Empatheia : Jurnal Psikologi
ISSN :…..
DOI :……..

Literature Review: Extrovert And Introvert Personality With Stress Level

Literatur Review: Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Tingkat Stres

Gama Dwi Fitrianawati[1], IGAA Noviekayati[2]
[1]Gamadwi0801@gmail.com, Universitas Sunan Gresik
[2]Noviekayati@untag-sby.ac.id, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

This research is motivated by the fact that personality types are generally divided into 2, namely extroverts and introverts. Extroverted individuals are good at socializing with other individuals, while introverted individuals have calm, shy characteristics. Stress is usually caused by demands faced by a person, such as facing exams, facing problems at home or outside the home, facing interference from friends and so on. Stress is a psychological symptom that is often encountered in everyday life, where every individual must have experienced it, but the level of stress suffered by each individual is certainly not the same, namely there is mild level stress, moderate level stress and high level stress. One factor that influences the emergence of stress is personality. This research uses content analysis on a number of articles that have been published in journals throughout Indonesia from 2015 to 2023. This latest study reveals that in the last five years the number of publications that focus on stress has increased. The chi square test is the instrument and data analysis method most commonly used serially. The aim of this literature review is to examine how stress variables relate to extroverted and introverted personalities in a general sample. The method used in collecting data is literature study. This research was studied using the literature study method. The results of the literature review showed that there was a relationship between extrovert and introvert personality variables and academic stress variables in students

Keywords: ***Personality, Stress, Ekstrovert, Introvert***

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tipe kepribadian secara umum terbagi menjadi 2 yaitu ekstrovert dan introvert. Individu dengan tipe extrovert pandai bersosialisasi dengan individu lain,sedangkan tipe individu introvert memiliki ciri-ciri tenang, pemalu. Stres biasanya disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang dihadapi oleh seorang individu seperti menghadapi ujian, menghadapi masalah di rumah maupun di luar rumah, menghadapi gangguan teman dan lain sebagainya. Stres merupakan suatu gejala psikologis yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari, dimana setiap individu pasti pernah mengalaminya, namun tingkat stres yang diderita oleh tiap individu tentunya tidaklah sama, yaitu ada stres tingkat ringan, stres tingkat sedang dan stres tingkat tinggi. Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres adalah kepribadian. Penelitian ini menggunakan analisis konten pada sejumlah artikel yang telah diterbitkan di jurnal seluruh Indonesia sejak tahun 2015 hingga 2023. Studi terbaru ini mengungkapkan bahwa dalam lima tahun terakhir jumlah publikasi yang berfokus pada stres mengalami peningkatan. Uji chi square merupakan instrumen dan metode analisis data yang paling umum digunakan secara serial. Tujuan dari kajian literatur ini untuk mengkaji bagimana variabel stres dengan kepribadian ekstovert dan intrvert pada sampel umum.. Metode yang digunakan dalam melakukan pengumpulan data adalah studi pustaka. Penelitian ini dikaji dengan menggunakan metode studi literatur. Hasil dari mengkaji studi pustaka didapatkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kepribadian ekstrovert dan introvert dengan variabel stres akademik pada mahasiswa

Kata kunci : Kepribadian, Stres, Ekstrovert, Introvert

Pendahuluan

Kepribadian dapat diartikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan dan perilaku yang sering digunakan untuk beradaptasi secara terus menerus dalam kehidupan (Putra dan Luh, 2015). Tipe kepribadian yang dimiliki seseorang sangat menentukan pola reaksinya terhadap situasi dan kejadian yang secara langsung atau tidak langsung membawa pengaruh dalam dirinya. Perbedaan tipe kepribadian akan membuat manajemen stres serta tingkatkerentanan terhadap stresor menjadi berbeda (Suryabrata, 2015). Tipe-tipe kepribadian yang berbeda akan memberi gambaran mengenai manajemen stres yang berbeda (Aisyah,2015). Kepribadian individu yang bermacam- macam ini juga mempengaruhi sikapnya dalam menghadapi stres. Selain itu, kepribadian merupakan salah satu faktor yang berperan pada mekanisme koping individu terhadap stres (Taat, 2011).

Gejala stres yang dialami setiap individu berbeda (Tiyarestu & Cahyono, 2015). Manajemen stres masing-masing orang bisa berbeda tergantung tipe kepribadian. (Eysenck,2017) membedakan kepribadian kedalam dua tipe yaitu introvert dan ekstrovert, dimana masing masing dari pola tindakan yang dimilki oleh kepribadian introvert dan ekstrovert ini berbeda dan saling bertolak belakang. Apabila orientasi segala sesuatu ditentukan oleh faktor-faktor objektif, faktor-faktor luar, maka orang yang demikian dikatakan memiliki orientasi yang ekstrovert. Sebaliknya jika ada orang yang mempunyai tipe dan orientasi introvert, dimana dalam menghadapi sesuatu, faktor-faktor yang berpengaruh adalah faktor subjektif yaitu faktor - faktor yang berasal dari dunia batin sendiri (Suryabrata, 2015). Orang dengan tipe kepribadian ekstrovert adalah periang, sering berbicara, lebih terbuka dan lebih dapat bersosialisasi. Sedangkan ciri-ciri orang dengan tipe kepribadian introvertadalah memiliki sifat pemalu, tidak banyak bicara dan cenderung berpusat pada diri mereka sendiri (Rahmat, 2014).

