

**PENGARUH KEPERIBADIAN INTROVERT DAN KETERBUKAAN DIRI DI MEDIA
SOSIAL X TERHADAP STRES YANG DIALAMI MAHASISWI UIN WALISONGO**

PROPOSAL

Diajukan untuk Memenuhi Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)

dalam Ilmu Psikologi



Oleh :

DINDA RAHMA PANGESTI

2007016020

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dinda Rahma Pangesti

NIM : 2007016020

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

Pengaruh Kepribadian Introvert dan Keterbukaan Diri di Media Sosial X terhadap Stres yang dialami Mahasiswi UIN Walisongo

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali pada bagian yang memiliki sumber rujukan.

Semarang, 18 April 2025



15000
METERAI
TEMPEL
97AMX2887921/8

Dinda Rahma Pangesti

NIM: 2007016020

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

LEMBAR PENGESAHAN

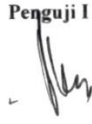
Judul : PENGARUH KEPERIBADIAN INTROVERT DAN KETERBUKAAN DIRI DI MEDIA SOSIAL X TERHADAP STRES YANG DIALAMI MAHASISWI UIN WALISONGO
Penulis : Dinda Rahma Pangesti
NIM : 2007016020
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 18 April 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

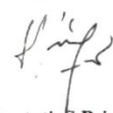

Prof. Dr. Ikhrum M. Ag
NIP. 196503291994031002



Penguji II


Dr. H. Abdul Wahib M. Ag
NIP. 196006151991031004

Penguji III


Wening Wihartati S.Psi. M.Si
NIP. 197711022006042004

Penguji IV


Lainatul Mudzkiyyah S.Psi. M.Si
NIP. 198805032023212036

Pembimbing I


Dr. H. Abdul Wahib M. Ag
NIP. 196006151991031004

Pembimbing II


Lucky Ade Sessjani M.Psi
NIP. 198512022019032010

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH INTROVERSI KEPRIBADIAN DAN KETERBUKAAN DIRI
MELALUI MEDIA SOSIAL X TERHADAP STRES YANG DIALAMI
MAHASISWA PEREMPUAN UIN WALISONGO

Nama : Dinda Rahma Pangesti

NIM : 2007016020

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Komprehensif.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. H. Abdul Wahib M.Ag.
NIP. 196006151991031004

Semarang, 28 Mei 2024
Yang bersangkutan

Dinda Rahma Pangesti
NIM. 2007016020

PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH INTROVERSI KEPERIBADIAN DAN KETERBUKAAN DIRI
MELALUI MEDIA SOSIAL X TERHADAP STRES YANG DIALAMI
MAHASISWA PEREMPUAN UIN WALISONGO

Nama : Dinda Rahma Pangesti

NIM : 2007016020

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Komprehensif.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui

Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, S. Psi, M.Psi, Psikolog

NIP. 198512022019032010

Semarang, 22 Mei 2024

Yang bersangkutan

Dinda Rahma Pangesti

NIM. 2007016020

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut
kesanggupannya”

(Qs. Al-Baqarah:286)

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir di dunia
jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”

KATA PENGANTAR

Asaalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kepribadian Introvert dan Keterbukaan Diri di Media Sosial X terdapat Stres yang Dialami Mahasiswi UIN Walisongo” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, izinkan penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku ketua jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag. selaku pembimbing 1 dan wali dosen yang telah membimbing dan mengarahkan dalam proses pengerjaan skripsi ini hingga selesai.
5. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi. selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan dalam proses pengerjaan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh dosen dan staff akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan dan bantuan lainnya kepada penulis selama perkuliahan.

7. Kepada ibu, bapak dan kakak penulis tercinta yang selalu memberikan dukungan moral dan doa yang tiada henti, serta teman-teman yang selalu memberikan semangat dan kebersamaan selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa depan. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya bagi penulis pribadi sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri.

Wasalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 27 Januari 2025



Dinda Rahma Pangesti

NIM: 2007016020

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur Allah SWT dan atas doa dan dukungan dari orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Tiada lembar skripsi yang lebih indah dari lembar persembahan. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia penulis ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada :

1. Kepada Allah SWT karena dengan izin dan karunianya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
2. Kepada kedua orang tua penulis, ayahanda Heru dan ibunda Sumiyati yang sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi mulai dari awal sampai penulis menyelesaikan skripsi. Meskipun beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan namun beliau selalu memberi motivasi, dukungan, semangat serta doa yang selalu mengiringi langkah penulis, penulis yakin doa dari kedua orang tua lah yang membuat penulis mampu menjalani hidup hingga saat ini.
3. Kepada kakak yang paling penulis cintai, Amalina yang sangat berperan penting tidak hanya memberikan semangat, dukungan dan doa tetapi yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi ini. Terimakasih banyak atas usaha dan pengorbanan besar yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi ini.
4. Kepada sahabat penulis Anis dan Marcella yang selalu membersamai penulis dalam suka dan duka dan dari awal hingga akhir terselesainya studi ini. Terimakasih telah menampung keluh kesah penulis selama ini.
5. Kepada teman – teman kuliah saya Naida, Nuzul, Lusi, Ula, Fadia dan Lintas yang telah membersamai penulis selama masa perkuliahan, menjadi tempat berkeluh kesah dan selalu menjadi teman yang menyenangkan selama ini.

6. Kepada teman-teman angkatan 2020 prodi psikologi UIN Walisongo Semarang, terkhusus kelas psikologi A yang telah kebersamai proses perkuliahan penulis
7. *Last but not least*, kepada diri saya sendiri Dinda Rahma Pangesti. Terimakasih untuk segala perjuangan, kesabaran, dan ketekunan yang telah di lalui dalam setiap langkah yang penuh tantangan ini. Terimakasih sudah mau berjuang dan berusaha sampai titik ini, meskipun tak jarang air mata dan kegelisahan datang menghampiri yang terus maju meskipun jalan terasa berat. Terimakasih untuk segalanya.

Skripsi ini merupakan hasil dari usaha dan kerja keras yang tidak lepas dari bantuan dan doa dari orang-orang terdekat. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 27 Januari 2025



Dinda Rahma Pangesti

NIM: 2007016020

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 2	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan.....	9
D. Manfaat.....	9
E. Kajian Pustaka	11
BAB II	18
TINJAUAN TEORI.....	18
A. Stres	18
1. Pengertian Stres.....	18
2. Dimensi Stres	19
3. Aspek - Aspek yang Mempengaruhi Stres.....	19
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	21
5. Tingkatan Stres	24
6. <i>Unity of Science</i>	25
B. Kepribadian Introvert.....	27
1. Pengertian Kepribadian Introvert.....	27
2. Aspek - Aspek yang Mempengaruhi Kepribadian Introvert	28
3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kepribadian Introvert	29
4. <i>Unity of Science</i>	33
C. Keterbukaan Diri	34

1. Pengertian Keterbukaan Diri.....	34
2. Aspek - Aspek yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri.....	35
3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri	36
4. <i>Unity of Science</i>	38
D. Kerangka Berfikir	40
E. Hipotesis	43
BAB III	44
METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional	44
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	45
E. Populasi dan Sampel.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data	47
G. Validitas, Daya Diskriminasi dan Reliabilitas.....	51
H. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	52
I. Teknik Analisis Data	57
BAB IV	61
HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. HASIL PENELITIAN	61
1. Deskripsi Subjek	61
2. Deskripsi Penelitian	63
B. Uji Asumsi Klasik.....	67
1. Uji Normalitas.....	67
2. Uji Linearitas.....	68
3. Uji Multikoleniaritas	70
C. Uji Hipotesis	70
1. Uji Hipotesis Parsial.....	71
2. Uji Hipotesis Simultan	73
D. PEMBAHASAN.....	74
BAB V	82
PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Stres	48
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kepribadian Introvert.....	49
Tabel 3.3 Blueprint Skala Keterbukaan Diri.....	50
Tabel 3.4 Blueprint Skala Stres Setelah Uji Coba	53
Tabel 3.5 Blueprint Skala Kepribadian Introvert Setelah Uji Coba	54
Tabel 3.6 Blueprint Skala Kepribadian Introvert Setelah Uji Coba	55
Tabel 3.7 Reliabilitas Skala Stres	56
Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Kepribadian Introvert.....	56
Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Kepribadian Introvert Setelah Aitem Gugur.....	56
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Keterbukaan Diri	56
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Keterbukaan Diri Setelah Aitem Gugur	56
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif.....	63
Tabel 4.2 Rumus Interval Variabel Stres (Y)	64
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Stres (Y)	64
Tabel 4.4 Rumus Interval Variabel Kepribadian Introvert (X1).....	65
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Kepribadian Introvert (X1)	65
Tabel 4.6 Rumus Interval Variabel Keterbukaan Diri (X2)	66
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Keterbukaan Diri (X2)	66
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Kepribadian Introvert dan Stres	69
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Keterbukaan Diri dan Stres	69
Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinearitas	70
Tabel 4.12 Model Persamaan Regresi Kepribadian Introvert (X1) terhadap Stres (Y).....	71
Tabel 4.13 Prediktor Kepribadian Introvert (X1) terhadap Stres (Y)	71
Tabel 4.14 Model Persamaan Regresi Keterbukaan Diri (X2) terhadap Stres (Y).....	72
Tabel 4.15 Prediktor Keterbukaan Diri (X2) terhadap Stres (Y)	72
Tabel 4.16 Persamaan Regresi Linear Berganda ANOVA.....	73
Tabel 4.17 Persamaan Regresi Linear Berganda Modal Summary	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	43
Gambar 4.1 Data Kategori Berdasarkan Angkatan.....	61
Gambar 4.2 Data Kategori Berdasarkan Penggunaan Akun.....	62
Gambar 4.3 Data Kategori Berdasarkan Keaktifan Penggunaan Aplikasi X	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba.....	92
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Skala Penelitian	96
Lampiran 3 Hasil Uji Reabilitas Skala Penelitian.....	99
Lampiran 4 Skala Penelitian Setelah Uji Coba.....	100
Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif	106
Lampiran 6 Uji Asumsi Klasik	107
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis	109
Lampiran 8 Responden Penelitian	111
Lampiran 9 Bukti Pengisian Google Formulir.....	115
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	116

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the influence of introverted personality and self-disclosure on social media X on stress experienced by female students of UIN Walisongo Semarang. The method used in this study is quantitative with a regression design. Data were obtained through the distribution of Google Form-based questionnaires to active female students who use social media X. The sample in this study consisted of 100 active female students at UIN Walisongo using purposive sampling technique. This study used introverted personality scale, self-disclosure scale, and stress scale. Data analysis was performed using multiple linear regression with SPSS 25. The results showed that the first hypothesis was accepted with a sig value of $0.000 < 0.05$, indicating that there is an influence of introverted personality on stress experienced by female students of UIN Walisongo with an R Square value of 0.341 or 34.1%. The second hypothesis was accepted with a sig value of $0.000 < 0.05$, indicating that there is an influence of self-disclosure on social media X on stress experienced by female students of UIN Walisongo with an R Square value of 0.248 or 24.8%. The third hypothesis was accepted with a sig value of $0.000 < 0.05$, indicating that there is an influence of introverted personality and self-disclosure on social media X on stress experienced by female students of UIN Walisongo with an R Square value of 0.414 or 41.4%. From this study, it is expected that female students of UIN Walisongo can be more aware of the importance of managing stress and reducing factors that can trigger it.

Keywords: *introvert, self-disclosure, social media X, stress, female students.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami oleh mahasiswi UIN Walisongo Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain regresi. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner berbasis Google Form (gform) kepada mahasiswi aktif yang menggunakan media sosial X. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswi aktif di UIN Walisongo menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan skala kepribadian introvert, skala keterbukaan dan skala stres. Analisis data dilakukan dengan regresi linear berganda menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil hipotesis pertama, diterima dengan nilai $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh kepribadian introvert terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo dengan nilai R Square 0,341 atau 34,1%. Hipotesis kedua, diterima dengan nilai $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh keterbukaan diri di media sosial X terhadap stress yang dialami mahasiswi UIN Walisongo terhadap stres dengan nilai R Square 0,248 atau 24,8%. Hipotesis ketiga, diterima dengan nilai $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo dengan nilai R Square 0,414 atau 41,4%. Dari penelitian ini, diharapkan mahasiswi UIN Walisongo dapat lebih menyadari pentingnya memperhatikan stres yang mereka alami dan berusaha mengurangi faktor-faktor yang dapat memicunya.

Kata kunci: introvert, keterbukaan diri, media sosial X, stres, mahasiswi.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan respons seseorang terhadap perubahan keadaan atau situasi yang dianggap mengancam. Berbagai sumber stres dapat memicu kondisi ini, seperti faktor kepribadian, lingkungan, dan interaksi antara keduanya. Tingkat stres setiap individu bervariasi, dan pada tingkat stres yang tinggi, seseorang dapat mengalami depresi serta kehilangan harga diri. Perbedaan tingkat stres antar individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tipe kepribadian. Stres dapat diartikan sebagai rangsangan atau situasi yang menyebabkan ketidaknyamanan serta menimbulkan tuntutan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, manajemen dan keterampilan adaptasi sangat penting (Anggita, 2020).

Orang bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda, baik secara emosional maupun mental. Reaksi emosional yang muncul saat seseorang stres bisa berupa kemarahan, ketakutan, dan kesedihan. Sementara itu, reaksi mental mengacu pada perubahan dalam kemampuan berpikir, seperti kesulitan berkonsentrasi yang dapat mengganggu kemampuan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan. Reaksi perilaku muncul dari perubahan dalam pola perilaku akibat situasi sebelumnya. Misalnya, jika seseorang biasanya tersenyum, saat stres, mereka mungkin mengalami keriput di wajah dan kesulitan untuk tersenyum (Bachroni & Asnawi, 1999). Selain itu, stres juga dapat menyebabkan gejala fisik seperti pusing, sakit kepala, sakit perut, kelemahan fisik, kesulitan tidur, gemetar, dan kehilangan nafsu makan (Izah, 2023). Respons terhadap stres juga berbeda antara pria dan wanita. Perempuan memiliki respons hormonal yang berbeda terhadap stres, terutama melibatkan hormon kortisol dan estrogen. Estrogen dapat mempengaruhi cara tubuh

merespons stres dengan memperkuat efek hormon stres tertentu, sehingga perempuan mungkin merasakan dampak stres secara lebih intens (Yuliadi, 2021).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa cenderung menurunkan tingkat kualitas hidup yang mereka rasakan (Nuriyyatiningrum, 2023). Hal ini terjadi karena otak wanita cenderung memiliki respons negatif terhadap konflik dan stres. Pada wanita, konflik dapat memicu pelepasan hormon negatif yang menyebabkan stres, kecemasan, dan ketakutan. Sebaliknya, laki-laki umumnya lebih suka konflik dan persaingan, percaya bahwa konflik bisa memberi dorongan positif bagi mereka. Dengan kata lain, perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres ketika menghadapi tekanan. Hal ini terjadi karena respon secara psikologis perempuan lebih cenderung menggunakan strategi coping stres berupa emosi, seperti merenungkan atau memikirkan masalah secara mendalam, dibandingkan dengan laki-laki yang lebih sering menggunakan pendekatan berupa tindakan. Hal ini dapat membuat perempuan merasa lebih terjebak dalam emosi negatif dan sulit melepaskan diri dari stres. Perempuan juga lebih mungkin mengalami tekanan dari harapan sosial untuk menjalankan banyak peran, seperti sebagai mahasiswa, pekerja, anak, atau pasangan, yang menambah beban emosional mereka. Dari segi sosial, perempuan sering menghadapi tekanan tambahan dalam hal penampilan fisik, ekspektasi gender, dan tanggung jawab domestik. Media sosial juga sering menjadi faktor yang meningkatkan stres bagi perempuan, terutama melalui fenomena perbandingan sosial, body shaming, dan cyberbullying. Kombinasi dari faktor-faktor ini membuat perempuan lebih rentan terhadap stres, meskipun respons terhadap stres juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian, lingkungan, dan pengalaman individu (Bachroni & Asnawi, 1999).

Dilihat dari data WHO mencatat bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental akibat stres. Penelitian yang dilakukan oleh Healty and Safety Excecutive di Inggris pada tahun 2013 – 2014 yang meneliti perbandingan stres pada laki laki dan perempuan didapatkan hasil angka kejadian stres lebih tinggi dialami wanita dengan presentase 54.62% dibandingkan dengan laki laki dengan presentase 45.38% (Ambarwati, 2019). Di Indonesia sendiri, sekitar 10% dari populasi diketahui mengalami stres dan kebanyakan berusia 15 tahun ke atas (Yuhana., 2023). Jawa tengah sendiri pada tahun 2023 menduduki posisi ke 5 provinsi paling banyak penderita gangguan mental di Indonesia (BPS, 2024). Dinas Kesehatan Kota Semarang mencatat sepanjang 2023 terdapat sebanyak 935 kasus kesehatan jiwa di Semarang. Kasus gangguan kesehatan jiwa tertinggi terjadi di wilayah Kecamatan Mijen yang mencapai 61 kasus (Tjindarbumi, 2024).

Hal ini diperkuat dengan hasil dari prariset yang dilakukan kepada 30 orang mahasiswi yang menunjukkan hasil hampir seluruh mahasiswi teridentifikasi mengalami stres. Pada aspek kognitif, tercatat sebanyak 77,8% dari 30 mahasiswi mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi ketika menghadapi situasi yang sulit. Sebanyak 48,1% mahasiswi mudah melupakan hal - hal kecil, seperti lupa menaruh barangnya. Tercatat juga dari 30 mahasiswi sebesar 59,3% sering membuat penilaian negatif pada diri mereka sendiri. Pada aspek fisiologis tercatat sebesar 85,2% mahasiswi denyut jantungnya meningkat ketika menghadapi situasi yang sulit dan tertekan. Sebesar 74,1% mahasiswi merasa pusing ketika dihadapkan pada situasi yang melampaui kemampuan yang mereka miliki. Sebanyak 74,1% mahasiswi mengalami peningkatan frekuensi nafas ketika merasa tertekan. Sebesar 82,4% mahasiswi mengalami peningkatan produksi keringat ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit. Pada aspek emosional tercatat sebesar 81,5% mahasiswi mengalami

kecemasan ketika berada dalam situasi sulit. Sebesar 88,9% menjadi lebih sensitive dan mudah marah dalam situasi yang membuat ia merasa stres. Pada aspek tingkah laku sebesar tercatat 74,1% mengalami perubahan pola makan ketika menghadapi situasi yang tertekan. Sebesar 82,4% mahasiswa mengalami kesulitan untuk tidur dan pola tidur yang tidak teratur. Sebesar 96,3% mengaku sering menunda nunda pekerjaan mereka.

Potter dan Perry (2006) mengklarifikasikan faktor yang menyebabkan stres ada dua yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu yang biasanya berupa tekanan sosial, tuntutan akademik, masalah finansial dan adaptasi lingkungan baru. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang biasanya disebabkan oleh self-efficacy, self disclosure, motivasi, dan tipe kepribadian. Faktor-faktor ini berperan dalam memicu stres yang dialami oleh mahasiswa.

Tipe kepribadian menjadi salah satu penyebab terjadinya stres. Individu dengan kepribadian introvert lebih cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan mencari bantuan, baik dalam interaksi langsung maupun di media sosial. Akibatnya, mereka lebih rentan merasa terisolasi dan kesepian, yang dapat memperburuk stres. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Yazinta (2016), yang membuktikan bahwasanya orang dengan kecenderungan *introvert* cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi ketimbang individu dengan kecenderungan ekstrovert. Karakteristik individu dengan kecenderungan *introvert* pun memiliki ciri khas yaitu sosiabilitas yang rendah yang ditandai dengan kurang pandai bergaul, suka menyendiri dan menjaga jarak dari orang lain (Eysenck & Wilson, 1976).

Eysenck dan Wilson (1976), juga menyatakan, individu dengan tipe kepribadian *introvert*, kurang percaya diri pada impuls yang seketika, tidak menyukai

perangsangan, perasaanya berada di bawah kontrol yang ketat, emosinya datar, dapat dipercaya, merencanakan dengan matang sebelum bertindak dan bertanggung jawab. Menurut Hedges (1993), mengatakan bahwa individu dengan tipe kepribadian *Introvert* cenderung pemalu, tidak banyak mengungkapkan perasaannya, dan juga kurang komunikatif (Soemohadiwidjojo, 2020). Penelitian lain yang dilakukan Maldonado (2001), mengungkapkan bahwa kepribadian akan mempengaruhi pilihan media dalam berkomunikasi. *Introvert* cenderung mengalami gejala ketakutan dan depresi, yang ditandai dengan kecenderungan obsesif, mudah tersinggung, apatis, dan saraf otonom yang tidak stabil. Orang yang berkepribadian *introvert* mudah terluka, mudah gugup, rendah diri, mudah melamun, sulit tidur, mempunyai kecerdasan yang relatif tinggi, mempunyai perbendaharaan kata yang bagus dan cenderung berpegang teguh pada ide-idenya (keras kepala) (Adnan, 2018). Individu dengan karakteristik tipe kepribadian *introvert* cenderung tidak menggunakan sosial media sebagai peluang. Mahasiswi yang memiliki kecenderungan berkepribadian *introvert* cenderung lebih nyaman dalam lingkungan yang tenang dan interaksi sosial yang terbatas. Hal ini menjadikan media sosial sebagai wadah yang dapat memungkinkan mereka berinteraksi tanpa harus bertatap muka, yang mungkin membuat individu merasa lebih aman. Namun di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber tekanan bagi *introvert* karena adanya tekanan sosial untuk tampil sempurna atau memperoleh validasi yang dapat meningkatkan stres terutama ketika ekspektasi mereka tidak terpenuhi. Selain kepribadian *introvert* orang yang sulit untuk mengungkapkan diri juga cenderung mudah stres.

