Laksmiwati², Aliffiati³

Universitas Udayana

ARTICLE INFO

Article history:

Received Januari 2024

Revised Januari 2024

Accepted Januari 2024

Available online Januari 2024

Andreginting216@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author.

Published by Triwikrama

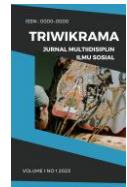
Abstract

Indonesian culture is a manifestation of various patterns of behavior, habits, and attitudes of the community. One of the ethnicities in Indonesia is the Batak Karo ethnicity. Based on the database of the Paguyuban Muda mudi sirulo Bali (MMSB) organization, in 2023 there are 220 Batak Karo Ethnic Students who continue their studies on the island of Bali registered in the organization. In addition, it is also to find out the adaptation strategy used by the eldest son of Batak Karo in facing the expectations given by his parents regarding his study period at Udayana University. The research method involved in-depth interviews with five ethnic Batak Karo students who experienced challenges in completing their studies on time. Researchers use two main theories, namely John Bennet's Adaptation Theory and Lazarus' Stress and Coping. The results highlight various obstacles faced by ethnic Batak Karo students, including cultural pressures to maintain traditions, financial difficulties, and adaptation to different lecture environments. Cultural anthropological analyses help illustrate how their cultural dynamics can influence academic choices, social interactions, and adaptation strategies.

Keywords: Karo Batak Ethnic Student, Eldest children of Karo Batak

Abstrak

Kebudayaan Indonesia merupakan wujud dari beraneka ragamnya pola perilaku, kebiasaan, dan juga sikap masyarakat. Adapun salah satu etnis yang ada di Indonesia adalah Etnis Batak Karo. Berdasarkan database organisasi Paguyuban Muda mudi sirulo Bali (MMSB) di tahun 2023 terdapat 220 Mahasiswa Etnis Batak Karo yang melanjutkan masa studinya di pulau Bali yang terdata di organisasi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pemahaman tentang faktor hambatan-hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa etnis Batak Karo dalam mencapai kelulusan tepat waktu, dengan fokus pada



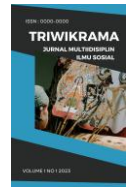
mahasiswa-mahasiswa yang sedang menempuh studi di Universitas Udayana. Selain itu juga untuk mengetahui strategi adaptasi yang digunakan oleh anak sulung Batak Karo dalam menghadapi harapan yang diberikan orang tuanya terkait masa studinya di Universitas Udayana. Metode penelitian melibatkan wawancara mendalam dengan lima mahasiswa etnis Batak Karo yang mengalami tantangan dalam menyelesaikan studi mereka dengan tepat waktu. Peneliti menggunakan dua teori utama, yaitu Teori Adaptasi dari John Bennet dan *Stress and coping* Dari Lazarus. Hasil penelitian menyoroti berbagai hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa etnis Batak Karo, termasuk tekanan budaya untuk menjaga tradisi, kesulitan finansial, dan adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan yang berbeda. Analisis antropologi budaya membantu menggambarkan bagaimana dinamika budaya mereka dapat memengaruhi pilihan akademis, interaksi sosial, dan strategi adaptasi.

Kata kunci: Mahasiswa Etnis Batak Karo, Anak Sulung Batak Karo

PENDAHULUAN

Kebudayaan Indonesia merupakan wujud dari beraneka ragamnya pola perilaku, kebiasaan, dan juga sikap masyarakat. Hal tersebut lahir karena kekayaan etnik atau suku bangsa yang tersebar di berbagai wilayah di tanah air. Etnis adalah sesuatu yang berkaitan dengan kelompok sosial dalam sistem sosial atau kebudayaan. (Koentjaraningrat 2007). Salah satu etnik yang ada di Indonesia adalah Etnik Batak. Etnik Batak merupakan salah satu etnik terbesar di Indonesia. Etnik Batak merupakan etnik yang bermukim dan berasal dari pantai barat dan pantai timur di Provinsi Sumatera Utara. Namun seringkali orang menganggap penyebutan Etnik Batak hanya pada etnik Batak Toba, padahal Etnik Batak tidak hanya etnik Batak Toba melainkan Batak memiliki 5 subetnik salah satunya adalah Etnik Batak karo.

