

HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN DENGAN MANAJEMEN STRES DALAMPENYUSUNAN SKRIPSI

Farida Hayati¹⁾, Dina Zakiyyatul Fuadah²⁾, Kiki Maelani³⁾

^{1,2,3} Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Karya Husada Kediri,
Indonesia

dzakiyyaf09@gmail.com

ABSTRACT

Personality type is one of the factors that influence the emergence of stress. Stress is a condition that arises as a result of a mismatch between the demands received and the ability to overcome them, which is often encountered among students during the thesis preparation process. Good stress management is needed by students to avoid the various negative effects of stress they experience. The purpose of this study was to determine the relationship between personality types and stress management in the preparation of the undergraduate thesis of Nursing Study Program Stikes by Husada Kediri. The research design is correlational with a crosssectional approach. The population was 108 students, 32 samples were obtained by purposive sampling technique. Data collection used a questionnaire Based On Jung's Type Indicator Test for personality types and a stress management questionnaire. The results showed that almost all respondents (87.5%) had an extrovert personality type. Meanwhile, almost all respondents (87.5%) have high stress management. The results of the chi square statistical test obtained (p-value) of $0.00 < 0.05$ with $r:1,000$ (perfect correlation) with a positive relationship direction, meaning that if students have an extroverted personality type and have high stress management, strategies for managing stress are good with perfect relationships obtained from personality type questionnaire data where almost all respondents have a good depth of thinking in writing thesis and almost all respondents dare to take risk in the preparation of the thesis. It is expected that students with extroverted personality types can limit and control themselves so that in carrying out an activity it can be useful.

Keywords: Personality type, Stress management, Thesis

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 tingkat kerentanan terhadap stresor menjadi berbeda (Suryabrata, 2015). Tipe-tipe kepribadian yang berbeda akan memberi gambaran mengenai manajemen stres yang berbeda (Eysenck, 1991 dalam 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 coping individu terhadap stres (Taat, 2011).

Banyaknya stresor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan kebanyakan orang rentan mengalami stres, sehingga perlu manajemen stres yang baik. Manajemen stres adalah kemampuan untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional. Mahasiswa dengan manajemen stres yang baik dapat membentuk emosi positif dengan cara mengembangkan sikap optimisme dalam diri di setiap menjalani permasalahan khususnya terkait permasalahan akademik.

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 satu dan dua, jenuh saat mengerjakan tugas akhir, dan kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas akhir dengan aktivitas lainnya (Rozaq, 2014).

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). Data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15-24 tahun mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada penelitian Arsaningtias (2017) ditemukan bahwa dari 221 mahasiswa Universitas Airlangga yang mengerjakan skripsi, sekitar 57 orang (25,8%) mengalami stres berat saat mengerjakan skripsi dengan gejala merasa sedih, tertekan, tidak dapat merasakan perasaan positif, dan tidak mampu melakukan kegiatan.

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan untuk mengalami stres dan terpengaruh akibat kondisi stres yang dialami

(Mazumdar *et al.*, 2012). Dalam menjalankan proses perkuliahan mahasiswa akan menemukan berbagai tuntutan, salah satunya harus menyelesaikan studi dalam batas waktu yang ditentukan (Aini, 2016). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres adalah sebesar 38-71%, sedangkan di Indonesia prevalensi stres mahasiswa adalah 36,7-71,6% (Fitasari, 2011). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Desember 2021, mengidentifikasi tentang gejala-gejala yang menandakan stres dengan metode wawancara pada 15 mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan, ada yang mengatakan mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur (40%), nafsu makan menurun (10%), sakit kepala (10%), cemas (20%), dan rasa takut (20%). Mereka mengatakan stres karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah sangat sedikit dan belum dengan tugas yang lainnya. Selain itu juga karena konsultasi online untuk proses bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.