Widiyastuti (2016), mengungkapkan bahwa keterbukaan diri yang terkait dengan identitas diri, perasaan dan keadaan yang dialami, yang kemudian dapat membangun keintiman dalam hubungan yang telah dijalin. Pada kenyataannya, kini

banyak masyarakat, terutama anak-anak muda, melakukan keterbukaan diri yang berbeda antara di dunia nyata dan media sosial, khususnya X. Keterbukaan diri menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan interaksi sosial. Selain itu keterbukaan diri juga sangat dibutuhkan dalam hubungan intrapersonal, dimana dengan mengungkapkan diri seseorang akan dapat mengungkapkan isi hati, pikiran perasaannya, aktivitas dan sebagainya (Gainau, 2015)

Menurut Devito (2016), keterbukaan diri merupakan jenis komunikasi dimana seorang individu mengungkapkan diri tentang dirinya sendiri yang biasanya disembunyikan dan tidak diperlihatkan oleh orang lain. Ketertarikan dan kepercayaan seorang individu menjadi salah satu alasan seseorang dapat mengungkapkan dirinya dengan baik. Keterbukaan dalam sebuah hubungan akan memunculkan hubungan timbal balik yang positif bagi kedua belah pihak. Hubungan tersebut akan memunculkan rasa nyaman, dan aman (Gainau, 2009). Sebaliknya individu dengan pengungkapandiri yang cenderung rendah cenderung mendapatkan penerimaan sosial yang kurang baik, hali ini berpengaruh pada perkembangan kepribadiannya. Menurut Lumsden (dalam Widiyastut, 2016) menyatakan bahwa keterbukaan diri membantu individu dalam meningkatkan kepercayaan diri dan membantu individu dalam menjalin hubungan yang lebih erat. Keterbukaan diri mengacu pada informasi tentang diri yang diungkapkan kepada orang lain melalui komunikasi (Joinson, 2001). Keterbukaan diri yang dilakukan individu sangat penting untuk membentuk hubungan dekat dengan individu lain (Joinson, 2001).

Keterbukaan diri yang dilakukan individu di media sosial berisiko lebih besar, karena semua orang dapat mengakses dan membaca berkaitan data diri dan mengetahui tulisan yang diungkapkan (Paramithasari & Dewi, 2019). Media sosial

yang digunakan seharusnya bisa memberikan informasi positif, ilmu pengetahuan yang bermanfaat, dan jika ingin mengungkapkan diri harus tetap mengontrol perilaku ketika mengakses media sosial karena media sosial tidak selalu memberikan dampak positif bagi penggunanya. Media sosial bisa berdampak negatif apabila seseorang membagikan informasi mengenai hal pribadinya yang bersifat sensitif yang kemudian rentan memicu terjadinya kejahatan dunia maya (*cyber crime*). Tingkat keterbukaan diri di media sosial dapat berpengaruh pada tingkat stres. Mahasiswa yang cenderung terbuka dalam mengungkapkan perasaan di media sosial mungkin merasa lebih lega karena dapat membagikan pengalaman dan dukungan sosial. Namun di sisi lain keterbukaan diri yang tinggi juga dapat menimbulkan resiko lain, seperti kecemasan karena respon negative atau kurangnya dukungan yang diharapkan. Hal ini menimbulkan stres, terutama mahasiswi yang sensitive terhadap validasi sosial. Mahasiswi mungkin lebih terpengaruh oleh interaksi di media sosial karena perempuan cenderung lebih peka terhadap kritik dan dukungan dari lingkungan sosial (Gamayanti, 2018)

Hungu (2007), menjelaskan bahwa gender merujuk pada perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki sejak kelahiran individu. Sementara itu, Waters dan Ellis (dalam Widyatama, 2006) mengartikan gender sebagai kategori dasar dalam budaya yang melibatkan proses identifikasi terhadap individu, serta kosa kata, pola bahasa, sikap, perilaku, tujuan, dan aktivitas seperti maskulinitas atau feminitas. Ourard (dalam Devito, 2011) menyatakan bahwa perbedaan dalam ekspresi diri antara laki-laki dan perempuan disebabkan oleh ekspektasi yang berbeda terhadap keduanya. Ekspektasi bahwa laki-laki harus menunjukkan kekuatan, objektivitas, energi, dan ketidakemosionalan dapat menghambat keterbukaan mereka. Sebaliknya, ekspektasi bahwa perempuan seharusnya bisa membantu dan menyenangkan orang lain dapat

mendorong keterbukaan diri di kalangan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Hargie (2001), yang melibatkan 288 mahasiswa menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki pola pengungkapan diri yang berbeda.

Perbedaan ini terjadi karena secara biologis, perbedaan hormon antara perempuan dan laki-laki memengaruhi cara mereka merespons dan mengekspresikan emosi. Hormon estrogen pada perempuan cenderung membuat mereka lebih terbuka dalam berbagi perasaan dan pengalaman secara verbal, sedangkan testosteron pada laki-laki lebih mendorong mereka untuk fokus pada tindakan atau pemecahan masalah daripada berbicara tentang perasaan. Perbedaan dalam peran sosial juga berkontribusi pada perbedaan pola pengungkapan diri. Perempuan biasanya lebih terlibat dalam hubungan pribadi yang mendalam, yang membuat mereka lebih sering berbagi perasaan dan pengalaman pribadi. Di sisi lain, laki-laki cenderung lebih fokus pada aktivitas kelompok dan sering menghindari pembicaraan yang terlalu pribadi, terutama dalam lingkungan sosial atau kelompok (Brooks, 1995).

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk menguji kembali Pengaruh Kepribadian Introvert dan Keterbukaan Diri di Media Sosial X terhadap Stres yang dialami Mahasiswi UIN Walisongo. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaannya terdapat pada variabel yang dikaji, subjek yang diambil dan lokasinya. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi pengguna aplikasi X di UIN Walisongo Semarang. Subjek tersebut dipilih karena pada dasarnya mahasiswi dan mahasiswa laki laki memiliki perbedaan dalam keterbukaan diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Rejeki, and Achmad (1995) menunjukkan bahwa ada perbedaan keterbukaan diri pada mahasiswa perempuan dan laki laki. Mahasiswa perempuan keterbukaan diri lebih tinggi ketimbang mahasiswa laki laki. Oleh karenanya, judul yang diambil adalah “Pengaruh Kepribadian Introvert

dan Keterbukaan Diri di Media Sosial X terhadap Stres yang dialami Mahasiswi UIN Walisongo”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh Kepribadian Introvert terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo?
2. Adakah pengaruh keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo?
3. Adakah pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo?

C. Tujuan

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris adakah pengaruh kepribadian introvert terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo
2. Untuk menguji secara empiris adakah pengaruh keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo
3. Untuk menguji secara empiris adakah pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo

D. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

a. Manfaat teoritis

- a. Mengembangkan ilmu pengetahuan, kajian teoritis, dan memperkaya wawasan ilmiah yang berhubungan dengan tipe kepribadian *introvert* dan pengungkapan diri mahasiswi pengguna aplikasi X di UIN Walisongo Semarang.
- b. Mendorong munculnya penelitian-penelitian yang terkait dengan tipe kepribadian *introvert* dan pengungkapan diri mahasiswi pengguna aplikasi X di UIN Walisongo Semarang.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharap dapat memberikan manfaat dan dapat menjadi bahan kajian bagi pembaca dan peneliti lain.

a. Bagi Mahasiswi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, pengetahuan, dan informasi yang lebih dalam. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk memperhatikan bagaimana pengungkapan diri yang sewajarnya.

b. Bagi instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi yang berguna tentang manfaat dan kegunaan media sosial sebagai media pengungkapan diri, serta memberikan wawasan tentang perbedaan dalam pengungkapan diri berdasarkan kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai topik yang serupa.

E. Kajian Pustaka

Pada dasarnya penelitian yang berkaitan dengan stres, tipe kepribadian dan keterbukaan diri sudah dilakukan oleh beberapa pihak peneliti. Adapun penelitian terdahulu yang penulis gunakan untuk memverifikasi perbedaan dan persamaan penelitian diantaranya yaitu:

1. Penelitian sebelumnya berjudul “Pengaruh pengungkapan diri (self-disclosure) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Teknologi Sumbawa” yang diteliti oleh Vivi Fitri Handayani, Ivon Arisanti, dan Ayuning Atmasari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh ketiga peneliti menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan sebesar 28,0% antara keterbukaan diri (*Self Disclosure*) dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa 41,9% mahasiswa memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi, sementara 40,3% berada dalam kategori stres rendah (Handayani, 2019). Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan dalam fokus utama penelitiannya yaitu keterbukaan diri sebagai variabel yang mempengaruhi stres yang dialami mahasiswa. Untuk perbedaannya penelitian yang saya lakukan lebih fokus pada mahasiswi. Selain itu juga penelitian yang saya lakukan mengukur variabel Kepribadian Introvert sebagai variabel tambahan, dan penelitian saya lebih memfokuskan pada keterbukaan diri di media sosial.
2. Penelitian sebelumnya berjudul “Peranan *self disclosure* terhadap stres mahasiswa saat kuliah daring di masa pandemi COVID-19” yang diteliti oleh Ratih Andini, Indiani Diah Betari Karlinda, dan Ni Made Sintya Noviana Utami. Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif sebesar 2%

antara keterbukaan diri (*self disclosure*) dan stres pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring selama pandemi COVID-19. Tingkat stres mahasiswa berada dalam kategori sedang, dengan persentase 45,6%, sementara keterbukaan diri juga tercatat dalam kategori sedang, mencapai 49,2% (Andini, 2022). Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan dalam membahas keterbukaan diri dan stres mahasiswa, tetapi dengan perbedaan latar belakang masalah. Penelitian ini berfokus pada stres yang timbul akibat transisi belajar daring selama pandemi COVID-19, yang bersifat situasional. Sedangkan penelitian yang saya lakukan membahas stres dalam konteks sosial dan digital, dengan pengaruh kepribadian introvert sebagai variabel tambahannya.

3. Penelitian sebelumnya berjudul “Pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Unisba” yang diteliti oleh Rahmani Afifa Kurniasani, dan Hedi Wahyudi. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara keterbukaan diri (*self disclosure*) dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Unisba. Hasil penelitian mencatat bahwa keterbukaan diri berada dalam kategori rendah dengan persentase 50,22%, sementara stres akademik berada dalam kategori tinggi dengan persentase 80% (Kurniasani & Wahyudi, 2022). Penelitian ini memiliki kesamaan dalam variabel *self disclosure* dan stres. Perbedaannya terletak pada penelitian ini membahas bagaimana keterbukaan diri memengaruhi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir saat menyelesaikan tugas akhir. Sedangkan penelitian yang saya lakukan meneliti pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial terhadap stres, yang lebih sesuai dengan kondisi mahasiswi di era digital.
4. Penelitian sebelumnya berjudul “Pengaruh *self disclosure* dan *self efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa” yang diteliti oleh Nurul Fadhilah, Dewi

Nur Puspita Sari, dan Lastri Mei Winarni. Penelitian ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri (*self disclosure*) memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Peneliti juga menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan tingkat keterbukaan diri yang tinggi cenderung mengalami stres yang rendah, sedangkan mahasiswa dengan tingkat keterbukaan diri yang rendah cenderung mengalami stres yang tinggi (Fadhilah, 2022). Persamaan penelitian ini dan penelitian yang saya lakukan adalah sama-sama fokus pada stres dan keterbukaan diri. Untuk keterbukaan dirinya berbeda, penelitian ini membahas keterbukaan diri dalam konteks umum sedangkan penelitian saya lebih spesifik membahas keterbukaan diri yang terjadi di media sosial, yang relevan dengan perilaku digital mahasiswi. Untuk perbedaan lainnya, penelitian ini menambahkan variabel *self efficacy* sedangkan penelitian saya menambahkan variabel kepribadian introvert..

5. Penelitian yang berjudul “*The relationship of self-disclosure with stress level on final level students in doing thesis at stikes santa elisabeth medan in 2021*” yang diteliti oleh Lilis Novitarum, Imelda Derang, dan Gracia Fransiska Hasibuan. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara keterbukaan diri dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di STIKES Santa Elisabeth Medan tahun 2021. Peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang tinggi, dengan 44 responden (72,1%) menunjukkan keterbukaan diri yang tinggi dan 17 responden (27,9%) memiliki keterbukaan diri yang rendah. Di sisi lain, 15 responden (24,6%) mengalami stres tinggi, sementara 46 responden (75,4%) mengalami stres rendah (Novitarum, 2022). Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan yaitu membahas hubungan keterbukaan diri dengan stres,

perbedaannya terletak pada faktor-faktor yang diteliti, seperti penggunaan media sosial sebagai sarana untuk melakukan keterbukaan diri. Penelitian ini, hanya melihat keterbukaan diri dalam konteks akademik, sedangkan penelitian yang saya lakukan membahas lebih mendalam dengan memasukkan variabel kepribadian dan menghubungkan keterbukaan diri dengan media sosial.

6. Penelitian sebelumnya berjudul “Pengaruh kepribadian *introvert* terhadap stres kerja” yang diteliti oleh Erwin Munawar, Rusman Frendika, dan Firman Shakti. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepribadian *introvert* memiliki pengaruh positif yang tidak signifikan terhadap stres kerja, dengan pengaruh sebesar 7,1%. Ini menunjukkan bahwa dampak kepribadian *introvert* terhadap stres kerja sangat kecil. Meskipun *introvert* biasanya pendiam dalam berkomunikasi, mereka tetap aktif dan fokus saat bekerja. Selain itu, peneliti juga menyimpulkan bahwa tingkat stres karyawan PT. Permodalan Nasional Medani Mekar tergolong tinggi, yaitu sebesar 61,1% (Munawar, 2022). Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan yaitu membahas hubungan antara kepribadian *introvert* (*introversi*) dengan stres. Untuk perbedaannya penelitian ini fokus pada konteks lingkup kerja, populasi yang digunakan berbeda tanpa adanya batasan jenis kelamin. Sedangkan penelitian yang saya lakukan fokus pada konteks lingkup akademis yaitu mahasiswi, populasi yang saya gunakan juga memiliki batasan yang hanya berfokus pada mahasiswi saja. Perbedaan lain juga terdapat pada variabel tambahan yang saya gunakan yaitu keterbukaan diri yang fokus pada konteks media sosial.
7. Penelitian sebelumnya berjudul “Pengaruh tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap stres akademik pada mahasiswa” yang diteliti oleh Gabrillia Sugestian dan Nathania Bayu Astrella. Dari penelitian yang dilakukan

menunjukkan hasil bahwasannya terdapat pengaruh positif antara pengaruh tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stres akademik pada mahasiswa fisika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasilnya menunjukkan bahwa tipe kepribadian menyumbang 23,1% pengaruh terhadap stres akademik, sementara faktor lainnya memiliki pengaruh lebih besar (Sugestian & Astrella, 2023). Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan yang terletak pada fokus utama yang mengkaji hubungan antara tipe kepribadian dan tingkat stres pada mahasiswa. Selain itu penelitian ini dan penelitian yang saya lakukan sama-sama melibatkan kepribadian introvert sebagai salah satu variabel yang memengaruhi stres, serta bertujuan untuk memahami bagaimana karakteristik individu berperan dalam menghadapi tekanan akademik. Untuk perbedaannya, penelitian yang saya lakukan menambahkan variabel keterbukaan diri yang fokus pada media sosial dan menambahkan fokus bahasan mengenai gender.

8. Penelitian sebelumnya berjudul “Kepribadian introvert pada remaja” yang diteliti oleh Khairun Nisa dan Mirawati. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Orang dengan kepribadian introvert cenderung lebih pendiam, lebih menarik, kurang ramah, dan sering kali penakut. Selain itu, orang dengan tipe kepribadian introvert cenderung, mudah tersinggung, memiliki perasaan yang sangat hati-hati, dan selalu mengontrol. Sangat sensitif terhadap hukuman dibandingkan imbalan. Berbeda dengan orang yang bertipe kepribadian ekstrovert mereka cenderung mudah bergaul, mempunyai banyak teman, memanfaatkan atau memanfaatkan peluang, sering memperhatikan apa yang terjadi di luar dirinya, bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu, umumnya menyukai perubahan. Dia lebih suka bergerak dan melakukan sesuatu, dia tidak bisa dikendalikan. Dia

tidak peka terhadap hukuman, jadi dia tidak mudah takut (Nisa & Mirawati, 2022). Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan yang terletak pada fokus penelitian yang fokus pada Kepribadian Introvert sebagai aspek utama pembahasan. Untuk perbedaannya terletak pada populasi penelitian, metode penelitian yang digunakan dan juga variabel tambahan yang digunakan dalam penelitian saya.

9. Penelitian sebelumnya berjudul “Stres dan kepribadian mahasiswa PTKIN menghadapi Covid-19” yang diteliti oleh Ari Pamungkas. Dari penelitian tersebut, menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres pada masa pandemic covid-19 dominan memiliki tipe kepribadian introvert. Keadaan ini menunjukkan tipe kepribadian introvert beresiko lebih besar mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert (Pamungkas, 2021). Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan yang terletak pada fokus penelitian yang fokus pada stres dan kepribadian. Subjek penelitiannya juga sama-sama menggunakan mahasiswa bedanya penelitian saya lebih memfokuskan pada mahasiswi saja. Selain itu, terdapat perbedaan metode penelitian antara penelitian ini dan penelitian yang saya lakukan. Perbedaan lainnya adalah konteks interaksi sosial, di mana penelitian ini tidak meneliti interaksi dengan media apa pun, sementara penelitian yang saya lakukan secara khusus mengkaji peran media sosial dalam memengaruhi stres. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih luas, sedangkan penelitian yang saya lakukan memberikan gambaran yang lebih spesifik terhadap kelompok dan variabel tertentu.
10. Penelitian sebelumnya berjudul “*The Relationship between Introvert and Ekstrovert Personality Types and Stress Levels in the Class of 2020 Students*,”

Faculty of Medicine, Universitas Prima Indonesia” yang diteliti oleh Zakiyyah Qurrota’aini, Wika Hanida, dan Rahmad Isnanta. Dari penelitian tersebut, diketahui bahwa lebih dari separuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2020 memiliki tipe kepribadian *introvert*, yaitu sebanyak 42 orang (66,7%). Selain itu, 25 orang (39,7%) menunjukkan tingkat stres sedang, dan terdapat hubungan signifikan antara tipe kepribadian *introvert* dan tingkat stres sedang pada mahasiswa angkatan 2020 ($p=0,004$). Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan tingkat stres pada mahasiswa angkatan tersebut (Qurrota’aini., 2023). Persamaannya terletak pada topik utama, yaitu sama-sama meneliti hubungan antara dimensi kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa. Namun, terdapat perbedaan signifikan pada variabel dan konteks penelitian. Penelitian ini menyoroti hubungan antara tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan tingkat stres, sementara penelitian yang saya lakukan lebih spesifik pada pengaruh kepribadian *introvert* terhadap stres dengan menambahkan variabel keterbukaan diri di media sosial.

Berdasarkan uraian mengenai beberapa penelitian terdahulu, penelitian ini dilakukan dengan sebuah pembaruan yang terletak pada 3 variabel yang digabungkan sehingga belum terdapat penelitian mengenai pengaruh Kepribadian *Introvert* dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo. Hal lain yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah populasi yang berfokus pada mahasiswi, dan lokasi penelitian.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2020) yang di maksud dengan stres adalah suatu reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri, stres merupakan bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada danantisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik

Stres merupakan Sebuah kondisi dinamis di mana seorang individu dihadapkan pada suatu peluang, tuntutan atau sumber daya yang terkait dengan kondisi lingkungan, kondisi organisasi dan pada diri seseorang (Robbins, 2017). Hal ini diperkuat dengan pandangan Lazarus dan Folkman (1984) mendukung pemahaman ini dengan menyatakan bahwa stres terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan yang dimiliki oleh individu.

Sarafino dan Smith (2011), menambahkan bahwa stres terjadi karena interaksi individu dengan lingkungan, sehingga menciptakan persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan yang diberikan dan kemampuan individu. Stres muncul akibat individu tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut, sehingga menyebabkan ketegangan dan

jika ketegangan tersebut berlanjut tanpa penyelesaian hal ini akan menyebabkan stres pada diri individu.

Dari berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi dimana adanya tegangan dan tekanan karena adanya konflik interaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan gangguan pada tubuh dan pikiran.

