

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN TIPE KEPRIBADIAN TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Dwi Nisa Anindi¹, Mistika Zakiah², Syarifah Nurul Yanti R.S.A²

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat

¹ blueskyee19@gmail.com

²Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat

Abstrak dan Kata kunci

Stres merupakan suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan. Stres yang dialami mahasiswa kedokteran akan mengurangi kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan baik dengan pasien, yang dapat mengakibatkan ketidakmampuan dan ketidakpuasan pasien terhadap praktik klinis di masa depan. Salah satu faktor munculnya stres adalah kepribadian. Kepribadian dapat dibedakan menjadi kepribadian ekstrovert dan introvert berdasarkan interaksi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan tipe kepribadian terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2021. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode studi analitik jenis potong lintang (*cross-sectional*) dengan metode *simple random sampling*. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 80 orang mahasiswa aktif Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2021. Berdasarkan analisis statistik hubungan regulasi emosi terhadap stress diperoleh nilai signifikansi (p) yang didapatkan adalah 0,027 dan hubungan antara tipe kepribadian terhadap tingkat stres dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,017. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan tipe kepribadian dengan kejadian tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2021. Kata Kunci: regulasi emosi, tipe kepribadian, tingkat stres.

Pendahuluan

Mahasiswa baru merupakan seseorang yang berada di tahun pertama kuliahnya. Pada awal menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam tantangan dan perubahan dalam hidup. Masa transisi dari sekolah menuju ke perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar dan lebih impersonal, meliputi interaksi dengan teman sebaya, yang berasal dari latar belakang geografis dan etnis yang beragam, ditambah pula dengan adanya tekanan untuk mencapai prestasi akademik, seperti memperoleh nilai yang baik. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dalam bidang pendidikan dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, salah satunya merasakan stres. Lingkungan perguruan tinggi membuat mahasiswa baru mengalami perubahan dan menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru tersebut. Tuntutan ini dapat menimbulkan permasalahan, yaitu mampu membuat mahasiswa menjadi stres (Maulida, 2018).

Penelitian pada tahun 2020 terhadap mahasiswa baru, Tiara Fidhiani didapatkan hasil bahwa dari 78 orang,

35 laki-laki (94,6%), dan 40 perempuan (97,6%) mengalami stres akademik pada Mahasiswa Kedokteran tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura (Tiara, 2021). Umumnya, mahasiswa baru berusia antara 18-19 tahun. Usia berkaitan erat dengan pola pikir dan kemampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga mahasiswa baru dituntut untuk mampu beradaptasi dengan baik (Bella, 2018). Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa program studi di sektor non medis. Mahasiswa yang mengalami stres membutuhkan perhatian serius karena hal ini dapat membawa efek kurang baik terhadap proses pembelajaran, prestasi dan bahkan muncul niat untuk mengakhiri hidup (Legiran, 2015).

Penyebab stres terbanyak pada mahasiswa kedokteran tahun pertama adalah terkait masalah akademik, sehingga dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa kedokteran (Rahmayani, 2019). Stres dapat mempengaruhi kinerja dari mahasiswa kedokteran, dan dapat mengurangi konsentrasi, menurunkan perhatian, menghambat proses pengambilan keputusan, dan mengurangi kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan baik dengan pasien, yang dapat mengakibatkan ketidakmampuan dan ketidakpuasan pasien terhadap praktik klinis di masa depan.^[6] Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan kuesioner DASS 42 lebih dari setengah mahasiswa kedokteran tahun pertama Universitas Andalas yang mengalami stres, yaitu dengan prevalensi 51,1% (Sani, 2012). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan terhadap mahasiswa profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017 yang sebagian besar respondennya juga berusia 18 tahun (Tarigan, 2021)

Keadaan emosional mahasiswa yang belum siap mengatasi masalah dalam kehidupan akan berakibat pada penyelesaian tugasnya (Putri, 2015). Maka dari itu, penting adanya regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan suatu strategi yang secara sadar maupun tidak sadar yang dilakukan individu untuk dapat mengelola, mengurangi, atau menambahkan respon emosi berupa pengalaman emosi dan perilaku (Larasati, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres adalah kepribadian. Kepribadian didefinisikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya (Pamungkas, 2020). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berkembangnya kepribadian, yakni faktor biologis, sosial, dan budaya (Ghoni, 2019)