Stres yang dialami mahasiswa kebanyakan bersumber dari stres akademik yaitu stres yang disebabkan karena pengaruh proses pembelajaran atau perkuliahan di kampus (Rahmayani, Liza dan Syah,2019). Selain itu khususnya pada mahasiswa tingkat akhir juga mengalami stres dalam penyusunan tugas akhir, yaitu sulit menemui dosen pembimbing, sulit mencari referensi, pembimbing, sulit mendapatkan tempat untuk mengambil data, adanya perbedaan pendapat antara dosen pembimbing satudan dua, jenuh saat mengerjakan tugas akhir, dan kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan

tugas akhir dengan aktivitas lainya (Rozaq, 2014) Status sebagai mahasiswa tentu saja memiliki beban serta tanggung jawab yang besar dalam menyelesaikan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa, mulai dari tanggung jawab terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan sekitar, dan universitasnya (Oktariani et al., 2021)

Prevalensi kejadian stres orang dewasa menurut World Health Organization (2017) tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2017). Penelitian yang dilakukan Basith et al., (2021) menunjukkan bahwa 31,8% mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang dan 22,7% memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Hasil penelitian Tiyas & Utami (2021) menyatakan bahwa 70% mahasiswa yang melakukan konsultasi psikologi di Gadjah Mada Medical Center (GMC) mengalami berbagai emosi negatif yang mengganggu aktivitas bahkan perkuliahan seperti kecemasan tinggi, hilang semangat, merasa tertekan, munculnya keinginan untuk bunuh diri, bahkan ada beberapa mahasiswa yang pernah mencoba bunuh diri. Hasil penelitian Azizah (2016), menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert lebih banyak yang mengalami stres tingkat tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert. Hal ini juga dikemukakan oleh Enggasari (2008) bahwa hubungan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stres pada mahasiswa menemukan adanya perbedaan yang signifikansi dimana tingkat stres yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dengan kepribadian introvert. Studi literatur ini bertujuan mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ektrovert dan introvert dengan tingkat stres.

Beberapa tahun terakhir ini banyak berita di media menunjukkan fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa. Pada tahun 2017, K (23 tahun) mahasiswa ITN Malang bunuh diri di rumah kosong (Siregar & Putri, 2020); tahun 2016, E (20 tahun) bunuh diri di rumahnya di daerah Jakarta (Karos et al., 2021); tahun 2015, seorang mahasiswa Yogyakarta (L, 19 tahun) bunuh diri di kamar kosnya dan mahasiswa IPB (M, 21 tahun) gantung diri di kamar kosnya; pada tahun 2014, J (23 tahun) bunuh diri dikamar kos; dan masih banyak kasus mahasiswa bunuh diri yang tidak terekspos media (Lalenoh et al., 2021). Fenomena tersebut disebabkan oleh munculnya berbagai permasalahan yang dialami mahasiswa dari aspek akademik dan non akademik. Adapun permasalahan

akademik yang banyak dialami mahasiswa yaitu tidak mampu beradaptasi dengan tuntutan atau tugas kuliah yang berat disebabkan salah jurusan, perbedaan metode belajar sewaktu di SMA termasuk cara dosen mengajar, tidak mampu menyelesaikan tugas akhir, dan kecemasan terhadap karir pada masa depan (Keyserlingk et al., 2022). Sedangkan permasalahan dari aspek non akademik tentu saja berkaitan dengan permasalahan pribadi mahasiswa yaitu konsep diri negatif dan tidak percaya diri, hubungan dengan orangtua, tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan termasuk kesulitan menjalin relasi positif dengan teman sebaya, berasal dari latar belakang budaya yang bebeda, dan permasalahan dengan lawan jenis (Asif et al., 2020).

Berbagai jenis permasalahan yang disebutkan di atas tentu saja berdampak pada kondisi psikologis individu sehingga dapat mengakibatkan stres ringan hingga stres berat bahkan depresi(Stefanaki et al., 2015). Stres seringkali dikonotasikan negatif, padahal stres terbagi atas dua yaitu stres negatif dan stres positif. Stres positif adalah stres yang dapat memberikan manfaat pada individu dengan cara membuat individu tersebut berubah menjadi pribadi yang positif, sedangkan stres negatif adalah kondisi yang membuat individu memiliki respon yang negatif serta berdampak buruk pada dirinya sendiri baik dari segi fisik dan psikisnya (Samaha & Hawi, 2016).

Menurut (Gadzella et all, 2012) stres akademik diartikan sebagai stres yang berasal dari aktivitas akademik dalam setting pendidikan. Stres akademik disebabkan berbagai macam faktor yaitu banyak tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi, hasil akhir yang diperoleh tidak sesuai dengan ekspektasi atau nilai yang dipersyaratkan, tidak merasa nyaman dengan lingkungan atau iklim pembelajaran, perbandingan atau kompetisi dengan teman sekelas, tidak mampu mengelola waktu belajar dengan efektif, banyak aktivitas lain yang mengganggu kegiatan belajar, tidak mampu beradaptasi dengan metode pembelajaran di perguruan tinggi, dan permasalahan dengan dosen (Reddy et al., 2018).

