

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

Riset tentang “Pendekatan Metode Structural Equation Modeling Untuk Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dalam Penyusunan Skripsi” dilakukan oleh Firqin setara dan Toto Nusantara (2013). Tujuan dari penelitian ini yaitu mencari apakah terdapat hubungan antara variable stres dalam menyusun skripsi dengan hubungan dosen pembimbing, pengetahuan mahasiswa, kondisi lingkungan sosial dan fasilitas perpustakaan. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode *structural equation modeling*, yaitu suatu teknik analisis multivariate yang berfungsi untuk menutupi kekurangan yang dimiliki oleh model analisis sebelumnya. Adapun perbedaan dari penelitian yang peneliti buat adalah hubungan variabel tingkat stres dengan variabel tipe kepribadian mahasiswa.

Penelitian yang berjudul “Sistem Pakar Untuk Mengukur Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Metode Forward Chaining Berbasis Web” yang dilakukan oleh Ari Hadisuryo dan Aqwam Rosadi Kardian (Desember 2016). Penelitian ini bertujuan untuk membuat system pakar berbasis web yang berfungsi untuk mengukur tingkat stres mahasiswa tingkat stres. Hasil yang diperoleh pada penelitian tersebut adalah pembuatan system pakar pengukur tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dapat berfungsi dengan baik. Adapun perbedaan dari penelitian penulis yaitu, penulis mencari

perbedaan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi berdasarkan tipe kepribadian.

Riset lain yang berjudul “Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat stres Pada Narapidana di LPW Malang” yang dilakukan oleh Rizky Dianita Segarahayu, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan pemberian manajemen stres terhadap penurunan stres (diperoleh *Asymp.Sig*n sebesar 0.068 dimana  $0,068 > 0,05 =$  tidak signifikan). Kekurangan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol waktu pemberian *treatmen* dan peneliti tidak dapat mengontrol subjek yang *dropout*. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis rancangan penelitian eksperimen. Adapun perbedaan dari penelitian penulis yaitu variabel kedua yang digunakan berbeda, subjek yang akan diteliti pun berbeda, serta metode yang dilakukan berbeda juga dengan penelitian penulis.

Riset dengan judul “Hubungan Antara *Distress* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi” yang dilakukan oleh Sekar Ratri Andarini dan Anne Fatma (Agustus 2013). Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan perhitungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,603;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sedangkan variabel *distress* dengan

variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,318;  $p = 0,046$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu: skala prokrastinasi akademik, skala *distress*, dan skala dukungan sosial. Adapun perbedaan dari penelitian penulis yaitu variabel kedua yang digunakan berbeda dengan penelitian penulis.

Riset lain dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman” yang dilakukan oleh Rahmi Rusdi (2015). Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres ( $r_{x_1y} = -0,553$ ,  $p = 0,000$ ), terdapat hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres ( $r_{x_2y} = -0,767$ ,  $p = 0,000$ ) dan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres ( $r_{x_1x_2y} = -0,785$ ,  $p = 0,000$ ). Teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan model analisa regresi berganda dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 21.0. Adapun perbedaan dari penelitian penulis yaitu variabel pertama yang digunakan berbeda dengan yang digunakan oleh penulis.

Penelitian lainnya dengan judul “Perbedaan Sabar pada Kepribadian Ekstrovert dan Introvert Dewasa Awal” yang dilakukan oleh Rachma Fatmawati (2017). Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk melihat adanya perbedaan sabar pada individu dengan kepribadian ekstrovert dan introvert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan sabar yang signifikan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert, sehingga dapat disimpulkan bahwa tipe kepribadian introvert dan ekstrovert memiliki kesabaran dalam semua tingkatan. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu EPI (Eysenck’s Personality Inventory) dan Tes Kesabaran. Teknik analisis data yang digunakan adalah Independent-Sample T Test. Adapun perbedaan dari penelitian penulis yaitu salah satu variable yang digunakan oleh peneliti tersebut berbeda dengan variable yang akan penulis teliti. Selain itu, pada jurnal tersebut peneliti lebih cenderung menggunakan teori Eysenck, berbeda dengan yang akan penulis gunakan yaitu lebih cenderung menggunakan teori Jung.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Tipe kepribadian Introvert dengan Kecanduan Internet pada Siswa kelas X di SMAN 1 Banjarmasin” yang dilakukan oleh Muthia Anggraeni, Achyar Nawi Husain dan Syamsul Arifin (Februari 2014). Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tipe kepribadian Introvert dengan Kecanduan Internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara tipe kepribadian introvert dengan kecanduan internet pada siswa kelas X di SMAN 1 Banjarmasin. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan

