

Tingkat stres pada mahasiswa: Berbedakah antara mahasiswa dengan kepribadian introvert dan ekstrovert?

Novayla Fatmayanti¹, Sarwindah Sukiati^{2*}, Rahma Kusumandari³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru 45 Surabaya, Indonesia

*E-mail: dwisarwindah@untag-sby.ac.id

Published:
28 Des. 2022

Abstract

The goal to be achieved by researchers in this study is to determine differences in stress levels between students with introverted and extroverted personality types. This study uses a quantitative research approach. The research participants totaled 217 students from various faculties at various universities in Surabaya who were taken using the accidental sampling technique. The results of data analysis using the chi square test technique showed that there was a significant difference in stress levels between students with introverted and extroverted personality types ($p < 0.000$). The implications of this research require interested parties to pay attention to personality types in giving treatment to students.

Keywords: Stress, Personality, Student.

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Partisipan penelitian berjumlah 217 mahasiswa dari berbagai Fakultas di berbagai Universitas di Surabaya yang diambil menggunakan teknik accidental sampling. Hasil analisis data menggunakan teknik uji chi square menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres antara mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert ($p < 0,000$). Implikasi penelitian ini mengharuskan pihak-pihak yang berkepentingan memberikan perhatian pada tipe kepribadian dalam memberikan perlakuan pada mahasiswa.

Kata kunci: Stres, Kepribadian, Mahasiswa.

Copyright © 2022. Novayla Fatmayanti, Sarwindah Sukiati, Rahma Kusumandari.

Pendahuluan

Stres merupakan suatu kondisi yang menekankan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan dimanapun untuk mencapai yang dihadapi berdasarkan tipe kepribadian mahasiswa. Adapun karakteristik stres, diantaranya frustrasi, merasa frustrasi memiliki kekecewaan yang disebabkan oleh kegagalan dalam menyelesaikan tugas. Konflik kebutuhan yang harus terpenuhi dalam mengerjakan tugas akhir yang harus diselesaikan tepat waktu. Tekanan, mengalami tekanan waktu pengumpulan tugas akhir yang membuat mahasiswa melakukan hal-hal yang tidak mahasiswa inginkan mengalami tekanan berasal dari diri sendiri maupun dari luar diri yang berdampak stres pada

mahasiswa. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Donsu Jenita DT, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Donsu Jenita DT, 2017). Kepribadian didefinisikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya. Klasifikasi dari tipe kepribadian terdapat beberapa versi, salah satunya dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Kepribadian introvert adalah individu yang memiliki ciri-ciri suka belajar secara individual, berhati-hati dalam mengambil keputusan, tenang, dan rajin. Sebaliknya, sedangkan kepribadian ekstrovert adalah kepribadian yang dimiliki individu dengan memiliki ciri-ciri berani mengambil tantangan, senang belajar secara berkelompok, tidak banyak melakukan pertimbangan dan memerlukan umpan balik dari dosen pada saat proses pembelajaran.

Menurut Sarafino (1994), stres sebagai tekanan secara internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and external pressure and other troublesome condition in life*). Aspek stres menurut Sarafino (2012) diantaranya aspek biologis yaitu mengalami gejala fisik, dan aspek psikis yaitu gejala kognisi, gejala emosi, gejala tingkah laku. Hal ini dikarenakan aspek dengan indikator stres dari Sarafino (2012) dianggap lebih representatif untuk menilai tingkat stres pada mahasiswa dengan aspek yang lengkap dan jelas yang dialami oleh mahasiswa pada umumnya. Selain itu Smet (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi stres diantaranya variabel dalam kondisi individu, seperti umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, tempramen, faktor-faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan kondisi fisik. Karakteristik kepribadian, diantaranya introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, tipe A, kepribadian, ketabahan (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan, ketabahan. Variabel sosial-kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial, strategi coping, rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran sebagai bentuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari eksternal seperti lingkungan disekitar.

Menurut Aryani (2016), mengemukakan bahwa stres yang tidak dapat diatasi ataupun dikendalikan oleh mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi secara fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan untuk memusatkan titik perhatian dalam belajar, sulit dalam mengingat materi, sulit dalam memahami bahan pelajaran, serta berpikir secara negatif pada diri sendiri dan terhadap lingkungannya. Secara afektif stres dapat terjadi dengan munculnya perasaan cemas, menjadi sensitif, merasa sedih, emosi atau kemarahan dan frustrasi. Secara fisiologis yaitu munculnya reaksi seperti wajah memerah, pucat, lemah, dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Secara tingkah laku yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, malas, dan terlibat dalam kegiatan dalam mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko.