Mahasiswa merupakan suatu sebutan yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi di perguruan tinggi. Lamanya mahasiswa menyelesaikan studinya tersebut juga sangat bervariasi. Idealnya, lama masa studi mahasiswa adalah empat tahun. Namun tak heran masih banyak ditemukan mahasiswa yang menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang lama. Dan ada pula yang menyelesaikan studinya sebelum jangka waktu empat tahun. Bagi mereka yang tergolong lama menyelesaikan kuliahnya, banyak faktor yang menyebabkan demikian. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan studinya tepat waktu. Kesulitan mahasiswa menyelesaikan tugas akhir sering menjadi beban bagi mahasiswa itu sendiri sehingga menimbulkan kecemasan. Tugas akhir merupakan salah



satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar kelulusan, di mana tidak semua mahasiswa punya kesiapan saat menghadapi tugas akhir tersebut. Fase ini biasanya menjadi *stresor* tersendiri di kalangan mahasiswa (Mukhayyaroh 2012).

Observasi yang dilakukan dan database yang ada dapat dilihat masih banyaknya mahasiswa perantau Batak Karo yang sampai saat ini masih belum menyelesaikan masa studinya dengan tepat waktu khususnya mahasiswa yang berdomisili di Jimbaran. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin meneliti strategi yang digunakan anak sulung untuk mengatasi masalah terkait tentang masa studi yang harus segera diselesaikan. Strategi ini disebut dengan coping. Menurut Santrock *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani. Mempeluas usaha untuk memecahkan masalah masalah hidup dan berusaha mengurangi atau mengatasi stress. Peneliti tertarik untuk meneliti dan ingin mengetahui bagaimana keresahan dan apa saja yang menjadi faktor penghambat mahasiswa dalam segera menyelesaikan masa studinya dengan tepat waktu melalui keluhan kesah teman sekitar di lingkungan sosial.

LANDASAN TEORI

Peneliti menggunakan dua teori utama, yaitu Teori Adaptasi dari John Bennet dan *Stress and coping* Dari Lazarus

1. Teori Adaptasi

Adaptasi merupakan suatu kunci konsep dalam 2 versi dari teori sistem, baik secara biological, perilaku, dan sosial yang dikemukakan oleh John Bennet (Bennet, 1976: 249-250). Adaptasi inilah yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana Adaptasi yang dilakukan oleh Mahasiswa untuk menghadapi harapan yang diberikan oleh orang tuanya untuk segera menyelesaikan masa studinya di Universitas Udayana.

2. Teori *Coping and Stress*

Coping adalah cara berpikir atau perilaku adaptif yang bertujuan mengurangi atau menghilangkan stress yang timbul dari kondisi berbahaya, mengancam atau menantang. Hal ini merupakan aspek penting dalam kesehatan mental. Sedangkan coping sebagai sesuatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam

menghadapi stress.(Slameto, 2003). Strategi coping terbagi menjadi dua, yaitu terfokus pada masalah (*problem focus training*) melibatkan penggunaan strategi instrumental, atau berorientasi pada tindakan untuk menghilangkan, mengatur, atau meningkatkan kondisi penyebab stress.

METODE PENELITIAN

Dalam setiap penelitian yang bersifat ilmiah diperlukan suatu metode untuk menyelesaikan masalah penelitian yang sedang diteliti. Metode adalah suatu cara kerja untuk dapat memahami obyek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan dan dipilih dengan mempertimbangkan kesesuaiannya dengan obyek studi (Koentjaraningrat 1997).

