



PENGARUH TIPE KEPERIBADIAN *EKSTROVERT* DAN *INTROVERT* TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA

Gabrillia Sugestian, Nathania Bayu Astrella

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

E-mail : gabrillia04@gmail.com, nb.astrella@yudharta.ac.id

Abstract (English)

Academic stress is usually caused by demands faced by a student such as coursework, reports, exams, theses, and so on while in college which are pressing and threatening to individuals, then cause reactions of discomfort, worry, anxiety and anxiety that affect academic student achievement. The existence of these negative impacts makes students lazy to do assignments, procrastination, take refuge in illegal drugs, to commit suicide due to stress. One of the factors that influence the emergence of stress is personality. The personality that is owned will affect how individuals deal with burdens and pressures that will cause stress. Researchers distributed academic stress questionnaires aimed at physics study program students at Maulana Malik Ibrahim State University of Malang, and the results obtained were that many students experienced academic stress. The research method used is a quantitative approach with a sample of 206 students of the physics study program at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Based on the calculation, the r value is 0.481, which means that the correlation between extrovert and introvert personality types on academic stress has a "medium" correlation. The R square value is 0.231, thus the influence of extrovert and introvert personality types on the academic stress of students of the physics study program at the State University of Maulana Malik Ibrahim Malang is 23.1%, while the remaining 76.9% is influenced by other factors outside of this study.

Abstrak (Indonesia)

Stres akademik biasanya disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang dihadapi oleh seorang mahasiswa seperti tugas kuliah, laporan, ujian, skripsi, dan lain sebagainya selama berada di bangku kuliah yang bersifat menekan dan mengancam individu, kemudian menimbulkan reaksi rasa tidak nyaman, khawatir, cemas dan cemas yang berdampak pada akademik mahasiswa. pencapaian. Adanya dampak negatif tersebut membuat siswa menjadi malas mengerjakan tugas, menunda-nunda pekerjaan, berlandung pada obat-obatan terlarang, hingga bunuh diri karena stres. Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres adalah kepribadian. Kepribadian yang dimiliki akan mempengaruhi cara individu menghadapi beban dan tekanan yang akan menimbulkan stres. Peneliti menyebarkan angket stres akademik yang ditujukan kepada mahasiswa program studi fisika Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan hasil yang diperoleh adalah banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 206 mahasiswa program studi fisika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai r sebesar 0,481 yang berarti korelasi tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stres akademik mempunyai korelasi "sedang". Nilai R square sebesar 0,231 maka pengaruh tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stres akademik mahasiswa program studi fisika Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 23,1%, sedangkan sisanya sebesar 76,9% dipengaruhi oleh faktor lain. di luar penelitian ini.

Article History

Submitted: 25 Juli 2023

Accepted: 23 Agustus 2023

Published: 25 Agustus 2023

Key Words

Academic stress, extrovert and introvert personality types, students

Sejarah Artikel

Submitted: 25 Juli 2023

Accepted: 23 Agustus 2023

Published: 25 Agustus 2023

Kata Kunci

Stress Akademik, Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert, Mahasiswa



Pendahuluan

Stress akademik biasanya disebabkan oleh tuntutan – tuntutan yang dihadapi oleh seorang mahasiswa seperti tugas kuliah, laporan, ujian, skripsi, dan lain sebagainya selama di perguruan tinggi yang sifatnya menekan serta mengancam individu, kemudian menimbulkan reaksi tidak nyaman, khawatir, cemas dan gelisah hingga mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang berada dalam proses belajar pada tingkat perguruan tinggi. Banyaknya *stressor* dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress (Gunawati, 2006). Tidak sedikit mahasiswa di perguruan tinggi mengalami stress karena tekanan yang sedang di hadapinya. Pada mahasiswa itu sendiri, kebanyakan stress yang dialami adalah stress akademik. Menurut Siregar & Putri (2020), stress akademik ialah reaksi yang muncul dikarenakan terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan harus dilakukan oleh individu. Martadinata (2015), juga menyatakan stress akademik ialah stress yang timbul berkenaan dengan adanya dorongan untuk memperlihatkan prestasi dan keunggulan dimana didalamnya terdapat persaingan akademik, sehingga individu merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan melalui kuesioner kepada 20 mahasiswa, didapatkan data prosentase stress akademik pada mahasiswa Fisika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mereka mengalami tekanan belajar dari kampus 83,2%, merasa memiliki beban tugas yang sulit 49,8%, khawatir akan nilai dan kelulusan mata kuliah 80,9%, memiliki harapan yang rendah terhadap kemampuan 66,4%, dan merasa putus asa 90,8%.