Sebuah penelitian mengenai hubungan tipe kepribadian ekstrovert-introvert terhadap stres pada

mahasiswa menemukan adanya signifikansi dimana tingkat stres yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dengan kepribadian introvert (Viola, 2019). Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dikemukakan diatas dan belum adanya penelitian sejenis mengenai hubungan regulasi emosi dan tipe kepribadian seseorang terhadap tingkat stres, maka peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan tipe kepribadian terhadap tingkat stres pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Tanjungpura.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan rancangan penelitian jenis Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan google form pada bulan Februari 2022. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu Kuesioner PSS-10 (Perceived Stress Scale), Kuesioner EPI-A (Eysenck Personality Inventory-A), dan Kuesioner ERQ (Emotion Regulation Questionnaire).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

No.	Karakteristik	Jumlah	Presentase
1.	Jenis Kelamin		
	• Laki-laki	35	43,75%
	• Perempuan	45	56,25%
2.	Usia		
	• 17	10	12,5%
	• 18	35	43,75
	• 19	29	36,25%
	• 20	6	7,5%
3.	Tingkat Stres		
	• Stres Ringan	36	45%
	• Stres Berat	44	55%
4.	Tipe Kepribadian		
	• Introvert	35	43,75%
	• Ekstrovert	45	56,25%
5.	Regulasi Emosi		
	• Tidak Baik	42	52,5%
	• Baik	38	47,5%

Dapat dilihat dari tabel 1 bahwa subjek penelitian dalam penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan (56,25%) dibandingkan jenis kelamin laki-laki (43,75%). Kemudian jika berdasarkan usia didominasi oleh kategori usia 18 tahun (43,75%). Selain itu, dilihat dari tabel tersebut didapatkan bahwa persentase terbesar untuk tingkat stres dimiliki subjek penelitian dengan

tingkat stres berat (55%), jika berdasarkan tipe kepribadian maka subjek penelitian paling banyak memiliki tipe kepribadian ekstrovert (56,25%), sedangkan berdasarkan regulasi emosi maka subjek penelitian paling banyak memiliki regulasi emosi yang tidak baik (52,5%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Tingkat Stres	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Ringan	17 (21,25%)	19 (23,75%)	36 (45%)
Berat	18 (22,5%)	26 (32,5%)	44 (55%)
Total	35 (45%)	45 (55%)	80 (100%)

Tingkat Stres	Usia				Total
	17	18	19	20	
Ringan	5 (6,25%)	16 (20%)	15 (18,75%)	0 (0%)	36 (45%)
Berat	5 (6,25%)	19 (23,75%)	14 (17,5%)	6 (7,5%)	44 (55%)
Total	10 (12,5%)	35 (43,75%)	29 (36,25%)	6 (7,5%)	80 (100%)

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki persentase tingkat stres yang lebih tinggi yaitu pada tingkat stres berat sebanyak 26 mahasiswa (32,5%) dibandingkan dengan persentase laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Metta Andriana et al yang mengatakan bahwa mahasiswa kedokteran yang berjenis kelamin perempuan memiliki persentase tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki. Tingginya persentase tingkat stres pada mahasiswa perempuan dikaitkan dengan aktivitas hormonal, diketahui terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki (Nasrani, 2015). Teori *fight or flight* merupakan teori psikologis yang terjadi pada pria. Ketika menghadapi suatu masalah, seorang pria berusaha melawan masalah tersebut dan berani untuk mengambil resiko (*fight*) atau melarikan diri dari masalah (*flight*). Respon inilah yang sering terjadi pada tubuh seorang pria, sehingga dapat menghindari stress lalu melawannya atau berusaha menghindari masalah tersebut. Sedangkan untuk perempuan adanya perubahan hormonal akan merasa lebih mudah tertekan dan lebih emosional dikarenakan terdapat hormon estrogen sehingga memperkuat efek oksitosin

