

## **Perbandingan Tingkat Stres Berorganisasi Internal Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Di PPM MBS Putri Yogyakarta**

**Wisda Via Nurfallah<sup>1</sup>, Novia Fetri Aliza<sup>2</sup>**  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta<sup>1,2</sup>  
[wisda.via.fai18@mail.umy.ac.id](mailto:wisda.via.fai18@mail.umy.ac.id)<sup>1</sup>, [aliza@umy.ac.id](mailto:aliza@umy.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstract**

This study aims to compare the level of stress in an organization among high school adolescents based on the personality types of Introvert and Extrovert at PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta. Adolescents who are involved in organizations get more stressors than adolescents who are not involved in organizations. Stress itself is a condition of a person where there is a mismatch between the demands obtained and the abilities possessed. One of the factors that can affect stress is personality. This study used the purposive sampling technique as many as 140 respondents who met the research criteria. The research design used was quantitative using a comparative descriptive method. The data were collected using a personality type questionnaire and a stress level questionnaire. The hypothesis testing data used the Independent Sample T-Test. The results of the Independent Sample T-Test study obtain the value of Sig. (2-tailed) of 0.001, which means the value of Sig. (2-tailed) is less than (<) 0.05. The conclusion in this study is that there are differences in the level of stress in an organization among high school adolescents based on the personality types of Introvert and Extrovert at PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta. Adolescents with extroverted personality types are more susceptible to stress than adolescents with introverted personality types.

**Keywords:** Stress in an organization; personality type; adolescents

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan tingkat stres berorganisasi remaja SMA berdasarkan tipe kepribadian Introvert dan Ekstrovert di PPM Muhammadiyah Boarding School Putri

Sleman Yogyakarta. Remaja yang terlibat dalam organisasi mendapatkan stressor yang lebih banyak dibandingkan remaja yang tidak terlibat dalam organisasi. Stres sendiri merupakan suatu kondisi seseorang di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang didapat dengan kemampuan yang dimiliki. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres yaitu kepribadian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Sampling Purposive dengan teknik penentuan sampel dengan berbagai pertimbangan tertentu, yaitu sebanyak 140 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif komparatif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner tipe kepribadian dan kuesioner tingkat stres. Data pengujian hipotesis menggunakan uji Independent Sample T-Test. Hasil penelitian adalah terdapat perbedaan tingkat stres berorganisasi remaja SMA berdasarkan tipe kepribadian Introvert dan Ekstrovert di PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta. Remaja dengan tipe kepribadian ekstrovert lebih rentan terkena stres dibandingkan remaja dengan tipe kepribadian introvert.

**Kata Kunci:** Stres berorganisasi; tipe kepribadian; remaja

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan masa yang sangat di impikan setiap anak, dan banyak diantaranya yang merasa bahwa masa-masa merupakan masa yang paling indah. Namun masa remaja merupakan sebuah masa yang cukup sulit untuk dihadapi. Menurut Stanley Hall pada tahun 1904, masa remaja adalah masa bergejolak dan penuh dengan konflik serta perubahan suasana hati, dan menurutnya masa remaja ada pada rentan usia antara 12 - 23 tahun.<sup>1</sup> Selain itu, pada usia remaja adalah usia yang penting karena merupakan masa perkembangan dari masa anak-anak sampai masa dewasa. Akibatnya, mereka mencoba berbagai gaya hidup yang tepat untuk mencari jati dirinya, yang pada akhirnya menjadi sebuah stressor bagi seorang remaja.<sup>2</sup> Menurut Anna Freud, ia menyatakan bahwa ada beberapa proses perkembangan pada masa remaja, meliputi perubahan yang berkaitan dengan berkembangnya psikoseksual, dan ada juga perubahan hubungan dengan orang tua serta proses pembentukan cita-cita yang menentukan arah masa depan yang merupakan salah satu proses yang

---

<sup>1</sup> Jhon W. Santrock, *Life-Span Development*, ed. oleh Novietha I. Sallama, 13 ed. (Jakarta: Erlangga, 2011), 402.