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan teknik observasi serta wawancara mendalam. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari wawancara mendalam dan observasi, dan data sekunder yang didapat dari sumber buku, referensi, jurnal dan internet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

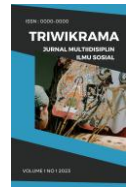
Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian ini berada di daerah Kelurahan Jimbaran. Kelurahan Jimbaran secara administratif merupakan daerah yang berada di Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Secara Administrasi, Kelurahan Jimbaran terdiri 12 Banjar Adat dan dua banjar dinas.

Adapun peta wilayah Kelurahan Jimbaran dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar II.1 Peta Wilayah Kelurahan Jimbaran



Sumber: Google maps Kelurahan Jimbaran, 2023

Faktor Penghambat Anak Sulung Batak Karo Dalam Menyelesaikan Studinya

Proses pembelajaran biasanya tidak selamanya berjalan secara lancar. Pendidikan merupakan sejumlah pengalaman dari seseorang atau kelompok untuk dapat memahami sesuatu yang sebelumnya tidak dipahami. Semakin tinggi Pendidikan seseorang, maka semakin banyak peluang untuk mendapatkan pekerjaan, karena persyaratan untuk mendapatkan pekerjaan umumnya dilihat dari latar belakang Pendidikan. Dalam hal ini mahasiswa diharapkan memperhatikan syarat-syarat yang harus dilaksanakan seperti menuntaskan studi yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa akhir dituntut untuk menyelesaikan studi mereka sesegera mungkin. Secara umum, pada akhir masa studi mahasiswa mendapatkan tugas akhir yang biasa disebut skripsi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar secara umum menurut Slameto (2003: 54) pada garis besarnya meliputi faktor intern dan faktor ekstern yaitu:

1. Faktor Internal

a. Faktor Fisiologis

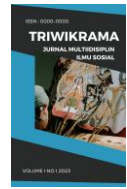
Faktor Fisiologis Kondisi Fisik dan Mental Menurut Ginting (107:2005) bahwa memelihara kondisi fisik dan mental merupakan satu segi dari upaya memelihara kemampuan belajar. Jika kondisi jasmani tidak bugar, seseorang akan cepat merasa letih, cepat mengantuk, dan bahkan rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Hal seperti itu akan mengganggu atau setidaknya sangat membatasi prestasi. Hal ini menekankan bahwa kondisi mental juga banyak ditentukan oleh keadaan jasmani.

Menurut Thobie Kaban (25) sebagai mahasiswa yang merasakan adanya faktor fisiologis karena kuliah sambil bekerja,

“..Mungkin kalo dibilang fisik mempengaruhi semangat itu benar juga, karena aku juga kan bekerja, kalo pulang kerja, apalagi kerja berat lah kayak bawa tamu ke Singaraja, balek balek dari kerja pasti tidur lah mana sempat lagi ngerjain skripsi itu..” (Hasil Wawancara 27 April 2023).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, menjelaskan bahwa adanya faktor fisiologis dari menurunnya semangat dalam belajar mahasiswa akibat melakukan pekerjaan yang menguras energi dan mental.

b. Faktor Psikologis



Faktor Psikologi hambatan psikologis menjadi salah satu kendala dalam penyelesaian skripsi. Hambatan psikologis yang dimaksud berupa; kemalasan, kurangnya motivasi, menunda-nunda pekerjaan, stres, dan mengalami kecemasan.