2. Dimensi Stres

Menurut Cohen (1983), terdapat tiga dimensi pada stres, yakni:

a. Perasaan yang tidak terprediksi (feeling of unpredictability)

Situasi atau peristiwa yang datang secara mendadak dan tidak terduga dalam hidup seseorang, yang dapat menyebabkan rasa putus asa dan kehilangan kendali.

b. Perasaan yang tidak terkontrol (feeling of uncontrollability)

Perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi berbagai tuntutan dari lingkungan yang dapat memengaruhi perilaku dan pengalaman individu.

c. Perasaan tertekan (feeling of overloaded)

Individu yang mengalami depresi sering menunjukkan gejala seperti rendahnya harga diri, kecemasan, kebencian, gejala fisik, kesedihan, dan sebagainya. Cohen dan Williamson (1988) menjelaskan bahwa individu yang merasa terbebani lebih rentan terhadap stres dibandingkan dengan mereka yang tidak merasakan beban tersebut.

3. Aspek - Aspek yang Mempengaruhi Stres

Lazarus dan Folkman (1984), membagi aspek-aspek stres menjadi empat jenis yaitu :

a. Aspek Kognitif

Reaksi kognitif terhadap stres muncul akibat proses penilaian, seperti keyakinan akan adanya ancaman atau bahaya yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa. Respon kognitif juga mencakup reaksi yang tidak disadari, seperti kesulitan berkonsentrasi, adanya jarak emosional, hambatan dalam kinerja kognitif, pikiran yang terus-menerus mengganggu, pemikiran yang tidak rasional (Aryani, 2016)

b. Aspek fisiologis

Ketika seseorang mengalami stres, tubuhnya bereaksi untuk menghadapinya. Jantung memproduksi lebih banyak glukosa untuk otot, dan hormon dilepaskan untuk mengubah lemak dan protein menjadi gula, yang meningkatkan metabolisme untuk menyediakan energi bagi aktivitas fisik. Stres juga dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah dan frekuensi pernapasan yang meningkat. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan ketegangan pada otot dan produksi keringat meningkat (James, 2023)

c. Aspek Emosional

Penilaian kognitif terhadap lingkungan yang berhubungan dengan kebutuhan, tujuan, atau perhatian seseorang memengaruhi reaksi emosionalnya (Lazarus, 1982). Lazarus dan Folkman (1984) mengidentifikasi beberapa emosi negatif, seperti kecemasan dan kemarahan, yang muncul sebagai tanda bahwa individu melihat situasi sebagai sesuatu yang dapat menyebabkan stres dan merasakan kerugian atau penderitaan. Situasi tersebut dianggap sebagai ancaman yang dapat membahayakan atau membebani individu (Julika, 2019)

d. Aspek tingkah laku

Reaksi perilaku terhadap stres melibatkan tindakan yang dirasakan ketika mengalami stres. Gejala yang muncul meliputi menghindari orang lain, sulit mengendalikan diri, dan menunda pekerjaan (Anjani, 2023)

Dari aspek-aspek di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat aspek yang mempengaruhi stres yaitu aspek kognitif, aspek fisiologis, aspek emosional dan aspek tingkah laku.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Potter dan Perry (2006), membagi faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres dapat dibagi menjadi dua yaitu:

a) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri, seperti:

1) Self-efficacy

Self efficacy merupakan suatu keyakinan mengenai kemampuan diri dalam penguasaan situasi yang mempengaruhi kehidupan individu. Dalam hal tersebut, self efficacy juga dapat menentukan bagaimana orang berpikir, merasa, berperilaku dalam memotivasi diri (Cahyani, 2022).

2) Self disclosure

Self disclosure merupakan hal yang penting dilakukan untuk mengekspresikan apa yang dirasakan, menjernihkan pikiran dan perbaikan hubungan dimana dengan tingginya self disclosure yang dilakukan hubungan membuat individu dengan orang lain semakin baik. Self disclosure pada orang yang dipercaya hal ini dapat mengurangi beban pikiran karena kendala yang dialaminya (Fadhilah, 2022).

3) Motivasi

Motivasi adalah bentuk dukungan yang diberikan oleh seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu, dalam hal ini motivasi tentang akademik sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik (Saifudin, 2023).

4) Tipe kepribadian

Tipe Kepribadian merupakan suatu pengorganisasian yang dinamis di dalam diri seorang individu, dari sistem psikofisiknya Tipe kepribadian memainkan peran penting dalam cara mahasiswa menghadapi stres. Ekstrovert cenderung lebih mampu mengelola stres karena kemampuan mereka untuk mencari dukungan sosial, sedangkan introvert mungkin lebih rentan terhadap stres karena kecenderungan mereka untuk menghadapinya secara mandiri. (Zulkarnaen, 2018)

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti

1) Tekanan sosial

Tekanan sosial terjadi ketika individu merasa harus memenuhi harapan atau standar tertentu dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman, atau masyarakat luas. Misalnya, tuntutan untuk segera menikah, memiliki pekerjaan bergengsi, atau selalu tampil sempurna di media sosial. Tekanan sosial berhubungan langsung dengan peningkatan tingkat stres, terutama pada individu yang merasa terisolasi atau tidak mampu memenuhi harapan tersebut (Suryani, 2017).

2) Tuntutan akademik

Beban akademik yang tinggi seperti tugas menumpuk, ujian yang padat, dan tuntutan untuk berprestasi sering menjadi sumber stres bagi pelajar dan mahasiswa. Penelitian oleh Fauziyah (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akademik karena tekanan untuk memenuhi standar akademik yang tinggi, serta ketidakmampuan dalam manajemen waktu yang efektif (Fauziyah, 2019).

3) Masalah finansial

Kesulitan keuangan menjadi salah satu penyebab stres yang signifikan, terutama ketika individu tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar atau terlibat dalam utang. Masalah finansial merupakan salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, terutama dalam keluarga dengan penghasilan rendah (Kurniawati & Setiawan, 2020).

4) Adaptasi Lingkungan baru

Perubahan lingkungan, seperti pindah ke tempat baru atau bergabung dengan institusi baru, bisa menimbulkan stres karena individu harus beradaptasi dengan keadaan yang tidak familiar. Individu yang beradaptasi dengan lingkungan baru, seperti mahasiswa yang pindah ke kota untuk kuliah, sering mengalami stres yang disebabkan oleh perasaan asing dan ketidakpastian (Rahmawati, 2018).

Menurut Fadhillah (2022), terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi stres::

1) Self-Disclosure (Keterbukaan Diri)

Keterbukaan diri berperan penting dalam mengurangi stres. Dengan berbagi perasaan dan pengalaman dengan orang lain, individu dapat merasa lebih didukung dan kurang terisolasi, yang dapat mengurangi tingkat stres mereka (Fadhilah, 2022)

2) Self-Efficacy (Efikasi Diri)

Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan atau stres. Individu dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, karena mereka merasa lebih mampu menghadapi dan mengatasi stresor yang muncul (Fadhilah, 2022).

Dari faktor faktor di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat delapan faktor yang mempengaruhi stres yaitu Self-efficacy, self disclosure, motivasi, tipe kepribadian, tekanan sosial, tuntutan akademik, masalah finansial dan adaptasi lingkungan baru.

5. Tingkatan Stres

Psychology foundation of Australia (2020), mengklasifikasikan tingkat stres menjadi lima bagian, yaitu:

a. Stress normal

Stres yang terjadi alamiah dalam diri seseorang. Stres ini terjadi dalam situasi kelelahan setelah menjalankan tugas yang melampaui kemampuan individu.

b. Stres ringan

Pada tahap ini, stres sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membantu individu untuk lebih waspada, serta mencegah berbagai kemungkinan yang mungkin muncul.

c. Stres sedang

Pada tingkat ini, individu lebih cenderung fokus pada hal-hal penting saat ini dan mengabaikan orang lain, sehingga pemahaman mereka menjadi lebih sempit.

d. Stres berat

Pada tahap ini, persepsi individu sangat terbatas, dan mereka cenderung hanya berkonsentrasi pada beberapa hal saja. Semua perilaku diarahkan untuk mengurangi stres, dengan individu berusaha untuk fokus pada hal lain dan membutuhkan banyak bimbingan.

e. Stress sangat berat

Pada tahap ini individu akan mengalami stress kronis yang terjadi beberapa bulan hingga waktu yang tidak ditentukan. Apabila berada pada tingkat stress sangat berat individu akan merasa tidak berarti lagi.

6. *Unity of Science*

Ayat ayat yang menjelaskan mengenai stres :

a. Surat Al Baqarah ayat 155-156

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya : Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ujian seperti ketakutan, kesedihan, atau kehilangan adalah bagian dari sunnatullah dalam kehidupan. Allah menjadikan ujian sebagai cara untuk menguji kesabaran dan keimanan seorang hamba. Solusi yang diberikan adalah sabar dan berserah diri kepada Allah dengan keyakinan bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya. Ayat ini juga menjelaskan stres sebagai bagian dari pengalaman manusia, namun menekankan bahwa ujian itu membawa hikmah untuk menguatkan iman.

b. Surat Al – Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^{٢٨٦} لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^{٢٨٧} رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا^{٢٨٨} رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^{٢٨٩} رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
لَنَا بِهِ^{٢٩٠} وَاعْفُ عَنَّا^{٢٩١} وَارْحَمْنَا^{٢٩٢} أَنْتَ مَوْلَانَا^{٢٩٣} فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^{٢٩٤}

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian atau beban yang melampaui kemampuan seseorang.

Setiap manusia telah diberikan kekuatan dan kapasitas untuk menghadapi ujian sesuai takarannya, sehingga tidak ada alasan untuk merasa putus asa atau terlalu tertekan. Hal ini memberikan jaminan bahwa tidak ada kesulitan yang terlalu berat untuk diatasi oleh hamba-Nya, asalkan ia bersandar kepada Allah.

Kedua ayat ini mengajarkan bahwa ujian (stres) adalah cara Allah untuk menguatkan iman, meningkatkan kesabaran, dan mendekatkan hamba kepada-Nya.

B. Kepribadian Introvert

1. Pengertian Kepribadian Introvert

Introvert adalah tipe kepribadian yang lebih menekankan pada perasaan dan pemikiran yang berasal dari dalam diri (Fandini, 2018). Di masyarakat, sering muncul anggapan bahwa orang *introvert* tidak menyukai interaksi sosial. Namun, kenyataannya, individu dengan kepribadian *introvert* tetap bisa bersosialisasi meskipun terkesan pemalu. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk memproses informasi secara internal dan berpikir sebelum berbicara. Mereka juga lebih selektif dalam memilih apa yang ingin diungkapkan kepada orang lain dan apa yang sebaiknya disimpan untuk diri sendiri (Mirawati, 2022)

Jung menjelaskan bahwa orang dengan kepribadian *introvert* lebih menyukai aktivitas yang tidak melibatkan orang lain dan cenderung lebih mementingkan diri sendiri (Widiantari & Herdiyanto, 2013). Individu yang termasuk dalam tipe ini umumnya mandiri dan sangat menentukan perilaku mereka sendiri (Ulya, 2016).

Kepribadian *introvert* ditandai dengan kesiapan individu untuk tidak terlibat dalam banyak aktivitas fisik, memiliki sedikit teman, lebih memilih

kegiatan sehari-hari yang biasa, menghindari risiko, serta banyak berpikir sebelum bertindak atau berbicara. Mereka juga cenderung menyembunyikan perasaan sebenarnya, suka untuk tidak terlibat dalam banyak aktivitas fisik, memiliki sedikit teman, lebih memilih kegiatan sehari-hari yang biasa, menghindari risiko, serta banyak berpikir sebelum bertindak atau berbicara. Mereka juga cenderung menyembunyikan perasaan sebenarnya, suka merenungkan pengalaman yang telah dilalui, dan lebih memilih untuk mengembangkan ide-ide mereka dengan hati-hati, serius, dan teratur merenungkan pengalaman yang telah dilalui, dan lebih memilih untuk mengembangkan ide-ide mereka dengan hati-hati, serius, dan teratur (Rahayu & Fauzian, 2017)

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Kepribadian Introvert adalah tipe kepribadian yang cenderung lebih fokus kepada perasaan dan pikiran yang berasal dari dalam diri dimana mereka lebih menyukai aktivitas yang tidak melibatkan orang-orang disekitarnya lebih menyukai kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari, tidak suka mengambil resiko, dan mereka cenderung memberikan perhatian lebih berpusat pada diri sendiri.

2. Aspek - Aspek yang Mempengaruhi Kepribadian Introvert

Menurut Eysenck dan Wilson (1991) ada tujuh aspek dan faktor yang mempengaruhi tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* yaitu:

- a. *Activity* : pengukuran dilakukan dengan melihat apakah subjek energik atau lamban ketika melakukan aktifitas.
- b. *Sociability* : penilaian dilakukan dengan mengamati apakah seseorang memiliki banyak teman, gemar berinteraksi sosial, menyukai kegiatan bersama, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru atau tidak.

- c. *Risk taking* : pengukurannya dilakukan dengan melihat apakah subjek berani mengambil risiko atau tantangan dalam melakukan kegiatan.
- d. *Impulsiveness* : diukur dengan menilai apakah seseorang merenungkan dengan baik kelebihan dan kekurangan mereka sebelum mengambil keputusan, atau justru mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.
- e. *Expressiveness* : mengukur seberapa baik seseorang dalam mengekspresikan emosinya, seperti ketika mereka merasa marah, sedih, atau takut.
- f. *Reflectiveness* : diukur dengan memperhatikan cara individu mengekspresikan emosinya, apakah mereka mengekspresikan kemarahan, kesedihan, atau ketakutan.
- g. *Responsibility* : diukur dengan melihat tingkat tanggung jawab individu ketika menerima tugas atau pekerjaan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwasanya terdapat tujuh aspek yang mempengaruhi kepribadian seseorang yaitu *Activity, Socialbility, Risk taking, Impulsiveness, Expressiveness, Reflectiveness, dan Responsibility*.

3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kepribadian Introvert

Menurut Purwanto (2006) terdapat faktor- faktor yang mempengaruhi kepribadian antara lain:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis merupakan faktor yang berhubungan dengan keadaan jasmani, atau seringkali pula disebut faktor fisiologis seperti keadaan genetic, pencernaan, pernafasan, peredaran darah, kelenjer – kelenjer, saraf, tinggi badan, berat badan dan sebagainya.

b. Faktor Sosial

Faktor sosial yang dimaksud disini adalah masyarakat yakni manusia manusia lain disekitar individu yang bersangkutan. Termasuk juga kedalam faktor sosial adalah tradisi – tradisi, adat istiadat, peraturan-peraturan, bahasa dan sebagainya yang berlaku dimasyarakat itu. Dengan lingkungan yang pertama adalah keluarga. Dalam perkembangan anak, peranan keluarga sangat penting dan menentukan bagi pembentukan kepribadian selanjutnya. Keadaan dan suasana keluarga yang berlainan memberikan pengaruh yang bermacam macam pula terhadap perkembangan kepribadian anak.

c. Faktor Kebudayaan

Perkembangan dan pembentukan kepribadian pada diri masing masing orang tidak dapat dipisahkan dari kebudayaan masyarakat dimana seseorang itu dibesarkan. Beberapa aspek kebudayaan yang sangat mempengaruhi perkembangan dan pembentukan kepribadian antara lain:

1) Nilai-nilai (values)

Didalam setiap kebudayaan terdapat nilai nilai hidup yang dijunjung tinggi oleh manusia yang hidup dalam kebudayaan itu. Untuk dapat diterima sebagai anggota suatu masyarakat, kita harus memiliki kepribadian yang selaras dengan kebudayaan yang berlaku.

2) Adat dan Tradisi

Adat dan tradisi yang berlaku disuatu daerah, disamping menentukan nilai nilai yang harus ditaati oleh anggota anggotanya, juga menentukan pula cara cara bertindak dan bertingkah laku yang akan berdampak pada kepribadian seseorang.

3) Pengetahuan dan Keterampilan

Tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan seseorang atau suatu masyarakat mencerminkan pula tinggi rendahnya kebudayaan masyarakat itu. Makin tinggi kebudayaan suatu masyarakat makin berkembang pula sikap hidup dan cara cara kehidupannya.

4) Bahasa

Disamping faktor faktor kebudayaan yang telah diuraikan diatas, bahasa merupakan salah satu factor yang turut menentukan ciri ciri khas dari suatu kebudayaan. Betapa erat hubungan bahasa dengan kepribadian manusia yang memiliki bahasa itu. Karena bahasa merupakan alat komunikasi dan alat berpikir yang dapat menunjukkan bagaimana seseorang itu bersikap, bertindak dan bereaksi serta bergaul dengan orang lain.

5) Milik kebendaan

Semakin maju kebudayaan suatu masyarakat bangsa, makin maju dan modern pula alat alat yang dipergunakan bagi keperluan hidupnya. Hal itu semua sangat mempengaruhi kepribadian manusia

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi kepribadian seseorang antara lain:

a. Pengalaman Awal

Sigmund Freud menekankan pentingnya id dalam pembentukan kepribadian, yaitu bagian paling dasar yang berisi naluri atau dorongan bawaan. Pengalaman-pengalaman yang terjadi di masa kecil sangat berpengaruh terhadap perkembangan perilaku dan karakter seseorang di kemudian hari.

b. Pengaruh Budaya

Budaya tempat seseorang tumbuh juga memainkan peran besar dalam membentuk kepribadian. Budaya menetapkan norma dan harapan yang memengaruhi cara individu berkembang dan berperilaku. Dalam budaya tertentu, individu lebih dihargai jika mengutamakan kebersamaan dan hubungan sosial, sementara di budaya lain, kemandirian dan pencapaian pribadi lebih ditekankan.

c. Kondisi Fisik

Kondisi fisik seseorang, seperti kelelahan, gangguan kesehatan, atau malnutrisi, bisa mempengaruhi kepribadian mereka, baik secara langsung maupun tidak langsung. Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang sehat cenderung memiliki kepribadian yang lebih baik, sementara gangguan fisik dapat membatasi potensi mereka dalam mengembangkan kepribadian yang positif.

d. Nama

Nama seseorang juga memiliki dampak terhadap cara orang lain memandang diri mereka. Nama sering kali membawa asosiasi tertentu yang mempengaruhi bagaimana individu itu dipersepsikan oleh orang lain dan bagaimana mereka membentuk konsep diri mereka.

e. Kesuksesan dan Kegagalan

Pengalaman kesuksesan atau kegagalan dapat berdampak signifikan pada konsep diri seseorang. Kesuksesan biasanya meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat citra diri yang positif, sedangkan kegagalan dapat merusak citra diri dan menyebabkan perasaan kurang percaya diri. Bagaimana seseorang menanggapi kedua hal tersebut turut menentukan perkembangan kepribadiannya.

f. Pengaruh Keluarga

Keluarga adalah lingkungan pertama yang membentuk kepribadian seorang anak. Waktu yang dihabiskan bersama keluarga memberikan pengaruh besar dalam pembentukan dasar-dasar kepribadian, seperti nilai-nilai dan cara berinteraksi. Pola asuh orang tua, cara komunikasi, serta hubungan antar anggota keluarga sangat berperan dalam perkembangan kepribadian anak.

4. *Unity of Science*

a. Menurut Ahli

Imam al-Ghazali dalam bukunya "Ihya 'Ulumuddin" menggambarkan kepribadian sebagai karakter (watak, tabiat) yang tertanam dalam jiwa seseorang dan menjadi sumber perilaku tertentu yang muncul dengan mudah dan ringan, tanpa perlu berpikir atau merencanakan terlebih dahulu. Al-Ghazali menjelaskan bahwa dengan memahami ruh manusia dan kekuatannya, seseorang dapat mengerti hakikat jiwa manusia dan, pada akhirnya, mengenal Tuhan. Jiwa manusia tumbuh dan berkembang melalui pengaruh nutrisi, serta berkembang seperti makhluk hidup melalui indera dan usaha, mencapai kesempurnaan melalui kemampuan bergerak dan mempersepsi. Semua perilaku manusia terikat pada prinsip yang disebut jiwa (Cholid, 2019).

b. Menurut Al Quran

Surat At - Tin ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: "Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."

Dari ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa manusia diciptakan dalam keadaan sebaik-baiknya. Manusia dianugerahi kepribadian yang cenderung berbuat baik dan juga memiliki potensi untuk berbuat buruk. Namun, jika mengikuti fitrah (kodrat alaminya), maka kecenderungan yang lebih kuat dalam diri manusia adalah untuk berbuat baik (seperti sabar, bersyukur, dan tawadhu') serta menjauhi sifat buruk (seperti kikir, tergesa-gesa, atau lalai). Pengaruh-pengaruh jahat dari setanlah yang senantiasa meracuni pemikiran manusia dan mendorong mereka untuk berbuat buruk.

C. Keterbukaan Diri

1. Pengertian Keterbukaan Diri

Menurut Devito (2016), *self disclosure* adalah membagikan informasi pribadi kepada orang lain. Informasi pribadi ini biasanya berbentuk pikiran atau berbentuk prefensi mengenai makanan, buku atau music yang ditulis kemudian diungkapkan sdalam postingan media sosial seperti twitter, instagam, atau pinterest. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Joinson, 2001b) menunjukkan bahwasannya *self disclosure* itu lebih cepat terjadi di media sosial atau virtual ketimbang langsung bertatap muka.