<sup>2</sup> Iwan Samsugito dan Ayu Ninda Putri, "Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda," *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK*. 2019; 2(2) 2, no. 2 (2019): 70–78.

harus dilakukan.<sup>3</sup> Berbagai permasalahan yang dihadapi seorang remaja dapat menjadikan sebuah pelajaran untuk mendewasakan serta menemukan sebuah jati diri. Masa di mana setiap anak dapat mengekspos minat dan bakatnya, baik itu di bidang non akademik ataupun akademik. Salah satunya dengan mengikuti berbagai organisasi di sekolah.

Organisasi merupakan sebuah sistem di mana setiap manusia saling tergantung atau terkait satu sama lain dan membentuk jejaring yang saling memberikan kemanfaatan satu dengan yang lainnya.<sup>4</sup> Menurut W. Gordon Lawrence (2007) organisasi merupakan *the organization as a container for dream* yang artinya organisasi sebagai wadah mimpi.<sup>5</sup> Menurut Prajudi Atmosudirjo, organisasi adalah suatu susunan pembagian kerja dan suatu sistem kerja sama antara kelompok-kelompok orang yang berada dalam kedudukan untuk bekerja sama dalam suatu cara tertentu untuk mencapai suatu tujuan bersama<sup>6</sup>. Sedangkan menurut Syaiful Sagala, ia mengemukakan bahwa organisasi adalah lembaga atau forum di mana orang dapat berinteraksi dan berkolaborasi sebagai entitas terkoordinasi yang terdiri dari setidaknya dua orang dengan tujuan untuk mencapai tujuan mereka.<sup>7</sup> Dengan begitu organisasi merupakan organisasi merupakan wadah bagi sekelompok orang untuk berinteraksi dan bekerja sama untuk mencapai tujuannya.

Dalam organisasi yang ada di sekolah, setiap anggota organisasi tersebut telah dituntut untuk melaksanakan tugas-tugas yang telah diberikan. Namun, beberapa anggota merasa tidak sanggup berada dalam tekanan pekerjaan organisasi dan tuntutan yang ada. Situasi tersebut dapat menimbulkan beberapa permasalahan. Permasalahan yang timbul dalam organisasi, baik itu masalah anggota dengan anggota ataupun anggota dengan kelompok akan mengakibatkan sebuah konflik. Dengan banyaknya permasalahan dan tanggung jawab yang diterima oleh seorang remaja dapat menimbulkan beberapa dampak salah satunya adalah stres.

Hal ini sesuai dengan pengalaman pribadi peneliti saat menjadi salah satu anggota organisasi IPM di PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta pada tahun 2016-2017. Dengan banyaknya tanggung jawab yang

---

<sup>3</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Pertama (Jakarta: Kencana, 2011).

<sup>4</sup> W Wahyu dan R Salam, "Komitmen Organisasi (Kajian: Manajemen Sumber Daya Manusia)," 2020.

<sup>5</sup> Wahyu dan Salam.

<sup>6</sup> Fitriyani Fitriyani, "Konsep Organisasi Pendidikan dalam Pemberdayaan Sekolah," *EL-Ghiroh* 17, no. 02 (2019): 61–80, <https://doi.org/10.37092/el-ghiroh.v17i02.105>.

<sup>7</sup> J.C. Tukiman Taruna, "Analisis Organisasi dan Pola-Pola Pendidikan - Google Books," Universitas Katolik Soegijapranata, 2017, [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AvpRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=Polan+Pendidikan,+Tukiman+Analisis+Organisasi+Dan+Pola-Polan+Pendidikan,+Semarang:+Universitas+Katolik+Soegijapranata,+2017,+hlm.+12+Undang-Undang&ots=ln\\_Y\\_spilc&sig=vwa\\_S5i\\_Q4duZQL9uwea8N](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AvpRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=Polan+Pendidikan,+Tukiman+Analisis+Organisasi+Dan+Pola-Polan+Pendidikan,+Semarang:+Universitas+Katolik+Soegijapranata,+2017,+hlm.+12+Undang-Undang&ots=ln_Y_spilc&sig=vwa_S5i_Q4duZQL9uwea8N).

dipikul, salah satunya selain harus menjalankan tanggung jawabnya sebagai santri, juga harus menjalankan tanggung jawab sebagai pengurus harian atau organisasi IPM di pondok. Beberapa program-program yang biasa terlaksana baik dimulai dari program harian, mingguan, bulanan dan tahunan, sebagai berikut:

1. Program Harian
  - a. Tahfidz dan Tahsin Al-Qur'an
  - b. Pengayaan Mufrodat dan Bilingual Area
  - c. Puasa Sunnah Senin, Kamis dan Solat Tahajud Dhuha
2. Program Mingguan
  - a. Ekstrakurikuler
  - b. Khitobah Ashgar
  - c. Penugasan Khotib Jum'at (putra) dan Pengajar TPA/TPQ (putri)
3. Program Bulanan
  - a. Khitobah Akbar
  - b. Lomba-lomba
4. Program Tahunan
  - a. Amal Bhakti Santri (ABAS)
  - b. Dakwah Santri
  - c. Kemah Santri
  - d. Ujian Kenaikan Tingkat Tapak Suci
  - e. Pentas Seni dan Kreativitas Santri

Tidak hanya itu, sebagai salah satu anggota organisasi IPM PPM MBS Sleman Yogyakarta Putri tentunya juga harus mengontrol dan mengayomi seluruh santriwati-santriwati di kegiatan setiap harinya yang memiliki jadwal yang cukup padat, berikut jadwal kegiatan santri PPM MBS Sleman Yogyakarta:

**Tabel 1.1: Jadwal Kegiatan Harian Santri PPM Muhammadiyah Boarding School Sleman Yogyakarta**

<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>
<b>03.30-04.00</b>	Solat Tahajjud (sahur jika puasa) dan Baca Al-Qur'an
<b>04.00-04.30</b>	Solat subuh berjamaah
<b>04.30-06.40</b>	Tahfidz, Tahsin, MCK, Sarapan
<b>06.40-07.00</b>	Penyampaian mufrodat dan vocab
<b>07.00-09.40</b>	Kegiatan belajar mengajar/KBM
<b>09.40-10.00</b>	Istirahat dan solat dhuha
<b>10.00-12.00</b>	Kegiatan belajar mengajar/KBM
<b>12.00-13.00</b>	Istirahat, solat dhuhur berjamaah dan makan siang
<b>13.00-15.00</b>	Kegiatan belajar mengajar/KBM
<b>15.00-16.00</b>	Solat ashar berjamaah
<b>16.00-17.00</b>	Ekstrakurikuler

17.00-17.30	MCK dan persiapan ke masjid
17.30-18.00	Tadarus dan solat magrib
18.00-19.00	Kajian kitab dan mahkamah
19.00-20.00	Solat isya berjamaah dan makan malam
20.00-21.30	Belajar malam dan Bimbel (bimbingan belajar)
21.30-22.00	Membaca doa bersama dan persiapan tidur
22.00-03.30	Istirahat

Dari padatnya aktivitas yang dilakukan oleh anggota organisasi IPM MBS Putri Sleman Yogyakarta, beberapa mengalami kekurangan tidur, panik, kesulitan membagi waktu, pola makan berubah, hingga akhirnya mengalami stres. Oleh karena itu, stres telah menjadi salah satu bagian dari kehidupan dan dapat menyerang dimanapun dan siapa pun baik itu orang dewasa, remaja, orang lanjut usia dan bahkan anak kecil.

Stres adalah sebuah perasaan yang wajar dan sering terjadi serta dialami setiap individu dalam keadaan atau kondisi tertentu. Perasaan stres dapat muncul kapanpun di saat kondisi seseorang merasa tertekan oleh suatu kondisi ataupun situasi tertentu.<sup>8</sup> Stres adalah keadaan yang terjadi karena adanya ketidakselarasan antara keadaan yang diharapkan dengan kondisi biologis, psikologis, atau sistem sosial individu.<sup>9</sup> Menurut Maramis, menyatakan bahwa stres merupakan suatu gejala masalah atau tuntutan untuk menyesuaikan diri dan area tersebut merupakan sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita.<sup>10</sup> Dalam surat Al-Baqarah: 10,<sup>11</sup> yang berbunyi:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ. ۝ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta”*

Berdasarkan surat tersebut menyatakan kondisi stress dan gangguan psikologis yang ada manusia disebut sebagai penyakit hati. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa stress salah satu keadaan di mana seseorang merasakan beban, namun beban tersebut tidak sepadan dengan kemampuan yang ia miliki.

