

**PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA KEPERIBADIAN  
INTROVERT DAN EKSTROVERT MAHASISWA FAI UMY  
SEMESTER AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI**



**NASKAH PUBLIKASI**

Oleh:

**Tegar Arifeni**

NPM: 20140720161, Email: [tegararifeni@gmail.com](mailto:tegararifeni@gmail.com)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2018

## **PENGESAHAN**

Naskah publikasi berjudul:

### **PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA KEPERIBADIAN INTROVERT DAN EKSTROVERT MAHASISWA FAI UMY SEMESTER AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

yang disusun oleh:

Nama : Tegar Arifeni

NPM : 20140720161

telah dikonsultasikan kepada Dosen Pembimbing dan dinyatakan memenuhi syarat untuk dipublikasikan.

Yogyakarta, 2 Juni 2018

Dosen Pembimbing,

Nurwanto, S. Ag., MA., M.Ed.  
NIK. 19770101200104113036

**PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA KEPERIBADIAN  
INTROVERT DAN EKSTROVERT MAHASISWA FAI UMY  
SEMESTER AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

Oleh:

Tegar Arifeni

NPM: 20140270161, Email: [tegararifeni@gmail.com](mailto:tegararifeni@gmail.com)

Dosen Pembimbing:

Nurwanto, S. Ag., MA., M.Ed.

Alamat: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan),  
Tamantirta, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Telepon (0274)  
387656, Faksimile (0274) 387646, Website <http://www.umy.ac.id>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert, serta untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara kepribadian introvert dan ekstrovert mahasiswa FAI UMY semester akhir dalam menyusun skripsi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian komparasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dan wawancara. Analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis Komparasi Bivariat

Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed)  $0,91 > 0,05$  yang artinya bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan kata lain bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert.

Kata kunci: Stres, Kepribadian, Introvert, Ekstrovert, Skripsi.

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the stress level of FAI UMY students with the introvert and extrovert personality type and to know the difference of stress level between introvert and extrovert personality of FAI UMY students in final semester in arranging thesis.

This research uses a quantitative approach with the type of comparative research. Data collection techniques used in this study are questionnaire and interview. Data analysis used is the technique of Bivariate Comparative Analysis.

The result showed that the value of Sig. (2-tailed) is  $0.91 > 0.05$  which means that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected. In other words, there is no significant difference in stress level between introvert and extrovert personality types.

**Keywords:** Stress, Personality, Introvert, Extrovert, Thesis.

## **PENDAHULUAN**

Pada dasarnya, stres merupakan perasaan wajar yang sering dialami setiap orang dalam kondisi tertentu. Perasaan stres dapat terjadi kapan saja ketika kondisi seseorang merasa tertekan oleh suatu situasi atau kondisi. Oleh karenanya, stres sudah menjadi bagian dari kehidupan seseorang untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Dalam buku-buku kedokteran mengatakan bahwa 50-70% penyakit fisik terjadi disebabkan adanya stres (Siswanto, 2007:49)

Menurut Marks, Murray, Evans, dkk (2002:53), stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya. Sedangkan Larsen & Buss (2005:46) berpendapat bahwa stres merupakan perasaan lelah (kewalahan) yang diakibatkan oleh suatu kejadian yang tidak mampu dikontrol, serta stres juga merupakan respon fisik dan psikologis terhadap suatu tuntutan dan tekanan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, penulis dapat menyimpulkan bahwa stres merupakan bentuk hasil reaksi emosi seseorang yang dapat timbul dikarenakan adanya sebuah tekanan baik dari internal (dalam) ataupun dari eksternal (luar), yang kemudian mampu mempengaruhi sikap, perilaku bahkan fisik seseorang.

