

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini yaitu Fakultas Agama Islam (FAI) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) yang beralamat di Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Yogyakarta. Fakultas Agama Islam (FAI) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) terdiri dari tiga program studi yaitu Pendidikan Agama Islam (PAI), Ekonomi Perbankan Islam (EPI) dan Komunikasi Konseling Islam (KKI) yang dipimpin oleh Ibu Dr. Akif Khilmiyah, M. Ag. selaku dekan Fakultas Agama Islam (FAI).

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh bagian Tata Usaha (TU) Fakultas Agama Islam (FAI) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), diketahui pada semester genap tahun 2018 mahasiswa yang telah melakukan *key in* skripsi (mengambil sks skripsi) diantaranya:

##### 1. Pendidikan Agama Islam

Tabel 4.1. Total Mahasiswa PAI Sedang Menyusun Skripsi

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2012	5 Mahasiswa
2013	19 Mahasiswa
2014	124 Mahasiswa
<b>Total = 148 Mahasiswa</b>	

2. Ekonomi Perbankan Islam (EPI)

Tabel 4.2. Total Mahasiswa EPI Sedang Menyusun Skripsi

<b>Angkatan</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>
2010	1 Mahasiswa
2011	6 Mahasiswa
2012	12 Mahasiswa
2013	47 Mahasiswa
2014	149 Mahasiswa
<b>Total = 215 Mahasiswa</b>	

3. Komunikasi Konseling Islam (KKI)

Tabel 4.3. Total Mahasiswa KKI Sedang Menyusun Skripsi

<b>Angkatan</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>
2012	2 Mahasiswa
2013	6 Mahasiswa
2014	78 Mahasiswa
<b>Total = 86 Mahasiswa</b>	

Total keseluruhan dari mahasiswa yang telah melakukan *key in* skripsi yaitu:

Tabel 4.4. Total Seluruh Mahasiswa Menyusun Skripsi

<b>Program Studi</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>
PAI	148 Mahasiswa
EPI	215 Mahasiswa
KKI	86 Mahasiswa
<b>Total = 449 Mahasiswa</b>	

Total 449 mahasiswa yang telah melakukan *key in* skripsi kemudian menjadi target penulis dalam menyebarkan kuesioner. Adapun pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, yaitu dengan pengambilan secara acak dan tidak membeda-bedakan antara masing-masing program studi. Penulis menyebarkan kuesioner sebanyak 127 mahasiswa yang telah mengambil *key in* skripsi dan yang telah diperkirakan mulai fokus skripsi atau sedang tidak sibuk dalam beberapa kegiatan seperti KKN. Hal ini didasarkan pada saat pengambilan sampel, penulis mendapati satu jurusan yaitu KKI (Komunikasi Konseling Islam) sebagian mahasiswa diantaranya sedang menjalani kegiatan KKN.

Adapun data yang diperoleh berdasarkan variable kepribadian yaitu:

Tabel 4.5. Jumlah Mahasiswa Dalam Variabel Kepribadian

<b>Kepribadian</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>
Introvert	30 mahasiswa
Ambivert	19 mahasiwa
Ekstrovert	78 mahasiswa
Total = 127 mahasiswa	

Dari data di atas, 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.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Tingkat Stres Mahasiswa Kepribadian Introvert

Berdasarkan dari 30 mahasiswa berkepribadian introvert tersebut, diketahui pula tingkatan stres mahasiswa tiap masing-masing individu. Berikut data yang diperoleh berdasarkan variable tingkat stres mahasiswa kepribadian introvert:

Tabel 4.6. Tingkat Stres Mahasiswa Introvert

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

Dari data di atas, maka 30 mahasiswa FAI UMY dengan tipe kepribadian introvert yang mengalami katagori stres tinggi sebanyak 40% dan yang mengalami kategori stres sedang sebanyak 60%.

### 2. Tingkat Stres Mahasiswa Kepribadian Ekstrovert

Setelah melakukan pengisian kuesioner tingkat stres, maka diketahui masing-masing individu kepribadian ekstrovert memiliki tingkatan stres

yang berbeda-beda. Berikut hasil pengelompokan tingkatan stres mahasiswa FAI UMY kepribadian ekstrovert:

Tabel 4.7. Tingkat Stres Mahasiswa Ekstrovert

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

Dari data di atas, maka sebanyak 78 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%.