dalam mempengaruhi emosi seseorang yang dapat menimbulkan perasaan sedih (Hafifah, 2017). Distribusi data subjek penelitian mengenai tingkat stres terbanyak menunjukkan 43,75% subjek penelitian dengan usia 18 tahun dari rentan usia 17-20 tahun memiliki hasil tingkat stress ringan sebesar 20%, sedangkan tingkat stress besar sebesar 23,75% yang merupakan tergolong mahasiswa usia remaja akhir. Masa remaja merupakan masa transisi perubahan baik secara anatomis, fisiologis, fungsi emosional dan intelektual. Pada usia remaja akhir terjadi perkembangan mental yang pesat. Perkembangan mental pada usia remaja akhir mengakibatkan kemampuan remaja untuk menghipotesis apapun yang berhubungan dengan hidupnya dan lingkungannya juga meningkat. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Ade Individ et al yang mengatakan bahwa usia 18-25 tahun memiliki persentase lebih tinggi sebanyak 57,7% dibanding kelompok lainnya (Makal, 2022).

Tabel 3. Distribusi Tipe Kepribadian Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Tipe Kepribadian	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Introvert	17 (21,25%)	18 (22,5%)	35 (43,75%)
Ekstrovert	18 (22,5%)	27 (33,75%)	45 (56,25%)
Total	35 (43,75%)	45 (56,25%)	80 (100%)

Tipe kepribadian	Usia				Total
	17	18	19	20	
Introvert	4 (5%)	18 (22,5%)	12 (15%)	1 (1,25%)	35 (43,75%)
Ekstrovert	6 (7,5%)	17 (21,25%)	17 (21,25%)	5 (6,25)	45 (56,25%)
Total	10 (12,5%)	35 (43,75)	29 (36,25%)	6 (7,5)	80 (100%)

Distribusi data mengenai tipe kepribadian dalam penelitian ini menunjukkan hasil sebanyak 35 orang memiliki tipe kepribadian introvert dan 45 orang memiliki tipe kepribadian ekstrovert. Dalam hal ini seseorang akan menunjukkan reaksi yang berbeda terhadap stimulus yang diberikan, keberagaman tipe kepribadian seseorang akan mempengaruhi cara seseorang berpikir dan mengatasi sebuah masalah, baik dari lingkungan sosial hingga permasalahan di bidang akademis (Gusmanarti, 2019). Jenis kelamin pada mahasiswa angkatan 2021 tidak memiliki pengaruh terhadap tipe kepribadian yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut karena kepribadian digambarkan

dan terbentuk dari perilaku seseorang yang dapat diamati secara objektif dengan cara menunjukkan aspek kehidupannya baik yang bersifat publik dan pribadi. Hal ini yang akan memberikan kekhasan pada masing-masing mahasiswa dalam berperilaku, berpikir, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kepribadian yang akan terbentuk tergantung dari bagaimana pengamatan dan pengalaman yang dilakukan oleh masing-masing (Safitra, 2021). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa usia subjek penelitian berdasarkan distribusi tipe kepribadian berada pada usia 17 tahun hingga 20 tahun, yakni paling banyak dengan tipe kepribadian introvert berusia 18 tahun dengan jumlah

18 mahasiswa (22,5%). Pada usia ini perkembangan seorang remaja mulai mencapai tahap akhir yaitu masa kematangan emosional, pada masa ini seseorang berusaha untuk mengenali jati dirinya sehingga remaja cenderung memperhatikan dirinya dan harga dirinya dan dari

kebiasaan yang terpancar dalam kehidupan sehari-hari dapat diamati apakah seseorang termasuk tipe kepribadian introvert atau ekstrovert (Rahmawati, 2015).

Tabel 3. Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Regulasi emosi	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Tidak Baik	21 (26,25%)	21 (26,25%)	42 (52,5%)
Baik	14 (17,5%)	24 (30%)	38 (47,5%)
Total	35 (43,75%)	45 (56,25%)	80 (100%)

Regulasi Emosi	Usia				Total
	17	18	19	20	
Tidak Baik	5 (6,25%)	19 (23,75%)	14 (17,5%)	4 (5%)	42 (52,5%)
Baik	5 (6,25%)	16 (20%)	15 (18,75%)	2 (2,5%)	38 (47,5%)
Total	10 (12,5%)	35 (43,75%)	29 (36,25%)	6 (7,5%)	80 (100%)