Dalam beberapa hal, penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas tentang kepribadian extrovert dan introvert. Pertama, peneitian ini difokuskan pada keseluruhan artikel yang diterbitkan dari tahun 2015 hingga 2023. Kedua, peneltian ini dikhusukan untuk menganalisis sejumlah artikel dengan kepribadian extovert dan introvert. Ketiga, berbagai parameter digunakan sebagai landasan analisis isi.

Metode Penelitian

Dalam melakukan penyusunan artikel ilmiah ini metode yang digunakan oleh peneliti yaitu studi pustaka. Penulisan artikel ini di kaji dengan menggunakan metode studi literatur. Metode penelitin yang dilakukan dengan menerapkan pendekatan kajian literatur yaitu mengkaji artikel penelitian atau jurnal penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan. Setelah mengumpulkan beberapa artikel ilmiah yang telah dipublikasikan maka peneliti menganalisis dan menyimpulkan agar mendapatkan kesimpulan yang sesuai dengan metode studi literatur tersebut.

Seluruh artikel diambil dari jurnal psikologi dan kesehatan yang terdaftar di google scholar pada bulan Juni 2015. Total ada 10 jurnal psikologi dan kesehatan yang ada di database google scholar. Untuk selanjutnya seluruh artikel yang membahas stres dengan kepribadian extrovert dan introvert dikumpulkan dari masing – masing jurnal tersebut. Dari puluhan artikel yang dikumpulkan, terdapat 23 artikel yang mengkaji stres dengan kepribadian extrovert dan introvert. Semua artikel dilakukan analisis pada penelitian ini.

1. **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi yang memuat aspek-aspek terkait yang diamati. Ada sebanyak lima aspek utama yang ditinjau untuk analisis isi dalam penelitian ini. Aspek tersebut meliputi (1)jumlah publikasi per tahun; (2) jenis penelitian; (3) subjek penelitian; (4) topik psikologi dipilih untuk penelitian; (5) metode analisis data.

Tabel 1

Aspek dan Kategori yang digunakan untuk Analisis isi dalam Studi

Enrollment in local colleges, 2005

Aspek	**Kategori**
Jenis penelitian	*A1. Penelitian Kualitatif* *A2. Penelitian Kuantitatif*
Jenis penelitian	B.1 Penelitian korelasi B.2 Survei penelitian
	B.3 Survei pendekatan komparatif B.4 Desain Eksperimental (QED) B.5 Kuantitatif Deskriptif
Subjek Penelitian	C.1 Mahasiswa sarjana C.2 Mahasiswa koasisten C.3 Mahasiswa D III

	C.4 Siswa/I kelas IV C.5 Siswa/I kelas X C.6 Siswa/I kelas XI C.7 Perawat RSD
Instrumen Penelitian	D.1 Lembar Kuesioner D.2 Lembar observasi D.3 Lembar wawancara
Metode analisis data	E.1 Uji t E.2 Chi square E.3 Korelasi E.4 Persentas E.5 Anova

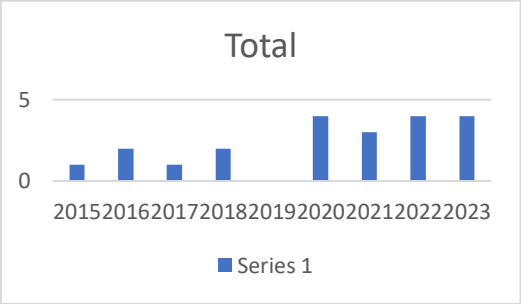
2. Analisis data

Setiap artikel dikelompokkan ke dalam kategori tertentu berdasarkan aspek tertentu yang memenuhi kategori yang ditentukan. Keputusan tersebut didasarkan pada informasi yang dibagikan oleh penulis pada bagian abstrak,metode dan pembahasan. Selanjutnya data telah dikumpulkan disajikan dalam bentuk diagram batang.

3. Jumlah Publikasi

Banyaknya publikasi artikel menunjukkan seberapa sering penelitian dilakukan dalam periode tertentu. Mengacu pada grafik pada tabel 2 dibawah ini mengulas tentang aspek psikologi ditemukan sejak tahun 2015 mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan tahun-tahun sebelumnya.

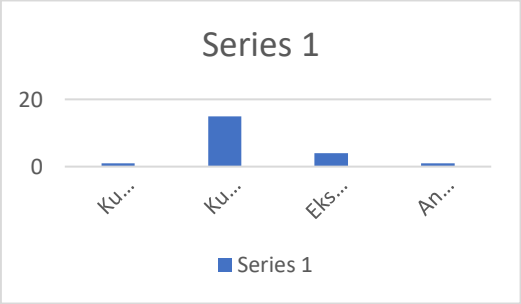
Tabel 2



4. Jenis Penelitian

Jenis dan desain penelitian menentukan fokus suatu penelitian. Berdasarkan gambar 3, penelitian kuantitatif merupakan desain yang paling dominan digunakan para peneliti.

Tabel 3.