Berdasarkan survei yang dilakukan secara berkala di Amerika dan Inggris menunjukkan bahwa sekitar 50-70 persen manusia sangat memperhatikan kadar stres dalam kehidupan mereka. Hasil dari survei APA (Asosiasi Psikologi Amerika) terkait dengan perilaku manusia saat stres menunjukkan hal yang menarik meskipun tidak mengejutkan. Seperlima dari orang yang mengkonsumsi minuman keras dilaporkan minum lebih banyak; dua pertiga perokok melaporkan bahwa mereka merokok lebih banyak; setengah dari jumlah orang yang disurvei mengatakan bahwa mereka mengalami gangguan tidur; dan hampir satu setengah dari jumlah responden mengakui mereka makan terlalu banyak atau mengkonsumsi makanan tidak sehat (Borg, 2014:121)

Persepsi setiap individu dalam menghadapi persoalan kehidupan sering kali berbeda-beda, ada yang menganggap dirinya sudah mengalami kondisi stres disaat

menghadapi suatu persoalan tertentu. Sedangkan ada pula yang merasa bahwa dirinya belum mengalami kondisi stres disaat menghadapi persoalan tertentu.

Stres yang dialami oleh setiap manusia dapat disebabkan dari berbagai banyak faktor-faktor yang memicunya seperti diantaranya masalah ekonomi, masalah pekerjaan atau tugas, masalah hubungan sosial, masalah kesehatan, dan masih banyak lagi. Selain itu stres juga tidak memandang jenis kelamin, usia (baik itu tua, dewasa, remaja, bahkan anak-anak sekalipun) maupun status sosial atau jabatan seperti seorang boss, staff, manajer, direktur, dokter, guru, mahasiswa, dll.

Mahasiswa merupakan peserta didik yang telah terdaftar dan belajar di sebuah perguruan tinggi (KBBI: 613). Sedangkan menurut Indie (Nur Lailatul M 2008), mahasiswa merupakan sebuah panggilan yang ditujukan kepada suatu individu yang sedang menempuh pendidikan di bangku perkuliahan (Andarini & Fatma, 2013:161). Dari kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seorang individu yang tercatat dan terdaftar sedang menempuh suatu pendidikan tertentu dalam sebuah perguruan tinggi.

Mahasiswa pada tingkat akhir kerap kali mengalami kondisi dimana ia merasa tertekan dalam menyusun sebuah skripsi. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang harus ditulis oleh seorang mahasiswa untuk memenuhi syarat akhir pendidikan akademisnya (KBBI: 953). Sedangkan menurut Hidayat (2008), skripsi yaitu suatu proses pembelajaran bagi mahasiswa dalam mengasah kemampuan analisisnya dengan menganalisis, mengkaji, memecahkan dan menyimpulkan suatu masalah yang akan ditelitinya. Berbeda dengan pendapat lainnya, Darmono dan Hasan (2005) berpendapat bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh seorang mahasiswa di akhir masa pendidikannya dalam sebuah perguruan tinggi berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari suatu masalah (Andarini & Fatma, 2013:161). Dengan kata lain, skripsi dapat disimpulkan sebagai karya ilmiah yang merupakan salah satu syarat kelulusan bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar yang diharapkannya setelah menempuh bangku perkuliahan dengan batasan waktu yang telah ditentukan.

Proses dalam menyusun skripsi atau tugas akhir inilah yang kemudian menjadikan salah satu faktor penyebab rentannya mahasiswa mengalami stres

atau tertekaan dalam bangku perkuliahan. Tercatat dalam [news.okezone.com](http://news.okezone.com) pada tahun 2008 terdapat kasus mahasiswa fakultas X di sebuah PTS di Yogyakarta, dengan nama inisial EP melakukan bunuh diri dikarenakan stres dalam menyusun skripsi (Kholidah & Alsa, 2012:68). Selain itu pada penelitian Hapsari (2004:21) menemukan bahwa sebanyak 45,3% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres, begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Rohma (2006) bahwa sebanyak 39,2% mahasiswa mengalami stres dalam menyusun skripsi (Kholidah & Alsa, 2012:68).