Persentase terbesar yang didapatkan berdasarkan tabel 4.6 adalah subjek penelitian dengan regulasi emosi baik dan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 24 mahasiswa (30%). Persentase terbesar yang didapatkan berdasarkan tabel 4.7 adalah subjek penelitian dengan regulasi emosi tidak baik dan berusia 18 tahun dengan jumlah 19 mahasiswa (23,75%). Jenis kelamin pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi, berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan dengan jumlah terbanyak pada regulasi emosi baik dan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 24 mahasiswa. Perempuan dikatakan lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dibuktikan melalui beberapa penelitian mengindikasikan bahwa perempuan lebih responsif secara emosional dibandingkan laki-laki (Rahmi, 2017).

Perbedaan emosional terhadap laki-laki dan perempuan mempengaruhi individu dalam merasakan dan mengelola emosi yang dialami. Secara garis besar perbedaan jenis kelamin mahasiswa angkatan 2021 mempengaruhi pola regulasi emosi karena bentuk sosialisasi yang umum dijalani untuk berperan sebagai laki-laki atau perempuan di masyarakat yang menyertakan pembiasaan dalam menampilkan emosi. Laki-laki lebih dituntut untuk dapat mengendalikan emosi, tetap tenang dalam situasi emosional, dan lebih dapat menekan ekspresi emosinya sehingga tak tampil ke luar diri. Sedangkan

perempuan lebih leluasa untuk menampilkan emosi dan lebih dikenal sebagai makhluk emosional dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap regulasi emosi (Yolanda, 2017).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2021 mengenai regulasi emosi berdasarkan usia, didapatkan hasil terbanyak dari rentang 17-20 tahun ialah pada regulasi emosi tidak baik dan berusia 18 tahun dengan jumlah 19 mahasiswa. Sehingga pada masa ini mahasiswa angkatan 2021 dalam masa remaja akhir, individu sudah mencapai transisi perkembangan yang telah mendekati masa dewasa. Masa remaja merupakan masa "storm and drang" (topan dan badai), masa penuh emosi dan adakalanya emosi tidak dapat dikontrol (Kohli, 2008).

Usia remaja, cenderung memiliki emosi yang bergejolak dan kemampuan remaja untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Pada saat remaja dihadapkan pada suatu permasalahan atau konflik, remaja belum mampu merespon dengan baik efek emosional yang dirasakannya, remaja masih memperlihatkan perasaan tidak aman, takut dan cemas. Hal ini membuat remaja cenderung untuk mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan (Rubiani, 2018).

Tabel 4. Uji Korelasi *Chi-square* Antara Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres

Regulasi Emosi		Tingkat Stres		Total	P
		Ringan	Berat		
Regulasi Emosi	Tidak Baik	14	28	42	0,027
	Baik	22	16	38	
	Total	36	44		

Hasil analisis hubungan antara regulasi emosi terhadap tingkat stres dilakukan dengan uji *chi-square* dan didapatkan nilai p sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap tingkat stres pada mahasiswa program studi kedokteran angkatan 2021 Universitas Tanjungpura. Dari hasil analisis korelasi hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres ini diketahui sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Shahidi et al, bahwa semakin baik regulasi emosi maka semakin rendah stres. Regulasi emosi pada mahasiswa angkatan 2021 efektif untuk menurunkan stres, sedangkan jika mempunyai regulasi emosi yang tidak baik maka akan semakin berat tingkat stres (Gunawan, 2021).

Hasil penelitian dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2021 yang merupakan mahasiswa baru didapatkan bahwa sebanyak 28 mahasiswa mempunyai regulasi emosi yang tidak baik, sehingga mengalami tingkat stres yang berat. Sedangkan pada mahasiswa angkatan 2021 yang memiliki tingkat stres ringan dengan regulasi emosi yang baik didapatkan sebanyak 22 orang. Dapat dilihat bahwa pembelajaran kedokteran membagikan beban yang berat untuk mahasiswa baru angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura karena sedang dalam masa transisi dan banyaknya modul yang wajib dipelajari, tugas yang harus dituntaskan dalam jangka waktu tertentu, waktu

yang terus digunakan untuk menekuni modul perkuliahan sehingga mengosok pola tidur. Hasil uji statistik ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaharatul Nurdin tahun 2016 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan tingkat stres dengan nilai $p = 0,022$ pada mahasiswa tingkat akhir pendidikan dokter Universitas Syiah Kuala Banda Aceh (Zahratul, 2015).