Menurut Lerry Tarigan (23) Mahasiswa yang medapat motivasisaat melihat teman temannya yang sudah mulai selesai

“.. Kalo di kampus kami kan bisa berkelompok ngerjain skripsinya, Waktu udah mulai sidang semua teman sekelompokku disitulah mulai termotivasiaku untuk ngerjain skripsiku, disitulah mulai kutanya tanya orang itu, minta diajarin aku, untungnya teman temanku pun langsung mau bantu..” (Hasil wawancara 19 Juni 2023)

Menurut Alloy Ginting (25) Mahasiswa yang mendapat Motivasi saat melihat teman teman dekatnya yang sudah mulai selesai

“.. Merasa termotivasi karna teman 1 circle ku udah pada selesai semua, sisa 2 orang lah kami dari 10 kami berteman dekat ini, agak gengsi juga karna termasuk aku yang paling lama, padahal waktu ujian proposal aku paling cepat tapi gimana ada sedikit kendala yang buat aku jadi lama selesai..” (Hasil wawancara 13 Mei 2023)

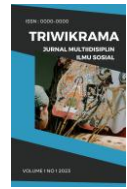
Berdasarkan hasil wawancara tersebut, menjelaskan bahwa adanya rasa termotivasi mahasiswa yang ketinggalan saat melihat teman teman sekelasnya sudah mulai menyelesaikan masa studinya.

2. Faktor Eksternal

Faktor keluarga tersebut berupa, kurangnya motivasi orang tua, kurang dukungan finansial dari orang tua, serta tekanan dari orang tua agar segera lulus. Kurangnya motivasi dari orang tua tersebut ditandai dengan minimnya perhatian dari orang tua tentang persoalan-persoalan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Selain itu, orang tua juga tidak tahu menahu tentang proses atau tahapan yang harus dilalui mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dari wawancara yang sudah dilakukan terdapat pendapat bahwa mereka merasa tertekan dengan tuntutan yang berasal dari keluarga (orang tua) meskipun tuntutan untuk berprestasi atau berhasill itu tidak diungkapkan secara langsung oleh orang tua mereka. Kurangnya motivasi atau dukungan psikologis dari orang tua menjadikan individu tersebut kurang bersemangat dalam melakukan sesuatu.

Menurut Thobie Kaban (25) sebagai mahasiswa yang kurang dukungan finansial dari orang tua menjelaskan sebagai berikut :

“..Uang Bulanan yang sengaja dikirim terlambat menyebabkan harus mencari uang untuk memenuhi kebutuhanku, mau minta juga udah ga enak, karena waktu



ditelpon menanyakan hal yang sama, nanya kapan lulus terus, karena sadar udah terlambat dan menjadi beban orangtua haruslah cari pekerjaan untuk memenuhi kebutuhanku.." (Hasil wawancara 27 April 2023)

Menurut Alloy Ginting (25) sebagai mahasiswa yang uang bulanannya sengaja dikirim terlambat oleh orang tua menjelaskan sebagai berikut :

".. Aku juga sempat ngerasain itu, sebenarnya niat orang tuaku buat kek gitu biar aku nelpun dia nya, tapi aku udah gaenak karena minta terus, kadang kadang kutahankan lah sampe orang tua yang nelpun ke aku, nanya masi adanya uangmu, baru kubilang gaada lagi, sebenarnya kalo kuiminta aja pastinya langsung dikasinya tapi aku pula yang udah ga enak untuk nelpun minta uang.." (Hasil wawancara 13 Mei 2023)

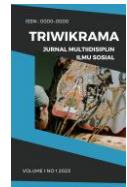
Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa yang sudah terlambat menyelesaikan masa studinya menjelaskan bahwa merasa uang kiriman itu sengaja dikirim terlambat dan telponan orang tua itu dianggap sebagai tekanan bukan sebagai motivasi.

Strategi Coping Mahasiswa Etnik Batak Karo Dalam Menyelesaikan Masa Studinya

. Coping stres merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedangdihadapi. Setiap individu dalam kehidupannya tidak lepas dari hal emosi, baik itu dialami oleh anak-anak, dewasa bahkan juga oleh para lansia. Problema psikologisadalah gejala-gejala yang patologik dari unsur psikis, hal ini tidak berartibahwa unsur lain yang tidak terganggu. Hal-hal yang mempengaruhi perilaku manusia adalah keturunan, umur, keluarga, adat istiadat, kebudayaan kepercayaan,pekerjaan, maupun hubungan antara manusia.