Gejala stres yang dialami setiap individu berbeda (Tiyarestu & Cahyono, 2015). Manajemen stres masing-masing orang bisa berbeda tergantung tipe kepribadian. Eysenck membedakan kepribadian kedalam dua tipe yaitu introvert dan ekstrovert, dimana masing-

masing dari pola tindakan yang dimiliki oleh kepribadian introvert dan ekstrovert ini berbeda dan saling bertolak belakang (Suryabrata, 2015). 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. Orang dengan tipe kepribadian ekstrovert adalah periang, sering berbicara, lebih terbuka dan lebih dapat bersosialisasi. Sedangkan ciri-ciri orang dengan tipe kepribadian introvert adalah memiliki sifat pemalu, tidak banyak bicara dan cenderung berpusat pada diri mereka sendiri (Rahmat, 2014).

Poin negatif yang dapat mempengaruhi dalam penyusunan skripsi sesuai dengan tipe kepribadian ekstrovert yaitu tidak suka membaca, tidak banyak pertimbangan. Ada kemungkinan tipe kepribadian ekstrovert mengalami stres yang berlebih dikarenakan dengan tidak suka membaca, maka akan memperlama tipe kepribadian ekstrovert dalam menyusun skripsi disebabkan kurangnya referensi yang dimilikinya. Selain itu, dengan tidak banyak pertimbangan tipe kepribadian ekstrovert biasanya akan lebih bersantaidikarenakan waktu yang diberikan dalam penyusunan skripsi masih lama, kemudian ketika waktu sudah semakin sedikit maka tipe kepribadian ini akan merasa stres yang berlebih. Poin negatif yang dapat mempengaruhi dalam penyusunan skripsi dengan tipe kepribadian introvert yaitu mudah pesimis, tertutup. Ada kemungkinan tipe kepribadian introvert

mengalamistres yang berlebih dikarenakan dengan adanya sikap pesimis, maka tipe kepribadian ini rentan mengalami putusasa. Sehingga akan mengakibatkan perasaan stres yang berlebih. Selain itu, tipe kepribadian introvert cenderung tertutup, sehingga ia tidak mampu meluapkan perasaan emosinya (curhat) kepada orang lain (Baktiyar, Hasanah, & Nursetiawati, 2016:15).

Mahasiswa yang tidak bisa memajemen stres nya dengan baik maka stres yang dialaminya dapat memberi dampak negatif bagi kesehatan karena dapat menurunkan kekebalan tubuh setiap individu. Pada saat individu mengalami stres ada perubahan yang terjadi di dalam tubuh individu sehingga menyebabkan timbulnya suatu penyakit (Almasithoh, 2011).

Pada manajemen stress ada beberapa cara atau teknik yang dapat dilakukan, yaitu: *Problem Focused Coping* (mencari penyebab stresnya dan cara menanganinya), *Emotional Focused Coping* (teknik pengalihan stres dengan hal lain yang disenangi), *Discussion Group Therapy* (menurunkan stres dengan memberi pemahaman tentang masalah yang dihadapi melalui kegiatan kelompok untuk membantu pemecahan masalah), *Konseling Behavior* (teknik yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya), dan *Guided Imagery* (teknik

relaksasi yang dilakukan dengan membayangkan hal yang menurut penggunaannya menyenangkan dan menenangkan).

Seorang mahasiswa harus mampu untuk mengatur hidup sendiri, mengatur tujuan, dan menyediakan penguat untuk diri sendiri, sehingga dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya, aksi menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri. Dari berbagai teknik untuk mengatasi stres yang paling efektif dan efisien dalam manajemen stres pada remaja adalah teknik *Guided Imagery*, karena pada teknik ini membuat perasaan menjadi senang dan gembira akibat rangsangan respons perubahan psikofisiologis yang dilakukan pada teknik ini. Manajemen stres yang baik membuat setiap individu mampu menjaga diri mereka dari perbuatan negatif dari stres yang dialaminya dan mencari jalan keluar yang positif untuk mengatasi masalahnya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Alat ukur menggunakan kuesioner *Based On Jung's Type Indicator Test* untuk tipe kepribadian dan kuesioner manajemen stres. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 32 responden. Lokasi Penelitian di Stikes Karya Husada Kediri. Kriteria inklusi responden yaitu mahasiswa yang sedang dalam tahap pengerjaan skripsi tahun ajaran 2021/2022, mahasiswa yang mengalami stres, mahasiswa yang kooperatif.