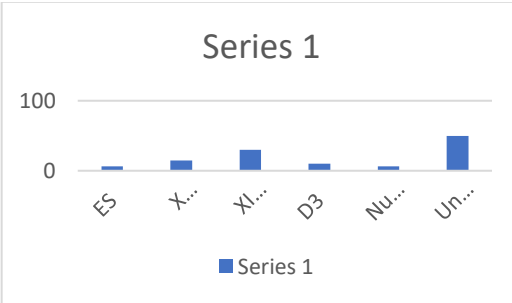
Jumlah penelitian kuantitatif yang lebih banyak dibandingkan jenis penelitian lainnya sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa peneliti lebih memilih desain penelitian kuantitatif untuk melakukan penelitian di bidang pendidikan, dibandingkan kualitatif (Goktas et al., 2012; Uzunboylu & Asiksoy, 2014) . Selain itu, pendekatan kualitatif dianggap relatif baru dalam penelitian pendidikan

(Sharma, 2013). Namun, tren desain kualitatif terbukti mulai meningkat (Shakouri, 2014) dan menyasar penelitian sosial, termasuk beberapa isu pendidikan (Mohajan, 2018). Kondisi seperti ini tidak terlepas dari keunggulan pendekatan kualitatif dalam mendefinisikan suatu fenomena secara detail dan komprehensif. Oleh karena itu, kurangnya keberadaan penelitian kualitatif menjadi peluang bagus bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain kualitatif dan memfokuskan penelitiannya pada keterampilan berpikir kritis.

5. Subjek Penelitian

Pada penelitian ini di dominasi siswa oleh mahasiswa di tunjukkan pada penelitian (novalya & sarwindah, 2022). Berdasarkan kajiannya, stres akademik dan stres pada masa pandemi merupakan duaa topik yang sering di pilih sebagai fokus kajian selama 10 tahun terakhir. Terdapat pada tabel 4.

Tabel 4.



Psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan gejala-gejala jiwa manusia (Abu, 2003). Berdasarkan analisis, terdapat beberapa publikasi yang hanya mengangkat satu topik tertentu sementara yang lain menyoroti beberapa topik. Secara khusus, stres akademik merupakan topik yang paling sering dipilih untuk melakukan penelitian. Merujuk pada penelitian lain, stres pada masa pandemi tidak hanya dikatakan sebagai salah satu topik psikologi yang erat kaitanya dengan perilaku manusia saat ini tetapi juga menjadi topik yang menantang bagi mahasiswa (Siti wahyuningsih, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memberikan alasan spesifik mengapa topik stres pada masa pandemi dipilih untuk memulai penyelidikan tentang perilaku individu yang mengacu pada grafik pada tabel 5.

Tabel 5.

Topik	Jumlah Artikel
Stres Akademik	*10*
Stres pada masa pandemi	5

6. Metode Analisis Data

Ketepatan pemilihan metode analisis data menunjukkan tingkat validitas suatu penelitian. Mengacu pada grafik pada gambar 5, terdapat 2 penelitian yang menggunakan mean, namun hanya 3 penelitian yang menggunakan prosentase,hanya 6 peneliti yang menggunakan t-test dan hanya 7 penelitian yang menggunakan chi square.

Hasil

Suatu penelitian memerlukan adanya temuan dari penelitian terdahuu yang dimaksudkan untuk menguji objektivitas ilmu yang menjadi masalah dalam penelitian tersebut. Hasil yang didapatkan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat menjadi pertimbangan. Kajian literatur ini dikaji sesuai dengan kriteria penulisan yaitu nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, latar belakang penelitian, kajian pustaka penelitian, metode penelitian, subjek penelitian dan hasil penelitian yang berkaitan dengan variabel kepribadian extrovert dan introvert dengan stres akademik pada mahasiswa. Berikut ini terdapat beberapa penelitian yang telah dikaji menggunakan metode kajian literatur yaitu :

Tabel 1. Artikel Pertama

Judul	Tingkat stres pada mahasiswa: berbedakah antara mahasiswa dengan kepribadian introvert dan ekstrovert?
Nama Penulis	Novayla fatmawati, sarwindah sukiatni, rahma kusumandari
Tahun Publikasi	2022
Tujuan	Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert
Metode	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif
Subjek	Paritispan penelitian berjumlah 217 mahasiswa dari berbagai Fakultas di berbagai Universitas di Surabaya

Hasil	Hasil analisis data menggunakan teknik uji chi square menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres antara mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert (p<0,000).

Tabel 2. Artikel Kedua

Judul	Pengaruh tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stres akademik pada mahasiswa
Nama Penulis	Gabrillia sugestian, nathania bayu astrella
Tahun Publikasi	2023
Tujuan	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetauhi pengaruh tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stres akademik pada mahasiswa
Metode	Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif
Subjek	sampel sebanyak 206 mahasiswa program studi fisika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Hasil	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.