Alwisol, (2009) kepribadian adalah tingkah laku yang ditampakkan pada lingkungan sosial, kesan mengenai diri yang diinginkan agar dapat ditangkap oleh lingkungan sosial. Tipe kepribadian dipaparkan oleh salah satu teori yang terkenal yaitu teori kepribadian yang

dikemukakan oleh Carl Gustav Jung membagi tipe kepribadian ini berdasarkan atas sikap jiwa yang dimiliki oleh individu. Carl Gustav Jung membagi kepribadian manusia menjadi dua kelompok besar yaitu introvert dan ekstrovert yang dijabarkan sebagai berikut, 1. Introvert, tipe kepribadian introvert adalah mengalihkan energi secara psikis ke dalam diri sendiri berupa khayalan, mimpi, dan persepsi individual (Jung dalam Feist & Feist, 2006). 2. Ekstrovert, tipe kepribadian ekstrovert adalah mengarahkan energi psikis ke luar dan lebih berorientasi pada objek, serta lebih dipengaruhi oleh keadaan di sekeliling individu dari pada dunia dalam diri individu (Jung dalam Feist & Feist, 2006). Berdasarkan analisis diatas hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara tipe kepribadian introvert dan tipe kepribadian ekstrovert dengan tingkat stres pada mahasiswa.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres antara mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Semakin tinggi skor introvert maka akan semakin tinggi tingkat stres, begitu sebaliknya.

Metode

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan rancangan penelitian ini tergolong dalam desain penelitian korelasional, dimana peneliti mengkaji hubungan variabel independen (tingkat stres) dengan variabel dependen (tipe kepribadian introvert dan ekstrovert).

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 18-22 tahun di Surabaya, jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 217 mahasiswa, dan teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling aksidental (*accidental sampling*).

Instrumen

Uraikan instrumen yang digunakan dalam penelitian, sertakan dua contoh pertanyaan untuk setiap instrumen yang digunakan. Uraikan juga validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan.

Teknik Analisis Data

Metode analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui perbedaan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan tingkat stres pada mahasiswa, yang telah melalui uji prasyarat diatas, data yang berbentuk nominal dan interval maka setelah data terkumpul melalui proses pengambilan data, selanjutnya data akan dihitung menggunakan teknik uji chi-square test dengan bantuan komputer *statistical package for social science* (spss) versi 26.0 kaidah untuk menguji taraf signifikansi hasil uji *uji chi-square*. Menurut Singgih Santoso (2014) pedoman atau dasar pengambilan keputusan untuk uji chi square dapat dilakukan dengan cara melihat nilai table output chi square test dari hasil olah data SPSS. Dalam pengambilan keputusan untuk uji chi-square ini, kita dapat berpedoman pada nilai chi-square tabel pada signifikansi 5%, bila $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikansi, sebaliknya apabila $p > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikansi antara dua variabel.

Hasil

Uji Deskriptif

Hasil uji deskriptif menunjukkan prosentase mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi lebih banyak pada mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert, dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert (Lihat Tabel 1)

Tabel 1

Tingkat Stres Pada Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert

Kepribadian	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Introvert	28/53,2%	84/54,2%	16/41%	51.6%
Ekstrovert	19/46,8%	47/45,8%	23/59%	48.4%
Total	100%	100%	100%	100%

Sumber: Output IBM SPSS Statistic 26

Uji Hipotesis

Hasil perhitungan analisa data tersebut diperoleh perbedaan hasil uji *chi-square* sebesar $p=0,000$ dengan taraf signifikan ($p<0,05$) dengan hasil value person uji *chi-square* 6,635 maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas (X) tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan variabel terikat (Y) tingkat stres mempunyai perbedaan yang sangat signifikan. Sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima (Tabel 2).

Tabel 2

Hasil Perhitungan Uji Chi- Square Test

Variabel	Pearson's r	p-value
Ektrovert – Introvert Tingkat stres	6,635	<0,000

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan tingkat stress pada mahasiswa” dinyatakan diterima. Diterimanya hipotesis ini karena terbukti ada perbedaan yang signifikan antara perbedaan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan tingkat Stress pada mahasiswa. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan tingkat stres memperoleh 0,000 yang artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan.

Stres merupakan suatu peristiwa yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Daya tahan stres setiap orang dapat berbeda tergantung pada keadaan somato psikososial (Fitri dkk, 2012). Stres merupakan pengalaman yang subjektif, sehingga setiap individu dapat memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stres yang dialami. Stres dapat berdampak baik secara fisik dan psikologis. Stres yang dialami oleh individu biasanya disertai dengan ketegangan emosi dan ketegangan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan (Ekasari dan Suhertin, 2012).

Salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya stres adalah kepribadian. Kepribadian dapat diartikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan dan perilaku yang sering digunakan untuk beradaptasi secara terus menerus dalam kehidupan (Putra dan Luh, 2015). Kepribadian meliputi segala corak perilaku manusia yang terdapat pada dirinya sendiri yang digunakan untuk beraksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsang, baik yang datang dari lingkungan maupun yang datang dari dirinya sendiri (Maramis, 2005). kepribadian mahasiswa dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert. Apabila orientasi segala sesuatu ditentukan oleh faktor-faktor objektif, faktor-faktor luar, maka mahasiswa yang demikian dikatakan memiliki orientasi yang ekstrovert. Sebaliknya jika ada mahasiswa 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 memiliki ciri 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 mahasiswa. Tipe kepribadian yang dimiliki mempengaruhi kepribadian mahasiswa.

Stres yang dialami pada mahasiswa karena pada masa ini merupakan masa penyesuaian yang sulit dari remaja ke dewasa dalam melaksanakan pola hidup yang baru serta harus memikul tanggung jawab sesuai dengan tugas sebagai mahasiswa mengerjakan laporan, jurnal dan pengerjaan berbagai macam tugas. Pada mahasiswa melibatkan berbagai peristiwa penting harus beradaptasi dengan tekanan deadline waktu yang ditentukan oleh dosen, pekerjaan tugas tugas yang sulit dan berat. Tuntutan beban ataupun masalah pada mahasiswa akan mempengaruhi dampak pada kehidupannya. Tidak semua mahasiswa dapat menyesuaikan ataupun menyelesaikan masalah yang dihadapi, yang pada akhirnya akan menimbulkan stres.

Penelitian ini menarik untuk diteliti dengan mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan tingkat stres yang banyak terjadi karena tekanan dari tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2016) memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) dan nilai $t = 4,121$.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Baktiyar dkk, (2011) bahwa dalam konteks kepribadian, manusia dapat dibagi menjadi dua tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Selain dipengaruhi tipe kepribadian, kemampuan manajemen stres antara kedua kepribadian tersebut sangat menentukan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

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 stres. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Enggasari (2008) bahwa hubungan tipe kepribadian ekstrovert introvert terhadap stres pada mahasiswa menemukan adanya signifikansi dimana tingkat stres yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dengan kepribadian introvert. Mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert cenderung lebih dapat toleran terhadap stressor. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert paling banyak mengalami stres tingkat sedang 34,3% dan pada mahasiswa yang bertipe kepribadian introvert banyak yang mengalami tingkat stres yang sangat tinggi yaitu sebesar 57,1%, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang di paparkan oleh Enggasari (2008) bahwa hubungan tipe kepribadian ekstrovert introvert terhadap stres pada mahasiswa menemukan adanya

signifikansi dimana tingkat stres yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dengan kepribadian introvert.

Mahasiswa yang mengalami stres jika ada masalah atau tuntutan beban yang berlebihan dimana mahasiswa tersebut tidak dapat beradaptasi dengan masalah yang dihadapi. Adapun faktor yang mempengaruhi hal tersebut salah satunya adalah kepribadian individu (Hawari, 2008). Kepribadian mahasiswa akan tampak pada gambaran penyesuaian diri mahasiswa terhadap stres yang dialami hingga akan mempengaruhi tingkat stres. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Dumitru dkk, 2012). tentang *The Relationship Between Stress and Personality Factors* dapat disimpulkan bahwa individu dengan orientasi kepribadian introvert (tingkat empati yang rendah, sukar bergaul, orientasi kerja yang rendah, dan tingkat kemandirian yang rendah) individu lebih rentan untuk mengalami stres dibandingkan dengan individu dengan orientasi kepribadian ekstrovert.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh (Safitri, P.R, Wilson, Putri,A.E. 2021) menunjukkan bahwa subjek penelitian yang memiliki tipe kepribadian introvert dan tidak memiliki gejala depresi (normal) sebanyak 3 orang (8,8%), sedangkan subjek penelitian yang memiliki tipe kepribadian introvert dan memiliki gejala depresi sebanyak 13 orang (38,3%). Kemudian untuk subjek penelitian yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert dan tidak memiliki gejala depresi (normal) sebanyak 13 orang (38,2%), sedangkan subjek penelitian yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert dan memiliki gejala depresi sebanyak 5 orang (14,7%). Data yang didapatkan dari penelitian ini kemudian dianalisis dengan uji statistik dan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert terhadap tingkat depresi subjek penelitian. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Manovia bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi antara mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert dan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert dan didalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa tipe kepribadian introvert cenderung mengalami depresi daripada individu dengan tipe kepribadian ekstrovert.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat stress mahasiswa, dengan memperoleh nilai yang sangat signifikan yang artinya terdapat perbedaan yang kuat pada tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat stress mahasiswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres pada mahasiswa adalah kepribadian. Kepribadian yang dimaksud adalah bagaimana pola pikir, perasaan, dan perilaku yang sering dilakukan dan bagaimana cara mahasiswa menyelesaikan masalah, ketika tidak bisa mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat stress pada mahasiswa, dan subyek pada penelitian ini diperoleh sebanyak 217 mahasiswa. Proses pengambilan data menggunakan *google form* dengan menggunakan analisis data dengan teknik *Accidental Sampling* untuk mengetahui perbedaan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan tingkat stres. Hasil analisis data hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan tingkat stres mahasiswa” dinyatakan diterima. Diterimanya hipotesis ini karena terbukti ada perbedaan yang signifikan antara perbedaan

tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat Stress pada mahasiswa. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan tingkat stres memperoleh 0,000 yang artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan. Tuntutan beban ataupun masalah pada mahasiswa hadapi akan mempengaruhi dampak pada kehidupannya. Tidak semua mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert maupun ekstrovert dapat menyesuaikan ataupun menyelesaikan masalah yang dihadapi, yang pada akhirnya akan menimbulkan stres. Mahasiswa yang mengalami stres jika ada masalah atau tuntutan beban yang berlebihan dimana mahasiswa tersebut tidak dapat beradaptasi dengan masalah yang dihadapi dengan tugas-tugas dan *deadline* kampus yang harus segera dikerjakan.

Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan waktu, tenaga dan situasi. Dimana penelitian ini dilakukan hanya di kota Surabaya yang mengakibatkan pengambilan data dilakukan secara acak dan keterbatasan subyek. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan guna tercapainya suatu hasil penelitian yang lebih baik serta menjadi bahan evaluasi pada penelitian-penelitian selanjutnya. Bagi peneliti yang hendak meneliti menggunakan variabel yang sama dengan penelitian ini, diharapkan bisa menyusun atau mengembangkan skala penelitian yang sudah ada agar lebih efektif. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar menggunakan subjek yang lebih banyak atau lebih rinci hanya pada satu angkatan. Peneliti selanjutnya bisa menggunakan subjek atau variabel *independent* (variabel bebas) yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Bagi mahasiswa yang mengetahui tipe kepribadiannya, memahami kekurangan dan kelebihan masing-masing tipe kepribadian tersebut, mahasiswa lebih bisa manage waktu mana tugas dan tekanan yang lebih prioritas untuk bisa dikerjakan sesegera mungkin untuk mengurangi tingkat kestressan pada mahasiswa. Diharapkan mahasiswa dapat mengatur jadwal belajar dan jadwal kegiatan lainnya agar lebih teratur dan tidak bertumpuk yang menyebabkan stress sehingga dapat mengurangi tingkat stress pada mahasiswa.

Referensi

- Aryani, F. (2016). *Stres belajar: suatu pendekatan dan intervensi konseling*. ebook edukasi mitra grafika.
- Dumitru, V. M, Cozman, D. (2012). The relationship between stress and personality factors. *Human & veterinary medicine open access international journal of the bioflux society* 4 (1). Romania: University of medicine and pharmacy cluj- napoca
- Donsu, J. (2017). *Psikologi keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka baru press
- Fitri, D.K, Rihadini, Rakhmawatie, M D. (2012). Perbedaan kejadian stres antara remaja putra dan putri dengan obesitas di sma negeri 1 Wonosari Klaten. *jurnal kedokteran Muhammadiyah* 1 (1). Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang
- Putra, I.G. & Aryani L.N. (2015). Hubungan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan kejadian stres pada koasisten angkatan tahun 2011 fakultas kedokteran Universitas Udaya. *E-jurnal medika udayana* 4 (4)
- Safitra, P.R, Wilson, Putri, A.E. (2021). Perbedaan antara kepribadian introvert dan ekstrovert terhadap tingkat depresi pada mahasiswa program studi kedokteran angkatan 2017 Universitas Tanjungpura. *Jurnal nasional ilmu kesehatan* 4 (1)

Santoso, S. (2014). *Statistik multivariat edisi revisi*. Jakarta: PT Elex Media

Sarafino, E.P. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. international student version. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.