Strategi coping stres merupakan suatu usaha untuk melakukan adaptasi diri terhadap problema psikologis tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuhtekanan tersebut. Masing-masing individu memiliki strategi mengatasi stres yang berbeda-beda. Ada yang menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres.Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres inilah yang disebut coping stres yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stresatau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan.

Bentuk Coping Stress dan metode



Menurut Lazarus ada dua tipe coping stress yaitu :

1. *Problem-solving focused coping* (coping terpusat masalah)
2. *Emotion-focused coping* (coping terpusat emosi)

Strategi Adaptasi

Ada empat jenis adaptasi yang digunakan oleh manusia, di antaranya sebagai berikut :

a. Adaptasi fisiologis, yaitu proses penyesuaian tubuh secara alamiah atau secara fisiologis untuk mempertahankan keseimbangannya dari berbagai faktor yang menimbulkan atau memengaruhi keadaan tidak seimbang

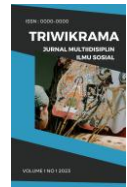
Menurut Alloy Endika (25) sebagai mahasiswa yang mendapat gangguan fungsi tubuh atau *fisiologi* karena stress

“..Karena stress aku sempat ngalamin untuk susah tidur, lama kelamaan jadi kebiasaan karena keseringan begadang, kadang begadang negatif kaya nongkrong sampai pagi, kadang begadang positif ngerjain proposal ku yang sempat disuruh ulang sama dosen pembimbingku..” (Hasil Wawancara 13 Mei 2023)

Adaptasi adalah penyesuaian diri terhadap suatu penilaian. Dalam hal ini respon individu terhadap suatu perubahan yang ada di lingkungan yang dapat mempengaruhi keutuhan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis dalam perilaku adaptif. Hasil dari perilaku ini dapat berupa usaha untuk mempertahankan keseimbangan dari suatu keadaan agar dapat kembali pada keadaan normal, namun setiap orang akan berbeda dalam perilaku adaptif ada yang dapat berjalan dengan cepat namun ada pula yang memerlukan waktu lama tergantung dari kematangan mental orang itu tersebut. Ketika terjadi stres seseorang menggunakan energi fisiologis dan psikologis untuk merespon dan mengadaptasi.

b. Adaptasi psikologis, merupakan proses penyesuaian secara psikologis dengan cara memberikan mekanisme pertahanan diri yang bertujuan untuk melindungi atau bertahan dari serangan atau hal yang tidak menyenangkan. Terdapat dua cara untuk mempertahankan diri dari berbagai stresor, yaitu dengan cara melakukan coping atau penanganan berorientasi pada tugas atau yang dikenal dengan pemecahan masalah (*problem solving*) dan coping *ego oriented* atau mekanisme pertahanan diri.

Mahasiswa perantau Batak Karo merasakan bahwa pentingnya memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan segala tuntutan yang muncul saat perkuliahan. Contohnya beradaptasi dengan tuntutan yang diberikan Orang tua agar segera menyelesaikan masa studinya dengan tepat waktu. Tidak mampunya mahasiswa dalam melakukan penyesuaian perkuliahan berdampak pada berbagai aspek, seperti perasaan



terisolasi, sensitif, hingga masalah akademik seperti rendahnya minat, panjangnya masa studi, hingga kegagalan dalam menyelesaikan masa studinya atau drop out (Olivias, 2017)

Menurut Thobie Kaban (25) sebagai mahasiswa yang merasakan besarnya Harapan Orang tuanya agar dapat lulus

“.. ya sempat kenak mental juga karena ditanyain terus sama bapak mamak, lama kelamaan jadi menghindar saat di telpon, karena malas ditanya kapan lulus trus, kalo kuangkat telpon pun sengaja kubilang lagi sibuk biar ga terlalu lama ngomong sama orang tua..” (Hasil Wawancara 27 April 2023)