### 3. Perbedaan Tingkat Stres antara Kepribadian Introvert dan Ekstrovert

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.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Berikut dasar pengambilan keputusan:

- 1) Jika Sig.  $\leq 0,05$ , maka data diasumsikan berdistribusi tidak normal
- 2) Jika Sig.  $> 0,05$ , maka data diasumsikan berdistribusi normal

Berikut hasil perhitungan data yang telah dilakukan uji normalitas:

**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

Berdasarkan dari hasil di atas, 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.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Berikut dasar pengambilan keputusan:

- 1) Jika Sig. < 0,05, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama
- 2) Jika Sig. > 0,05, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

Berikut hasil perhitungan dari uji homogenitas:

**Test of Homogeneity of Variances**

Tingkat Stres

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

Berdasarkan dari hasil di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai Sig. 0,914 > 0,05 yang artinya bahwa dua variabel tersebut memiliki varian yang sama.

c. Uji Independent Samples T-Test

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 dasar pengambilan keputusan:

- 1) Jika Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H0 diterima dan Ha ditolak
- 2) Jika Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima

Hipotesis:

- a) H<sub>0</sub>: tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert
- b) H<sub>a</sub>: terdapat perbedaan tingkat stres antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert

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	
									Lower	Upper
Tingkat Stres	Equal variances assumed	,012	,914	1,708	106	,091	2,597	1,521	-,418	5,613
	Equal variances not assumed			1,662	49,940	,103	2,597	1,563	-,542	5,737

Berdasarkan hasil data di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) 0,91 > 0,05 yang artinya bahwa H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak. Dengan kata lain, tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert.

### C. Pembahasan

1. Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert

Setelah seluruh responden mengisi kuesioner kepribadian dan kuesioner stres, maka diketahui hasil seperti berikut:

Tabel 4.8. Hasil Persentase Tingkat Stres

Tingkat Stres	Introvert	Ekstrovert
<b>Sangat Tinggi</b>	0%	0%
<b>Tinggi</b>	40%	30,76%
<b>Sedang</b>	60%	67,94%
<b>Rendah</b>	0%	1,28%



Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tipe kepribadian introvert lebih banyak yang mengalami stres sedang, yaitu sebesar 60%. Begitu pula dengan tipe kepribadian ekstrovert juga lebih banyak yang mengalami stres sedang, yaitu sebesar 67,94%. Dengan kata lain, tipe kepribadian introvert dan ekstrovert sama-sama lebih banyak yang mengalami stres sedang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa FAI UMY yang sedang menyusun skripsi.

## 2. Konfirmasi Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada empat orang mahasiswa yang terdiri dari dua orang mahasiswa berkepribadian introvert dan dua orang mahasiswa lainnya berkepribadian ekstrovert, maka penulis merangkumnya secara ringkas dengan menggunakan inisial “S” sebagai subjek dan “W” sebagai wawancara. Berikut hasil wawancara yang diperoleh:

### a. Introvert

Tabel 4.9. Hasil Wawancara Mahasiswa Introvert

Tema	Keterangan
Perubahan emosi	1. (S1, W1, 28 – 33) 2. (S2, W2, 160 - 162)
Koping emosi	3. (S1, W1, 34 – 40) 4. (S2, W2, 157 - 158)
Kesehatan	5. (S1, W1, 43 - 46) 6. (S2, W2, 38 - 41)
Pola tidur	7. (S1, W1, 48 – 50) 8. (S2, W2, 43 - 47)

Pola makan	9. (S1, W1, 52) 10. (S2, W2, 49 - 54)
Refreshing	11. (S1, W1, 59 – 73) 12. (S2, W2, 69 - 74)
Menunda keinginan	13. (S1, W1, 75 – 77) 14. (S2, W2, 76 - 83)
Interaksi luar	15. (S1, W1, 80 – 85) 16. (S2, W2, 86 - 94)
Kegiatan social	17. (S1, W1, 105 - 113) 18. (S2, W2, 114-120)
Komunikasi keluarga	19. (S1, W1, 88 – 99) 20. (S2, W2, 97 - 108)
Koping kendala skripsi	21. (S1, W1, 120 - 124) 22. (S2, W2, 142 - 147)
Target	23. (S1, W1, 138 - 139) 24. (S2, W2, 164 - 167)
Langkah kongkrit	25. (S1, W1, 142 - 146) 26. (S2, W2, 170 - 176)
Motivasi	27. (S1, W1, 148 - 149) 28. (S2, W2, 178 - 179)