Tabel 3. Artikel Ketiga

Judul	Hubungan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan kejadian stres pada koasisten angkatan tahun 2011 fakultas kedokteran universitas udayana
Nama Penulis	I gede suprayoga, Luh nyoman alit aryani
Tahun Publikasi	2015
Tujuan	uan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan kejadian stres pada koasisten
Metode	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan cross sectional analitik
Subjek	Subjek dalam penelitian ini berjumlah 62 koasisten
Hasil	Analisis bivariat dilakukan dengan uji chi square menggunakan perangkat lunak SPSS 16.0. Jumlah responden yang memiliki kepribadian ekstrovert lebih banyak dibandingkan dengan yang introvert (56,5% vs 43,5%) dan

	responden yang mengalami stres berjumlah 33 orang (53,2%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan kejadian stres (p = 0,000 [p < 0,05]). Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan kejadian stres pada koasisten

Tabel 4. Artikel 4

Judul	Perbedaan manajemen stres pada remaja dengan kepribadian introvert dan ekstrovert di SMAN 68 Jakarta
Nama Penulis	Kurnia baktiyar, uswatun hasanah, siti nursetiawati
Tahun Publikasi	2016
Tujuan	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan manajemen stres pada remaja dengan kepribadian introvert dan ekstrovert di SMAN 68
Metode	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan metode kuantitatif survei dan pendekatan komparatif
Subjek	Populasi penelitian ini adalah siswa/i remaja madya usia 16-17 tahun di kelas XI SMAN 68 Jakarta dengan

	jumlah sampel penelitian adalah 168 responden
Hasil	Data pengujian hipotesis menggunakan pooled varians t-test. Hasil perhitungan t-test menunjukkan thitung (0,001) < ttabel (1,974). Hal ini menjelaskan bahwa adanya perbedaan antara manajemen stres pada remaja dengan kepribadian introvert dan ekstrovert di SMAN 68 jakarta.

Tabel 5. Artikel 5

Judul	Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan tingkat stres pada remaja dengan albino ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert
Nama Penulis	Shanaz nadia, IGAA Noviekayati, tatik meiyuntariningsih
Tahun Publikasi	2017
Tujuan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif dalam mengurangi tingkat stres pada remaja dengan albinisme, dan untuk melihat perbedaan efek terapi menulis ekspresif untuk mengurangi stres pada masa remaja dengan albinisme ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert
Metode	Penelitian ini termasuk penelitian eksperimental dengan Quasi Experiment

	dengan one group pretest-posttest design
Subjek	Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 6 (enam) remaja dengan albinisme, 3 (tiga) subjek dengan tipe kepribadian introvert dan 3 (tiga) subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert
Hasil	Hasil penelitian menunjukkan metode expressive writing therapy efektif untuk menurunkan stress pada remaja dengan albinisme. Hasil penelitian juga menunjukkan tidak ada perbedaan dalam penurunan stress antara subjek dengan kepribadian introvert dan subjek dengan kepribadian ekstrovert.

Tabel 6. Artikel 6

Judul	Kecenderungan stres warga surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert
Nama Penulis	Siti wahyuningsih, IGAA Noviekayati, amherstia pasca rina
Tahun Publikasi	2021
Tujuan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecenderungan stres pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrivert di Surabaya.

Metode	Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif
Subjek	Subjek dalam penelitian ini sebanyak 264 orang
Hasil	Hasil penelitian menunjukkan Uji komparatif menggunakan Mann Whitney U Test memperoleh skor z=;642 dengan signifikansi p = 0.521. Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan stres

Tabel 7. Artikel 7

Judul	Tipe kepribadian ekstrovert-introvert dan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi covid-19
Nama Penulis	Ari pamungkas
Tahun Publikasi	2020
Tujuan	Tujuan penelitian ini untuk mengetauhi tipe kepribadian extrovert-introvert dan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi covid-19
Metode	Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah kuantitatif deskriptif
Subjek	sampel 100 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan dakwah
Hasil	Hasil penelitian diketahui, bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan pada masa pandemic covid-19 dominan memiliki tipe

	kepribadian introvert. Keadaan ini menunjukkan tipe kepribadian introvert berisiko lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert.

Tabel 8. Artikel 8

Judul	Perbedaan tingkat toleransi stres pada remaja bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert di kelas XI sma negeri 1 sumberpucung kabupaten malang
Nama Penulis	Achmad vindo galaresa
Tahun Publikasi	2020
Tujuan	sedang menghadapi ujian sekolah walaupun tingkat toleransi stres setiap individu berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat toleransi stres pada remaja bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert di kelas XI SMA Negeri 1 Sumberpucung
Metode	Penelitian ini menggunkan kuantitatif
Subjek	Subjek pada penelitian ini sebanyak 149 responden
Hasil	Hasil penelitian terdapat perbedaan tingkat toleransi stres pada remaja bertipe kepribadian ektrovert dan

	introvert dengan nilai P < α (0,00

Tabel 9. Artikel 9

Judul	Hubungan tipe kepribadian dengaan manajemen stres dalam penyusunan skripsi
Nama Penulis	Farida hayati, dina zakiyyatul, kiki maelani
Tahun Publikasi	2023
Tujuan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian dan manajemen stres dalam persiapan skripsi
Metode	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif
Subjek	Populasinya adalah 108 siswa
Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (87,5%) pernah mengalaminya tipe kepribadian ekstrovert. Sedangkan hampir seluruh responden (87,5%) mempunyai status tinggi manajemen stres. Hasil uji statistik chi square diperoleh (p-value) sebesar 0,00 < 0,05 dengan r:1,000 (korelasi sempurna) dengan arah hubungan positif, artinya bahwa jika siswa mempunyai tipe kepribadian ekstrover dan mempunyai manajemen stres yang tinggi,