Beberapa dampak negatif yang ditimbulkan stress akademik bagi mahasiswa dijelaskan oleh Agolla dan Ongori (2009) yaitu membuat mahasiswa mengalami depresi, ketegangan, khawatir yang tidak ada habisnya, kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, nyeri dileher dan dibahu saat mengerjakan skripsi. Adanya dampak tersebut akan membuat mahasiswa memunculkan perilaku negatif seperti malas mengerjakan tugas, prokrastinasi, penyalahgunaan obat-obat terlarang dan alkohol, terlibat dengan kegiatan yang fokus dalam mencari kesenangan secara berlebihan hingga bunuh diri, Heiman (dalam Sari, dkk., 2022).

Berdasarkan hasil beberapa penelitian mengemukakan bahwa stress akademik dapat dipengaruhi oleh faktor dan faktor eksternal dan internal. Menurut Barseli (2017) faktor internal yang mempengaruhi stress akademik meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan dan faktor eksternal meliputi pelajaran yang lebih padat, tekanan berprestasi yang tinggi, dorongan status sosial, serta orang tua yang saling berlomba.

Kepribadian meliputi segala corak perilaku manusia yang terdapat dalam dirinya sendiri yang digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsangan, baik yang datang dari lingkungan maupun yang datang dari dirinya sendiri (Maramis, 2005). Kepribadian didefinisikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya.

Jung (Alwisol, 2009) membagi kepribadian manusia menjadi dua kelompok besar yaitu *ekstrovert* dan *introvert*. Penggolongan tipe kepribadian *ekstrovert-introvert* didasarkan pada



perbedaan respon, kebiasaan, dan sifat-sifat yang ditampilkan oleh individu dalam melakukan hubungan interpersonal. Orang dengan tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki ciri periang, ramah, antusias, dan dominan dalam situasi sosial, sedangkan untuk tipe kepribadian *introvert* cenderung kurang ramah, lebih lambat untuk pengungkapan diri, tampak kurang energik, dan cenderung berpusat pada diri mereka sendiri. Dalam kehidupan seseorang, salah satu kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* ini menjadi sikap yang dominan dan menguasai tingkah laku dan kesadaran. Tipe kepribadian yang dimiliki ini akan mempengaruhi bagaimana individu dalam menghadapi tuntutan beban serta tekanan yang akan menimbulkan stress.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi masalah, individu dengan kepribadian *ekstrovert* akan lebih mudah untuk membagi dan menceritakan masalahnya kepada individu lain, sehingga dia bisa memperoleh banyak saran dan tanggapan dari individu sekitarnya dan tidak memendam sendiri masalah yang sedang dihadapinya. Sedangkan individu dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki karakter sebaliknya, dimana individu *introvert* berorientasi kepada dunia batin yang subjektif, suka menyendiri, dan pemalu, serta cenderung menyimpan perasaan (Zulkarnain dan Ginting, 2003 dalam Jayanti, 2010). Jika memiliki masalah, individu *introvert* cenderung memikirkannya sendiri. Penelitian tentang tipe kepribadian yang dilakukan oleh Catrunada dan Puspitawati tahun 2008 di Universitas Gunadarma menunjukkan bahwa mahasiswa yang bertipe kepribadian *introvert* memiliki kecenderungan melakukan penundaan penulisan tugas akhir (prokastinasi) yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang bertipe kepribadian *ekstrovert* (Catrunada dan Puspitawati, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Fatmayanti, dkk (2022) menemukan perbedaan hasil antara tingkat stress mahasiswa yang memiliki kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*, dimana individu yang *introvert* cenderung mengalami tingkat stress lebih tinggi. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Enggasari (2008) bahwa hubungan tipe kepribadian *ekstrovert* *introvert* terhadap stres pada mahasiswa menemukan adanya signifikansi dimana tingkat stress yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dengan kepribadian *introvert*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* dengan stress akademik pada mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Peneliti mencoba untuk melihat pengaruh dari kedua variabel. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependen yaitu stress akademik dan variabel independen tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi fisika UIN Malang yang berjumlah 411 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 206 orang mahasiswa. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala stress akademik dan skala tipe kepribadian ekstorvert dan introvert yang sudah di uji coba kepada 60 responden sebelu, digunakan untuk penelitian. Untuk melihat valid atau gugugrnya item, penelitian ni menggunakan teknik statistic product momen person dengan dibantu program SPSS versi 25.





Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 206 mahasiswa fisika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan kategorisasi tinggi pada kematangan emosi sebesar 7,28%, sedangkan untuk kategorisasi tinggi pada tipe kepribadian ekstrovert didapatkan hasil sebesar 31,5%. Kemudian untuk tipe kepribadian introvert didapatkan 62,7% skor tinggi. Kategorisasi interpretasi skor stress akademik dan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dapat dilihat pada tabel 1,2,3.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Skor Standar Stress Akademik

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$72,75$ $< X$	0	0
Tinggi	$56,58$ $< X \leq 72,75$	15	7,28%
Cukup	$40,41$ $< X \leq 56,58$	176	85,44%
Kurang	$24,24$ $< X \leq 40,41$	15	7,28%
Rendah	$X \leq 24,24$	0	0

Tabel 2. Rumus Skor Standar Tipe Kepribadian Ekstrovert

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
(Sangat Tinggi)	$63,75$ $< X$	19	9,22%
(Tinggi)	$49,58$ $< X \leq 63,75$	65	31,5%
(Cukup)	$35,41$ $< X \leq 49,58$	89	43%
(Kurang)	$21,24$ $< X \leq 35,41$	31	15,3%
(Rendah)	$X \leq 21,24$	2	0,97%

Tabel 3. Rumus Skor Standar Tipe Kepribadian *Introvert*

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
(Sangat Tinggi)	$46,45$ $< X$	37	18 %
(Tinggi)	$36,15$ $< X \leq 46,45$	129	62,7%
(Cukup)	$25,85$ $< X \leq 36,15$	16	7,76%
(Kurang)	$15,55$ $< X \leq 25,85$	21	10 %
(Rendah)	$X \leq 15,55$	3	1,45%

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan linieritas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil uji normalitas Asymp. Sig (2-tailed) $0,077 > 0,05$ dimana dapat disimpulkan bahwa residu data berdistribusi normal. Hasil uji linieritas pada penelitian ini menyatakan bahwa *deviation from linearity* sebesar $0,245 > 0,05$ (Ekstrovert) dan $0,512 > 0,05$ (Introvert) $> 0,05$. Maka sesuai



dengan dasar pengampilan keputusan dalam uji linieritas, disimpulkan bahwa ada hubungan linier antara variabel tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan variabel stress akademik.

Bersadarkan hasil analisis korelasi antar kriterium dan prediktor, didapatkan hasil r sebesar 0,481 dan r (square) 0,231. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan ditemukan korelasi tinggi antara kedua variabel dan pengaruh variabel tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan variabel stress akademik adalah sebesar 23,1%. Hasil uji F yang telah dilakukan diperoleh hasil F -Hitung 30,514 > F -Tabel 3,04, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Hasil uji T yang telah dilakukan diperoleh hasil t -Hitung *Ekstrovert* (x_1) - 7,611 lebih kecil dari t -tabel 0,675, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara tipe kepribadian *ekstrovert* terhadap stress akademik, sedangkan pada *Introvert* (x_2) nilai t sebesar 2,576 lebih besar dari t -tabel 0,675 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara tipe kepribadian introvert terhadap stress akademik. Bersarkan hasil persamaan garis regresi, diperoleh hasil persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = a - b_1 x_1 + b_2 x_2$$