Berdasarkan dari tabel di atas yang telah di kelompokkan sesuai dengan tema, maka dapat dianalisis sebagai berikut:

- 1) Dalam masa penyusunan skripsi, kedua subjek diketahui mengalami perubahan emosi. Subjek pertama mengalami stres sesaat (S1, W1, 28 – 33), sedangkan subjek kedua mengalami kebingungan hingga berakhir dengan tangisan (S2, W2, 160-162). Meskipun kedua subjek mengalami perubahan emosi yang berbeda, namun kedua subjek tersebut mampu mengontrol perasaan masing-masing (S1, W1, 34-40 & S2, W2, 157-158). Hal ini sesuai dengan salah satu ciri-ciri individu sehat menurut Warga (1983), yaitu mampu mengelola emosi.

- 2) Berdasarkan kesehatan fisik, kedua subjek diketahui tidak mengalami perubahan kesehatan yang signifikan hingga seperti sakit parah. Subjek pertama mengalami keluhan seperti halnya pusing dan detak jantung berdegub kencang secara tiba-tiba (S1, W1, 43-46). Namun pada pola tidur, diketahui bahwa subjek pertama membatasi jam malamnya (S1, W1, 48-50) dan pada pola makan, subjek pertama tidak mengalami perubahan (S1, W1, 52). Sedangkan pada subjek kedua, diketahui pula bahwa selama masa penyusunan skripsi, ia tidak pernah mengalami sakit kecuali pada saat datang bulan (S2, W2, 38-41). Dalam pola tidur (S2, W2, 43-47) dan pola makan (S2, W2, 49-54) pun subjek kedua tidak mengalami perubahan dari kebiasaan subjek selama sebelum masa penyusunan skripsi. Dari pengakuan kedua subjek tersebut, gejala-gejala yang dialami subjek pertama serupa dengan beberapa gejala stres menurut Sarafino (2008) sedangkan subjek kedua tidak mengalami masalah apa pun dalam kesehatan fisiknya. Meskipun demikian, gejala yang dialami oleh subjek pertama hanya beberapa saja. Oleh karena itu, subjek hanya mengalami stres sedang.
- 3) Dari pengakuan kedua subjek tentang refreshing, diketahui bahwa subjek pertama sering melakukan refreshing meskipun hanya melakukan hal-hal sederhana (S1, W1, 59-73). Sedangkan subjek kedua mengakui bahwa dirinya tidak memiliki waktu untuk

refreshing (S2, W2, 69-74). Meskipun demikian, kedua subjek diketahui bahwa mereka mampu menahan keinginan refreshing demi mengerjakan skripsi ( S1, W1, 75-77 & S2, W2, 76-83). Kesimpulan ini sesuai dengan salah-satu ciri-ciri individu sehat menurut Warga (1983), yaitu mampu menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang.

- 4) Skripsi tidak menjadikan kedua subjek tertutup pada dunia luar. Kedua subjek tetap memiliki hubungan yang baik pada dunia luar (S1, W1, 80-85 & S2, W2, 86-94). Sedangkan untuk kebiasaan-kebiasaan kegiatan sosial yang telah mereka lakukan sebelum masa penyusunan skripsi tetap berjalan seperti biasanya. Meskipun demikian, tidak dipungkiri bahwa kedua subjek melakukan pembagian waktu sehingga mereka tetap memiliki waktu untuk menyusun skripsi (S1, W1, 105-113 & S2, W2, 114-120). Dengan kata lain, baik interaksi sosial maupun kegiatan sosial dari kedua subjek tetap berjalan dengan baik. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri individu sehat menurut Warga (1983), yaitu dapat mengikuti kebiasaan-kebiasaan sosial.
- 5) Diketahui bahwa kedua subjek memiliki komunikasi yang baik dengan keluarganya, bahkan dapat dikatakan lebih baik. Subjek pertama mengatakan bahwa ia lebih sering bercerita kepada keluarganya (S1, W1, 88-99). Sedangkan subjek kedua lebih sering mendapatkan perhatian dari keluarga berupa pertanyaan-

pertanyaan seputar skripsi (S2, W2, 97-108). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek memiliki komunikasi dengan keluarga lebih baik. Kesimpulan ini sesuai dengan salah satu ciri-ciri individu normal menurut Harber dan Runyon (1984), yaitu memiliki kepribadian yang menyatu dan harmonis.