Menurut Muhammad (2021), *self disclosure* merupakan salah satu bagian penting dalam melakukan sebuah komunikasi atau sebuah hubungan dengan orang lain baik di lingkungan sosial maupun media sosial. Pengungkapan diri di media sosial biasanya berbentuk interaksi sosial, hiburan, dan untuk pertukaran pendapat. Fitur fitur dalam media sosial sangat mempengaruhi tingkat pengungkapan diri. Jika fitur yang ditawarkan banyak maka pengungkapan dirinya akan tinggi pula.

Dewi dan Delliana (2020), mendefinisikan *self disclosure* sebagai sebuah aktivitas mengekspresi emosi dan pemikiran yang berbentuk pesan personal ataupun yang melibatkan banyak orang melalui media sosial. Pengungkapan diri yang dilakukan biasanya dengan tujuan untuk meringankan beban pikiran yang ditulis melalui sebuah cuitan yang diharapkan bisa menghilangkan atau mengurangi beban pikiran dan juga untuk mendapatkan dukungan dari orang lain.

Menurut Wei (2005), “*self-disclosure refers to individuals’ verbal communication of personally relevant information, thoughts, and feelings in order to let themselves be known to others*”. Artinya *self disclosure* adalah bentuk aktivitas menyampaikan pikiran, perasaan dan informasi pribadi melalui tulisan atau lisan yang relevan dengan tujuan memberi informasi pribadi ke orang lain.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya *self disclosure* atau keterbukaan diri adalah salah satu bagian penting dalam sebuah komunikasi dengan membagikan informasi pribadi dan mengekspresikan emosi serta pikiran yang berbentuk pesan personal ataupun yang melibatkan banyak orang melalui media sosial dengan tujuan memberikan informasi pribadi kepada orang lain

2. Aspek - Aspek yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Menurut Leung (2002), ada lima aspek dalam keterbukaan diri (*Self Disclosure*) seseorang yaitu :

a. Intent

Aspek ini menjelaskan sejauh mana individu mengungkapkan apa yang ingin diungkapkannya dan sejauh mana individu mempunyai kesadaran untuk mengontrol informasi yang akan disampaikan kepada orang lain.

b. *Amount*

Aspek ini mencerminkan kualitas penyampaian diri yang dapat diukur dari frekuensi seseorang mengekspresikan dirinya, serta durasi atau waktu yang diperlukan untuk menyampaikan pesan tersebut.

c. *Valence*

Aspek ini menggambarkan sisi positif dan negatif dalam perilaku pengungkapan diri, di mana seseorang dapat menampilkan sikap menyenangkan atau tidak menyenangkan terhadap dirinya, memberikan pujian pada diri sendiri, atau menyebutkan hal-hal kurang baik tentang dirinya.

d. *Depth Intimacy*

Aspek ini menunjukkan tingkat keintiman dari informasi yang akan diungkapkan oleh individu.

e. *Honesty Accuracy*

Aspek ini menggambarkan ketepatan dan keterbukaan seseorang dalam menyampaikan informasi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwasanya terdapat lima aspek yang mempengaruhi keterbukaan diri yaitu *Intent, Amount, Valence, Depth Intimacy, dan Honesty Accuracy*.

3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Menurut Devito (2016), ada delapan faktor yang mempengaruhi *self disclosure*, yaitu :

a. Efek diadik

Efek diadik menyebabkan orang yang melakukan pengungkapan diri merasa aman dan nyaman. Efek diadik ini perlu dilakukan untuk memudahkan kita akrab dengsan orang lain.

b. Besaran kelompok

Besaran kelompok sangat mempengaruhi pengungkapan diri. pada kelompok kecil pengungkapan dirinya lebih banyak terjadi ketimbang kelompok besar.

c. Topik bahasan

Seseorang akan lebih mengungkapkan diri tentang topik topik yang umum seperti kehidupan sehari hari, hobi, pekerjaan dan percintaan. Umumnya semakin negative cerita itu kemungkinan kecil seseorang mengungkapkannya kepada orang lain.

d. Perasan menyukai

Penelitian yang dilakukan John Berg dan Richard Acher (dalam Devito, 2016) menunjukkan bahwa orang lebih terbuka kepada orang yang dicintainya. Selain itu menurut pendapat Wheelles dan Grots (dalam Devito, 1997) mengungkapkan bahwa orang akan lebih terbuka kepada orang yang ia percaya.

e. Jenis kelamin

Judy Pearson (dalam Devito, 2016) berpendapat bahwa perbedaan sex dapat menyebabkan perbedaan dalam pengungkapan diri seseorang.

f. Ras, Kebangsaan dan Usia

Menurut beberapa penelitian mengungkapkan bahwa orang dengan ras yang berbeda dapat menunjukan perbedaan dalam mengungkapkan diri. Begitu juga dengan usia, pengungkapan diri biasanya lebih sering dilakukan

oleh orang yang berusia 17-50 tahun dibanding dngan orang yang lebih tua dan muda.

g. Mitra dalam hubungan

Mitra dalam berhubungan sangat berpengaruh pada pengungkapan diri. Mitra yang bisa membuat nyaman akan membuat orang tersebut mau membuka diri terhadapnya. Sebaliknya jika mitranya membuat tidak nyaman maka seorang akan lebih tertutup dan tidak bisa membuka dirinya.

h. Kepribadian

Sesorang dengan kepribadian yang mudah bergaul atau sering disebut *ekstrovert* akan lebih banyak melakukan pengungkapan diri kepada orang lain. Berbeda dengan orang yang susah bergaul atau sering menutup diri atau sering disebut *introversi*. Mereka akan cenderung kurang dalam mengungkapkan diri mereka kepada orang lain. Orang yang tidak berani bicara atau jarang berbicara juga cenderung kurang bisa mengungkapkan diri kepada orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwasanya terdapat delapan faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri yaitu Efek diadik, Besaran kelompok, Topik bahasan, Perasaan menyukai, Jenis kelamin, Ras, Kebangsaan dan Usia, Mitra dalam hubungan, dan Kepribadian

4. *Unity of Science*

Ayat – ayat tentang *Self Disclosure*:

a. Q.S Yusuf ayat 86

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : Dia (Ya'qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui

Ayat di atas menjelaskan bagaimana Nabi Ya'qub memberikan contoh tentang bagaimana keterbukaan diri dilakukan, baik kepada Allah maupun kepada orang terdekat, sebagai bentuk kejujuran atas perasaan. Dalam hubungan manusia, self-disclosure ini membantu membangun empati. Pengungkapan diri kepada Allah adalah bentuk keimanan yang mendalam. Manusia tidak perlu menyembunyikan kesedihan atau kelemahannya dari Allah. Allah adalah tempat terbaik untuk mengadu dan mencurahkan perasaan. Keterbukaan diri kepada Allah dapat memberikan ketenangan. Nabi Ya'qub memilih untuk berbicara kepada Allah tentang kesedihannya, karena dia tahu bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Penyayang. Ini menjadi pelajaran bahwa keterbukaan diri kepada Allah dapat menjadi jalan untuk menemukan kekuatan di tengah kesulitan. Ayat ini mengajarkan pentingnya keterbukaan diri kepada Allah dalam menghadapi kesedihan atau kesulitan, karena hanya Allah yang benar-benar memahami dan dapat memberikan solusi.

b. QS. Al-Baqarah ayat 83

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَءِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ
مُّعْرِضُونَ

Artinya : “Dan (ingatlah) ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil, “Janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuatbaiklah kepada kedua orang tua, kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin. Dan

bertuturkatalah yang baik kepada manusia, laksanakanlah salat dan tunaikanlah zakat. Tetapi kemudian kamu berpaling (mengingkari), kecuali sebagian kecil dari kamu, dan kamu (masih menjadi) pembangkang”

Dari ayat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasannya kita sebagai manusia harus menjaga perilaku dan ucapan. Sebagai seorang muslim kita tidak boleh berprasangka buruk, berbicara tidak sesuai fakta dan membagikan informasi pribadi kepada orang lain tanpa memberi tahu orang tersebut terlebih dahulu. Kita harus berbuat dan bertutur kata yang baik kepada orang lain. Ucapan adalah salah satu bentuk pengungkapan diri. Sebagai seorang muslim kita harus berhati hati dan mempertimbangkan dampaknya terlebih dahulu ketika akan melakukan pengungkapan diri apalagi pengungkapan diri di media sosial. Dari kedua ayat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya psebagai seorang muslim kita harus mengungkapkan diri dengan jujur dan sesuai fakta. Ketika mengungkapkannya kita juga harus berhati hati dan mempertimbangkan dampaknya terlebih dahulu ketika akan melakukan pengungkapan diri apalagi pengungkapan diri di media sosial. Ayat ini mengajarkan untuk terbuka dalam hubungan sosial, seperti berbicara dengan kata-kata yang baik dan berbuat baik kepada orang lain, untuk menciptakan hubungan yang harmonis.

D. Kerangka Berfikir

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa UIN Walisongo. Stres dapat didefinisikan sebagai respons psikologis yang berupa reaksi kognitif dan emosional negatif terhadap tuntutan atau peristiwa yang melampaui

kemampuan individu untuk menghadapinya. Perbedaan respons terhadap stres antara pria dan wanita menjadi elemen penting dalam penelitian ini. Penelitian menunjukkan bahwa otak perempuan cenderung bereaksi lebih negatif terhadap konflik dan stres. Konflik dapat memicu hormon negatif pada perempuan yang mengarah pada stres, kecemasan, dan ketakutan. Sebaliknya, laki-laki umumnya lebih menyukai konflik dan persaingan, bahkan melihatnya sebagai pendorong motivasi positif. Oleh karena itu, tekanan yang dialami perempuan cenderung lebih mudah menyebabkan stres dibandingkan dengan laki-laki. Selain dipengaruhi oleh jenis kelamin, tipe kepribadian juga berperan penting dalam terjadinya stres (Bachroni, 1999).

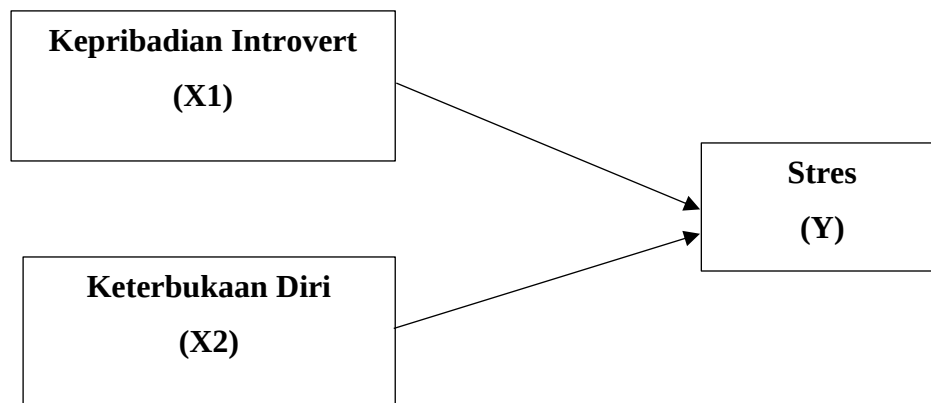
Kepribadian introvert merujuk pada individu yang lebih cenderung lebih fokus pada dunia internalnya. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap perasaan cemas atau stres akibat tekanan sosial atau interaksi yang berlebihan, termasuk di media sosial. Kepribadian introvert dapat memengaruhi cara individu merespons stres, karena mereka cenderung menghindari interaksi sosial yang berlebihan, yang bisa meningkatkan tingkat stres. Sebaliknya, keterbukaan diri di media sosial X menggambarkan sejauh mana individu bersedia membagikan informasi pribadi atau perasaan mereka di platform media sosial. Walaupun berbagi informasi di media sosial dapat memberikan rasa lega dan dukungan sosial, hal ini juga dapat meningkatkan stres, terutama ketika individu menghadapi kritik atau pertentangan sosial yang tidak menguntungkan. Media sosial X, sebagai platform tempat mahasiswa berinteraksi dan berbagi informasi pribadi, memiliki peran penting dalam memediasi hubungan antara kepribadian introvert, keterbukaan diri, dan tingkat stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik dan cara mereka mengelola perasaan atau informasi yang dibagikan di media sosial.

Penelitian ini menguji pengaruh antara kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial terhadap stres yang dialami, dengan hipotesis bahwa kepribadian introvert dapat meningkatkan kecenderungan untuk merasa cemas, sementara keterbukaan diri yang terlalu tinggi di media sosial bisa memperburuk stres. Penelitian ini juga mengkaji peran media sosial X dalam memperkuat atau memoderasi pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri terhadap stres. Model kerangka berpikir yang dikembangkan menunjukkan bahwa kepribadian introvert dapat mempengaruhi tingkat keterbukaan diri di media sosial, yang pada gilirannya berdampak pada tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Gabungan kedua variabel ini menunjukkan bahwa kepribadian introvert memengaruhi cara mahasiswa berinteraksi di media sosial, termasuk tingkat keterbukaan diri yang mereka lakukan.

Tingkat keterbukaan diri, menghubungkan pengaruh kepribadian introvert terhadap stres. Jika interaksi di media sosial menghasilkan respons positif seperti dukungan emosional, pengaruh stres dari kepribadian introvert dapat diminimalkan. Sebaliknya, respons negatif dari keterbukaan diri dapat memperburuk stres, khususnya bagi mahasiswa dengan kepribadian introvert yang cenderung lebih sensitif terhadap evaluasi negatif. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor seperti kepribadian introvert dan keterbukaan diri dalam penggunaan media sosial dapat memengaruhi tingkat stres, terutama pada mahasiswa di lingkungan akademik.

Dengan demikian, kombinasi antara kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial memiliki hubungan yang kompleks terhadap stres, yang dipengaruhi oleh kualitas dan jenis respons yang diterima dari audiens media sosial. Respons positif berpotensi menjadi pelindung (buffer) terhadap stres, sedangkan respons

negatif dapat menjadi pemicu stres yang lebih besar. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswi dengan tipe kepribadian introvert dan keterbukaan diri yang rendah di media sosial cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah Pengaruh Kepribadian Introvert dan Keterbukaan Diri di Media Sosial X terhadap Stres yang dialami Mahasiswi UIN Walisongo.

E. Hipotesis

- 1) Terdapat pengaruh kepribadian introvert terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo
- 2) Terdapat pengaruh keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo
- 3) Terdapat pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan regresi dengan variabel dependent stres variabel independent introversi kepribadian dan keterbukaan diri. Penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan menggunakan statistic yang digunakan untuk mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Informasi yang dikumpulkan dalam penelitian kuantitatif berbentuk angka (numerik). Penelitian ini ingin menguji bagaimana pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo. Untuk populasi mahasiswa aktif di UIN Walisongo Semarang berjumlah 21.960 dan sampel berjumlah 106 mahasiswi yang kemudian terdapat 6 responden gugur karena tidak memenuhi kriteria dalam penelitian ini sehingga tersisa 100 responden.

B. Variabel Penelitian

Jumlah variabel dalam penelitian ini ada 3 yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas :

- a. Variabel dependent : stres
- b. Variabel independent 1 : kepribadian introvert
- c. Variabel independent 2 : keterbukaan diri

C. Definisi Operasional

1. Stres

Stres adalah respon psikologis berupa reaksi kognitif dan emosional negative terhadap tuntutan atau peristiwa yang melampaui kemampuan individu. Variabel

stres dalam penelitian ini diukur dengan skala stres berdasarkan teori dari oleh Lazarus dan Folkman (1984), dimana semakin tinggi skor menunjukkan tingkat stres yang lebih besar dan sebaliknya skor yang rendah mencerminkan tingkat stres yang lebih ringan.

2. Kepribadian Introvert

Kepribadian introvert adalah jenis kepribadian yang cenderung lebih menyukai aktifitas yang tidak berhubungan dengan orang lain dan cenderung lebih fokus pada diri sendiri. Variabel keterbukaan diri dalam penelitian ini diukur dengan skala stres berdasarkan teori dari Eysenck dan Wilson (1991), dimana skor yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan introvert yang lebih kuat. Sebaliknya, skor yang lebih rendah menunjukkan kecenderungan introversi yang lebih rendah.

3. Keterbukaan diri

Keterbukaan diri adalah aktivitas membagikan informasi pribadi kepada orang lain bisa berupa rekomendasi buku, film dan makanan. Variabel keterbukaan diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Revised Self disclosure Scale* (RSDS), dimana skor yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan keterbukaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, skor yang rendah mencerminkan rendahnya kecenderungan untuk membuka diri,

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UIN Walisongo Semarang dan akan dilakukan secara online melalui Google form yang akan disebar dengan target mahasiswi UIN Walisongo pada tanggal 23 Januari – 17 Februari 2025.

E. Populasi dan Sampel

Populasi adalah sejumlah obyek dengan sifat tertentu yang menjadi kajian dalam penelitian. Populasi dalam riset ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang menggunakan aplikasi X dan memiliki kecenderungan *introvert* yang total populasinya tidak diketahui secara pasti. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini adalah metode Purposive Sampling. Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, kriteria untuk sampel adalah :

1. Mahasiswa aktif UIN Walisongo
2. Memiliki akun X
3. Aktif menggunakan X
4. Pernah menulis atau mengirim tweet

Untuk menghitung jumlah sampel, digunakan pendekatan rumus Lemeshow yang dapat digunakan ketika total populasi tidak diketahui secara pasti (Riyanto & Hermawan, 2020). Rumus Lemeshow adalah:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{d^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

z = Skor z pada kepercayaan 95% = 1,96

p = Maksimal estimasi

d = Tingkat Kesalahan

Dari rumusan tersebut di atas maka penentuan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Lemeshow dengan maksimal estimasi 50% dan tingkat kesalahan 10%.

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2}$$

$$n = \frac{0,9604}{0,1^2}$$

$$n = 96,04$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas maka jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 96,04 responden yang kemudian akan dibulatkan menjadi 100 responden agar sampel dapat terpresentasikan dengan baik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 106 mahasiswi yang kemudian terdapat 6 responden gugur karena tidak memenuhi kriteria dalam penelitian ini sehingga tersisa 100 responden.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala stres, skala kepribadian introvert dan skala keterbukaan diri. Cara pengukurannya dengan menghadapkan seorang responden dengan sebuah pernyataan dan kemudian dimintai jawaban yang sesuai dengan dirinya.

Adapun skala yang digunakan sebagai berikut :

1. Skala Stres

Skala yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) dimana ada empat aspek yang mempengaruhi stres yang di dalamnya terdapat 40 pertanyaan untuk aspek

kognitif, 10 pertanyaan untuk aspek fisiologis, 4 pertanyaan untuk aspek emosional dan juga 7 pertanyaan untuk aspek tingkah laku. Pertanyaan yang ada di jawab menggunakan skala likers dengan menggunakan 4 jawaban Sangat Sesuai diberi skor 4, Sesuai 3, Tidak Sesuai 2, Sangat Tidak Sesuai 1 untuk pernyataan favorabel dan Sangat Sesuai diberi skor 1, Sesuai 2, Tidak Sesuai 3, Sangat Tidak Sesuai 4 untuk pernyataan unfavorable

Tabel 3.1 Blueprint Skala Stres

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Aspek kognitif	1. Kesulitan dalam konsentrasi 2. Adanya jarak emosional 3. Penurunan dalam kinerja kognitif 4. Pikiran yang mengganggu 5. Pikiran irasional	1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 29	19
2	Aspek fisiologis.	1. Peningkatan denyut jantung 2. Tekanan darah yang meningkat 3. Frekuensi pernapasan yang meningkat 4. Ketegangan otot 5. Produksi keringat meningkat	20, 21, 22, 23, 24	25, 26, 27, 28, 29	10
3	Aspek emosional	1. Perasaan cemas 2. Mudah marah	30, 31	32, 33	4
4	Aspek tingkah laku.	1. Menghindari orang lain 2. Sulit mengendalikan diri 3. Menunda nunda pekerjaan	34, 35, 36, 37	38, 39, 40	7
TOTAL					40

2. Skala Kepribadian Introvert

Skala yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Eysenck dan Wilson (1991) dimana ada 7 aspek yang di dalamnya terdiri dari 4 pertanyaan untuk aspek *Activity*, 10 pertanyaan untuk aspek *Socialbility*, 4 pertanyaan untuk aspek *Risk taking*, 2 pertanyaan untuk aspek *Impulsiveness*, 4 pertanyaan untuk aspek *Expressiveness*, 4 pertanyaan untuk aspek *Reflectiveness*, dan 4 pertanyaan untuk aspek *Responsibility* dengan total 32 pertanyaan. Pertanyaan yang ada di jawab menggunakan skala likers dengan menggunakan 4 jawaban Sangat Sesuai diberi skor 4, Sesuai 3, Tidak Sesuai 2, Sangat Tidak Sesuai 1 untuk pernyataan favorabel dan Sangat Sesuai diberi skor 1, Sesuai 2, Tidak Sesuai 3, Sangat Tidak Sesuai 4 untuk pernyataan unfavorable

Tabel 3.2 Blueprint Skala Kepribadian Introvert

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Activity</i> (Aktivitas)	1. Menyukai aktifitas yang lambat 2. Suka ketenangan	1, 2	3, 4	4
<i>Socialbility</i> (Sosial)	1. Tidak memiliki banyak teman 2. Jarang berinteraksi 3. Menyukai aktivitas individu 4. Sulit untuk beradaptasi	5, 6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13, 14	10
<i>Risk taking</i> (Pengambilan Resiko)	1. Takut untuk mengambil resiko dan tantangan	15	16	2
<i>Impulsiveness</i> (memperturutkan suasana hati)	1. Berhati hati sebelum bertindak 2. Memikirkan secara matang ketika mengambil keputusan	17, 18	19, 20	4

<i>Expressiveness</i> (Ekspresif)	1. Sulit mengekspresikan perasaan dan emosinya 2. Kaku dalam mengekspresikan perasaan dan emosinya	21, 22	23, 24	4
<i>Reflectiveness</i> (Memikirkan atau Membayangkan)	1. Lebih suka memikirkan ide 2. Cenderung serius	25, 26	27, 28	4
<i>Responsibility</i> (Tanggung Jawab)	1. Bertanggung jawab 2. Menepati janji	29,30	31, 32	4
Total				32

3. Skala Keterbukaan Diri

Penelitian ini mengadopsi skala *Revised Self disclosure Scale* (RSDS) yang telah dikembangkan oleh Leung (2002) dan sudah diadopsi ke dalam bahawa Indonesia oleh Nugroho (2018) yang berisi 19 aitem tentang keterbukaan diri yang memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,79. Dengan penilaian menggunakan skala likers dengan nilai Sangat Sesuai diberi skor 4, Sesuai 3, Tidak Sesuai 2, Sangat Tidak Sesuai 1 untuk pernyataan favorable dan sebaliknya.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Keterbukaan Diri

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Total
1	<i>Intent</i>	Aspek ini menjelaskan sejauh mana individu mengungkapkan apa yang ingin diungkapkannya	18, 19		2
2	<i>Amount</i>	Aspek ini mencerminkan kualitas penyampaian diri yang dapat diukur dari frekuensi seseorang mengekspresikan dirinya.	13	14, 12	3
3	<i>Valence</i>	Aspek ini menggambarkan sisi positif dan negatif dalam perilaku pengungkapan diri		15, 16, 17	3

4	<i>Depth Intimacy</i>	Aspek ini menunjukkan tingkat keintiman dari informasi yang akan diungkapkan oleh individu.	1, 2, 3, 5, 6, 7	4	7
5	<i>Honesty Accuracy</i>	Aspek ini menggambarkan ketepatan dan keterbukaan seseorang dalam menyampaikan informasi.	8, 10, 11	9	4
TOTAL					19

G. Validitas, Daya Diskriminasi dan Reliabilitas

Dalam penelitian ini, uji validitas dan reliabilitas digunakan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan tepat dan dapat diandalkan.