metode observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan uji *Fisher*. Adapun perbedaan dari penelitian penulis yaitu pada salah satu variable yang digunakan oleh peneliti. Selain itu, teknik analisis yang digunakan pada jurnal ini yaitu uji *Fisher* sedangkan penulis menggunakan Statistika Deskriptif.

Penelitian berjudul “Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres” yang dilakukan oleh Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa (Juni 2012). Tujuan dalam penelitian ini yaitu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dengan pelatihan berfikir positif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan berfikir positif efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala berfikir dan skala tingkat stres. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji-t dengan menganalisis perbedaan *gained score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun perbedaan dari penelitian penulis yaitu bahwa penulis membandingkan tingkat stres mahasiswa antara kepribadian ekstrovert dan introvert, sedangkan pada penelitian tersebut menerapkan pelatihan berfikir positif untuk menurunkan tingkat stres.

Penelitian lainnya berjudul “Perbedaan Manajemen Stres pada Remaja dengan Kepribadian Introversi dan Ekstrovert di SMA N 68 Jakarta” yang dilakukan oleh Kumia Baktiyar, Uswatun Hasanah dan Sitti Nursetiawati (2016). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan manajemen stres remaja dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert di SMA N 68 Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang

signifikan pada alpha 0,05 antara manajemen stres pada remaja dengan kepribadian introvert dan ekstrovert. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji t-test. Adapun perbedaan dari penelitian penulis yaitu pada subjek penelitian. Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah remaja, sedangkan penulis memilih subjek mahasiswa tingkat akhir.

Riset yang judul “Kontrol Emosi pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta” yang dilakukan oleh Grita Ratriana Melinda (Juli 2017). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan secara lebih mendalam tentang kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert di Yogyakarta. Hasil penelitian diperoleh bahwa gambaran kondisi emosi ketiga subjek dilatar belakangi oleh masalah latar belakang keluarga dan kurangnya keterampilan sosial; dampak positif akibat kontrol emosi ketiga subjek adalah perasaan lega dan respon dari teman berupa empati, perhatian, dan penguatan; dampak negatif akibat kontrol emosi ketiga subjek adalah penyesalan, tubuh sakit, tidak disukai teman, memancing kesalahan pahaman, barang-barang rusak, malu, membenci dunia luar, menjadi malas; upaya-upaya subjek untuk meningkatkan kontrol emosi yaitu mengurangi kebiasaan berperilaku merusak, belajar berhenti mengumbar sesuatu di media sosial, meningkatkan kualitas ibadah, dan belajar terbuka dengan teman. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Adapun perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu pada salah satu variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, yang diteliti hanya kepribadian introvert, sedangkan penulis

tidak hanya meneliti kepribadian introvert, akan tetapi kepribadian ekstrovert pun turut diteliti. Selain itu pada penelitian ini, peneliti berfokus pada kontrol emosi subjek, sedangkan penulis akan berfokus pada tingkat stres tiap kepribadian.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Stres**

#### **a. Pengertian Stres**

Istilah stres pada awalnya digunakan pada ilmu metalurgi, dimana sebuah lempengan logam yang menahan beban timbangan disebut stres. Kemudian dengan dunia medis diadopsilah kata stres ini dan digunakan saat seseorang mengalami gangguan syaraf, dikatakan dalam keadaan stres. Dikemudian hari kata stres ini diadopsi oleh dunia medis ketika seseorang yang mengalami gangguan syaraf, dikatakan dalam kondisi stres (Hadisuryanto & Kardian, 2016:38). Sarafino mendefinisikan stres yaitu keadaan yang dikarenakan interaksi antara individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan pandangan jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino, 2008:132). Santrock mendefinisikan stres adalah respon seorang individu terhadap suatu keadaan atau kejadian yang kemudian memicu stres (stresor), yang mengancam dan menghambat kemampuan seseorang dalam menanganinya (Santrock, 2008). Sedangkan menurut Hans Selye stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik pada tiap-tiap tuntutan beban yang ada. Sedangkan

Safaria dan Rahardi mengartikan stres yaitu seluruh proses yang terdiri dari stimulasi, kejadian, peristiwa dan respons, interpretasi individu yang mengakibatkan munculnya ketegangan di luar kemampuan individu dalam mengatasinya (Safaria & Rahardi, 2004:34).