- 6) Berdasarkan pernyataan kedua subjek, diketahui bahwa mereka menghadapi beberapa kendala yang berbeda dalam penyusunan skripsi (S1, W1, 115-118 & S2, W2, 126-128). Dengan kendala yang mereka hadapi, kedua subjek mampu mencari solusi untuk menyelesaikan kendala tersebut (S1, W1, 120-124 & S2, W2, 142-147). Dari pernyataan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa kedua subjek mampu mencari solusi dari masalah yang dihadapinya. Hal ini sesuai dengan salah satu ciri-ciri individu normal menurut Harber dan Runyon (1984), yaitu mampu melakukan koping terhadap masalah-masalah kehidupan.
- 7) Dalam masa penyusunan skripsi, kedua subjek memiliki target masing-masing dalam menyelesaikan skripsi (S1, W1, 138-139 & S2, W2, 164-167). Dengan target masing-masing tersebut, kedua subjek pun telah melakukan beberapa langkah kongkrit dalam penyelesaian skripsinya (S1, W1, 142-146 & S2, W2, 170-176). Selain target dan langkah kongkrit, kedua subjek pun memiliki masing-masing motivasi yang kuat dalam penyelesaian skripsi (S1, W1, 148-149 & S2, W2, 178-179). Berdasarkan pernyataan

di atas, dapat disimpulkan bahwa masing-masing subjek memiliki target, langkah kongkrit serta motivasi dalam penyelesaian skripsi. Hal ini sesuai pula dengan salah satu ciri-ciri individu normal menurut Harber dan Runyon (1984), yaitu memiliki tujuan yang realistis dan masih di dalam kemampuan individu.

b. Ekstrovert

Tabel 4.10. Hasil Wawancara Mahasiswa Ekstrovert

Tema	Keterangan
Perubahan emosi	1. (S3, W3, 26 - 37) 2. (S4, W4, 54 - 57)
Koping emosi	3. (S3, W3, 39 - 42) 4. (S4, W4, 58 - 60)
Kesehatan	5. (S3, W3, 45 - 54) 6. (S4, W4, 63 - 64)
Pola tidur	7. (S3, W3, 58 - 63) 8. (S4, W4, 69 - 77)
Pola makan	9. (S3, W3, 56) 10. (S4, W4, 66 - 67)
Refreshing	11. (S3, W3, 68 - 72) 12. (S4, W4, 82 - 85)
Menunda keinginan	13. (S3, W3, 74 - 81) 14. (S4, W4, 87 - 92)
Interaksi luar	15. (S3, W3, 84) 16. (S4, W4, 95 - 98)
Kegiatan social	17. (S3, W3, 98 - 108) 18. (S4, W4, 120)
Komunikasi keluarga	19. (S3, W3, 87 - 92) 20. (S4, W4, 101 - 104)
Koping kendala skripsi	21. (S3, W3, 126 - 131) 22. (S4, W4, 126 - 131)
Target	23. (S3, W3, 149 - 152) 24. (S4, W4, 140 - 143)
Langkah kongkrit	25. (S3, W3, 155 - 158) 26. (S4, W4, 146 - 147)
Motivasi	27. (S3, W3, 160 - 166) 28. (S4, W4, 149 - 150)

Berdasarkan dari tabel di atas yang telah di kelompokkan sesuai dengan tema, maka dapat dianalisis sebagai berikut:

- 1) Perubahan emosi yang dialami kedua subjek dalam masa penyusunan skripsi terdapat perbedaan. Subjek ketiga mengalami perasaan stres yang kemudian berdampak pada kesehatannya (S3, W3, 26-37). Sedangkan subjek keempat meskipun mengalami stres, namun tidak sampai mengganggu kesehatan fisiknya (S4, W4, 54-57). Meskipun kedua subjek mengalami stres yang berbeda, namun kedua subjek ini mampu mengontrol emosi dengan baik dalam menghadapi masalah yang ada (S3, W3, 39-42 & S4, W4, 58-60). Dengan kata lain, kedua subjek mampu mengontrol emosi dari masalah yang dihadapinya. Hal ini sesuai dengan salah satu ciri-ciri individu sehat menurut Warga (1983), yaitu mampu mengelola emosi.
- 2) Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa kondisi kesehatan fisik subjek ketiga mengalami sedikit gangguan seperti terkena flu sampai mengharuskannya istirahat (S3, W3, 45-54). Sedangkan subjek keempat tidak mengalami masalah terkait kesehatannya (S4, W4, 63-64). Selain itu, diketahui pula bahwa kedua subjek mengalami pola tidur yang tidak teratur (S3, W3, 58-63 & S4, W4, 69-77), dan pola makan kedua subjek tidak mengalami masalah yang berarti (S3, W3, 56 & S4, W4, 66-67). Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan subjek ketiga

mengalami stres sedang, sebab gejala-gejala yang dialaminya tidak terlalu sering dan tidak menunjukkan setengah bahkan seluruh dari gejala-gejala stres menurut Sarafino (2008).