Adapun tekanan eksternal (dari luar) yang mampu mempengaruhi tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi diantaranya adanya tuntutan dari berbagai pihak agar segera menyelesaikan skripsi, beban tugas yang tinggi, kerumitan tugas skripsi, adanya batasan waktu pembuatan skripsi yang telah ditentukan oleh pihak universitas, adanya pengaruh pergaulan teman yang sudah mulai menyusun skripsi, tidak tersedianya fasilitas yang menunjang untuk mengerjakan skripsi, dll. Sedangkan tekanan dari dalam dapat berupa kurangnya tingkat motivasi mahasiswa dalam penyelesaian skripsi, kurangnya referensi bacaan yang digunakan dalam menyusun skripsi, ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri, pengaruh tipe kepribadian, dll.

Allport berpendapat bahwa kepribadian merupakan karakter, dan karakter merupakan kepribadian. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kepribadian dan karakter adalah sama (Suryabrata, 2008 dalam (Fatmawati, 2017:66)). Sedangkan arti kata kepribadian adalah keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain (Hutagulung, 2007:63). Menurut Warren & Carmichael, kepribadian adalah keseluruhan organisasi manusia pada setiap tingkat perkembangannya (Patty, Woeryo, Wayan, & dkk, 1972:149). Sedangkan menurut A. Gesell kepribadian merupakan suatu bentuk integritas seseorang dan ciri khusus tingkah laku pada organisme itu (Patty, Woeryo, Wayan, & dkk, 1972:150). Berbeda dengan Wheeler, kepribadian ialah suatu reaksi yang menunjukkan sifat khusus seorang individu yang membedakannya dengan individu lainnya (Patty, Woeryo, Wayan, & dkk, 1972:151). Dari beberapa pendapat tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa kepribadian merupakan

suatu sikap dari diri seseorang yang dapat dilihat dari perilaku keseharian termasuk bagaimana seseorang berinteraksi terhadap lingkungannya sehingga menjadikan ciri seseorang menjadi khas.

Jung berpendapat bahwa kepribadian dibagi menjadi dua, yaitu ekstrovert dan introvert (Arini, 2016:4). Kepribadian ekstrovert yaitu individu yang mempunyai ciri-ciri tidak suka belajar sendiri, suka mengambil tantangan, tidak banyak pertimbangan (*easy going*) dan memerlukan umpan balik dari guru pada saat proses pembelajaran. Sedangkan kepribadian introvert adalah individu yang mempunyai ciri-ciri suka belajar sendiri, berhati-hati dalam mengambil keputusan, tenang dan rajin.

Selain Jung, Eysenck & Wilson (2015:24) juga berpendapat mengenai ciri-ciri yang membedakan antara kepribadian introvert dan ekstrovert. Ciri-ciri tersebut diantaranya aktivitas, interaksi sosial, keberanian mengambil resiko, cara pengambilan keputusan, ekspresi emosi, kontrol emosi, pemikiran yang instropektif, dan tanggung jawab terhadap suatu pekerjaan (Melinda, 2017:280).

Berdasarkan uraian diatas, poin positif yang dapat mempengaruhi dalam penyusunan skripsi dengan tipe kepribadian ekstrovert yaitu memiliki sikap optimis, cenderung agresif, mempunyai banyak teman, membutuhkan teman untuk bicara. Dengan dimilikinya sikap ini, dalam proses penyusunan skripsi tipe kepribadian ekstrovert akan kecil kemungkinannya mengalami stres yang berlebih. Hal ini dikarenakan tipe kepribadian ekstrovert memiliki sikap optimis dalam menyusun skripsi, dan memiliki teman bercerita (*curhat*) untuk melampiaskan perasaannya, sehingga dapat mengurangi perasaan stres yang dimilikinya. Sedangkan poin positif yang dapat mempengaruhi dalam penyusunan skripsi dengan tipe kepribadian introvert yaitu gemar membaca, cenderung merencanakan terlebih dahulu, serius, menyukai gaya hidup yang teratur. Dalam suatu penelitian pun telah menunjukkan hasil presentase dalam perencanaan kepribadian introvert lebih baik dibandingkan dengan kepribadian ekstrovert (Baktiyar, Hasanah, & Nursetiawati, 2016:15). Dengan dimilikinya sikap ini, dalam proses penyusunan skripsi tipe kepribadian introvert akan kecil kemungkinannya mengalami stress yang berlebih. Hal ini dikarenakan tipe