Tabel 10. Artikel 10

Judul	Optimasi pencahayaan untuk mengurangi stres dalam pekerjaan kognitif tinggi dengan meninjau kasus individu ekstrovert dan introvert
Nama Penulis	Alfitra Heydar Achsan , Annisa Citra Gitaswari ,dan Annisa Nur Wijayanti
Tahun Publikasi	2023
Tujuan	Untuk mengetauhi hubungan pencahayaan dapat mengurangi stres dalam pekerjaan kognitif tinggi dengan meninjau kasus individu ekstrovert dan introvert
Metode	Metode yang digunakan adalah eksperimen
Subjek	Pada penelitian ini menggunakan responden sebanyak 26 sampel digunakan dan dibagi menjadi strata 50% ekstrovert dan strata 50% introvert.
Hasil	Analisis data menunjukkan adanya pengaruh kondisi pencahayaan pada kinerja kognitif dan respons stres, namun Efeknya mempengaruhi introvert dan ekstrovert secara berbeda. Sedangkan pencahayaan optimal kondisi ekstrovert dan introvert adalah cahaya terang dan cahaya sedang secara berurutan.

PEMBAHASAN

Secara garis besar dari kajian literatur ini ditemukan bahwa riset-riset yang telah dilakukan di Indonesia tentunya yang

mengkaji variabel stres pada mahasiswa dengan variabel kepribadian introvert dan ekstrovert mendefinisikan kedua variabel tersebut berbeda. Dari kajian literatur review menunjukkan adanya hubungan yang positif stres dengan kepribadian ekstrovert dan introvert.

Stres akademik merupakan Stres akademik diartikan sebagai stres yang berasal dari aktivitas akademik dalam setting pendidikan. Stres akademik disebabkan berbagai macam faktor yaitu banyak tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi, hasil akhir yang diperoleh tidak sesuai dengan ekspektasi atau nilai yang dipersyaratkan, tidak merasa nyaman dengan lingkungan atau iklim pembelajaran, perbandingan atau kompetisi dengan teman sekelas, tidak mampu mengelola waktu belajar dengan efektif, banyak aktivitas lain yang mengganggu kegiatan belajar, tidak mampu beradaptasi dengan metode pembelajaran di perguruan tinggi, dan permasalahan dengan dosen.

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa tipe kepribadian berperan penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, terutama pada konteks tuntutan perkuliahan dan penyusunan tugas akhir. Individu dengan kepribadian introvert cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan ekstrovert, karena orientasi internal mereka membuat proses adaptasi terhadap tekanan eksternal menjadi lebih menantang (Eysenck & Wilson, 1982; Budiraharjo, 1997). Temuan ini konsisten dengan penelitian Azizah (2016) dan Enggasari (2008) yang mengungkap bahwa mahasiswa introvert lebih rentan mengalami stres berat akibat keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan dan mencari dukungan sosial. Sebaliknya, individu ekstrovert cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif, seperti keterlibatan dalam aktivitas sosial dan komunikasi terbuka, yang terbukti menurunkan tingkat kecemasan dan stres (Samaha & Hawi, 2016).

Stres akademik yang dialami mahasiswa muncul dari berbagai sumber, termasuk beban tugas yang berat, tuntutan prestasi, keterbatasan waktu, hingga adaptasi terhadap sistem pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 (Reddy et al., 2018; Oktariani et al., 2021). Penelitian Keyserlingk et al. (2022) menunjukkan bahwa penutupan kampus akibat pandemi meningkatkan tingkat stres mahasiswa, terutama yang memiliki kepribadian introvert, karena keterbatasan interaksi sosial dan dukungan lingkungan belajar. Temuan ini diperkuat oleh studi Tiyas dan Utami (2021) yang menemukan bahwa 70% mahasiswa yang berkonsultasi ke pusat layanan psikologi mengalami kecemasan dan tekanan emosional yang signifikan, bahkan

muncul ide bunuh diri pada sebagian kasus (Lalenoh et al., 2021). Kondisi ini menegaskan bahwa kepribadian introvert yang cenderung menarik diri dapat menjadi faktor risiko serius terhadap stres akademik dan kesejahteraan psikologis.

Selain faktor kepribadian, strategi koping menjadi variabel penting yang memediasi hubungan antara stres dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian Basith et al. (2021) mengungkap bahwa penggunaan strategi koping adaptif, seperti manajemen waktu, relaksasi, dan pencarian dukungan sosial, dapat menekan dampak stres terhadap pencapaian akademik. Namun, mahasiswa introvert seringkali memilih mekanisme koping internal seperti pemikiran ulang atau penghindaran, yang justru meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Asif et al., 2020). Hal ini sejalan dengan temuan Stefanaki et al. (2015) bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup individu yang memiliki kecenderungan menarik diri.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan personal dalam manajemen stres akademik, khususnya dengan mempertimbangkan perbedaan tipe kepribadian. Dukungan psikososial yang disesuaikan dengan karakter mahasiswa introvert, seperti konseling individual, pelatihan manajemen stres, dan program pengembangan keterampilan sosial, perlu dioptimalkan untuk mencegah dampak jangka panjang seperti depresi dan ide bunuh diri. Sementara itu, bagi mahasiswa ekstrovert, intervensi dapat difokuskan pada penguatan keterampilan manajemen waktu dan pengendalian impuls agar mereka tetap mampu mengelola tekanan akademik secara efektif (Karos et al., 2021; Siregar & Putri, 2020). Dengan demikian, pemahaman mendalam mengenai hubungan kepribadian dan stres akademik dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi berbasis kampus yang lebih tepat sasaran.