Menurut Warga (1983), seseorang dikatakan tidak stres apabila memiliki ciri-ciri tingkah laku sehat atau normal (Siswanto, 2007:24-25) seperti:

- 1) Bertingkah laku sesuai norma yang berlaku.
- 2) Mampu mengontrol emosi.
- 3) Mampu mengaktualkan seluruh potensi yang dimiliki.
- 4) Mampu mengikuti kebiasaan sosial.
- 5) Mampu memikirkan resiko atas perbuatannya dan kemampuan tersebut digunakan untuk mengontrol tingkah lakunya.
- 6) Mampu menunda keinginan sesaatnya untuk mencapai tujuan jangka panjang.
- 7) Mampu belajar dari pengalaman.
- 8) Biasanya bergembira.



Sedangkan menurut Harber dan Runyon (1984) ciri-ciri individu normal (Siswanto, 2007:25) diantaranya sebagai berikut:

- 1) Mampu menerima diri sendiri apa adanya, memiliki identitas diri yang jelas, mampu menilai kekurangan dan kelebihan diri sendiri secara realistis.
- 2) Memiliki pandangan yang realistis pada diri sendiri dan dunia sekitarnya.
- 3) Kepribadian yang harmonis dan menyatu, bebas dari konflik-konflik batin yang mengakibatkan ketidakmampuan dan memiliki toleransi yang baik terhadap stres.
- 4) Mampu mengembangkan keterampilan mendasar yang berkaitan dengan aspek fisik, intelektual, emosional, dan sosial untuk dapat melakukan koping terhadap masalah-masalah kehidupan.
- 5) Memiliki ketetapan diri yang kuat, bertanggung jawab, dan penentuan diri serta memiliki kebebasan yang cukup terhadap pengaruh sosial.
- 6) Mampu mengembangkan kecenderungan ke arah peningkatan kematangan, pengembangan potensi, dan pemenuhan diri sebagai seorang pribadi.
- 7) Memiliki kemampuan untuk membentuk dan memelihara relasi interpersonal yang intim.

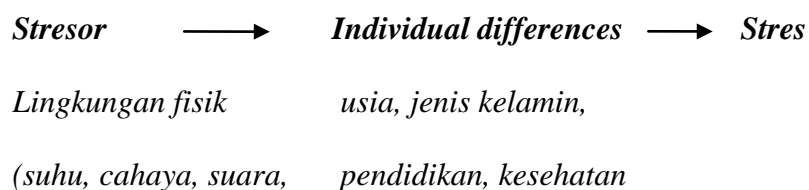
- 8) Tidak terlalu kaku untuk mencapai kesempurnaan, tetapi membuat tujuan yang realistis dan masih di dalam kemampuan individu.

b. Terjadinya Stres

Stres dapat terjadi dikarenakan adanya stresor dan tanggapan seseorang mengenai stresor itu sendiri. Stresor merupakan suatu peristiwa atau kejadian yang menimbulkan ketegangan pada suatu individu (Safaria & Saputra, 2012:367). Adapun stresor dapat meliputi berbagai hal, diantaranya (Siswanto, 2007:52):

- 1) Stresor dapat berasal dari individu sendiri. Konflik serta tuntutan tanggung jawab yang berat mengakibatkan individu mengalami ketegangan.
- 2) Stresor dapat bersumber dari beberapa hal seperti hubungan dengan teman, hubungan dengan bawahan maupun hubungan dengan atasan.
- 3) Stresor dapat berasal dari keorganisasian seperti suatu kebijakan dari perusahaan, struktur organisasi yang tidak sesuai, serta partisipasi yang rendah oleh para anggota.