1. Uji Validitas

Validitas merujuk pada sejauh mana alat ukur dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas isi (content validity). Validitas isi berkaitan dengan kemampuan instrumen penelitian untuk mengukur konten atau konsep yang relevan. Ini memastikan bahwa setiap item dalam kuesioner mencakup aspek-aspek penting dari konsep yang sedang diteliti. Menurut Azwar (2018), validitas isi adalah jenis validitas yang dianalisis berdasarkan pertimbangan yang masuk akal dan tepat melalui **proses** expert judgment. Dalam konteks penelitian ini, validitas isi digunakan untuk menilai skala stres, skala kepribadian introvert dan skala keterbukaan diri. Sebagai bagian dari proses pengujian, sebanyak 32 mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang memiliki karakteristik sesuai dengan topik penelitian turut serta untuk menilai keterbacaan dan kejelasan item dalam skala yang digunakan. Pengujian validitas dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 25 *for windows*.

2. Uji Daya Beda Aitem / Daya Diskriminasi

Setelah validitas isi selesai dilakukan, langkah selanjutnya adalah menguji daya beda item. Pengujian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana sebuah item dapat membedakan individu atau kelompok yang memiliki atribut tertentu dari mereka yang tidak memilikinya. Proses tersebut melibatkan perhitungan koefisien korelasi item-total dengan menggunakan formula *Corrected Item-Total Correlation* dengan kriteria nilai ≥ 0.3 . Dalam konteks penelitian ini, uji daya beda item akan diterapkan pada instrumen yang digunakan, yaitu skala kepribadian introvert, keterbukaan diri dan stres (Azwar, 2018).

3. Uji Reliabilitas

Konsep reliabilitas berkaitan dengan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya dan tidak terpengaruh oleh kesalahan. Uji reliabilitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang dihasilkan konsisten dan dapat diandalkan. Uji ini menilai stabilitas dan konsistensi alat ukur dalam berbagai kondisi melalui pertanyaan dalam kuesioner. Uji dilakukan dengan membandingkan nilai Cronbach's alpha dengan tingkat signifikansi yang telah ditentukan. Menurut Azwar dan Prihartono (2003), tingkat signifikansi dapat bervariasi antara 0,5 hingga 0,7, sesuai dengan kebutuhan penelitian. Sugiyono (2018) menyebutkan bahwa jika nilai Cronbach's alpha lebih besar dari 0,60, maka kuesioner tersebut dianggap reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian.

H. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan pada 23 Januari – 17 Februari 2025 dengan menggunakan 91 aitem secara keseluruhan yang terdiri dari 40 aitem stres, 32 aitem kepribadian introvert dan 19 aitem keterbukaan diri responden

dalam uji coba ini berjumlah 32 mahasiswi UIN Walisongo. Berikut adalah hasil uji coba alat ukur masing-masing variabel:

a. Skala Stres

Skala stres yang digunakan pada uji coba berjumlah 40 aitem, berdasarkan dari nilai *corrected item-total correlation* sejumlah 40 aitem dinyatakan valid dan memenuhi syarat dengan nilai ≥ 0.3 . Berikut merupakan hasil uji coba dan *blueprint* skala stres yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.4 Blueprint Skala Stres Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Aspek kognitif	1. Kesulitan dalam konsentrasi 2. Adanya jarak emosional 3. Penurunan dalam kinerja kognitif 4. Pikiran yang mengganggu 5. Pikiran irasional	1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 29	19
2	Aspek fisiologis.	1. Peningkatan denyut jantung 2. Tekanan darah yang meningkat 3. Frekuensi pernapasan yang meningkat 4. Ketegangan otot 5. Produksi keringat meningkat	20, 21, 22, 23, 24	25, 26, 27, 28, 29	10
3	Aspek emosional	1. Perasaan cemas 2. Mudah marah	30, 31	32, 33	4
4	Aspek tingkah laku.	1. Menghindari orang lain 2. Sulit mengendalikan diri 3. Menunda nunda pekerjaan	34, 35, 36, 37	38, 39, 40	7
TOTAL					40

b. Skala Kepribadian Introvert

Skala kepribadian introvert yang digunakan pada uji coba berjumlah 32 aitem, berdasarkan dari nilai *corrected item-total correlation*. Aitem yang dinyatakan valid berjumlah 29 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 3 aitem. Aitem yang gugur adalah aitem nomor 2, 31, dan 32. Berikut adalah hasil uji coba dan *blueprint* skala kepribadian introvert yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.5 Blueprint Skala Kepribadian Introvert Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Activity</i> (Aktivitas)	1. Menyukai aktifitas yang lambat 2. Suka ketenangan	1, 2*	3, 4	4
<i>Socialbility</i> (Sosial)	1. Tidak memiliki banyak teman 2. Jarang berinteraksi 3. Menyukai aktivitas individu 4. Sulit untuk beradaptasi	5, 6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13, 14	10
<i>Risk taking</i> (Pengambilan Resiko)	1. Takut untuk mengambil resiko dan tantangan	15	16	2
<i>Impulsiveness</i> (memperturutkan suasana hati)	1. Berhati hati sebelum bertindak 2. Memikirkan secara matang ketika mengambil keputusan	17, 18	19, 20	4

<i>Expressiveness</i> (Ekspresif)	1. Sulit mengekspresikan perasaan dan emosinya 2. Kaku dalam mengekspresikan perasaan dan emosinya	21, 22	23, 24	4
<i>Reflectiveness</i> (Memikirkan atau Membayangkan)	1. Lebih suka memikirkan ide 2. Cenderung serius	25, 26	27, 28	4
<i>Responsibility</i> (Tanggung Jawab)	1. Bertanggung jawab 2. Menepati janji	29,30	31*, 32*	4
Total				32

Keterangan: tanda (*) merupakan aitem yang gugur.

c. Skala Keterbukaan Diri

Skala keterbukaan diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 19 aitem, berdasarkan dari nilai *corrected item-total correlation*. Aitem yang dinyatakan valid berjumlah 16 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 3 aitem. Aitem yang gugur adalah aitem nomor 5, 15, dan 17. Berikut adalah hasil uji coba dan *blueprint* skala keterbukaan diri yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.6 Blueprint Skala Kepribadian Introvert Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Total
1	<i>Intent</i>	Aspek ini menjelaskan sejauh mana individu mengungkapkan apa yang ingin diungkapkannya	18, 19		2
2	<i>Amount</i>	Aspek ini mencerminkan kualitas penyampaian diri yang dapat diukur dari frekuensi seseorang mengekspresikan dirinya.	13	14, 12	3
3	<i>Valence</i>	Aspek ini menggambarkan sisi positif dan negatif dalam perilaku pengungkapan diri		15*, 16, 17*	3

4	<i>Depth Intimacy</i>	Aspek ini menunjukkan tingkat keintiman dari informasi yang akan diungkapkan oleh individu.	1, 2, 3, 5*, 6, 7	4	7
5	<i>Honesty Accuracy</i>	Aspek ini menggambarkan ketepatan dan keterbukaan seseorang dalam menyampaikan informasi.	8, 10, 11	9	4
TOTAL					19

Keterangan: tanda (*) merupakan aitem yang gugur.

6. Reliabilitas Alat Ukur

a. Skala Stres

Tabel 3.7 Reliabilitas Skala Stres

Reability Statistics	
<i>Crounbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.981	40

b. Skala Kepribadian Introvert

Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Kepribadian Introvert

Reability Statistics	
<i>Crounbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.949	32

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Kepribadian Introvert Setelah Aitem Gugur

Reability Statistics	
<i>Crounbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.953	29

c. Skala Keterbukaan Diri

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Keterbukaan Diri

Reability Statistics	
<i>Crounbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.921	19

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Keterbukaan Diri Setelah Aitem Gugur

Reability Statistics	
<i>Crounbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.937	16

Berdasarkan hasil uji reabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan rumus *crounbach's alpha* dengan menggunakan *SPSS 25 for windows* menunjukkan hasil sebesar 0.981 untuk skala stres, 0.953 untuk skala kepribadian introvert dan 0.937 untuk skala keterbukaan diri. Dari hasil ketiga skala tersebut menunjukkan hasil reliabel dan memiliki reabilitas yang baik karena ketiganya memilikinilai koefisien *crounbach's alpha* berada diantara 0.937 sampai 0.981.

I. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Metode deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi keberadaan suatu variabel bebas tanpa mengubah satu variabel atau beberapa variabel secara terpisah. Metode ini tidak mencakup perbandingan atau analisis pengaruh dengan variabel lain (Sugiyono, 2018)

2. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa apakah variabel independen dan dependen terdistribusi normal dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah model yang memiliki sifat normal atau mendekati normal (Ghozali, 2006). Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah *uji statistik Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini apabila nilai sig. > 0,05 maka data terdistribusi normal (Ghozali, 2006).

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara dua variabel, yang merupakan syarat untuk analisis korelasi atau regresi linier. Dasar pengujian dilakukan dengan dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikan *deviation from linearity* > 0,05 maka

terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat, sedangkan apabila nilai signifikan *deviation from linearity* $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Selain itu, uji linearitas dalam penelitian ini juga menggunakan *test for linearity*. Adapun pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikan *linearity* $< 0,05$ maka terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan terikat. maka menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel.

3) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengidentifikasi adanya korelasi di antara variabel independen (X) dalam model regresi. Idealnya, suatu persamaan regresi seharusnya tidak memiliki hubungan yang kuat antar variabel independent (variable bebas) (Ghozali, 2013). Pengujian ini dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 25 *for Windows* dengan cara memeriksa nilai tolerance dan *variance inflation factor* (VIF) :

- a. Nilai tolerance yang $> 0,10$ menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas.
- b. VIF: Nilai VIF yang < 10 menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas.

Jika kedua kondisi ini terpenuhi, maka model regresi tidak mengalami multikolinearitas, sehingga hasil analisis regresi dapat dipercaya.

3. Uji Hipotesis

1) Uji regresi linear berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengevaluasi pengaruh variabel independen kepribadian introvert dan pengungkapan

diri) terhadap variabel dependen stres. Model persamaan regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

Keterangan :

Y = stres

a = Konstanta

β_1 = Koefisien Regresi kepribadian introvert

X1 = kepribadian introvert

β_2 = Koefisien Regresi keterbukaan diri

X2 = keterbukaan diri

e = Standard Error

Proses perhitungan dilakukan menggunakan program SPSS 25 *for Windows*. Tingkat signifikansi yang digunakan untuk menentukan ada tidaknya pengaruh adalah:

- a. Jika tingkat signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima (variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen).
- b. Jika tingkat signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis ditolak (variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen).

Berdasarkan analisis regresi linear berganda, peneliti dapat menentukan apakah kepribadian introvert dan keterbukaan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap stres pada mahasiswi UIN Walisongo yang menggunakan aplikasi X. Jika hasil analisis menunjukkan signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel-variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap stres. Jika

tidak, maka variabel-variabel tersebut tidak memiliki pengaruh signifikan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

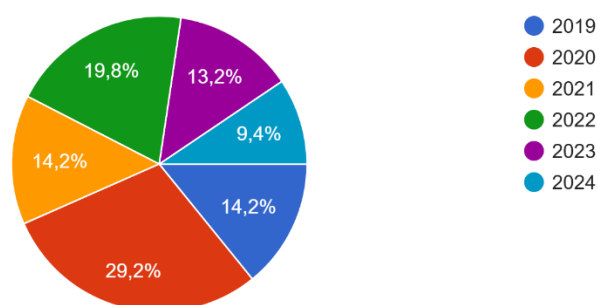
A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang berstatus aktif di UIN Walisngo Semarang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Januari – 17 Februari 2025. Populasi mahasiswa aktif di UIN Walisongo Semarang berjumlah 21.960 dan sampel berjumlah 106 mahasiswi yang kemudian terdapat 6 responden gugur karena tidak memenuhi kriteria dalam penelitian ini sehingga tersisa 100 responden yang dihitung menggunakan rumus *Lameshow*. Deskripsi data variabel kepribadian introvert, keterbukaan diri, dan stres diperoleh menggunakan SPSS 25 *for windows*. Berdasarkan skala yang telah disebar, didapatkan data dengan kategorisasi sebagai berikut:

a. Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan golongan angkatan, berikut presentase pengisian subjek penelitian:



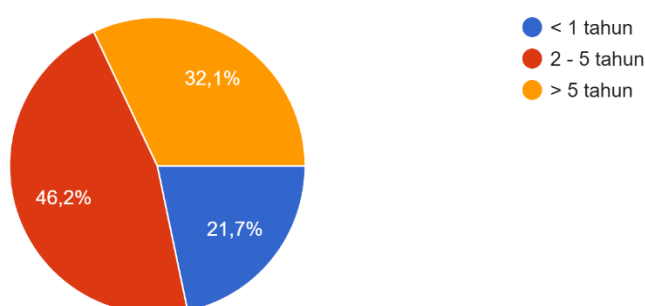
Gambar 4.1 Data Kategori Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan grafik diatas, diperoleh presentase jumlah subjek sebanyak 14,2% mahasiswa untuk angkatan 2019, 29,2% mahasiswi untuk angkatan

2020, 14,2% mahasiswi untuk angkatan 2021, 19,8% mahasiswi untuk angkatan 2022, 13,2% mahasiswi untuk angkatan 2023, dan 9,4% untuk angkatan 2024.

b. Berdasarkan penggunaan akun

Berdasarkan golongan penggunaan akun, berikut presentase pengisian subjek penelitian:

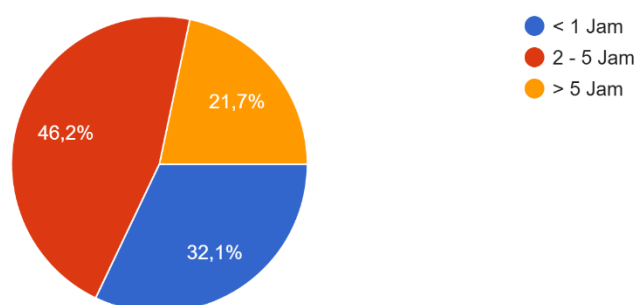


Gambar 4.2 Data Kategori Berdasarkan Penggunaan Akun

Berdasarkan grafik diatas diperoleh hasil sebanyak 21,7% mahasiswi memiliki akun X kurang dari 1 tahun. 46,2% mahasiswi sudah memiliki akun X 2 – 5 tahun, dan 32,1% mahasiswi sudah memiliki akun X lebih dari 5 tahun.

c. Berdasarkan keaktifan penggunaan akun X perharinya

Berdasarkan golongan keaktifan penggunaan penggunaan akun X, berikut presentase pengisian subjek penelitian:



Gambar 4.3 Data Kategori Berdasarkan Keaktifan Penggunaan Aplikasi X

Berdasarkan grafik diatas diperoleh hasil sebanyak 32,1% mahasiswi menggunakan akun X kurang dari 1 jam perharinya. 32,1,2% mahasiswi menggunakan akun X selama 2 – 5 jam perharinya, dan 21,7% mahasiswi menggunakan akun X selama lebih dari 5 jam perharinya.

2. Deskripsi Penelitian

Tujuan dari deskripsi penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tiap variabel. Data penelitian diolah menggunakan bantuan *SPSS 25 for windows*. Deskripsi data dijelaskan melalui nilai tertinggi (*maximum*), nilai terendah (*minimum*) dan simpang baku (*standart deviation*)

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskrptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepribadian Introvert	100	62.00	116.00	92.3100	13.35808
Keterbukaan Diri	100	26.00	64.00	48.7200	9.40995
Stres	100	79.00	159.00	129.0400	22.01236
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan hasil dari analisis yang dilakukan menggunakan *SPSS 25 for windows* dengan menggunakan responden berjumlah 100 dapat diketahui skor *maximum*, *minimum*, *mean* dan *standart deviation* tiap variabelnya. Untuk variabel kepribadian introvert (X1) menunjukkan skor *minimum* sebesar 62.00, skor *maximum* sebesar 116.00, skor mean sebesar 92.3100, dan *std deviation* sebesar 13.35808. Untuk variabel keterbukaan diri (X2) menunjukkan skor *minimum* sebesar 26.00, skor *maximum* sebesar 64.00, skor

mean sebesar 48.7200, dan *std deviation* sebesar 9.40995. Untuk variabel stres (Y) menunjukkan skor *minimum* sebesar 79.00, skor *maximum* sebesar 159.00, skor mean sebesar 129.0400, dan *std deviation* sebesar 22.01236.

Penentuan kategori yang dilakukan yaitu dengan cara menghitung rata-rata dan standar deviasi pada setiap variabel yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Berikut hasil perhitungan kategorisasi:

a. Kategorisasi Variabel Stres (Y)

Tabel 4.2 Rumus Interval Variabel Stres (Y)

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < M - ISD$	$X < 107$	Rendah
$M - ISD \leq X < M + ISD$	$107 - 151$	Sedang
$M + ISD \leq X$	≥ 151	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, diketahui skala stres pada mahasiswi UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki tingkat stres yang rendah apabila skor < 107 , dinyatakan memiliki tingkat stres yang sedang apabila memiliki skornya $107 - 151$, dan dinyatakan memiliki tingkat stres yang tinggi apabila memiliki skornya ≥ 151 .

Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Stres (Y)

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	21.0	21.0	21.0
	Sedang	64	64.0	64.0	85.0
	Tinggi	15	15.0	15.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa dari 100 responden terdapat 21% atau 21 mahasiswi UIN Walisongo Semarang yang memiliki tingkat stres yang tergolong rendah, 64% atau 64 mahasiswi UIN

Walisongo tercatat memiliki tingkat stres yang tergolong sedang, dan 15% atau 15 mahasiswi UIN Walisongo Semarang tercatat memiliki tingkat stres yang tinggi. Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini rata-rata responden memiliki tingkat stres yang tergolong sedang dengan presentase 64% atau 64 orang artinya mahasiswi UIN Walisongo menunjukkan adanya beberapa gejala atau tekanan yang dialami, tetapi mereka masih dapat mengelolanya dengan cukup baik dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kategorisasi Variabel Kepribadian Introvert (X1)

Tabel 4.4 Rumus Interval Variabel Kepribadian Introvert (X1)

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < M - ISD$	$X < 78$	Rendah
$M - ISD \leq X < M + ISD$	$78 - 105$	Sedang
$M + ISD \leq X$	≥ 105	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, diketahui skala kepribadian introvert pada mahasiswi UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki skor kepribadian introvert yang rendah apabila skor < 78 , dinyatakan memiliki skor kepribadian introvert yang sedang apabila memiliki skornya $78 - 105$, dan dinyatakan memiliki skor kepribadian introvert yang tinggi apabila memiliki skornya ≥ 105 .

Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Kepribadian Introvert (X1)

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	19.0	19.0	19.0
	Sedang	58	58.0	58.0	77.0
	Tinggi	23	23.0	23.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa dari 100 responden terdapat 19% atau 19 mahasiswi UIN Walisongo Semarang yang memiliki tingkat kepribadian introvert yang tergolong rendah, 58% atau 58 mahasiswi UIN Walisongo tercatat memiliki tingkat kepribadian introvert yang tergolong sedang, dan 23% atau 23 mahasiswi UIN Walisongo Semarang tercatat memiliki tingkat kepribadian introvert yang tinggi. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini rata-rata responden memiliki tingkat kepribadian introvert yang tergolong sedang dengan presentase 58% atau 58 orang artinya mahasiswi memiliki fleksibilitas dalam menghadapi berbagai situasi sosial, tergantung pada konteks dan kenyamanan mereka.

c. Kategorisasi Variabel Keterbukaan Diri (X2)

Tabel 4.6 Rumus Interval Variabel Keterbukaan Diri (X2)

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < M - ISD$	$X < 39$	Rendah
$M - ISD \leq X < M + ISD$	$39 - 58$	Sedang
$M + ISD \leq X$	≥ 58	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, diketahui skala Keterbukaan Diri pada mahasiswi UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki skor keterbukaan diri yang rendah apabila skor < 39 , dinyatakan memiliki skor keterbukaan diri yang sedang apabila memiliki skornya $39 - 58$, dan dinyatakan memiliki skor keterbukaan diri yang tinggi apabila memiliki skornya ≥ 58 .

Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Keterbukaan Diri (X2)

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	18.0	18.0	18.0
	Sedang	59	59.0	59.0	77.0
	Tinggi	23	23.0	23.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa dari 100 responden terdapat 18% atau 18 mahasiswi UIN Walisongo Semarang yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang tergolong rendah, 59% atau 59 mahasiswi UIN Walisongo tercatat memiliki tingkat keterbukaan diri yang tergolong sedang, dan 23% atau 23 mahasiswi UIN Walisongo Semarang tercatat memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi. Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini rata-rata responden memiliki tingkat keterbukaan diri yang tergolong sedang dengan presentase 59% atau 59 orang artinya mahasiswi UIN Walisongo tidak terlalu tertutup atau terlalu terbuka. Mahasiswi UIN Walisongo merasa nyaman berbagi sebagian aspek kehidupan mereka, tetapi tidak sampai titik yang sepenuhnya terbuka. Dengan demikian, mahasiswi masih bisa mendapat manfaat dari keterbukaan diri, terutama dalam konteks hubungan sosial yang mendalam.

B. Uji Asumsi Klasik

Dalam penelitian ini uji asumsi klasik yang digunakan adalah uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas harus memiliki persebaran yang normal, apabila penyebaran data tidak normal maka data tidak mampu mencerminkan populasi penelitian. Uji normalitas dalam penelitian ini akan menggunakan SPSS 25 *for*

windows. Nilai signifikansi data tergolong normal apabila memiliki angka probabilitas $> 0,05$ sedangkan nilai signifikansi data yang tergolong tidak normal apabila memiliki angka probabilitas $< 0,05$.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviaton	16.8440456978724
Most Extreme Diffirences	Absolute	.077
	Positive	.077
	Negative	-.076
Kolmogorov-Smirnov Z		.770
Asymp. Sig. (2-tailed)		.593
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Berdasarkan data diatas, menunjukkan hasil Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,770 yang mana $> 0,05$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data terdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan yang linear antara variabel kepribadian introvert, dan keterbukaan diri terhadap stres. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikan *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat, sedangkan apabila nilai signifikan *deviation from linearity* $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Selain itu, uji linearitas dalam penelitian ini juga menggunakan *test for linearity*. Adapun pengambilan

keputusannya adalah jika nilai signifikan *linearity* $<0,05$ maka terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan terikat. Berikut hasil uji linearitas:

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Kepribadian Introvert dan Stres

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres* Kepribadian Introvert	Between Groups	(Combined)	29964.696	43	696.853	2.167	.003
		Linearity	16345.741	1	16345.741	50.839	.000
		Deviation from Linearity	13618.955	42	324.261	1.009	.483
	Within Groups		18005.144	56	321.520		
	Total		47969.840	99			

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa untuk variabel kepribadian introvert diperoleh nilai *deviation from linearity* sebesar 0,483 yang mana $> 0,05$, dan nilai *linearity* sebesar 0,000 yang mana < 0.05 . maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel kepribadian introvert (X1) dengan stres (Y) memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Keterbukaan Diri dan Stres

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres* Keterbukaan Diri	Between Groups	(Combined)	26038.447	31	839.950	2.604	.001
		Linearity	11903.579	1	11903.579	36.908	.000
		Deviation from Linearity	14134.868	30	471.162	1.461	.100
	Within Groups		21931.393	68	322.520		
	Total		47969.840	99			

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa untuk variabel keterbukaan diri diperoleh nilai *deviation from linearity* sebesar 0,100 yang mana $> 0,05$, dan nilai *linearity* sebesar 0,000 yang mana < 0.05 . maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel keterbukaan diri (X2) dengan stres (Y) memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Multikoleniaritas

Pengujian multikoleniaritas pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah korelasi di antara variabel independen (X) dalam model regresi. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah ketika nilai *tolerance* yang $> 0,10$ menunjukkan tidak terjadi multikoleniaritas. Sebaliknya jika nilai *tolerance* yang $< 0,10$ menunjukkan terjadi multikoleniaritas. Selain itu, dasar pengambilan keputusannya juga mempertimbangkan nilai *VIF* dimana jika nilai *VIF* < 10 maka tidak terjadi multikoleniaritas dan jika nilai *VIF* > 10 maka terjadi multikoleniaritas.

Tabel 4.11 Hasil Uji Multikoleniaritas

Coefficients			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	Kepribadian Introvert	.811	1.233
	Keterbukaan Diri	.811	1.233
a. Dependent Variable: Stres			

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa untuk kedua variabel kepribadian introvert dan Keterbukaan diri diperoleh nilai *tolerance* sebesar 0,811 yang mana $> 0,10$ dan nilai *VIF* sebesar 1.233 yang mana < 10 . Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikoleniaritas.

C. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan bantuan software *SPSS 25 for windows* dengan menggunakan teknik regresi linear berganda. Adapun teknik linear berganda sebagai berikut:

1. Uji Hipotesis Parsial

a. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama (H1) dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh kepribadian introvert (X1) terhadap stres (Y) yang dialami mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.12 Model Persamaan Regresi Kepribadian Introvert (X1) terhadap Stres (Y)

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.245	12.605		3.193	.002
	Kepribadian Introvert	.962	.135	.584	7.117	.000
a. Dependent Variable: Stres						

Tabel 4.13 Prediktor Kepribadian Introvert (X1) terhadap Stres (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.584	.341	.334	17.964
a. Predictors: (Constant), Kepribadian Introvert				

Berdasarkan hasil *output* SPSS diatas, menunjukan nilai signifikansi antara variabel kepribadian introvert (X1) terhadap stres (Y) sebesar 0,000 yang mana $< 0,05$ yang artinya hipotesis pertama secara parsial diterima dengan nilai R Square 0,341 atau 34,1%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya kepribadian introvert berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebesar 34,1% sedangkan 65,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima yang artinya ada pengaruh antara kepribadian introvert terhadap stres yang dialami mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua (H2) dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara keterbukaan diri (X2) di media sosial X terhadap stres (Y) yang dialami mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.14 Model Persamaan Regresi Keterbukaan Diri (X2) terhadap Stres (Y)

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	72.267	10.165		7.109	.000
	Keterbukaan Diri	1.165	.205	.498	5.687	.000
a. Dependent Variable: Stres						

Tabel 4.15 Prediktor Keterbukaan Diri (X2) terhadap Stres (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.498	.248	.240	19.184
a. Predictors: (Constant), Keterbukaan Diri				

Berdasarkan hasil *output* SPSS diatas, menunjukan nilai signifikansi antara variabel keterbukaan diri (X2) terhadap stres (Y) sebesar 0,000 yang mana $< 0,05$ yang artinya hipotesis kedua secara parsial diterima dengan nilai R Square 0,248 atau 24,8%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya keterbukaan diri berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebesar 24,8% sedangkan 75,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua (H2) diterima yang artinya ada pengaruh antara keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

2. Uji Hipotesis Simultan

a. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga (H3) dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara kepribadian introvert (X1) dan keterbukaan diri (X2) di media sosial X terhadap stres (Y) yang dialami mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.16 Persamaan Regresi Linear Berganda ANOVA

ANOVA						
Model		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19881.374	2	9940.687	34.329	.000
	Residual	28088.466	97	289.572		
	Total	47969.840	99			
a. Dependent Variable: Stres						
b. Predictors: (Constant), Keterbukaan Diri, Kepribadian Introvert						

Tabel 4.17 Persamaan Regresi Linear Berganda Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.644	.414	.402	17.017
a. Predictors: (Constant), Keterbukaan Diri, Kepribadian Introvert				

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana $< 0,05$ yang artinya hipotesis ketiga secara simultan diterima dengan nilai R Square 0,414 atau 41,4%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya kepribadian introvert dan keterbukaan diri berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebesar 41,4% sedangkan 58,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga (H3) diterima yang artinya ada pengaruh antara kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada 100 mahasiswi UIN Walisongo Semarang tahun 2019-2024 yang berjudul pengaruh kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo Semarang. Terdapat tiga pokok pembahasan dalam penelitian ini yang pertama yaitu pengaruh kepribadian introvert (X1) terhadap stres (Y) yang dialami mahasiswi UIN Walisongo Semarang. Yang kedua pengaruh keterbukaan diri (X2) di media sosial X terhadap stres Y yang dialami mahasiswi UIN Walisongo Semarang, Yang ketiga pengaruh kepribadian introvert (X1) dan keterbukaan diri (X2) di media sosial X terhadap stres (Y) yang dialami mahasiswi UIN Walisongo Semarang. Dari hasil SPSS 25 *for windows* menunjukkan hasil skor untuk variabel stres (Y) sebesar 21% mahasiswi memiliki tingkat stres yang tergolong rendah, 64% mahasiswi memiliki tingkat stres yang tergolong sedang, dan 15% mahasiswi memiliki tingkat stres yang tinggi. Untuk variabel kepribadian introvert (X1) sebesar 19% mahasiswi memiliki tingkat introvert yang rendah, 58% mahasiswi memiliki tingkat introvert kepribadian yang sedang, dan 23% mahasiswi memiliki tingkat introvert kepribadian yang tinggi. Untuk variabel keterbukaan diri (X2) sebesar 18% mahasiswi memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah, 59% mahasiswi memiliki tingkat keterbukaan diri yang tergolong sedang, dan 23% mahasiswi memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi.

Hipotesis pertama, hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara kepribadian introvert terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo Semarang dengan pengaruh sebesar 34,1% ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian introvert semakin tinggi pula tingkat stresnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Sugestian dan Astrella (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh positif antara pengaruh tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stres

akademik. Individu dengan kepribadian introvert seringkali mengalami stres yang lebih tinggi. Introvert cenderung lebih tertekan dan kelelahan setelah berinteraksi dalam lingkungan sosial yang ramai, karena mereka lebih mengandalkan energi internal mereka dan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulihkan diri (Eysenck, 2012).

Kepribadian introvert adalah jenis kepribadian yang cenderung lebih menyukai aktivitas yang tidak berhubungan dengan orang lain dan cenderung lebih fokus pada diri sendiri. Individu introvert lebih cenderung merasakan perasaan yang dalam dan terkendali, yang dapat menyebabkan stres jika tidak diungkapkan dengan baik (Widiantari & Herdiyanto, 2013). Ada tujuh aspek yang mempengaruhi kepribadian introvert yaitu activity, socialbility, risk taking, impulsiveness, expressiveness, reflectiveness, dan responsibility (Lazarus & Folkman, 1984).

Penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2021) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres pada masa pandemic covid-19 dominan memiliki tipe kepribadian introvert. Keadaan ini menunjukkan tipe kepribadian introvert beresiko lebih besar mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert. Hal ini terjadi karena mahasiswa introvert cenderung lebih mengalami stres akademik, karena mereka sering merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan dinamika kelompok atau dalam berkomunikasi secara terbuka di kelas. Mahasiswa dengan kepribadian introvert juga sering merasa terisolasi, yang dapat memperburuk perasaan stres yang mereka alami (Nugraha & Zubriah, 2023). Rozi (2015) juga menemukan bahwa individu dengan kecenderungan introvert memiliki sulit untuk bergaul, kurang percaya diri, dan sulit menyampaikan gagasan terutama dalam bidang yang memerlukan keterampilan komunikasi. Sifat-sifat seperti pendiam, lebih menarik, kurang ramah, dan sering kali penakut mudah tersinggung, memiliki perasaan yang sangat hati-hati, dan

selalu mengontrol menyebabkan individu dengan tipe kepribadian introvert sulit untuk berbaur (Nisa & Mirawati, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) yang menyatakan kepribadian introvert memiliki perasaan yang cenderung mudah terluka, mudah gugup, melamun, dan merasa rendah diri. Sehingga membuat mahasiswa berkepribadian introvert condong menarik diri, larut dalam pengalaman batinnya sendiri dan cenderung pasif dalam bersosialisasi sehingga timbul rasa kurang percaya diri. Penelitian dari Zubaidah (2017) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa kepribadian introvert memiliki kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan di sekitarnya, jiwanya tertutup, sulit dalam bergaul, sulit dalam berhubungan dengan orang lain, serta kurang baik dalam menarik perhatian orang lain. Seseorang dengan kepribadian yang cenderung introvert memiliki kesulitan dalam penyampaian pikiran dan perasaan. Menurut hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa orang dengan kepribadian introvert yang tinggi, maka kemampuan berkomunikasi secara verbalnya rendah, kebalikannya, orang dengan kadar introvert yang rendah, memiliki kemampuan komunikasi verbal yang tinggi, meskipun perbedaannya tidak terlalu jauh antara keduanya.

Hipotesis kedua, hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara keterbukaan diri di media X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo Semarang dengan pengaruh sebesar 24,8%. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat keterbukaan diri di media sosial X semakin tinggi pula tingkat stresnya.

Keterbukaan diri adalah salah satu bagian penting dalam sebuah komunikasi dengan membagikan informasi pribadi dan mengekspresikan emosi serta pikiran yang

berbentuk pesan personal ataupun yang melibatkan banyak orang melalui media sosial dengan tujuan memberikan informasi pribadi kepada orang lain. Ada lima aspek keterbukaan diri yaitu *intent*, *amount*, *Valence*, *depth intimacy*, dan *honesty accuracy*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Handayani (2019) dimana terdapat pengaruh positif dan signifikan antara pengungkapan diri (*self-disclosure*) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. Keterbukaan diri sendiri menurut Devito (2016) merupakan jenis komunikasi dimana seorang individu mengungkapkan diri tentang dirinya sendiri yang biasanya disembunyikan dan tidak diperhatikan oleh orang lain.

Penelitian dari Kurniasani dan Wahyudi (2022) juga menunjukkan hasil bahwasannya terdapat pengaruh positif dan signifikan antara keterbukaan diri (*self disclosure*) dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Unisba. Penelitian dari Fadhilah (2022) juga menunjukkan bahwa keterbukaan diri (*self disclosure*) memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menandakan orang yang sedang mengerjakan skripsi rentan terhadap stres. Penggunaan media sosial berlebihan juga menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa jika tidak ditangani dengan baik.

Kesuma dan Kalifia (2024) mengungkapkan penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, stres, depresi, rendahnya *self-esteem*, gangguan tidur, dan *body image*. Intensitas penggunaan media sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami oleh remaja. Hal ini dikarenakan media sosial dapat menimbulkan perbandingan sosial, ekspektasi yang tidak realistis, atau tekanan untuk tampil sempurna di depan publik.

Penelitian dari Indranu dan Kalifia (2024) juga menjelaskan konten media sosial yang bersifat negatif, provokatif, atau mengandung kekerasan, bullying, atau hate speech dapat memicu kecemasan sosial pada remaja. Konten media sosial yang bersifat negatif dapat menimbulkan perasaan takut, marah, sedih, atau trauma pada remaja yang melihatnya. Konten media sosial yang bersifat provokatif dapat menimbulkan perdebatan, konflik, atau pertengkaran antara remaja yang memiliki pandangan berbeda. Konten media sosial yang mengandung kekerasan, bullying, atau hate speech dapat menimbulkan perasaan tidak aman, tidak nyaman, atau tidak dihormati pada remaja yang menjadi korban atau saksi dari tindakan tersebut.

Penelitian oleh Verduyn (2017) juga mengungkapkan bahwa keterbukaan diri di media sosial dapat memperburuk stres pada mahasiswa karena mereka sering kali merasa terperangkap dalam perbandingan sosial yang terjadi secara online. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa yang secara aktif membagikan banyak informasi pribadi di platform seperti Facebook, Twitter, atau Instagram lebih cenderung merasa tertekan dengan perbandingan kehidupan mereka yang tampaknya lebih buruk dibandingkan dengan orang lain. Hal ini menyebabkan kecemasan yang lebih besar dan memperburuk stres yang mereka alami, terutama dalam konteks kehidupan akademik dan sosial di kampus.

Hipotesis Ketiga, hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo Semarang dengan pengaruh sebesar 41,4% hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X semakin tinggi pula tingkat stresnya.

Diptania (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang intens, terutama ketika individu dengan kepribadian introvert cenderung lebih terbuka berbagi informasi pribadi, dapat meningkatkan perasaan stres dan kecemasan. Mahasiswa introvert, yang secara alami lebih cenderung untuk menyimpan perasaan mereka dan menghindari interaksi sosial langsung, dapat merasa lebih terbebani dengan keterbukaan diri yang terjadi di platform media sosial. Keterbukaan ini, meskipun memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman pribadi, justru dapat memperburuk kecemasan mereka karena mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang tampaknya lebih sukses atau lebih bahagia.

Penelitian oleh Kreski (2021) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa semakin banyak individu yang membagikan kehidupan pribadi mereka di media sosial, semakin besar pula kemungkinan mereka merasa cemas dan tertekan. Individu introvert yang lebih terbuka tentang kehidupan mereka di media sosial mungkin merasa lebih rentan terhadap kritik atau penilaian dari orang lain, yang memperburuk perasaan terisolasi mereka dan menambah tingkat stres. Selain itu, penelitian oleh Rosmalia dan Kaerunnisa (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepribadian introvert lebih cenderung mengalami stres ketika mereka merasa tertekan untuk mempertahankan citra diri yang ideal di media sosial, yang sering kali berhubungan dengan perbandingan sosial. Dalam hal ini, introvert menjadi faktor yang memperburuk dampak stres yang timbul akibat keterbukaan diri di media sosial.

Penelitian oleh Pantic (2014) menjelaskan bahwa meskipun media sosial memiliki potensi untuk mempererat hubungan sosial, bagi individu yang lebih introvert, keterbukaan diri yang dilakukan melalui platform ini justru dapat menambah beban emosional mereka. Pantic (2014) menemukan bahwa introvert yang terbuka di media sosial cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dan stres, karena mereka sering merasa

tertekan untuk mempresentasikan kehidupan mereka secara ideal dan menghindari penilaian negatif dari orang lain. Bagi mereka, berinteraksi di media sosial yang sangat transparan dapat menciptakan perasaan terisolasi, memperburuk stres, dan meningkatkan perasaan tidak aman tentang bagaimana mereka dilihat oleh orang lain. Lup (2015) menyarankan bahwa, meskipun ada niat untuk terhubung dengan orang lain, bagi individu introvert, keterbukaan diri yang berlebihan dapat memunculkan perasaan cemas dan stres yang lebih besar.

Marino (2018) menemukan bahwa mahasiswa introvert yang membagikan banyak informasi pribadi di media sosial cenderung mengalami stres akibat perbandingan sosial dan ekspektasi lingkungan. Meskipun media sosial dapat mempererat hubungan, bagi introvert, keterbukaan diri justru dapat memicu kecemasan karena sensitivitas mereka terhadap penilaian orang lain. Tekanan untuk berinteraksi secara terbuka membuat mereka merasa tidak nyaman, yang berujung pada peningkatan stres dan perasaan terisolasi.

Stres pada mahasiswi, khususnya UIN Walisongo sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terkait dengan kehidupan akademik, sosial, dan pribadi mereka. Pada usia ini, mahasiswi menghadapi tantangan akademik yang lebih besar, seperti beban tugas yang semakin berat, ujian yang mendekat, dan tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik yang baik. Selain itu, mereka juga menghadapi transisi hidup yang signifikan, seperti pencarian identitas diri dan penyesuaian dengan perubahan hubungan sosial, yang sering kali menyebabkan munculnya stres. Tekanan untuk berhasil, Tekanan untuk sukses, baik dalam hal akademik, hubungan sosial, keterbukaan diri, maupun aspek kepribadian sering kali menyebabkan stres tambahan. Tidak jarang, mahasiswi juga merasakan beban keuangan, terutama bagi mereka yang bekerja paruh waktu untuk mendukung biaya kuliah, yang dapat menambah rasa cemas tentang masa depan finansial

mereka. Di sisi lain, ketidakpastian tentang karier dan pekerjaan setelah lulus juga menjadi sumber stres, karena banyak mahasiswi merasa tertekan untuk menemukan arah yang jelas bagi masa depan mereka.