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional yang dialami mahasiswa di berbagai konteks budaya dan situasi pembelajaran. Asif et al. (2020) menemukan bahwa tingkat depresi, kecemasan, dan stres di kalangan mahasiswa universitas tergolong tinggi, terutama ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Reddy et al. (2018) yang menegaskan bahwa sumber utama stres akademik berasal dari beban tugas, tekanan ujian, serta ekspektasi prestasi yang tinggi,

baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial. Dalam konteks pandemi COVID-19, Keyserlingk et al. (2022) dan Oktariani et al. (2021) mencatat bahwa perubahan sistem pembelajaran daring memperparah kondisi stres karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan teknologi, kehilangan interaksi tatap muka, dan menghadapi ketidakpastian akademik.

Selain faktor lingkungan, karakteristik kepribadian juga memengaruhi kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik. Eysenck dan Wilson (1975, 1982) melalui teori kepribadian menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian tertentu, seperti neurotisisme yang tinggi, cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan tekanan. Temuan ini mendukung pandangan Budiraharjo (1997) yang menekankan bahwa pemahaman terhadap kepribadian menjadi kunci dalam merancang intervensi untuk mengurangi stres. Karos et al. (2021) juga menemukan bahwa kemampuan self-regulated learning berperan penting dalam mengelola stres akademik, karena mahasiswa yang mampu mengatur tujuan, strategi belajar, dan emosi mereka sendiri cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan cara yang sehat.

Strategi koping menjadi faktor penentu dalam memediasi hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar. Basith et al. (2021) menegaskan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi koping adaptif, seperti perencanaan yang matang, pencarian dukungan sosial, dan pengaturan waktu yang efektif, mampu mempertahankan capaian akademik yang baik meskipun berada dalam tekanan. Siregar dan Putri (2020) juga menunjukkan bahwa self-efficacy yang tinggi berhubungan dengan stres akademik yang lebih rendah, karena keyakinan akan kemampuan diri membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan belajar. Hasil ini diperkuat oleh Tiyas dan Utami (2021) yang menemukan bahwa adaptive coping berperan sebagai mediator penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa selama pembelajaran daring.

Dampak stres akademik tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh ranah emosional dan kesehatan mental. Lalenoh et al. (2021) menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa, menandakan urgensi intervensi psikologis untuk mencegah dampak negatif lebih lanjut. Samaha dan Hawi (2016) menambahkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat memperburuk stres dan menurunkan kepuasan hidup, terutama ketika

mahasiswa menggunakannya sebagai pelarian dari tekanan akademik. Di sisi lain, Stefanaki et al. (2015) menunjukkan bahwa program manajemen stres berbasis mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, depresi, dan meningkatkan kualitas hidup, memberikan alternatif praktis yang dapat diterapkan di lingkungan kampus.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan persoalan yang menuntut pendekatan holistik, mencakup intervensi pada tingkat individu, institusi, dan kebijakan pendidikan. Perguruan tinggi perlu menyediakan layanan konseling, pelatihan keterampilan koping, dan program pengelolaan stres berbasis mindfulness sebagai bagian integral dari dukungan mahasiswa. Mahasiswa juga perlu diberdayakan untuk mengembangkan self-regulated learning dan self-efficacy melalui pelatihan manajemen waktu, penguatan motivasi internal, serta praktik spiritual atau relaksasi yang sesuai konteks budaya. Dengan demikian, pengelolaan stres akademik tidak hanya dapat meningkatkan prestasi belajar, tetapi juga menjaga kesejahteraan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional yang dialami mahasiswa di berbagai konteks budaya dan situasi pembelajaran. Asif et al. (2020) menemukan bahwa tingkat depresi, kecemasan, dan stres di kalangan mahasiswa universitas tergolong tinggi, terutama ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Reddy et al. (2018) yang menegaskan bahwa sumber utama stres akademik berasal dari beban tugas, tekanan ujian, serta ekspektasi prestasi yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial. Dalam konteks pandemi COVID-19, Keyserlingk et al. (2022) dan Oktariani et al. (2021) mencatat bahwa perubahan sistem pembelajaran daring memperparah kondisi stres karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan teknologi, kehilangan interaksi tatap muka, dan menghadapi ketidakpastian akademik.

Selain faktor lingkungan, karakteristik kepribadian juga memengaruhi kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik. Eysenck dan Wilson (1975, 1982) melalui teori kepribadian menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian tertentu, seperti neurotisisme yang tinggi, cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan tekanan. Temuan ini mendukung pandangan Budiraharjo (1997) yang menekankan bahwa

pemahaman terhadap kepribadian menjadi kunci dalam merancang intervensi untuk mengurangi stres. Karos et al. (2021) juga menemukan bahwa kemampuan self-regulated learning berperan penting dalam mengelola stres akademik, karena mahasiswa yang mampu mengatur tujuan, strategi belajar, dan emosi mereka sendiri cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan cara yang sehat.