HASIL PENELITIAN

Penyajian data karakteristik responden meliputi: jenis kelamin, usia, jumlah saudara, status perkawinan orang tua, status pekerjaan orang tua, trauma masa lalu, kendala saat proses penyusunan skripsi, proses penyusunan skripsi, dan status bekerja.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum.

	Keterangan	
	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	28	87,5%
Laki-laki	4	12,5%
Usia		
20-21 tahun	8	25%
22-23 tahun	19	59,4%
>24 tahun	5	15,6%
Jumlah Saudara		
1	8	25%
2	17	53,1%
>3	7	21,9%
Status Perkawinan Orang tua		
Single parent laki-laki	-	-
Single parent perempuan	2	6,3%
Orang tua utuh	28	87,5%
Nenek/Saudaramu	2	6,3%
Status Pekerjaan Orang tua		
Tidak bekerja (Ibu rumah tangga)	1	3,1%
Petani	11	34,4%
Pedagang	11	34,4%
Pegawai/Guru/Tni/Polri	9	28,1%
Trauma Masa Lalu		
Broken home	3	9,4%
Ditinggal orang terdekat/tersayang	3	9,4%
Kekerasan fisik	1	3,1%
Tidak ada/tidak pernah	25	78,1%
Kendala saat proses penyusunan skripsi		

Takut menghadapi dosen pembimbing	5	15,6%
Sulit menemui dosen pembimbing	3	9,4%
Sulit mencari referensi	13	40,6%
Kesulitan membagi waktu	11	34,4%
Proses Penyusunan Skripsi		
BAB 1-2	4	12,5%
BAB 3-4	18	56,3%
BAB 5-6	10	31,3%
Status Bekerja		
Bekerja	6	18,8%
Tidak bekerja	26	81,3%

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 data karakteristik menunjukkan bahwa jenis kelamin Hampir seluruh responden (87,5%) berjenis kelamin perempuan. Kemudian usia responden menunjukkan Sebagian besar responden (62,5%) berusia 22-23 tahun. Selanjutnya jumlah saudara menunjukkan sebagian besar responden (53,1%) mempunyai jumlah 2 saudara. Status perkawinan orang tua hampir seluruh responden menunjukkan (87,5%) memiliki orang tua utuh. Status pekerjaan orang tua hampir setengah dari responden (34,4%) mempunyai orang tua yang bekerja sebagai petani dan pedagang. Trauma masa lalu menunjukkan hampir seluruh responden (78,1%) tidak pernah mengalami trauma masa lalu. Selanjutnya kendala saat proses penyusunan skripsi menunjukkan hampir setengah dari responden (40,6%) mempunyai kendala sulit mencari referensi. Proses penyusunan skripsi menunjukkan sebagian besar responden (56,3%) sudah sampai bab 3-4. Dan yang terakhir status bekerja menunjukkan hampir seluruh responden (81,3%) tidak bekerja.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Identifikasi Tipe Kepribadian Mahasiswa.

Tipe Kepribadian	Interval	Keterangan	
		f	%
Ekstrovert	>14	28	87,5
Introvert	≤ 14	4	12,5
Total		32	100

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 32 subjek yang dijadikan sampel hampir seluruh responden (87,5%) memiliki tipe kepribadian ekstrovert.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Identifikasi Manajemen Stres Mahasiswa.

Manajemen Stres	Interval	Keterangan	
		f	%
Tinggi	>24	28	87,5
Rendah	≤ 24	4	12,5
Total		32	100

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 32 subjek yang digunakan sebagai sampel hampir seluruh responden (87,5%) memiliki manajemen stres yang tinggi, dalam kategori tersebut responden memiliki strategi dalam mengelola stres yang baik.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Manajemen Stres Dalam Penyusunan Skripsi.