kepribadian introvert gemar membaca sehingga kemungkinan besar memiliki reverensi bacaan terkait dalam penyusunan skripsi, selain itu tipe ini menyukai gaya hidup yang teratur sehingga ia dapat membagi dan mengatur waktunya untuk menyusun skripsi.

Sedangkan poin negatif yang dapat mempengaruhi dalam penyusunan skripsi dengan tipe kepribadian ekstrovert yaitu tidak suka membaca, tidak banyak pertimbangan. Dengan adanya sikap ini, maka ada kemungkinan tipe kepribadian ekstrovert mengalami stress yang berlebih. Hal ini dikarenakan dengan tidak suka membaca, maka akan memperlama tipe kepribadian ekstrovert dalam menyusun skripsi disebabkan kurangnya reverensi yang dimilikinya. Selain itu, dengan tidak banyak pertimbangan tipe kepribadian ekstrovert ini biasanya akan lebih bersantai dikarenakan waktu yang diberikan dalam penyusunan skripsi masih lama, kemudian ketika waktu sudah semakin sedikit maka tipe kepribadian ekstrovert ini akan merasa stres yang berlebih dikarenakan waktu yang sudah semakin sedikit. Berbeda lagi dengan poin negatif yang dapat mempengaruhi dalam penyusunan skripsi dengan tipe kepribadian introvert yaitu mudah pesimis, tertutup, jarang agresif. Dengan adanya sikap ini, maka ada kemungkinan tipe kepribadian introvert mengalami stres yang berlebih. Hal ini dikarenakan dengan adanya sikap pesimis, maka tipe kepribadian ini rentan mengalami putus asa. Sehingga akan mengakibatkan perasaan stres yang berlebih. Selain itu, tipe kepribadian introvert cenderung tertutup, sehingga ia tidak mampu meluapkan perasaan emosinya kepada orang lain (curhat). Oleh karenanya akan mengakibatkan stres yang berlebih.

Tipe kepribadian ekstrovert adalah tipe kepribadian yang dipengaruhi oleh lingkungan luar dirinya. Baik pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakannya cenderung lebih dipengaruhi oleh lingkungan luarnya, baik lingkungan sosial ataupun lingkungan non sosial. Sikap positifnya terhadap masyarakat antara lain yaitu: hatinya terbuka, mudah bergaul, hubungan dengan orang lain lancar. Hal yang berbahaya pada kepribadian ini adalah ia dapat tenggelam dari dunia luarnya, tidak menjadi diri sendiri (berubah) atau menjadi asing terhadap

lingkungan lamanya. Berbeda dengan tipe kepribadian introvert yang dipengaruhi oleh dunia dalam dirinya sendiri. Pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakannya cenderung mengarah pada dunia dalam dirinya (subjektif). Meskipun dalam menyesuaikan diri dengan dunia luar dirasa kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, kurang dapat menarik hati orang lain, namun penyesuaian dengan hatinya baik. Hal yang berbahaya pada kepribadian ini yaitu jika jarak dengan dunia luarnya terlalu jauh, maka yang dikhawatirkan akan lepas dari dunia luarnya (Sujanto, Lubis, & Hedi, 1980:70). Sama halnya dengan pandangan Eysenck HJ dan Wilson G, individu dengan tipe kepribadian introvert akan lebih cenderung berorientasi pada stimulus internal, yaitu memperhatikan pemikiran, suasana hati dan reaksi-reaksi yang terjadi dalam diri mereka sendiri. Hal ini mengakibatkan individu dengan tipe kepribadian introvert lebih cenderung pemalu, mampu mengontrol diri lebih kuat, terlihat pendiam, serta lebih terpaku pada hal yang terjadi pada diri mereka sendiri (Angraeni, Husain, & Arifin, 2014:3).