Kebaruan dalam penelitian ini adalah menggabungkan tiga variabel, yaitu kepribadian introvert, keterbukaan diri dan stres. Selain itu sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya fokus pada mahasiswi UIN Walisongo. Variabel keterbukaan diri dalam penelitian ini fokus pada media sosial. Instrument penelitian variabel stress dan kepribadian introvert dikembangkan sendiri oleh peneliti. Untuk keterbatasan dalam penelitian ini adalah keterbatasan sampel, karena penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswi UIN Walisongo. Selain itu, variabel yang digunakan dalam penelitian ini tidak mencakup semua komponen yang mempengaruhi stress pada mahasiswi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan bahwasannya:

1. Uji hipotesis pertama (H1), menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kepribadian introvert terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo. Semakin tinggi tingkat kepribadian introvert semakin tinggi pula tingkat stres pada mahasiswi UIN Walisongo
2. Uji hipotesis kedua (H2), menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi tingkat keterbukaan diri di media sosial X semakin tinggi pula tingkat stres pada mahasiswi UIN Walisongo.
3. Uji hipotesis ketiga (H3), menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X terhadap stres yang dialami mahasiswi UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi tingkat kepribadian introvert dan keterbukaan diri di media sosial X semakin tinggi pula tingkat stres pada mahasiswi UIN Walisongo.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berusaha memberikan saran kepada pihak-pihak sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa UIN Walisongo

Mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang tinggi diharapkan dapat menurunkan tingkat stresnya melalui berbagai cara misalnya meditasi, olahraga dan tidur yang cukup. Bagi mahasiswa dengan kepribadian introvert yang cenderung tinggi, diharapkan mereka dapat mengurangi kecenderungannya agar lebih mudah dalam kehidupan sosial mereka. Mahasiswa yang memiliki keterbukaan diri yang tinggi di media sosial X diharapkan menurunkannya dengan cara lebih bijak dalam mengontrol pengungkapan informasi pribadinya. Hal ini penting untuk menjaga privasi dan menghindari dampak negative yang dapat timbul akibat keterbukaan diri yang berlebihan di media sosial.

2. Bagi instansi

Institusi diharapkan dapat menyediakan wadah khusus, seperti layanan konseling atau forum diskusi, yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres. Selain itu, perlu diadakannya pelatihan tentang cara mengelola stres dan keterampilan sosial, terutama untuk mahasiswa introvert. Pemberian sosialisasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak juga penting untuk melindungi privasi dan mengurangi potensi dampak negatif dari keterbukaan diri di media sosial. Instansi diharapkan menyediakan kegiatan sosial yang dapat diikuti semua mahasiswa dan melakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami penyebab stres yang mereka alami bisa berupa forum diskusi bersama atau konseling kelompok.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti yang tertarik untuk meneliti topik serupa bisa memperdalam analisis mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa.

Dalam meneliti variabel tipe kepribadian, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi tipe kepribadian lainnya secara lebih mendalam agar hasil penelitian menjadi lebih spesifik dan komprehensif dalam mengungkap pengaruh antara kepribadian dan stres. Selain itu, disarankan agar peneliti berikutnya melakukan perbaikan pada item-item dalam skala penelitian agar lebih mudah dipahami oleh masyarakat awam, sehingga responden dapat memberikan jawaban dengan lebih akurat. Untuk penelitian selanjutnya bisa memperluas cakupan subjek yang diteliti tidak hanya terfokus pada mahasiswa saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. Z. (2018). *Self-disclosure ditinjau dari tipe kepribadian dan self-esteem pada remaja pengguna media sosial di SMK Krian 1 Sidoarjo* [UIN Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/13558/1/14410130.pdf>
- Ainiyah, N., & Ibrahimy. (2018). Remaja millennial dan media sosial: Media sosial formasi pendidikan bagi remaja millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236. <https://ojs.pps-ibrahimiy.ac.id>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa, *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 5(1), 40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andini, R., Karlinda, I. D. B., & Utami, N. M. S. N. (2022). Peranan self-disclosure terhadap stres mahasiswa saat kuliah daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 11(2), 97–101. <https://doi.org/10.21009/jppp.112.06>
- Anggita, I. (2020). Hubungan tipe kepribadian dengan tingkat stres mahasiswa D-III Kebidanan STIKes Indramayu tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 8(1), 149–156. <https://doi.org/10.36973/jkih.v8i1.207>
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling".
- Azis, R. Al. (2021). Fenomena self-disclosure dalam penggunaan platform media sosial.. *Jurnal Teknologi Dan Informasi Bisnis*, 3(1), 120–130. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.189>
- Azwar, A., & Prihartono, J. (2003). *Metodologi penelitian kedokteran dan kesehatan masyarakat*. Binarupa Akara.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi (Edisi ke-2)*. Pustaka Pelajar.
- Bachroni, M., & Asnawi, S (1999). Stres kerja. *Buletin Psikologi*, 7(2), 28–39. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/7406/5760>
- Beautrais, A. L. (2000). Risk factors for suicide and attempted suicide among young people. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(3), 420–436. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2000.00691.x>
- Brecht, G. (2000). *Sorting out stress*. PT. Prenhallindo.
- Brooks, J. E., & Harris, M. B. (1995). Gender differences in self-disclosure. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(4), 847-856. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25100-3>
- BPS. (2024). Persentase penduduk yang mempunyai keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir menurut provinsi (persen), 2021-2023. Diakses pada 21 Oktober 2024 dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjIyIzI=/persentase-penduduk-yang-mempunyai-keluhan-kesehatan-selama-sebulan-terakhir--persen-.html>
- Carnegie, D. (2005). *Bagaimana mencari kawan dan mempengaruhi orang lain*. Binarupa Aksara.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi (Terjemahan K. Kartono)*. PT Raja Grafindo Persada.
- Cholid, N. (2019). Konsep kepribadian al-Ghozali untuk mencapai hasil konseling yang

- maksimal. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 9(1), 55–75. <https://doi.org/10.32923/maw.v9i1.716>
- Cohen, S., & Herbert, T. C. (1996). Health psychology: psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology. *Psychological Factors And Disease*, 47(1), 113–142. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.113>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2136404>
- Daud, M., Siswanti, D. N., Nugraha, D. Y., & Surijah, E. A. (2024). How do grit and academic stress influence academic performance? the role of academic self-efficacy as a mediator and moderator variable. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 233–252. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22692>
- David, E. R., Sondakh, M., & Harilama, S. (2017). Pengaruh konten vlog dalam youtube terhadap pembentukan sikap mahasiswa ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik universitas sam ratulangi. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/15479>
- Devito, J. A. (1997). *Komunikasi antar manusia*. Profesional Book.
- Devito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book (14th ed.)*. Pearson
- Dewi, A. P., & Delliana, S. (2020). Self-disclosure generasi Z di twitter. *Ekspresi Dan Persepsi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 62–69. <https://doi.org/10.33822/jep.v3i1.1526>
- Diptania, A. A. M., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2024). Kepribadian Introvert dan Gejala Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Psikologi di Bali. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(3), 197–209. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i8.57766>
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., & Mendes, W. B. (2018). More than a feeling: a unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 146–169. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.001>
- Eysenck, H., & Wilson, G. (1976). *Know your own personality*. Barnes & Noble.
- Fadhilah, A. R. N. (2019). *Kemampuan ekspresi diri pada pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/76105>
- Fadhilah, N., Sari, D. N. P., & Winarni, L. M. (2022). Pengaruh self-disclosure dan self-efficacy terhadap tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Porkes*, 5(2), 717–731. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6529>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Duta Media Publishing.
- Fandini, L. (2018). *Perbedaan forgiveness ditinjau dari tipe kepribadian pada remaja di Yayasan Al-Hidayah Medan*. [Universitas Medan Area Guna]. <https://repository.uma.ac.id/handle/123456789/10549>
- Gainau, M. B. (2015). Keterbukaan diri (self-disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(01), 1–18. <http://repository.widyamandala.ac.id/id/eprint/569>

- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariat dengan program IBM SPSS (Edisi 7)*. Universitas Diponegoro
- Hamzah, R. E. (2020). Analisis self-disclosure pada fenomena hyperhonest di media sosial. *Pustaka Komunikasi*, 3(2), 221–229. <https://doi.org/https://doi.org/10.32509/pustakom.v3i2.1124>
- Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh pengungkapan diri (self-disclosure) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 47–51. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Hargie, O., Tourish, D., & Holloway, R. (2001). Gender, religion, and adolescent patterns of self-disclosure in the divided society of Northern Ireland. *Adolescence*, 36(144), 665–679. <https://www.researchgate.net/publication/11436357%0AGender>,
- Hawari, D. (2004). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. FKUI
- Hungu. (2007). *Demografi kesehatan indonessia*. Grasindo.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Indranu, F., Kesuma, M., & Kalifia, A. D. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Anxiety Pada Remaja: Sebuah Analisis Dengan Rapidminer. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 177–181. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1), 231–242. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>
- James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Frontiers in endocrinology*, 14, 1085950
- Joinson, A. N. (2001). Knowing me, knowing you: Reciprocal self-disclosure in internet-based surveys. *CyberPsychology & Behavior*, 4(5), 587–591. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/10949310175323517>
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: the role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31(2), 177–192. <https://doi.org/10.1002/ejsp.36>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50–59. [10.22146/gamajop.47966](https://doi.org/10.22146/gamajop.47966)
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39(1), 72–89. <http://journals825.home.mindspring.com/csj/html>
- Kreski, N., Platt, J., Rutherford, C., Olfson, M., Odgers, C., Schulenberg, J., & Keyes, K. M. (2021). Social media use and depressive symptoms among United States adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 572–579. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.006>

- Kurniasani, R. A., & Wahyudi, H. (2022). Pengaruh self-disclosure terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Unisba.. *Bandung Conference Series*, 2(2), 348–355. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.3042>
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2016). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12–29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Lestari, R. H. S. (2021). Hubungan Antara Kepribadian Introvert dengan Kurangnya Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Unira yang Aktif di Organisasi ekstra HMI. *Media Bina Ilmiah*, 16(3), 6527–6534. <https://doi.org/10.33758/mbi.v16i3.1289>
- Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ (“I Seek You”) use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241–251. <https://doi.org/10.1089/109493102760275685>
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51. <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1251>
- Muhammad, W. Z., Erliana, Y. D., & Hakim, L. (2021). Hubungan jenis kepribadian (ekstrovert & introvert) dengan pengungkapan diri (self disclosure) pada pengguna media sosial instagram: studi kasus pada mahasiswa fakultas psikologi universitas teknologi sumbawa. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 13–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.36761/jp.v4i1.1266>
- Munawar, E., Frendika, R., & Shakti, F. (2022). Pengaruh kepribadian introvert terhadap stres kerja. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 1(2), 83–89. <https://doi.org/10.29313/jrmb.v1i2.371>
- Nisa, K., & Mirawati, M. (2022). Kepribadian introvert pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 606–613. <https://doi.org/https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.79>
- Novitarum, L., Derang, I., & Hasibuan, G. F (2022). The relationship of self-disclosure with stress level on final level students in doing thesis at stikes santa elisabeth medan in 2021. *Jurnal Eduhealt*, 13(01), 129–136. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- Nugraha, G., & Zuhriah, Z. (2023). Kepribadian Introvert Dalam Kemampuan Bersosialisasi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 8(2), 223–231. <https://doi.org/10.52423/jikuho.v8i2.39>
- Nugroho, P. B. (2018). Pengaruh tipe kepribadian, self-esteem, loneliness, dan demografis terhadap self-disclosure pengguna instagram (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/46120/1/PUSPITA%20BRIL LIANTI%20NUGROHO-FPSI.pdf>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Pamungkas, A. (2021). Stres dan kepribadian mahasiswa PTKIN menghadapi covid-19. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(2), 165. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i2.3013>

- Pantic I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Petrides, K. V., Jackson, C. J., Furnham, A., & Levine, S. Z. (2003). Exploring issues of personality measurement and structure through the development of a short form of the Eysenck Personality Profiler. *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 271–280. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8103_10
- Paramesthi, E. A., Wangi, M. S., & Aji, H. K. (2022). Self-disclosure pada aplikasi twitter di kalangan mahasiswa (Studi kasus mahasiswa di Kota Surakarta). *Solidaritas*, 6(2), 1-14. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/sldrts/article/view/7918>
- Psychology foundation of Australia (2020), Depression Anxiety Stress Scale
- Purwanto, Ngalm (2006). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Qurrota'aini, Z., Hanida, W., & Isnanta, R. (2024). The relationship between introvert and extrovert personality types and stress levels in the class of 2020 students, Faculty of Medicine, Universitas Prima Indonesia. *Community Medicine and Education Journal*, 5(1), 406–409. <https://doi.org/10.37275/cmej.v5i1.442>
- Rahayu, Y. M. (2017). Kemampuan penalaran siswa SMP dalam menyelesaikan masalah ditinjau dari kepribadian introvert dan extrovert pada materi kalor. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 138–146. <https://www.neliti.com/publications/252930/>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58. 10.24235/prophetic.v4i1.8755
- Rozi, M. F., Tridianti, A., Al Husna, B., Hermayati, N. R., & Falasifah, N. (2023). Pengaruh kepribadian introvert terhadap perubahan lingkup sosial mahasiswa prodi pengembangan masyarakat islam angkatan tahun 2021. *Jurnal Empati*, 12(5), 337-349. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.37351>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Kencana.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199-204.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1994). Stress, biopsychosocial factors, and illness. *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. 102-136.
- Sari, R. P., Andayani, T. R., & Masykur, A. M. (1995). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama universitas diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 11–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.11-25>
- Sari, S. (2019). Literasi media pada generasi milenial di era digital. *Jurnal Profesional FIS UNIVED*, 6(2), 30–42. <https://doi.org/10.37676/professional.v6i2.943>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sjarkawi. (2008). *Pembentukan kepribadian anak*. PT. Bumi Aksara.
- Soemohadiwidjojo, A. T. (2020).. *Berkarya dalam hening*. Rasibook.

- Sreenivasan, S. (2017). *How to use social media in your career*. The New York Times Business Section.
- Stuart, S. (1998). *Buku saku keperawatan*. EGC.
- Sugestian, G., & Astrella, N. B. (2023). Pengaruh tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 106–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.1006>
- Sugiyono, P. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Tjindarbumi, S. A. M. (2024). Semarang youth psychosocial rehabilitation and community center with healing environment approach. *Jurnal Poster Pirata Syandana*. 5(2). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jpps/article/view/23415>
- Ulya, N. M. (2016). Pengaruh metode pembelajaran dan tipe kepribadian terhadap hasil belajar bahasa Arab (Studi eksperimen pada MAN 1 Semarang). *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 1–25. <https://doi.org/10.21580/nw.2016.10.1.867>
- Utami, E. (2017). *Hubungan tipe kepribadian dengan tingkat kepuasan interaksi sosial lansia (di Posyandu Lansia Dusun Gedangan desa Ngudirejo kecamatan Diwek kabupaten Jombang)* [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Media]. <http://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/95%0A>
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- Wibowo, A. (2019). Penggunaan media sosial sebagai trend media dakwah pendidikan islam di era digital. *Jurnal Islam Nusantara*, 3(2), 339–356. <https://doi.org/https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v3i2.141>
- Widiantari, Komang, S. & Herdiyanto, Yohanes, K. (2013). Perbedaan intensitas komunikasi melalui jejaring sosial antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 106–115. <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p11>
- Widiyastuti, A. (2016). Pengaruh Tipe kepribadian terhadap self disclosure pengguna Facebook. *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*, 1–8. <https://digilib.esaunggul.ac.id/pengaruh-tipe-kepribadian-terhadap-self-disclosure-pada-pengguna-facebook-7640.html>
- Yuhana, E. S. & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 477–486. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.477-486>
- Zubaidah, C. (2017). Hubungan Kepribadian Introvert Dengan Komunikasi Verbal Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kademangan Blitar Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Simki Pedagogia*, 1–8, <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/12.1,1,0297>.
- Zulkarnaen, W. (2018). Pengaruh tipe kepribadian terhadap stress karyawan pada cv. Adi Jaya Nusantara. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

Skala Stres (Y)

No	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Saya kesulitan untuk berkonsentrasi ketika dihadapkan dengan situasi sulit				
2	Pikiran saya mudah teralihkan oleh gangguan internal dan eksternal				
3	Saya sulit untuk fokus pada hal - hal kecil maupun besar				
4	Saya kesulitan untuk terhubung dan ada jarak dengan orang sekitar				
5	Saya kesulitan untuk berempati kepada orang lain				
6	Saya kesulitan dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan				
7	Saya kesulitan untuk berpikir logis ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
8	Saya terus menerus memikirkan masalah dan kekhawatiran yang saya rasakan				
9	Saya sering membuat penilaian negatif tentang diri saya sendiri				
10	Saya sering merasakan ketakutan yang berlebih tentang apa yang belum terjadi				
11	Saya mudah untuk berkonsentrasi ketika dihadapkan dengan situasi sulit				
12	Pikiran saya sulit teralihkan oleh gangguan internal dan eksternal				
13	Saya mudah untuk memfokuskan diri pada hal hal kecil maupun besar				
14	Saya mudah terhubung dengan orang sekitar				
15	Saya mudah untuk berempati kepada orang lain				
16	Saya selalu berpikir secara logis ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
17	Saya tidak pernah merasa khawatir				
18	Saya membuat penilaian positif tentang diri saya				
19	Saya tidak pernah merasa ketakutan tentang apa yang belum terjadi				
20	Denyut jantung saya meningkat ketika saya berada dalam situasi tertekan				
21	Saya merasa pusing ketika dihadapkan kedalam situasi yang sulit				
22	Saya merasa frekuensi nafas saya meningkat ketika dihadapkan dengan				

	situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
23	Otot leher saya kaku ketika dihadapkan dengan situasi sulit				
24	Produksi keringat saya meningkat ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
25	Denyut jantung saya normal ketika saya berada dalam situasi tertekan				
26	Saya tidak merasa pusing ketika dihadapkan kedalam situasi yang sulit				
27	Frekuensi nafas saya normal ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
28	Otot leher saya tidak kaku ketika dihadapkan dengan situasi sulit				
29	Tangan dan tubuh saya berkeringat dengan normal ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui				
30	Saya sering merasa cemas akan segala sesuatu yang terjadi dalam hidup saya				
31	Saya merasa sensitif dan mudah untuk marah ketika saya merasa tertekan				
32	Saya jarang memikirkan hal hal yang membuat saya cemas				
33	Saya sangat tenang ketika dihadapkan dengan situasi yang tertekan				
34	Saya sering menghindari interaksi dengan orang lain				
35	Saya sering menghindari acara yang melibatkan banyak orang				
36	Saya kesulitan dalam mengendalikan diri dalam merespon stres				
37	Saya sering menunda pekerjaan saya				
38	Saya senang terlibat dengan orang banyak				
39	Saya bisa mengendalikan diri dalam merespon stres				
40	Saya tidak pernah menunda pekerjaan				

Skala Kepribadian Introvert (X1)

No	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Saya lebih memilih aktifitas yang cenderung lambat				
2	Saya suka berada di dalam lingkungan yang memiliki suasana tenang				
3	Saya menyukai aktifitas yang cepat				
4	Saya suka berada di dalam keramaian				
5	Saya memiliki sedikit teman dekat				

6	Saya jarang berinteraksi dengan orang lain				
7	Saya lebih suka menghabiskan waktu sendiri ketimbang bersama orang lain				
8	Saya cenderung lebih suka bekerja sendiri				
9	Saya cenderung sulit untuk bergaul dengan orang lain				
10	Saya memiliki banyak teman				
11	Saya sangat senang berinteraksi dengan orang lain				
12	Saya menyukai aktivitas yang berhubungan dengan orang lain				
13	Saya suka bekerja secara kelompok				
14	Saya mudah bergaul dengan orang lain				
15	Saya takut dalam mengambil resiko dan tantangan				
16	Saya menyukai tantangan baru				
17	Saya cenderung berpikir sebelum bertindak				
18	Saya cenderung berhati hati sebelum mengambil keputusan				
19	Saya cenderung bertindak sebelum memikirkan resiko terlebih dahulu				
20	Saya cenderung gegabah saat mengambil keputusan				
21	Saya sulit mengekspresikan perasaan yang saya alami				
22	Saya cenderung kaku dalam mengekspresikan emosi yang saya alami				
23	Saya mudah mengekspresikan perasaan yang saya alami				
24	Saya cenderung fleksibel dalam mengekspresikan emosi yang saya alami				
25	Saya suka memikirkan ide ide baru				
26	Saya cenderung bersikap lebih serius ketika dihadapkan dengan hal baru				
27	Saya lebih suka bertindak langsung ketimbang memikirkan				
28	Saya cenderung bersikap lebih santai ketika dihadapkan dengan hal baru				
29	Saya cenderung lebih bertanggung jawab				
30	Saya cenderung menepati janji yang pernah saya buat				
31	Saya cenderung kurang bertanggung jawab				
32	Saya sering melupakan janji yang pernah saya buat				

Skala Keterbukaan Diri (X2)

No	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Saya biasanya berbicara tentang diri				

	saya di X dalam waktu yang cukup lama.				
2	Saya sering mengungkapkan hal-hal pribadi dan intim tentang diri saya tanpa ragu.				
3	Ketika ada kesempatan, saya mengungkapkan diri saya secara intim dan sepenuhnya.				
4	Saya jarang berbicara tentang diri saya di X.				
5	Kadang-kadang saya sulit mengontrol untuk mengungkapkan hal-hal pribadi atau intim tentang diri saya.				
6	Saya sering membicarakan perasaan saya.				
7	Pengungkapan diri saya biasanya berlangsung cukup lama.				
8	Pernyataan saya tentang perasaan, emosi, dan pengalaman selalu mencerminkan apa yang saya rasakan dengan akurat.				
9	Saya tidak sepenuhnya jujur dalam mengungkapkan diri saya.				
10	Saya mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi saya dengan jujur.				
11	Saya mengungkapkan diri saya secara intim, terbuka, dan sepenuhnya.				
12	Saya tidak bisa berlama - lama membicarakan diri saya di X				
13	Saya sering membicarakan diri saya di X				
14	Saya kesulitan untuk mengungkapkan perasaan diri saya di X.				
15	Secara keseluruhan, pengungkapan diri saya cenderung lebih bersifat negatif daripada positif.				
16	Saya sering mengungkapkan lebih banyak hal yang tidak diinginkan tentang diri saya daripada yang diinginkan.				
17	Saya sering mengungkapkan hal-hal negatif tentang diri saya.				
18	Ketika saya mengungkapkan perasaan pribadi di X, saya selalu sadar dengan apa yang saya katakan dan lakukan.				
19	Ketika saya mengungkapkan diri di X, saya sepenuhnya sadar dengan apa yang saya ungkapkan.				

