

## INTISARI

### PENGARUH TIPE KEPERIBADIAN EKSTROVERT DAN INTROVERT TERHADAP STRESS AKADEMIK MAHASISWA

**Gabrillia Sugestian**  
**Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan**

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. Adanya dampak negatif tersebut membuat mahasiswa malas mengerjakan tugas, prokrastinasi, penyalahgunaan obat terlarang, hingga bunuh diri karena mengalami stress. Salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya stres adalah kepribadian. Kepribadian yang dimiliki akan mempengaruhi bagaimana individu dalam menghadapi beban serta tekanan yang akan menimbulkan stress. Peneliti melakukan penyebaran kuisioner stress akademik yang ditujukan kepada mahasiswa program studi fisika Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan diperoleh hasil bahwa banyak mahasiswa mengalami stress akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap stress akademik pada mahasiswa program studi fisika Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan sampel 206 mahasiswa program studi fisika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai  $r$  sebesar 0,481 yang berarti korelasi antara variabel tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap stress akademik memiliki korelasi “sedang”. Nilai  $R^2$  sebesar 0,231 dengan demikian besarnya pengaruh tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap stress akademik mahasiswa program studi fisika Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebesar 23,1%, sedangkan sisanya 76,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini. Diketahui nilai sig.  $F$  sebesar 0,000 yang mana  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap stress akademik.

Kata kunci : Stress akademik, tipe kepribadian ekstrovert dan introvert, mahasiswa.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF EXTROVERT AND INTROVERT PERSONALITY TYPES ON STUDENT ACADEMIC STRESS**

**Gabrillia Sugestian**  
**Faculty of Psychology, Yudharta University, Pasuruan**

*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 student academic achievement. The existence of these negative impacts makes students lazy to do assignments, procrastination, drug abuse, to 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 purpose of this study was to determine the effect of extroverted and introverted personality types on academic stress in students of the physics study program, State University of Maulana Malik Ibrahim Malang. 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 extroverted and introverted 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. The sig value is known.  $F$  is 0.000, which is  $0.000 < 0.05$ , so it can be concluded that there is a significant influence of extroverted and introverted personality types on academic stress.*

*Keywords: Academic stress, extrovert and introvert personality types, students.*