- 3) Refreshing yang dilakukan oleh kedua subjek memiliki persamaannya, yaitu masing-masing subjek sering melakukan refreshing meskipun hanya melakukan hal-hal sederhana (S3, W3, 68-72 & S4, W4, 82-85). Selain itu, kedua subjek sama-sama memiliki pertimbangan dalam hal yang harus diprioritaskan terlebih dahulu (S3, W3, 74-81 & S4, W4, 87-92). Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun kedua subjek sering melakukan refreshing, bukan berarti kedua subjek ini lantas mengabaikan suatu hal yang seharusnya menjadi prioritas utamanya. Dengan kata lain, kedua subjek mampu menahan keinginan sementaranya demi mengedepankan prioritasnya. Hal ini sesuai dengan salah satu ciri-ciri individu sehat menurut Warga (1983), yaitu mampu menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang.
- 4) Dalam masa penyusunan skripsi, diketahui bahwa subjek ketiga tidak mengalami perubahan pada interaksi dengan dunia luarnya (S3, W3, 84). Sedangkan pada subjek keempat mengalami perubahan pada minat terhadap interaksi dunia luar (S4, W4, 95-98). Selain itu, diketahui bahwa kedua subjek sama-sama tidak memiliki kegiatan sosial (S3, W3, 98-108 & S4, W4, 120). Oleh



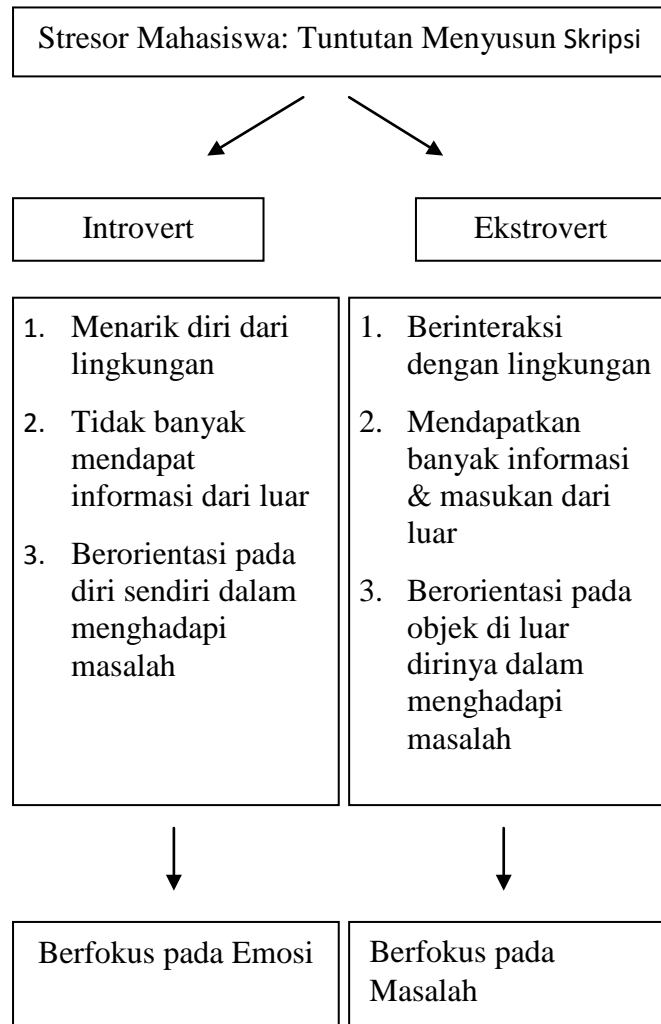
karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek sama-sama tidak bisa mengikuti kebiasaan-kebiasaan sosial yang ada. Hal ini bertentangan dengan salah satu ciri-ciri individu sehat menurut Warga (1983), yaitu mampu mengikuti kebiasaan-kebiasaan sosial.