Menurut Edi Pinem (25) sebagai mahasiswa yang merasakan besarnya Harapan Orang tuanya agar dapat lulus

“..Kalok aku sama keluarga yang lain pun sudah ikut ikutan nanya kapan lulus, merasa minder juga sih karena sepupu sepupuku udah ada juga yang wisuda, jadi perbandingan di keluarga, caranya ya menghindarlah, waktu ditelpon sengaja ga diangkat, biar ga ditanya tanyai..” (Hasil wawancara 26 mei 2023)

Respon adaptasi psikologis yang dirasakan mahasiswa Batak Karo menyebabkan mahasiswa menjadi lebih tenang saat tidak ditelpon dan tidak merasaterganggu, dapat lebih fokus untuk mengerjakan tugas akhir, dan kurangnya rasa tekanan yang didapat.

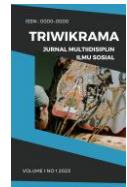
c. Adaptasi sosial budaya, merupakan cara untuk mengadakan perubahan dengan melakukan proses penyesuaian perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

d. Adaptasi spiritual, merupakan proses penyesuaian diri dengan melakukan perubahan perilaku yang didasarkan pada keyakinan atau kepercayaan yang di miliki sesuai dengan agama yang dianutnya.

Menurut Edi Pinem (25) sebagai mahasiswa yang merasakan Adaptasi spriritual

“..sebenarnya kalo doa pasti doanya tapi ada beberapa moment yang buat aku jadi lebih semangat untuk ngikutin ibadah, lebih cepat aku datang sebelum di mulai kebaktianya aku udah berdoa..” (Hasil wawancara 26 mei 2023)

Adaptasi adalah hasil akhir dari koping. Adaptasi merupakan dasarkeseimbangan dan pertahanan terhadap stress. Beradaptasi artinya memodifikasi situasi untuk mendapatkan yang baru, berubah, berbeda .



Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data tentang Strategi Anak Sulung Batak Karo dalam segera menyelesaikan masa studinya di Universitas Udayana dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Banyak Faktor Penyebab mahasiswa Batak Karo terlambat dalam menyelesaikan masa studinya, faktor penyebabnya terbagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa faktor menyebabkan mahasiswa mencari kegiatan lain dan menghindari atau bahkan tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya, akan tetapi individu mengalihkan pikiran dan perhatiannya sehingga menunda-nunda waktu untuk mengerjakannya yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu

Mahasiswa anak sulung Batak Karo merasakan keresahan seperti adanya tekanan terhadap tuntutan yang berasal dari keluarga atau Orang tua meskipun tuntutan untuk berprestasi atau berhasil itu tidak diungkapkan secara langsung oleh orang tua mereka, sikap orang tua yang mungkin ingin menunjukkan kepeduliannya dengan cara bertanya atau pun menasehati, menyebabkan rasa tidak nyaman dan membuat cenderung menghindari untuk membangun komunikasi dengan orang tua ada beberapa strategi adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa, seperti dukungan sosial yang didapat dari temannya dan self healing untuk bisa beradaptasi dengan keresahan yang dirasakannya.

Daftar Pustaka

- Bennet, W, Jhon. 1976. *The Ecological Transition: Cultural Anthropology and Human Adaptation*. Washington University at St.Louis: Pergamon Press Inc.
- Danandjaja, James (1998) *Antropologi Psikologis teori,metode dan sejarah perkembangannya*, Jakarta, Rajawali Pers.
- Ginting, Cipta. 2005. *Kiat Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Grasindo. Greatnesia (2022) *Kebudayaan Nasional Indonesia* greatnesia.id/kebudayaan-nasional-indonesia/.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Wulandari , R.P. (2012). *Hubungan Tingkat stress dengan gangguan tidur pada Mahasiswa Skripsi disalah satu Fakultas Rumpun Science Technology UI*. Skripsi. Universitas Indonesia