Semakin tinggi stres maka regulasi emosi akan semakin rendah, dan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stres yang dialami. Regulasi emosi yakni kemampuan mengelola emosi yang hendak diungkapkan saat menghadapi sebuah peristiwa. Dengan kemampuan tersebut, mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Angkatan 2021 akan lebih tenang dan fokus pada tekanan atau masalah yang ada. Mahasiswa yang mampu mengolah emosi baik cenderung lebih siap saat menghadapi ketegangan emosi, hal itu disebabkan karena kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa saat menghadapi dan memecahkan kehidupan serta konflik interpersonal dengan baik. Individu dengan kemampuan mengelola emosi baik dapat mengontrol dan menyeimbangkan emosi saat berhadapan dengan banyak peristiwa (Janah, 2015).

Tabel 5. Uji Korelasi *Chi-square* Antara Tipe Kepribadian terhadap Tingkat Stres

	Tipe	Tingkat Stres		Total	P
		Ringan	Berat		
Kepribadian	Introvert	21	14	35	0,017
	Ekstrovert	15	30	45	
	Total	36	44		

Hasil analisis SPSS versi 25 berdasarkan tabel 4.9 dengan uji korelasi *chi-square* mengenai korelasi regulasi emosi dan tingkat stres, yakni pada tabel menunjukkan bahwa data yang tercantum memiliki nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$) yang menandakan bahwa secara statistik terdapat adanya hubungan signifikan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres. Hasil statistik analisis hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres yang telah dilakukan, didapatkan nilai p sebesar 0,017 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2021 Universitas Tanjungpura.

Dari hasil analisis korelasi hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2021 ini diketahui bahwa hasil berbanding terbalik dengan teori yang telah dipaparkan pada tinjauan pustaka yakni tipe kepribadian introvert cenderung lebih mudah mengalami stres, sedangkan untuk tipe kepribadian ekstrovert tingkat stres cenderung lebih rendah. Hasil data yang ditunjukkan pada penelitian ini didapatkan mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert memiliki tingkat stres yang ringan sebanyak 14 mahasiswa, sedangkan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert didapatkan sebanyak 30 mahasiswa memiliki tingkat stress yang berat.

Sehingga didapatkan kesimpulan pada penelitian dengan subjek penelitian mahasiswa angkatan 2021

Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura, tipe kepribadian ekstrovert lebih mudah mengalami tingkat stres berat, dibandingkan seseorang dengan tipe kepribadian introvert yang tingkat stresnya ringan. Hasil uji statistik ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilyas Raif Muyassar tahun 2021 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tipe kepribadian dengan stres kerja perawat dalam masa pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Daerah Kalisat dengan nilai p sebesar 0,001 (Ilyas, 2021).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden dengan tipe kepribadian ekstrovert lebih rentan terkena stres berat, dibandingkan dengan tipe kepribadian introvert. Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Svetri Linasari pada mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas Andalas tahun 2016 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres dengan nilai p sebesar 0,944 (Fetri, 2016). Faktor yang sangat berpengaruh pada hasil penelitian ini adalah data yang dilaporkan kepada peneliti sangat bergantung kepada persepsi dari responden dalam pengisian kuesioner. Selain itu, penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi COVID-19 Pada masa pandemi COVID-19 ini, seluruh instansi pendidikan mengalihkan pembelajaran dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran *online*.

Kepribadian extrovert merupakan seseorang yang cenderung ingin tahu dan ingin mencoba hal baru. Ketidakmampuan untuk bersosialisasi selama pandemi telah berkontribusi pada tingkat stres yang dirasakan ekstrovert, sehingga terdapat kemungkinan sebagian besar mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert mengalami stres berat dikarenakan kepribadian ekstrovert yang memiliki sosial yang tinggi, sedangkan pada saat pandemi dilakukannya pembelajaran jarak jauh yang cenderung terpaksa pada kegiatan menulis yang bersifat pasif, sehingga rentan mengalami stres (Almusharraf, 2021).

