

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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 pendapat para ahli tersebut, 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 (KKBI: 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).

Stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat terjadi disebabkan mahasiswa merasakan adanya sebuah tekanan baik dari internal (dalam diri) ataupun dari eksternal (luar diri).

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 perasaannya 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 (Anggraeini, Husain, & Arifin, 2014:3).

Oleh karena itu melihat fenomena tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Tingkat Stres Antara Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Mahasiswa FAI Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas tersebut, maka dapat dikemukakan permasalahannya sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat stres mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian introvert?
2. Bagaimanakah tingkat stres mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian ekstrovert?
3. Bagaimana perbedaan tingkat stres antara kepribadian introvert dan ekstrovert mahasiswa FAI semester akhir dalam menyusun skripsi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian introvert.
2. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian ekstrovert.
3. Untuk menguji dan membuktikan Perbedaan Tingkat Stres Antara Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Mahasiswa FAI Semester Akhir dalam Menyusun Skripsi.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang sudah dipaparkan di atas, dapat diambil manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

##### 1. Kegunaan Teoritis

a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai kajian ilmiah di bidang pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan perbandingan tingkat stres antara kepribadian introvert dan ekstrovert mahasiswa PAI semester akhir dalam menyusun skripsi.

b) Sebagai bahan acuan dan pijakan peneliti-peneliti berikutnya.

##### 2. Kegunaan praktis

a) Dapat menjadi nasehat atau masukan bagi mahasiswa berkepribadian ekstrovert dan introvert dalam mengelola emosi saat menyusun skripsi.

#### **E. Sistematika Pembahasan**

Penyusunan skripsi ini terdiri dari tiga bagian yaitu, bagian awal, bagian pokok serta bagian akhir.

Pada bagian awal skripsi merupakan halaman-halaman formalitas seperti sampul, halaman judul, pengesahan, nota dinas, persembahan, kata pengantar dan abstrak.

Adapun pada bagian pokok terdiri dari beberapa bab seperti:

BAB I PENDAHULUAN, yang terdiri atas latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian serta sistematika pembahasan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI, pada bab ini terdiri dari tinjauan pustaka yang berdasarkan atas penelitian-penelitian

terdahulu serta kerangka teori yang berdasarkan atas pendapat-pendapat para ahli.

BAB III METODE PENELITIAN, yang terdiri dari pendekatan serta jenis penelitian, variabel penelitian, populasi serta sampel, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik penelitian yang terdiri metode angket dan wawancara, uji validitas serta reliabilitas, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, bab ini terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, hasil penelitian yang berupa tingkat stres mahasiswa kepribadian introvert, tingkat stres mahasiswa kepribadian ekstrovert, serta perbedaan tingkat stres mahasiswa kepribadian introvert dan ekstrovert; dan pembahasan yang terdiri dari perbedaan tingkat stres mahasiswa kepribadian introvert dan ekstrovert serta konfirmasi wawancara dari mahasiswa kepribadian introvert dan ekstrovert.

BAB V PENUTUP, pada bab ini terdiri dari kesimpulan, saran-saran, serta kata penutup.

Sedangkan pada bagian akhir, terdiri atas daftar pustaka, lampiran-lampiran penelitian serta riwayat hidup penulis.