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Skala Penelitian

Uji Validitas Skala Stres (Y)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	110.5313	521.160	.866	.980
Y02	110.6250	522.177	.817	.980
Y03	110.9688	524.289	.804	.980
Y04	110.9375	523.544	.786	.980
Y05	111.3438	522.943	.764	.980
Y06	111.0000	516.968	.840	.980
Y07	110.8125	522.931	.721	.980
Y08	110.5313	523.225	.730	.980
Y09	110.8438	530.652	.686	.980
Y10	110.5000	519.871	.839	.980
Y11	110.7813	525.725	.767	.980
Y12	110.5938	526.120	.767	.980
Y13	111.0625	529.609	.793	.980
Y14	111.0625	520.706	.778	.980
Y15	111.4375	526.770	.784	.980
Y16	111.1875	526.480	.744	.980
Y17	110.1875	541.448	.327	.981
Y18	111.0938	526.539	.732	.980
Y19	110.4063	528.249	.720	.980
Y20	110.2500	529.548	.767	.980
Y21	110.5313	526.967	.792	.980
Y22	110.5313	525.483	.742	.980
Y23	111.0000	529.935	.676	.980
Y24	110.5938	521.668	.851	.980
Y25	110.5625	529.738	.604	.981
Y26	110.5625	528.190	.727	.980
Y27	110.7500	526.000	.773	.980
Y28	110.9063	532.991	.640	.980
Y29	110.7500	517.226	.851	.980
Y30	110.5000	518.516	.920	.980
Y31	110.4375	519.996	.771	.980
Y32	110.5313	521.354	.817	.980
Y33	110.4063	523.410	.818	.980
Y34	110.5625	528.060	.650	.980
Y35	110.5938	536.572	.486	.981
Y36	110.6875	519.964	.844	.980
Y37	110.8125	522.415	.704	.980
Y38	110.6563	537.781	.535	.981

Y39	110.8750	527.274	.693	.980
Y40	110.5313	524.580	.695	.980

Uji Validitas Skala Kepribadian Introvert (X1)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	93.8125	198.480	.818	.945
X2	93.1563	215.943	.184	.950
X3	94.0313	203.515	.678	.947
X4	93.5938	210.765	.428	.949
X5	93.2188	202.434	.755	.946
X6	93.5000	197.742	.771	.946
X7	93.3438	202.362	.677	.947
X8	93.4063	210.378	.508	.948
X9	93.7500	202.645	.654	.947
X10	93.8125	203.319	.678	.947
X11	93.8125	205.125	.677	.947
X12	93.6563	206.233	.642	.947
X13	93.6563	210.104	.525	.948
X14	93.8750	201.919	.579	.948
X15	93.6563	202.104	.617	.947
X16	94.0938	199.314	.670	.947
X17	93.0938	208.346	.704	.947
X18	93.0313	209.515	.547	.948
X19	93.5938	203.281	.591	.948
X20	93.3125	205.641	.675	.947
X21	93.4063	200.055	.857	.945
X22	93.5625	198.254	.783	.946
X23	93.8125	206.480	.530	.948
X24	93.7813	199.144	.798	.946
X25	93.2188	211.080	.430	.949
X26	93.1563	211.684	.383	.949
X27	93.5938	202.055	.642	.947
X28	93.7500	196.258	.764	.946
X29	93.1250	212.758	.353	.949
X30	93.1875	214.286	.306	.949
X31	93.2500	216.452	.137	.951
X32	93.2188	215.080	.221	.950

Uji Validitas Skala Keterbukaan Diri (X2)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	49.5000	80.839	.867	.910
X02	49.5625	80.770	.871	.910
X03	49.5625	84.770	.753	.914
X04	49.5313	86.257	.612	.917
X05	49.5000	94.387	.107	.928
X06	49.1875	84.867	.703	.915
X07	49.3750	87.984	.614	.917
X08	49.0313	88.225	.578	.918
X09	49.3438	89.459	.413	.922
X10	49.0313	88.934	.524	.919
X11	49.4688	84.580	.769	.913
X12	49.6250	84.371	.678	.915
X13	49.6563	83.007	.770	.913
X14	49.2188	81.596	.804	.912
X15	49.0625	94.319	.162	.925
X16	49.3125	91.060	.356	.922
X17	48.9375	94.512	.148	.925
X18	48.9063	84.346	.716	.914
X19	48.7500	89.290	.572	.918

Lampiran 3 Hasil Uji Reabilitas Skala Penelitian

Uji Reabilitas Skala Stres (Y)

Cronbach's Alpha	N of Items
.981	40

Cronbach's Alpha	N of Items
.981	40

Uji Reabilitas Skala Kepribadian Introvert (X1)

Keseluruhan

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	32

Setelah aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	29

Uji Reabilitas Skala Keterbukaan Diri (X2)

Keseluruhan

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	19

Setelah aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	16

Lampiran 4 Skala Penelitian Setelah Uji Coba

ALAT UKUR PSIKOLOGI



Oleh :

DINDA RAHMA PANGESTI

2007016020

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini disajikan sejumlah pernyataan mengenai perilaku yang menggambarkan dan pernah ada pada diri anda. Anda di minta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan – pernyataan tersebut dengan memilih salah satu jawaban dari keempat pilihan yang tertera. Sebelum memilih pastikan anda membaca dengan cermat seluruh pernyataan yang ada. Kemudian pilihlah jawaban berdasarkan pertimbangan pertama yang muncul di pikiran anda. Pastikan anda menjawab seluruh pernyataan tersebut dengan jujur dan apa adanya. Sebelum mengerjakan, bacalah dengan cermat petunjuk pengerjaan yang ada. berikut adalah petunjuknya:

1. Tulislah identitas anda di kolom yang sudah tersedia
2. Pastikan anda menjawab seluruh pernyataan yang ada dan jangan sampai ada yang terlewatkan.
3. Berikan tanda (✓) pada salah satu dari keempat opsi jawaban yang tersedia di lembar tersebut.

Jawaban :

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

4. Informasi yang anda berikan dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya.

Selamat MengerjakanNama :

Nama :

NIM :

Angkatan :

Skala Stres

No	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Saya kesulitan untuk berkonsentrasi ketika dihadapkan dengan situasi sulit				
2	Pikiran saya mudah teralihkan oleh gangguan internal dan eksternal				
3	Saya sulit untuk fokus pada hal - hal kecil				

	maupun besar				
4	Saya kesulitan untuk terhubung dan ada jarak dengan orang sekitar				
5	Saya kesulitan untuk berempati kepada orang lain				
6	Saya kesulitan dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan				
7	Saya kesulitan untuk berpikir logis ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
8	Saya terus menerus memikirkan masalah dan kekhawatiran yang saya rasakan				
9	Saya sering membuat penilaian negatif tentang diri saya sendiri				
10	Saya sering merasakan ketakutan yang berlebih tentang apa yang belum terjadi				
11	Saya mudah untuk berkonsentrasi ketika dihadapkan dengan situasi sulit				
12	Pikiran saya sulit teralihkan oleh gangguan internal dan eksternal				
13	Saya mudah untuk memfokuskan diri pada hal hal kecil maupun besar				
14	Saya mudah terhubung dengan orang sekitar				
15	Saya mudah untuk berempati kepada orang lain				
16	Saya selalu berpikir secara logis ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
17	Saya tidak pernah merasa khawatir				
18	Saya membuat penilaian positif tentang diri saya				
19	Saya tidak pernah merasa ketakutan tentang apa yang belum terjadi				
20	Denyut jantung saya meningkat ketika saya berada dalam situasi tertekan				
21	Saya merasa pusing ketika dihadapkan kedalam situasi yang sulit				
22	Saya merasa frekuensi nafas saya meningkat ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
23	Otot leher saya kaku ketika dihadapkan dengan situasi sulit				
24	Produksi keringat saya meningkat ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
25	Denyut jantung saya normal ketika saya berada dalam situasi tertekan				

26	Saya tidak merasa pusing ketika dihadapkan kedalam situasi yang sulit				
27	Frekuensi nafas saya normal ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui kemampuan yang saya miliki				
28	Otot leher saya tidak kaku ketika dihadapkan dengan situasi sulit				
29	Tangan dan tubuh saya berkeringat dengan normal ketika dihadapkan dengan situasi yang melampaui				
30	Saya sering merasa cemas akan segala sesuatu yang terjadi dalam hidup saya				
31	Saya merasa sensitif dan mudah untuk marah ketika saya merasa tertekan				
32	Saya jarang memikirkan hal hal yang membuat saya cemas				
33	Saya sangat tenang ketika dihadapkan dengan situasi yang tertekan				
34	Saya sering menghindari interaksi dengan orang lain				
35	Saya sering menghindari acara yang melibatkan banyak orang				
36	Saya kesulitan dalam mengendalikan diri dalam merespon stres				
37	Saya sering menunda pekerjaan saya				
38	Saya senang terlibat dengan orang banyak				
39	Saya bisa mengendalikan diri dalam merespon stres				
40	Saya tidak pernah menunda pekerjaan				

Skala Kepribadian Introvert

No	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Saya lebih memilih aktifitas yang cenderung lambat				
2	Saya menyukai aktifitas yang cepat				
3	Saya suka berada di dalam keramaian				
4	Saya memiliki sedikit teman dekat				
5	Saya jarang berinteraksi dengan orang lain				
6	Saya lebih suka menghabiskan waktu sendiri ketimbang bersama orang lain				
7	Saya cenderung lebih suka bekerja sendiri				
8	Saya cenderung sulit untuk bergaul dengan orang lain				
9	Saya memiliki banyak teman				
10	Saya sangat senang berinteraksi dengan orang lain				
11	Saya menyukai aktivitas yang berhubungan dengan orang lain				

12	Saya suka bekerja secara kelompok				
13	Saya mudah bergaul dengan orang lain				
14	Saya takut dalam mengambil resiko dan tantangan				
15	Saya menyukai tantangan baru				
16	Saya cenderung berpikir sebelum bertindak				
17	Saya cenderung berhati hati sebelum mengambil keputusan				
18	Saya cenderung bertindak sebelum memikirkan resiko terlebih dahulu				
19	Saya cenderung gegabah saat mengambil keputusan				
20	Saya sulit mengekspresikan perasaan yang saya alami				
21	Saya cenderung kaku dalam mengekspresikan emosi yang saya alami				
22	Saya mudah mengekspresikan perasaan yang saya alami				
23	Saya cenderung fleksibel dalam mengekspresikan emosi yang saya alami				
24	Saya suka memikirkan ide ide baru				
25	Saya cenderung bersikap lebih serius ketika dihadapkan dengan hal baru				
26	Saya lebih suka bertindak langsung ketimbang memikirkan				
27	Saya cenderung bersikap lebih santai ketika dihadapkan dengan hal baru				
28	Saya cenderung lebih bertanggung jawab				
29	Saya cenderung menepati janji yang pernah saya buat				

Skala Keterbukaan Diri

No	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Saya biasanya berbicara tentang diri saya di X dalam waktu yang cukup lama.				
2	Saya sering mengungkapkan hal-hal pribadi dan intim tentang diri saya tanpa ragu.				
3	Ketika ada kesempatan, saya mengungkapkan diri saya secara intim dan sepenuhnya.				
4	Saya jarang berbicara tentang diri saya di X.				
5	Saya sering membicarakan perasaan saya.				
6	Pengungkapan diri saya biasanya berlangsung cukup lama.				

7	Pernyataan saya tentang perasaan, emosi, dan pengalaman selalu mencerminkan apa yang saya rasakan dengan akurat.				
8	Saya tidak sepenuhnya jujur dalam mengungkapkan diri saya.				
9	Saya mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi saya dengan jujur.				
10	Saya mengungkapkan diri saya secara intim, terbuka, dan sepenuhnya.				
11	Saya tidak bisa berlama - lama membicarakan diri saya di X				
12	Saya sering membicarakan diri saya di X				
13	Saya kesulitan untuk mengungkapkan perasaan diri saya di X.				
14	Saya sering mengungkapkan lebih banyak hal yang tidak diinginkan tentang diri saya daripada yang diinginkan.				
15	Ketika saya mengungkapkan perasaan pribadi di X, saya selalu sadar dengan apa yang saya katakan dan lakukan.				
16	Ketika saya mengungkapkan diri di X, saya sepenuhnya sadar dengan apa yang saya ungkapkan.				

Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepribadian Introvert	100	62.00	116.00	92.3100	13.35808
Keterbukaan Diri	100	26.00	64.00	48.7200	9.40995
Stres	100	79.00	159.00	129.0400	22.01236
Valid N (listwise)	100				

Hasil Uji Kategorisasi Variabel Stres (Y)

Kategorisasi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	21	21.0	21.0	21.0
Sedang	64	64.0	64.0	85.0
Tinggi	15	15.0	15.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil Uji Kategorisasi Variabel Kepribadian Introvert (X1)

Kategorisasi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	19	19.0	19.0	19.0
Sedang	58	58.0	58.0	77.0
Tinggi	23	23.0	23.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil Uji Kategorisasi Variabel Keterbukaan Diri (X2)

Kategorisasi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	18	18.0	18.0	18.0
Sedang	59	59.0	59.0	77.0
Tinggi	23	23.0	23.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Lampiran 6 Uji Asumsi Klasik

Lampiran Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	16.84404570
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.077
	Negative	-.076
Kolmogorov-Smirnov Z		.770
Asymp. Sig. (2-tailed)		.593

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Kepribadian Introvert	(Combined)		29964.696	43	696.853	2.167	.003
	Linearity		16345.741	1	16345.741	50.839	.000
	Between Groups	Deviation from Linearity	13618.955	42	324.261	1.009	.483
	Within Groups		18005.144	56	321.520		
	Total		47969.840	99			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Keterbukaan Diri	Between Groups	(Combi ned)	26038.447	31	839.950	2.604	.001
		Linearit y	11903.579	1	11903.579	36.908	.000
		Deviati on from Linearit y	14134.868	30	471.162	1.461	.100
	Within Groups		21931.393	68	322.520		
	Total		47969.840	99			

Lampiran Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Kepribadian Introvert	.811	1.233
	Keterbukaan Diri	.811	1.233

a. Dependent Variable: Stres

Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis Pertama

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.584 ^a	.341	.334	17.964

a. Predictors: (Constant), Kepribadian Introvert

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	16345.741	1	16345.741	50.654	.000 ^b
Residual	31624.099	98	322.695		
Total	47969.840	99			

a. Dependent Variable: Stres

b. Predictors: (Constant), Kepribadian Introvert

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.245	12.605		3.193	.002
	Kepribadian Introvert	.962	.135	.584	7.117	.000

a. Dependent Variable: Stres

Hipotesis Kedua

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.498 ^a	.248	.240	19.184

a. Predictors: (Constant), Keterbukaan Diri

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	11903.579	1	11903.579	32.345	.000 ^b
Residual	36066.261	98	368.023		
Total	47969.840	99			

a. Dependent Variable: Stres

b. Predictors: (Constant), Keterbukaan Diri

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	72.267	10.165		7.109	.000
Keterbukaan Diri	1.165	.205	.498	5.687	.000

a. Dependent Variable: Stres

Regresi Linear Berganda (H3)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.644 ^a	.414	.402	17.017

a. Predictors: (Constant), Keterbukaan Diri, Kepribadian Introvert

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	19881.374	2	9940.687	34.329	.000 ^b
Residual	28088.466	97	289.572		
Total	47969.840	99			

a. Dependent Variable: Stres

b. Predictors: (Constant), Keterbukaan Diri, Kepribadian Introvert

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	25.813	12.635		2.043	.044
Kepribadian Introvert	.746	.142	.453	5.249	.000
Keterbukaan Diri	.705	.202	.301	3.494	.001

a. Dependent Variable: Stres

Lampiran 8 Responden Penelitian

No	X1	X2	Y	TOTAL
1	83	40	110	233
2	75	42	102	219
3	76	35	102	213
4	76	36	111	223
5	90	29	127	246
6	96	52	134	282
7	77	43	101	221
8	79	40	108	227
9	77	44	103	224
10	65	55	100	220
11	89	39	103	231
12	86	26	100	212
13	75	41	94	210
14	108	57	145	310
15	107	57	146	310
16	114	59	152	325
17	102	58	149	309
18	108	51	151	310
19	99	53	141	293
20	101	52	145	298
21	107	50	142	299
22	81	42	104	227
23	91	37	112	240
24	62	28	82	172
25	110	54	144	308
26	69	47	79	195
27	73	37	97	207
28	79	35	91	205
29	77	37	87	201
30	82	34	89	205
31	84	35	85	204

32	72	41	98	211
33	88	39	119	246
34	100	58	144	302
35	103	52	134	289
36	92	57	95	244
37	97	58	147	302
38	108	49	142	299
39	99	60	132	291
40	105	49	139	293
41	93	50	123	266
42	63	53	112	228
43	75	42	121	238
44	83	49	122	254
45	71	59	90	220
46	85	36	99	220
47	103	57	141	301
48	104	58	111	273
49	91	57	131	279
50	105	58	145	308
51	105	61	143	309
52	73	55	145	273
53	97	36	136	269
54	106	59	130	295
55	100	37	142	279
56	77	53	143	273
57	103	42	143	288
58	83	57	146	286
59	102	46	143	291
60	105	59	147	311
61	104	36	140	280
62	105	51	143	299
63	94	32	127	253
64	96	43	141	280
65	104	57	141	302

66	103	58	140	301
67	74	53	142	269
68	102	59	141	302
69	87	61	157	305
70	86	37	137	260
71	87	32	158	277
72	116	62	157	335
73	108	52	140	300
74	87	43	120	250
75	87	48	120	255
76	104	49	120	273
77	92	51	159	302
78	87	54	159	300
79	106	59	133	298
80	103	44	120	267
81	87	48	120	255
82	87	55	154	296
83	87	48	137	272
84	116	63	159	338
85	87	48	120	255
86	87	64	152	303
87	114	58	120	292
88	111	39	146	296
89	114	55	159	328
90	87	51	149	287
91	87	48	120	255
92	87	51	159	297
93	106	62	88	256
94	76	39	120	235
95	107	61	145	313
96	115	52	148	315
97	84	62	143	289
98	95	44	155	294
99	89	59	157	305

100	90	52	159	301
-----	----	----	-----	-----

Lampiran 9 Bukti Pengisian Google Formulir

The screenshot displays the Google Forms interface for a form titled "SKRIPSI III". The top navigation bar includes icons for editing, viewing, undo, redo, and sharing, along with a "Dipublikasikan" (Published) button. The main content area shows the "Jawaban" (Responses) tab, indicating that 106 responses have been received. Below this, a summary section titled "106 jawaban" provides a "Ringkasan" (Summary) view. The summary table lists the names of the respondents:

Nama
Junai
Tia Safira
Eka Wulandari
Devita Putri
Shafa Natasya
Syavira Augustine

Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Dinda Rahma Pangesti
Tempat, Tanggal Lahir : Demak, 14 Juni 2002
Alamat : Katonsari, Demak
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : Dinda.rahmap14@gmail.com

Riwayat Pendidikan

- a. Pendidikan Formal
 - 1. SD Katonsari 3 Demak
 - 2. SMP Negeri 1 Demak
 - 3. SMA Negeri 1 Demak
- b. Pendidikan Non Formal
 - 1. TPQ Nurul Huda