Dalam buku Kesehatan Mental (Konsep, Cakupann dan Perkembangannya) karya Siswanto, berikut secara ringkas terjadinya stres yang dialami oleh seorang individu (Gibson, dkk. 1990):



*Polusi, kepadatan) fisik, kepribadian,*  
*Individual harga diri, toleransi*  
*(konflik peran, terhadap kedwiantian*  
*Tanggung jawab)*  
*Kelompok*  
*(hubungan dengan teman,*  
*Atasan, bawahan)*  
*Keorganisasian*  
*(kebijakan, struktur,*  
*Partisipasi)*

c. Gejala-gejala Stres

Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Dianita Segarahayu menjelaskan bahwa menurut pendapat Taylor (2003) dan juga disebutkan oleh Davis dan Nelson, tanda-tanda atau gejala stress pada umumnya dapat dilihat berdasarkan beberapa aspek, diantaranya sebagai berikut (Agoes, dkk., 2003:40):

- 1) Aspek Perasaan (Emosional). Terdiri dari: merasa suka murung (*feeling moody*), merasa cemas (*feeling anxious*), merasa mudah marah (*feeling irritable*), merasa ketakutan (*feeling scared*), dan merasa tidak mampu menanggulangi (*feeling of inability to cope*).
- 2) Aspek Pikiran (Kognitif). Terdiri dari: tidak mampu berkonsentrasi (*inability to concentrate*), penghargaan atas diri rendah (*low self esteem*), mudah bertindak memalukan (*embarrassing easily*), emosi

tidak stabil (*emotional instability*), takut gagal (*fear failure*), Mudah lupa (*forgetfulness*) dan khawatir akan masa depannya (*worrying about the future*).

- 3) Aspek perilaku sosial. Terdiri dari: mudah kaget atau terkejut (*startling easily*), berbicara gagap atau gugup dan kesukaran bicara lainnya (*stuttering and other speech difficulties*), menggertakkan gigi (*grinding teeth*), enggan bekerja sama (*uncooperative activities*), bertindak impulsif atau bertindak sesuka hati (*acting impulsively*), tidak mampu rileks (*inability to relax*), menangis tanpa alasan yang jelas (*crying for no apparent reason*), mudah celaka (*being accident prone*), penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat (*increasing use of drugs and alcohol*), kehilangan nafsu makan atau selera makan berlebihan (*losing appetite or overeating*), dan frekuensi merokok meningkat (*increasing smoking*).
- 4) Aspek Fisik (Fisiologis). Terdiri dari: sakit kepala (*headaches*), mulut dan kerongkongan kering (*dryness of throat and mouth*), berkeringat (*perspiration / sweaty*), gelisah atau gugup (*nervous*), detak jantung meningkat (*increased heart beat*), menggigil atau gemetaran (*trembling*), mempunyai masalah dengan tidur (*sleeping problems*), mudah letih (*tiring easily*), tekanan darah tinggi (*high blood pressure*), sering buang air kencing (*urinating frequently*), sakit pada leher dan atau punggung bawah (*pain in the neck and or*

*lower back*), perut melilit atau sembelit (*coil arround in stomach*), dan diare / ketidakmampuan mencerna/ muntah (*diarrhea / indigestion / vomiting*).

#### d. Jenis Stres

Secara umum, stress dapat dibedakan menjadi dua jenis (Safaria & Rahardi, 2004:114), yaitu diantaranya:

- 1) Eustres. Eustres ialah stres yang menimbulkan tegangan dalam hidup, akan tetapi dampak yang ditimbulkan berupa menyenangkan dan diimpikan oleh semua orang. Adapun contoh dari stres ini yaitu misalnya wawancara pekerjaan, seleksi pekerjaan, promosi kenaikan jabatan, dll. Stres dikatakan positif dikarenakan ketegangan yang dialami individu tersebut akan menimbulkan hasil yang bermanfaat apabila sudah terwujud.
- 2) Distres. Distres muncul dikarenakan ketika seorang individu membenci pekerjaannya, mengeluh tentang tekanan yang ada dan seorang individu merasa tidak mampu untuk menjalani kehidupannya. Adapun contoh dari stres ini yaitu sakit keras, di PHK dari pekerjaan, dirampok, kehilangan orang yang dicintai dan sebagainya.

Kedua jenis stres ini apabila tidak dikontrol dengan baik dan terlalu berlebihan maka akan mengakibatkan dampak yang negatif, seperti migrain, sakit maag, sakit jantung, kelelahan, kejenuhan dan stroke.