$$Y = 53,510 - 0,227 + 0,111$$

Jika tidak ada tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* (X) maka nilai koefisien dari stress akademik adalah sebesar 53,510. Selanjutnya nilai koefisien regresi untuk ekstrovert (b) sebesar -0,227 yang menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% tingkat tipe kepribadian ekstrovert (X_1), maka stress akademik (Y) akan menurun sebesar -0,227. Selanjutnya nilai koefisien regresi untuk introvert (c) sebesar 0,111 yang menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% tingkat tipe kepribadian introvert (X_2), maka stress akademik (Y) akan naik sebesar 0,111. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tipe kepribadian ekstrovert (X_1) terdapat pengaruh secara negatif terhadap stress akademik dan introvert (X_2) terdapat pengaruh secara positif terhadap stress akademik (Y). Artinya, jika nilai tipe kepribadian introvert (X_2) meningkat, maka nilai stress akademik mahasiswa (Y) cenderung meningkat sebesar 0,111.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stress akademik pada mahasiswa fisika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Artinya semakin tinggi tipe kepribadian introvert maka stress akademik juga akan tinggi. Sebaliknya, jika tipe kepribadian ekstrovert tinggi maka stress akademik rendah. Dimana koefisien korelasi r sebesar 0,481 tergolong dalam kategori sedang. Menurut Sugiyono (2018) interval koefisien 0,40 – 0,599 berada pada tingkat hubungan korelasi yang sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Gunawati, dkk (2006) yang menyatakan bahwa kepribadian dan karakteristik dapat mempengaruhi reaksi mahasiswa terhadap sumber stress yang sama. Ditinjau dari aspek kepribadiannya, individu ekstrovert cenderung terbuka, mudah menampilkan bentuk-bentuk perasaan dan pemikiran, periang dan tidak mudah khawatir, sebaliknya individu introvert lebih menjaga perasaannya agar tidak tampak oleh orang lain, cenderung untuk menyimpan dan memendam emosinya, serta menjalani hidupnya dengan cukup serius, Eysenck (Juswantini,2011).



Penelitian Tan dan Winkelman (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki kemampuan koping terhadap masalah lebih buruk dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian *ekstrovert*. Sebuah penelitian oleh Putra dan Aryani (2015) mengenai hubungan tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap stress pada mahasiswa menemukan adanya signifikansi dimana tingkat stress yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dengan tipe kepribadian *introvert*.

Pada penelitian Universitas Udayana (2017) yang menggunakan sampel co-ass menyebutkan bahwa responden dengan tipe kepribadian *introvert* lebih mengalami stress yang tinggi, sedangkan pada responden dengan kepribadian *ekstrovert* mengalami stress rendah.

Kesimpulan

Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap stress akademik pada mahasiswa program studi fisika, yang mana jika tipe kepribadian *ekstrovert* tinggi maka stress akademik rendah, sedangkan jika tipe kepribadian *introvert* rendah maka stress akademik tinggi. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis dari penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap stress akademik mahasiswa.

Saran

Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan pengetahuan, juga diharapkan tetap memiliki koping stress yang tinggi, individu yang memiliki kepribadian *ekstrovert* maupun *introvert*, sehingga dengan memiliki koping stress yang sesuai dengan tipe kepribadiannya dapat menghindari terjadinya stress akademik dikalangan mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1),40.
- Arikunto, (dalam Munir, 2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edisi ke-1. Universitas Medan Area.
- Anggola, J.E., & Ongori, H. 2009. "An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The case of university of botswana". *Educational research and reviews*, 4 (2): 063-070.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. 2017. Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. Vol 1, No 2, 197-208.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5, 143-148. doi:<https://doi.org/10.29210/119800>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



- Enggasari A. (2008). Perbedaan tingkat stress antara mahasiswa berkepribadian introvert dan *ekstrovert* dalam pengerjaan skripsi. Perpustakaan Universitas Negeri Malang.
- Gadzella, B. M. 1994. Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, Vol.74, No. 2, 395–402.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol. 4, No. 2, 59-67.