Strategi koping menjadi faktor penentu dalam memediasi hubungan antara stres akademik dan prestasi belajar. Basith et al. (2021) menegaskan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi koping adaptif, seperti perencanaan yang matang, pencarian dukungan sosial, dan pengaturan waktu yang efektif, mampu mempertahankan capaian akademik yang baik meskipun berada dalam tekanan. Siregar dan Putri (2020) juga menunjukkan bahwa self-efficacy yang tinggi berhubungan dengan stres akademik yang lebih rendah, karena keyakinan akan kemampuan diri membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan belajar. Hasil ini diperkuat oleh Tiyas dan Utami (2021) yang menemukan bahwa adaptive coping berperan sebagai mediator penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa selama pembelajaran daring.

Dampak stres akademik tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh ranah emosional dan kesehatan mental. Lalenoh et al. (2021) menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa, menandakan urgensi intervensi psikologis untuk mencegah dampak negatif lebih lanjut. Samaha dan Hawi (2016) menambahkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat memperburuk stres dan menurunkan kepuasan hidup, terutama ketika mahasiswa menggunakannya sebagai pelarian dari tekanan akademik. Di sisi lain, Stefanaki et al. (2015) menunjukkan bahwa program manajemen stres berbasis mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, depresi, dan meningkatkan kualitas hidup, memberikan alternatif praktis yang dapat diterapkan di lingkungan kampus.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan persoalan yang menuntut pendekatan holistik, mencakup intervensi pada tingkat individu, institusi, dan kebijakan pendidikan. Perguruan tinggi perlu menyediakan layanan konseling, pelatihan keterampilan koping, dan program pengelolaan stres berbasis mindfulness sebagai bagian integral dari dukungan mahasiswa. Mahasiswa juga perlu diberdayakan untuk mengembangkan self-regulated learning dan

self-efficacy melalui pelatihan manajemen waktu, penguatan motivasi internal, serta praktik spiritual atau relaksasi yang sesuai konteks budaya. Dengan demikian, pengelolaan stres akademik tidak hanya dapat meningkatkan prestasi belajar, tetapi juga menjaga kesejahteraan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Setelah mengkaji dari beberapa artikel ilmiah yang telah dipublikasikan maka dapat disimpulkan bahwa stres dengan kepribadian ekstrovert dan introvert saling berhubungan atau berkorelasi secara positif. Untuk lebih memaksimalkan penelitiaan berikutnya yang membahas topik penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara mendalam dengan subjek dan lokasi penelitian yang berbeda. Disebabkan peneliti tidak dapat melakukan penelitian secara langsung terjun di lapangan maka peneliti memutuskan untuk menggunakan metode kajian literatur. Kajian literarur pada artikel penelitian ini tentunya masih jauh dari kata sempurna sehingga peneliti berharap agar kedepannya dapat memperbaiki kekurangan yang terdapat dalam artikel ini mengingat pembahasan mengenai kedua variabel ini tergolong luas dan merinci maka diperlukan penelitian berikutnya untuk dapat menambahkan kekurangan yang ada pada artikel ini.

Daftar Pustaka

Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of Depression, Anxiety and Stress Among University Students. Pakistan Journal of Medical Sciences, 36(5), 971-976. https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873

Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmaiyadi, Fitri, & Triani, S. N. (2021). Academic Stress and Coping Strategy in Relation to Academic Achievement. Cakrawala Pendidikan, 40(2), 292-304. https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155

Budiraharjo, P. (editor). 1997. Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir. Yogyakarta : Kanisius.

Eysenck, H.J., and Wilson, G. 1975. Own Your Personality. Canada : Penguin Books. ----------. 1982. Know Your Own Personality. England : Penguin Books.

Isaacs. (2004). Panduan Belajar : Keperawatan kesehatan jiwa dan psikiatri : Jakarta. EGC

Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. Jurnal Sublimapsi. https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962

Keyserlingk, L. Von, Yamaguchi-Pedroza, K., Arum, R., & Eccles, J. S. (2022). Stress

of University Students Before and After Campus Closure in Response to COVID19. Journal of Community Psychology, 50(1), 285-301. https://doi.org/10.1002/jcop.22561

Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. ., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa [The Relationship Between Stress Levels and Suicide Ideation in College Students]. Nursing Current: Jurnal Keperawatan, 9(1), 89-101. https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466

Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. Journal of Learning and Instructional Studies, 1(1), 17–24. https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3

Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and Its Sources Among University Students. Biomedical and Pharmacology Journal, 11(1). https://doi.org/10.13005/bpj/1404

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships Among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction With Life. Computers in Human Behavior, 57, 321-325. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045

Santrock, John W (2003). Adolescence.Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.

Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan,6(2), 91-95. https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386

Stefanaki, C., Bacopoulou, F., Livadas, S., Kandaraki, A., Karachalios, A., Chrousos, G. P., & Diamanti-Kandarakis, E. (2015). Impact of a Mindfulness Stress Management Program on Stress, Anxiety, Depression and Quality of Life in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized Controlled Trial. Stress, 18(1), 57-66. https://doi.org/10.3109/10253890.2014.974030

Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-Being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 7(2), 225-244. https://doi.org/10.22146/gamajop.64599