#### e. Tingkatan Stres

Stres yang kita alami dapat dikelompokkan menjadi (Safaria & Rahardi, 2004:131) :

##### 1) Stres Akut.

Stres akut terjadi ketika kita dihadapkan pada situasi mendadak yang membutuhkan respons menyerang atau menghindar ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, menghadapi tantangan (wawancara pekerjaan), atau pengalaman yang mendebarkan (tampil di panggung). Ketika “ancaman” sudah berlalu, stres jenis ini akan menghilang dan tubuh secara cepat kembali kepada kondisi normal.

##### 2) Stres Kronis.

Stres akut merupakan jenis stres yang lebih merusak dibandingkan stres akut, karena stres kronis melibatkan penyebab stres sehari-hari yang kita alami sehingga menyebabkan tubuh selalu dalam kondisi siaga.

#### f. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan peserta didik yang telah dan masih terdaftar untuk belajar pada suatu perguruan tinggi (KBBI: 613). Sedangkan menurut Indie dalam Nur Lailatul M 2008, mahasiswa ialah sebutan yang diberikan pada suatu individu yang sedang menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi (Andarini & Fatma, 2013:161).

#### g. Skripsi

Skripsi merupakan karya ilmiah yang harus ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai salah satu bagian dari persyaratan akhir pada pendidikan akademisnya (KKBI: 953). Sedangkan menurut Hidayat (2008), skripsi adalah sebuah proses pembelajaran bagi seorang mahasiswa dalam mempertajam kemampuan analisisnya dengan menganalisis, memecahkan, mengkaji dan menyimpulkan masalah yang telah atau sedang ditelitinya. Berbeda dengan pendapat lainnya, Darmono dan Hasan (2005) menyimpulkan bahwa skripsi ialah karya ilmiah yang ditulis dan disusun oleh seorang mahasiswa program sarjana pada masa akhir studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu permasalahan yang dilakukan secara seksama (Andarini & Fatma, 2013:161)

#### h. Kepribadian

##### a. Pengertian

Kepribadian adalah keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain (Hutagulung, 2007:54). Menurut Warren & Carmichael, kepribadian adalah keseluruhan organisasi manusia pada setiap tingkat perkembangannya (Patty, Woeryo, Wayan, & dkk, 1972:149). Menurut A. Gesell kepribadian merupakan suatu bentuk wujud integritas dan tingkah laku seseorang itu sendiri (Patty, Woeryo, Wayan, & dkk, 1972:150). Sedangkan menurut Wheeler, kepribadian ialah sebuah reaksi yang terbentuk dari

sifat khusus pada suatu individu diantara individu lainnya (Patty, Woeryo, Wayan, & dkk, 1972:151).

b. Tipe-tipe Kepribadian

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.

Sedangkan menurut Eysenck (dalam Aiken,1993:86) yang menggambarkan kepribadian ekstrovert dan introvert sebagai berikut (Arini, 2016:9):

- 1) Ekstrovert: mudah bergaul, mempunyai banyak teman, membutuhkan teman untuk bicara, tidak suka membaca, berperilaku tanpa berfikir terlebih dahulu, riang, tidak banyak pertimbangan, optimis, cenderung agresif, semua perasaannya tidak disimpan dibawah control dan tidak selalu dapat dipercaya.
- 2) Introvert: pendiam, pemalu, mawas diri, gemar membaca, suka menyendiri, cenderung memiliki perencanaan, sebelum melangkah melihat terlebih dahulu, serius, menyukai gaya hidup teratur dengan baik, menjaga perasaan dan tertutup, jarang



agresif, mampu dipercaya, kadang mudah putus asa, standar etika yang tinggi.

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).

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Yasinta Nurul Azizah pada tahun 2016, diketahui bahwa hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa dengan kepribadian

ekstrovert lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan kepribadian introvert yang mengalami stres tinggi. Penelitian lainnya oleh Putra (2011) yang mengenai tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi juga menemukan bahwa terdapat perbedaan yang berarti dalam tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Oleh karena itu, maka hipotesis sementara yang diambil yaitu bahwasannya terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa kepribadian introvert dan ekstrovert dalam menyusun skripsi.