- 5) Komunikasi dengan keluarga pada kedua subjek tersebut mengalami peningkatan yang lebih baik (S3, W3, 87-92 & S4, W4, 101-104). Ini membuktikan bahwa kedua subjek memiliki hubungan yang harmonis terhadap keluarganya. Kesimpulan ini sesuai dengan salah satu ciri-ciri individu normal menurut Harber dan Runyon (1984), yaitu memiliki kepribadian yang menyatu dan harmonis.
- 6) Pada masa penyusunan skripsi, tidak dipungkiri bahwa kedua subjek memiliki kendala yang dihadapinya dalam menyusun skripsi. Kendala-kendala tersebut tentunya berbeda-beda, sehingga dalam menyelesaikan kendala tersebut pastinya berbeda-beda pula. Dalam hal ini, yang merupakan persamaan dari kedua subjek yaitu bahwa kedua subjek melakukan koping (cara penyelesaian masalah) terhadap masing-masing masalah yang dihadapinya (S3, W3, 126-131 & S4, W4, 126-131). Ini sesuai dengan salah satu ciri-ciri individu normal menurut Harber dan Runyon (1984), yaitu mampu melakukan koping terhadap masalah-masalah kehidupan.

7) Pada kedua subjek, diketahui bahwa tiap masing-masing subjek memiliki target dalam penyusunan skripsi (S3, W3, 149-152 & S4, W4, 140-143). Untuk mencapai target yang telah diharapkan, masing-masing subjek pun telah melakukan beberapa langkah kongkrit dalam penyelesaian skripsi (S3, W3, 155-158 & S4, W4, 146-147). Selain itu, masing-masing subjek juga memiliki motivasi dalam penyelesaian skripsi (S3, W3, 160-166 & S4, W4, 149-150). Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tiap masing-masing subjek memiliki target, telah melakukan langkah kongkrit, serta memiliki motivasi dalam penyelesaian skripsi. Hal ini sejalan dengan salah satu ciri-ciri individu normal menurut Harber dan Runyon (1984), yaitu memiliki tujuan hidup yang realistik dan masih di dalam kemampuan individu.

Berdasarkan hasil analisis wawancara dari kedua tipe kepribadian tersebut, dapat diketahui bahwa masing-masing individu memiliki gejala-gejala stres yang berbeda. Namun meskipun demikian, kedua subjek tersebut memiliki tingkatan stres yang sama, yaitu stres sedang.

Oleh karena itu, kemudian penulis menggambarkan skema berfikir menurut (Utari, 2009:54) seperti berikut:



Berdasarkan asumsi di atas, maka didapatkan:

1. Semakin memiliki tipe kepribadian introvert seseorang, maka coping yang digunakannya cenderung berfokus pada emosi.
2. Semakin memiliki tipe kepribadian ekstrovert seseorang, maka coping yang digunakan cenderung berfokus pada masalah.

Berdasarkan dari asumsi tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan 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 frustasi dan tantangan. Faktor itulah penyebab yang menjadikan tingkat stres kepribadian introvert dan ekstrovert tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Selain berpegang pada asumsi teori di atas, penulis pun telah melakukan diskusi (FGD) terhadap salah satu ahli psikologi. Hasil dari diskusi tersebut, diketahui bahwa masing-masing individu baik kepribadian introvert dan ekstrovert memiliki kemampuan yang berbeda dalam memajemen emosi. Meskipun berbeda dalam memajemen emosi, namaun pada akhirnya tipe kepribadian

bukanlah suatu hal yang mempengaruhi tingkatan stres suatu individu. Dan dengan tegas dikatakan bahwa antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert suatu individu, tidak mempengaruhi perbedaan tingkatan stres.

Disamping dari teori *coping* serta pernyataan dari salah satu ahli psikologi di atas, sebagai mahasiswa FAI tentunya telah memahami bahwa dalam suatu kesulitan tentunya akan datang kemudahan, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Insyirah ayat 6:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*” (Q.S Al-Insyirah ayat 6).

Mengingat Allah (dzikrullah) termasuk dapat mengatasi stres. Dengan mengingat Allah serta mengembalikan segalanya kepada Allah, maka stres yang dialami pun dapat diatasi, sesuai dengan Al-Qur’an dalam surat Ar-Ra’d ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

Selain itu, hal-hal yang dapat mengurangi tingkat stres diantaranya dengan memilikinya sifat Qana’ah, Iffah dan Syukur. Qana’ah yaitu

perasaan cukup dengan apa yang telah diterima dari Allah SWT, sedangkan iffah adalah suci, jauh dari sifat yang tidak baik, dan menahan diri dari meminta kepada sesama manusia.

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.