No	Tipe Kepribadian	Manajemen Stres				Total	
		Tinggi		Rendah		f	%
		f	%	f	%		
1	Ekstrovert	28	87,5	0	0,00	28	87,5
2	Introvert	0	0,00	4	12,5	4	12,4
	Total	28	87,5	4	12,5	32	100

Uji Chi Square $p\text{-value}=0,000$ $\alpha=0,05$ $r=1,000$

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (87,5%) memiliki tipe kepribadian ekstrovert, hampir seluruh responden (87,5%) mempunyai manajemen stres yang tinggi. Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan tipe kepribadian dengan manajemen stres dalam penyusunan skripsi mahasiswa prodi sarjana keperawatan didapatkan nilai korelasi sempurna (1,000) dengan nilai *p-value* 0,000 pada taraf signifikan ($\alpha=0,05$), maka H1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tipe kepribadian dengan manajemen stres dalam penyusunan skripsi mahasiswa prodi sarjana keperawatan stikes karya husada kediri dengan arah hubungan positif artinya jika mahasiswa memiliki tipe kepribadian ekstrovert mempunyai manajemen stres tinggi maka strategi dalam mengelola stres baik, begitu juga apabila mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert mempunyai manajemen stres rendah maka mahasiswa tersebut akan rentan mengalami stres karena manajemen stres yang buruk.

PEMBAHASAN

Distribusi berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa manajemen stres pada mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert lebih banyak yang mempunyai manajemen stres tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert. Dalam menghadapi tugas akhir, dari data yang diperoleh kecenderungan tipe kepribadian ekstrovert, yakni dengan karakteristik kepribadian menurut Eysenk (2015), mudah bergaul, menyukai suasana yang

ramai, memiliki relasi dengan banyak orang, senantiasa membutuhkan orang lain untuk mengutarakan perasaan dan pikirannya, tidak senang akan kesendirian sehingga lebih senang berkumpul dan berada bersama orang lain disekitarnya, menyenangi tantangan, dalam hal ini pemadatan kurikulum serta percepatan dalam kelulusan membuat mereka merasa tertantang untuk dapat menyelesaikannya, senantiasa mencari jawaban akan setiap permasalahan dan menyenangi perubahan yang ada disekitarnya, lebih banyak menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada masalah, sehingga beberapa teknik yang dipakai yakni dengan merumuskan masalah, membuat beberapa alternative jalan keluar, mempertimbangkan kemungkinan atau kerugian setiap alternatif tersebut serta memilih alternatif yang terbaik.

Faktor yang mempengaruhi tipe kepribadian berdasarkan hasil penelitian yaitu status perkawinan orang tua dan trauma masa lalu. Hampir seluruh responden menunjukkan (87,5%) memiliki orang tua utuh, Hampir seluruh responden (78,1%) tidak pernah mengalami trauma masa lalu. Setiap kepribadian akan menunjukkan bagaimana seseorang akan bersikap terhadap semua stimulus yang diterimanya. Perbedaan hasil presentase antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert disebabkan karena adanya perbedaan faktor genetik dan lingkungan yang dapat mempengaruhi pembentukan

kepribadian seseorang, dimana sifat dan pola asuh yang diturunkan dari orang tua merupakan faktor yang sangat berperan dalam pembentukan kepribadian seseorang. Meskipun demikian hal tersebut dapat berubah tergantung dari lingkungan yang mempengaruhi individu tersebut salah satunya adalah lingkungan sosial dan budaya.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga di dapatkan manajemen stres pada mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert lebih sedikit yang mempunyai manajemen stres rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert. Individu dengan tipe kepribadian introvert memiliki karakter yang tertutup dan suka memendam perasaan, hal ini menyebabkan stres yang dialami menjadi lebih berat. Mereka cenderung melakukan penyangkalan terhadap masalah sehingga *coping* yang di gunakan mengarah pada *coping* negatif atau maladaptif. (Dikriyanti & Rusmariana, 2018). Dalam menghadapi tugas akhir, dari data kuesioner yang diperoleh kecenderungan tipe kepribadian introvert kurang mengetahui strategi yang efektif agar terhindar dari stres. Oleh karena itu, mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert yang mempunyai manajemen stres rendah cenderung rentan mengalami stres karena manajemen stres buruk.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya sebuah hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan manajemen stres dalam penyusunan skripsi. Hubungan ini mendukung hasil penelitian oleh Sutanto yang dilakukan pada populasi yang berbeda. Ia menemukan bahwa karyawan sebuah perusahaan dengan tipe kepribadian introvert lebih cenderung untuk