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Pendekatan & Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Komparasi, yaitu penelitian yang membandingkan dua variabel atau lebih yang dimaksudkan untuk mengetahui atau menguji perbedaan.

### **2. Lokasi & Subjek Penelitian**

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Subyek yang diambil dalam tulisan ini yaitu dengan kriteria:

- a. Berstatus mahasiswa aktif
- b. Mahasiswa FAI (Fakultas Agama Islam) UMY
- c. Telah melakukan *key in* skripsi

d. Mahasiswa semester akhir yang sedang fokus menyusun skripsi (tidak sedang menjalani KKN).

### 3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan tulisan ini yaitu metode angket dan metode wawancara. Dalam metode angket, skala yang digunakan untuk mengetahui tipe kepribadian merupakan hasil olah kata penulis yang tentunya berdasarkan ciri pendapat para ahli. Sedangkan angket yang digunakan dalam mengukur tingkat stres merupakan skala yang penulis ambil beberapa dari buku Manajemen Emosi karya Safaria Triantoro dan Saputra Nofrans Eka serta beberapa lainnya dari Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 21 yang sebelumnya telah dimodifikasi oleh penulis. Kuesioner untuk menentukan tingkat stres seorang mahasiswa disusun berdasarkan pendapat Sarafino & Smith, yaitu fisik dan Psikologis (kognisi, emosi dan tingkah laku) (Rusdi, 2015:56). Kuesioner ini dibuat sebanyak 25 item, yang terdiri dari 20 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*. Untuk menentukan skor pada kuesioner ini, penulis menggunakan skala *Likert*, yaitu skala yang digunakan dalam mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012:134).

Kuesioner untuk menentukan tipe kepribadian seorang mahasiswa menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Carl Gustav Jung, yang diantaranya terdapat aspek-aspek sikap (introvert dan ekstrovert) dan fungsi (pikiran, perasaan, pendriaan dan intuisi) (Jung, 2016:4). Kuesioner tipe kepribadian ini dibuat sebanyak 20 item, yang terdiri dari 10 item tipe introvert dan 10 item tipe ekstrovert. Dan untuk jawabannya kuesioner ini menggunakan skala *Guttman*, yaitu skala pengukuran yang memberikan alternatif jawaban tegas seperti “Benar-Salah”, “Pernah-Tidak Pernah”, “Positif-Negatif”, “Ya-Tidak”, dll (Sugiyono, 2012:139). Jawaban “Ya” memiliki skor 1, sedangkan “Tidak” memiliki skor 0.

Sedangkan pada metode wawancara dilakukan berlandaskan pada ciri-ciri tingkah laku sehat atau normal pada umumnya. Adapun teori yang

digunakan yaitu menurut pendapat Warga (1983) dan Harber dan Runyon (1984). Menurut pendapat Warga (1983) ciri-ciri tingkah laku sehat atau normal seperti bertingkah laku sesuai norma, mampu mengontrol emosi, mampu mengaktualkan seluruh potensi yang dimiliki, mampu mengikuti kebiasaan sosial, mampu mempertimbangkan resiko dari perbuatannya, mampu menunda keinginan sesaatnya, mampu belajar dari pengalaman, dan biasanya gembira. Sedangkan menurut Harber & Runyon (1984), ciri-ciri individu normal diantaranya mampu mengenal baik dirinya sendiri, memiliki pandangan yang realistis pada diri sendiri dan dunia sekitarnya, memiliki kepribadian yang harmonis dan bebas konflik, mampu melakukan koping terhadap masalah-masalah kehidupan, mampu bertanggung jawab serta memiliki prinsip yang kuat, mampu mengembangkan potensi diri sendiri, mampu membentuk dan memelihara relasi interpersonal yang intim, dan memiliki tujuan yang realistis pada kehidupannya.

