

BAB V

PENUTUP

A. 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.

B. Saran

1. Dalam penelitian ini tentunya tidak luput dari kekurangan-kekurangan yang ada. Oleh karena itu, diharapkan pada penelitian selanjutnya peneliti lebih memperhatikan hal-hal detail terkait dengan responden, seperti jenis kelamin, usia budaya sosialnya, serta faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi tingkat stres. Selain itu, untuk memperkuat hasil penelitian terkait kepribadian introvert diharapkan peneliti selanjutnya mampu menambahkan *significant others (SO)* agar data hasil wawancara didapat secara lengkap dan mendalam.
2. Diharapkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi lebih mampu mengelola emosi dan lebih meningkatkan intensitas komunikasi baik terhadap keluarga maupun lingkungan sosial, serta lebih mendekatkan diri kepada Sang Maha Pencipta. Hal ini dikarenakan dapat membantu mengurangi tekanan batin yang berakibat pada stres tinggi. Selain itu, diharapkan kepada seluruh dosen pembimbing untuk tetap sabar dan tetap memotivasi mahasiswanya dalam proses penyusunan skripsi. Sebab motivasi dari dosen pembimbing pun memiliki peranannya sendiri dalam meningkatkan semangat juang mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sehingga mampu mengurangi resiko terkena stres tinggi.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah *robbil 'alamin*. Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam ini yang telah memberikan segala kesehatan, kekuatan serta kelancaran sehingga pada akhirnya telah sampai dititik akhir penyusunan skripsi ini. Dalam perjalanan penyusunan skripsi ini tentunya banyak lika-liku yang harus dihadapi. Namun dengan perjalanan yang berliku-liku tersebut tentunya menambah pengetahuan serta pengalaman peneliti dalam hal melakukan sebuah penelitian yang benar. Peneliti tentunya masih perlu belajar banyak tentang sebuah penelitian yang benar agar nantinya dapat menciptakan sebuah penelitian yang baik dan akurat. Tidak dipungkiri bahwa dalam penyusunan skripsi ini tentunya terdapat banyak sekali kekurangannya, baik dalam idealita maupun realitanya, perhitungannya, asumsi peneliti, dan masih banyak lainnya. Meskipun demikian, penulis berharap bahwa skripsi ini mampu bermanfaat baik untuk penelitian selanjutnya maupun untuk bahan sumber referensi bacaan.

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 Nawir 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.
- Baktiyar, Kumia; Hasanah, Uswatun dan Nursetiawati, Sitti, “Perbedaan Manajemen Stres pada Remaja dengan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di SMA N 68 Jakarta”, *jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, Tahun 2016.
- F., Patty; Kasmiran, Woeryo dan Wayan, Ardhana. 1972. *Pengantar Psikologi Umum*. Malang: Usaha Nasional.
- Fatmawati, Rachma, “Perbedaan Sabar pada Kepribadian Ekstrovert dan Introvert Dewasa Awal”, *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Indonesia*, Volume 2, No. 1, Tahun 2017.
- Hadisuryanto, Ari dan Kardian, Aqwam Rosadi, “Sistem Pakar untuk Mengukur Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Metode Forward Chaining Berbasis Web”, *Jurnal Ilmiah KOMPUTASI*, Volume 15 Nomor : 2, Tahun 2016.
- Hutagulung. 2007. *Pengembangan Kepribadian*. Jakarta: PT Indeks.

- James Borg. 2014. *Rahasia Kekuatan Pikiran*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Kholidah, Enik Nur dan Alsa, Asmadi, “Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis”, *Jurnal Psikologi*, Volume 39, No. 1, Tahun 2012.
- Melinda, Grita Ratriana, “Kontrol Emosi pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta”, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 3, No. 4, Tahun 2017.
- Oktafia, Dina, “Faktor-faktor yang berhubungan dengan Perkembangan Konsep Diri Remaja di Panti Asuhan Aisyiah Bukit Tinggi”, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Tahun 2015.
- Rusidi, Rahmi, “Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman”, *eJournal Psikologi*, Volume 4, No. 1, Tahun 2015.
- Safaria, T., dan Rahardi, R.K. 2004. *Menjadi Pribadi Berprestasi: Strategi Kerasan Kerja di Kantor*. Yogyakarta: Grasindo.
- Safaria, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, John W. 2008. *Perkembangan Remaja (Adolescence)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, Edward P (pen.). 2008. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. (6th edition). New York: John Wiley & Sons.
- Segarahayu, Rizky Dianita, “Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di Lpw Malang”, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang.
- 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.

Teori-teori kepribadian 1 (Carl Gustave jung). Ebook. 2016.

Utari, Riyanda, “Hubungan Tipe Kepribadian Ekstroversi-Introversi dengan *Coping Strategy* dalam Menghadapi Tugas Akhir pada Wasana Praja di Institut Pemerintah Dalam Negeri”, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Tahun 2009.