Penutup

Tingkat stres yang dialami mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2021 yaitu: 36 orang (45%) stress ringan, dan 44 orang (55%) mengalami stress berat. Dari penelitian juga didapatkan hasil regulasi emosi mahasiswa yaitu : 38 orang (47,5%) memiliki regulasi emosi baik sejumlah 42 orang (52,5%) memiliki regulasi tidak baik. Selain itu, didapatkan juga tipe kepribadian mahasiswa yaitu : 35 orang (43,75%) memiliki kepribadian introvert dan 45 orang (56,25%) memiliki kepribadian extrovert. Terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap tingkat stres dengan nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$) dan terdapat hubungan antara tipe kepribadian terhadap tingkat stres dengan nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$) pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2021.

Daftar Pustaka

- Almusharraf, A., & Almusharraf, N. (2021). Socio-interactive practices and personality within an EFL online learning environments. *Education and Information Technologies*, 26(4), 3947-3966.
- Arumsari, C., & Yulianto, E. (2022). Pentingnya Mental Tangguh Di Masa Transisi Pandemic Covid-19. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 5(1).
- Fetri, Svetri Linasari (2016). Hubungan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2016. Padang: Universitas Andalas.
- Ghoni, A., & Bodroastuti, T. (2012). Pengaruh faktor budaya, sosial, pribadi dan psikologi terhadap perilaku konsumen (studi pada pembelian rumah di perumahan griya utama Banjardowo Semarang). *Jurnal Kajian Akuntansi dan Bisnis*, 1(1).
- Gusmaniarti, G., & Suweleh, W. (2019). Analisis perilaku home service orangtua terhadap perkembangan kemandirian dan tanggung jawab anak. Analisis Perilaku Home Service Orangtua Terhadap Perkembangan Kemandirian Dan Tanggung Jawab Anak, 2(1), 27-37.
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Ilyas Raif Muyassar (2021). Hubungan Tipe Kepribadian dengan Stres Kerja Perawat Dalam Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Daerah Kalisat. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Janah, M. R. (2015). Regulasi Emosi dalam Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja. *Talenta Psikologi*, 4(1), 6-15.
- Kohli, S., & Malhotra, S. (2008). Interplay of type a behavioural and emotional immaturity as psycholocial risk factors of coronary heart disease. *Indian Academy of Clinical Medicine*, 9(3), 179-83.
- Larasati, N. I. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati*, 6(3), 127-133.
- Legiran, L. (2015). Plagiarism_Legiran_Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. dan Bimbing. Konseling*, 4(1).
- Makal, A. I., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran Stres dan Citra Tubuh pada Penduduk Usia 18-30 Tahun pada Masa Pandemi Covid 19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(3), 058-065.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12), 1-7.
- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 1(2), 36-42.
- Putri, R. (2015). Regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran yang bermain angklung. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 18-27.
- Rahmawati, A., & Suharso, S. (2015). Faktor determinan konsep diri siswa kelas VIII di SMP negeri se-kota semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(1).
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal kesehatan andalas*, 8(1), 103-111.
- Rahmi, A. (2017). Penerapan model konseling islam dalam membantu kesadaran beragama pada remaja menjadi pribadi berakhlakul karimah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 3(2), 29-38.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah yayasan pendidikan islam swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99-108.
- Safitri, R. P. (2021). Differences Between Introvert and Extrovert Personality On Depression Level In Students Of Medical Education Programs Faculty Of Medicine 2017 Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Sani, M., Mahfouz, M. S., Bani, I., Alsomily, A. H., Alagi, D., Alsomily, N. Y., & Asiri, S. (2012). Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Med J*, 1(1), 19-25.
- Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *J Coll Physicians Surg Pak*, 23(1), 67-71.
- Tarigan, J. H., Syauqie, M., & Utama, B. I. (2021). Hubungan Miopia dengan Skor IQ (Intelligence Quotient) pada Siswa SMP Negeri 1 Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 138-142.

- Tiara Fidhiani (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan regulasi emosi dan jenis kelamin pada Mahasiswa yang bersuku Batak dan Jawa. *PSIKODIMENSIA*, 16(1), 72-80.
- Zaharatul Nurdin (2016). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Aceh: Universitas Syiah Kuala.