#### 4. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan Komparasional Bivariat. Teknik analisis Komparasional Bivariat dalam pengolahannya menggunakan uji *T test* (tes T) dan uji *Chi Square test* (tes Kai Kuadrat). Uji *T test* merupakan salah satu tes statistik yang digunakan dalam pengujian suatu kebenaran atau kepalsuan hipotesis nihil yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara dua buah *mean* sampel yang telah diambil secara acak dari populasi yang sama (Sudijono, 2011:278). Sedangkan tes Kuai Kuadrat (*Chi Square test*) adalah teknik analisis komparasional yang berdasarkan pada perbedaan frekuensi dari data yang sedang dilakukan (Sudijono, 2011:287).

## **PEMBAHASAN**

Diketahui bahwa responden dengan tipe kepribadian ekstrovert lebih banyak didapatkan dibandingkan dengan responden dengan tipe kepribadian introvert. Dengan kata lain, diperoleh sebanyak 23,62% responden dengan tipe kepribadian introvert, 61,41% responden dengan tipe kepribadian ekstrovert dan sisanya

sebanyak 14,96% responden dengan tipe kepribadian ambivert. Tipe kepribadian ambivert merupakan tipe kepribadian yang memiliki dua sisi seimbang antara kepribadian introvert dan ekstrovert, dengan kata lain tipe kepribadian ambivert ini berada di tengah antara kepribadian introvert dan ekstrovert. Tipe kepribadian ini tidak termasuk variabel dalam penelitian penulis, oleh karena itu sebanyak 19 responden atau sebanyak 14,96% dengan tipe kepribadian ambivert ini dianggap gugur.

Berdasarkan dari 30 (23,62%) mahasiswa berkepribadian introvert tersebut, diketahui pula tingkatan stres mahasiswa tiap masing-masing individu yaitu yang mengalami katagori stres tinggi sebanyak 40% dan yang mengalami kategori stres sedang sebanyak 60%. Berikut tabel tingkat stress mahasiswa kepribadian introvert:

Tingkat Stres	Jumlah Mahasiswa
Sangat Tinggi	0
Tinggi	12
Sedang	18
Rendah	0
<b>Total</b>	<b>30</b>

Sedangkan sebanyak 78 (61,41%) mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert yang mengalami katagori stres tinggi sebanyak 30,76%, yang mengalami kategori stres sedang sebanyak 67,94% dan yang mengalami kategori stres rendah sebanyak 1,28%. Berikut tabel tingkat stress mahasiswa kepribadian introvert:

Tingkat Stres	Jumlah Mahasiswa
Sangat Tinggi	0
Tinggi	24
Sedang	53
Rendah	1
<b>Total</b>	<b>78</b>

Setelah semua data terkumpul dan memenuhi kriteria, maka dilakukanlah uji Independent Samples T-Test. Namun sebelum melakukan uji Independent

Samples T-Test, data yang akan diujikan harus berdistribusi normal dan harus sejenis atau homogen. Untuk membuktikan bahwa data berdistribusi normal, maka yang harus dilakukan adalah dengan melakukan uji normalitas. Sedangkan untuk membuktikan bahwa data merupakan data yang sejenis atau homogen, maka yang harus dilakukan adalah uji homogenitas.

Setelah dilakukan uji normalitas data, diketahui bahwa variabel introvert memiliki nilai Sig.  $0,729 > 0,05$  yang artinya data tersebut diasumsikan berdistribusi normal. Sedangkan pada variabel ekstrovert memiliki nilai Sig.  $0,551 > 0,05$  yang artinya data tersebut juga diasumsikan berdistribusi normal. Berikut tabel hasil uji normalitas data:

**Tests of Normality**

Tipe Kepribadian		Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat Stres	Introvert	,107	30	,200(*)	,977	30	,729
	Ekstrovert	,082	78	,200(*)	,986	78	,551

\* This is a lower bound of the true significance.  
 a Lilliefors Significance Correction

Selanjutnya dilakukanlah uji homogenitas, hasilnya menunjukkan bahwa nilai Sig.  $0,914 > 0,05$  yang artinya bahwa dua variabel tersebut memiliki varian yang sama. Berikut tabel hasil uji homogenitas:

**Test of Homogeneity of Variances**

Tingkat Stres

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,012	1	106	,914

Setelah data menunjukkan terdistribusi normal dan homogen yang telah dibuktikan oleh hasil uji normalitas dan uji homogenitas, maka langkah selanjutnya yaitu uji Independent Samples T-Test.