mengalami stres dibandingkan yang berkepribadian ekstrovert. Penelitian lainnya mengenai tingkat stres mahasiswa dalam pengerjaan skripsi juga menemukan hal serupa. Namun sebuah hasil berbeda ditemukan oleh Iroegbu (2014), dimana orang dengan kepribadian ekstrovert lebih cenderung untuk mengalami stres dibandingkan dengan orang berkepribadian introvert. Hal ini sesuai dengan pendapat Djali (2012), bahwa kelemahan kepribadian ekstrovert adalah pelupa, suka menyela, menjawab untuk orang lain, tidak tertib, dan tidak dewasa, dengan kelamahan tersebut sehingga kepribadian ekstrovert cenderung kurang berhati-hati dan kurang pertimbangan dalam mengerjakan sesuatu hal.

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan tipe kepribadian dengan manajemen stres dalam penyusunan skripsi mahasiswa prodi sarjana keperawatan stikes karya husada kediri memperoleh nilai korelasi sempurna (1,000) dengan nilai *p-value* 0,000 pada taraf signifikan ($\alpha=0,05$), maka H1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tipe kepribadian dengan manajemen stres dalam penyusunan skripsi mahasiswa prodi sarjana keperawatan stikes karya husada kediri dengan arah hubungan positif jika mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert mempunyai manajemen stres yang tinggi maka strategi dalam mengelola

stres baik, begitu juga apabila mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert mempunyai manajemen stres rendah maka mahasiswa tersebut akan rentan mengalami stres karena manajemen stres yang buruk. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan manajemen stres. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Luh (2015) antara stres dan tipe kepribadian menunjukkan hasil bahwa responden dengan tipe kepribadian introvert lebih banyak mengalami stress.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan manajemen stres dalam penyusunan skripsi mahasiswa prodi sarjana keperawatan stikes karya husada kediri dengan arah hubungan positif artinya jika mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert mempunyai manajemen stres tinggi maka strategi dalam mengelola stres baik, begitu juga apabila mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert mempunyai manajemen stres rendah maka mahasiswa tersebut akan rentan mengalami stres karena manajemen stres yang buruk.

Saran yang dapat diberikan diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi manajemen stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa. Misalnya dari faktor eksternal nya seperti dukungan sosial dengan menggunakan penelitian kualitatif dengan

menggunakan teknik wawancara untuk mengetahui lebih detail dari dukungan sosial dengan manajemen stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, Rabiatul. (2017). *Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta.*

Afdila JN. (2017). *Pengaruh Terapi Guded Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi* (Internet). Universitas Airlangga, Surabaya, <http://repository.unair.ac.id/50614/>, dikutip 05 Mei 2020.

Andita, S.N. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi, *Jurnal Manajemen dan Organisasi (JMO), Institut Pertanian Bogor, Vol. 12 No, hal. 156-165.*

Broto, Cahyo.H.D.F. (2016). Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Dumitru, V. M., & Cozman. D. (2012). The relationship between stres and personality factors. *International Journal of the bioflux Society. 4, (1),34-39.*

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1999). Stres, appraisal, and coping. *New York: Springer Publishing Company.*

Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*

Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional.* Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2015). *Metodologi Ilmu Keperawatan 4th.* Jakarta: Salemba Medika.

Putra, I.G., Luh Nyoman. 2015. Hubungan Antara Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Dengan Kejadian Stres Pada Koasisten Angkatan Tahun 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Journal Medika Udayana volume 4 No.4: Universitas Udayana.*

Rahmat, W. (2014). Pengaruh Tipe Kepribadian dan Kualitas Persahabatan Dengan Kepercayaan pada Remaja Akhir. *eJournal Psikologi volume 2 No.2 : Universitas Mulawarman.*

Santrock, J., W. (2012). *Life-spant development.* Jakarta: Erlangga.