Berikut hasil perhitungan dari uji Independent Samples T-Test:

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Tingkat Stres	Equal variances assumed	,012	,914	1,708	106	,091	2,597	1,521	-4,18	5,613
	Equal variances not assumed			1,662	49,940	,103	2,597	1,563	-5,42	5,737

Berdasarkan hasil olah data, maka dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed)  $0,91 > 0,05$  yang artinya bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan kata lain, tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert.

## KESIMPULAN

1. Dari 30 mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian introvert, diketahui bahwa sebanyak 40% mahasiswa tersebut mengalami tingkatan stres tinggi dan sisanya sebanyak 60% mahasiswa tersebut mengalami tingkatan stres sedang dalam menyusun skripsi. Dengan kata lain, mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian introvert lebih cenderung mengalami tingkatan stres sedang dalam menyusun skripsi.
2. Sejumlah 78 mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian ekstrovert yang sedang menyusun skripsi, diketahui sebanyak 30,76% mengalami stres tinggi, 67,94% mengalami stres sedang dan sisanya sebanyak 1,28% mengalami stres rendah. Dengan kata lain, mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian ekstrovert lebih cenderung mengalami stres sedang dalam menyusun skripsi.
3. Berdasarkan perhitungan presentase serta olah uji Independen Sample T-test, diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada tipe kepribadian introvert dan ekstrovert tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Sedangkan yang lainnya bahwasannya masing-masing

kepribadian introvert dan ekstrovert memiliki *coping* stres yang berbeda-beda. Nah, coping stres inilah yang kemudian menjadi variabel antar dalam kepribadian introvert dan ekstrovert. Dalam buku Manajemen Emosi karangan Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra pada halaman 97, menjelaskan bahwa *Coping* menurut Lazarus (1984) adalah sebuah strategi guna memajemen tingkah laku kepada pemecah masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*). Sedangkan menurut Murphy (Smet, 1994) mengatakan bahwa tingkah laku *coping* sebagai usaha untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi dan tantangan. Faktor itulah penyebab yang menjadikan tingkat stres kepribadian introvert dan ekstrovert tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Stres muncul dikarenakan apa yang menjadi harapan tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi, sehingga kemudian terjadilah tekanan dalam batin/jiwa. Oleh karena itu, sifat qana'ah juga sangat diperlukan untuk mengurangi perasaan kecewa yang menyimpannya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andarini, Sekar Ratri dan Fatma, Anne, "Hubungan Antara *Distress* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi", *Talenta Psikologi*, Volume 2, No. 2, Tahun 2013.
- Anggraeni, Muthia; Husain, Achyar Nawis dan Arifin, Syamsul, "Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Banjarmasin", *Berkala Kedokteran*, Volume 10, No. 1, Tahun 2014.



- Arini, Zulfarida, “Profil Kemampuan Penalaran Siswa SMP dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Ditinjau dari Tipe Kepribadian *Extrovert* dan *Introvert*”, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, Volume 2, No.5, Tahun 2016.
- Kholidah, Enik Nur dan Alsya, Asmadi, “Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis”, *Jurnal Psikologi*, Volume 39, No. 1, Tahun 2012.
- Safaria, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: ALVABETA, cv.
- Sujanto Agus, Lubis Halem dan Hedi Taufik. 1980. *Psikologi Kepribadian*. Surabaya: PT Bumi Aksara.