Menurut Maramis stres terdapat tiga tingkatan : 1.) Stres ringan, stres ringan tidak berpengaruh pada aspek fisiologis, tetapi hal itu dapat mempengaruhi aspek psikologis dan perilaku. Dari sudut pandang psikologis, orang merasa bahwa mereka dapat bekerja lebih baik dari biasanya dan tanpa

<sup>8</sup> Ari Pamungkas, “Stress Dan Kepribadian Mahasiswa PTKIN Menghadapi Covid-19,” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 02, no. 02 (2020): 165–78.

<sup>9</sup> Mufadhal Barseli dan Ifdil Ifdil, “Konsep Stres Akademik Siswa,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143, <https://doi.org/10.29210/119800>.

<sup>10</sup> Eko April Ariyanto, “Tingkat Stress pada Narapidana Di Lapas Blitar,” *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 5, no. 3 (2016): 226–31.

<sup>11</sup> *Mushaf kalamy : Al-Qur'an dan Terjemah* (Kalamy Quran, 2020).

sadar kehilangan energi mereka. Dari sisi perilaku, seseorang akan merasa semangat yang terlalu berlebihan dalam bekerja, cepat letih dan tidak dapat bersantai. Stres ringan biasanya terjadi dalam aktivitas manusia dan dapat membuat seseorang menjadi lebih hati-hati dan mencegah hal yang mungkin akan terjadi. Pada stres ringan, tidak menimbulkan penyakit. 2) Stres sedang, pada tingkat stres sedang pada aspek fisiologis-nya, seseorang akan mengalami gangguan lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak lancar, atau pun siklus menstruasi yang terganggu. Aspek psikologis, bisa berupa perasaan yang tidak tenang serta meningkatnya ketenangan emosional, merasa bosan dengan aktivitasnya dan terasa lebih sulit, timbul perasaan kecemasan dan ketakutan yang tidak jelas. Dan pada aspek perilaku, seseorang sering merasakan lemah badan dan hampir jatuh pingsan, memberi tanggapan yang lambat, tidak mampu melaksanakan rutinitas sehari-harinya, fokus dan fungsi ingatan menurun. Situasi ini dapat terjadi dalam rentan waktu beberapa jam sampai sehari-hari. 3) Stres berat, Tingkat ini akan mempengaruhi aspek fisiologi seperti, gangguan pencernaan yang semakin berat, jadwal menstruasi yang tidak teratur, peningkatan detak jantung yang signifikan, merasa gemetar diseluruh tubuh dan sesak napas. Pada aspek psikologi, seseorang merasa lelah secara fisik yang semakin dalam, muncul rasa takut, rasa cemas yang semakin menjadi, dan cepat bingung. Sedangkan pada aspek perilaku, seseorang bisa aja tidak mampu menyelesaikan tugas sehari-harinya. Dan pada tingkatan stres berat ini, seseorang mengalami penurunan pada persepsinya, perhatian yang terpusat dengan hal lainnya. Seluruh perilaku yang dilakukan semata-mata hanya untuk mengurangi stres, dan memerlukan banyak arahan.<sup>12</sup>

Stres dapat disebabkan dari enam faktor, menurut Santrock salah satunya yaitu kepribadian.<sup>13</sup> Kepribadian dalam bahasa Arab disebut dengan *syakhsbiyah*<sup>14</sup> Menurut Eysenck, kepribadian adalah segala bentuk tingkah laku manusia yang nyata ataupun potensial yang berasal dari genetik serta lingkungan.<sup>15</sup> Sedangkan Menurut Wade dan Travis, kepribadian adalah sistem unik karakter, sopan santun, pola pikir, dan emosi yang memberikan kepribadian individu dari waktu ke waktu dan dalam situasi yang berbeda.<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> Eni Wahyuningsih, "Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi," *Jurnal Siklus Menstruasi* 66, no. 1 (2018): 37–39.

<sup>13</sup> Desi purnamasari & Henie Widowati Yanwar, "Hubungan tipe kepribadian introvert dan extrovert dengan kejadian stres pada remaja SMA," *jurnal Ilmu Kesehatan* 13 (2018): 1–16.

<sup>14</sup> Saifurrahman Saifurrahman, "Pembentukan Kepribadian Muslim Dengan Tarbiyah Islamiyah," *Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 1, no. 1 (2016): 65–76, <https://doi.org/10.48094/raudhah.v1i1.8>.

<sup>15</sup> Seto Mulyadi, Warda Lisa, dan Astri Nur Kusumastuti, *Psikologi Kepribadian*, ed. oleh Anita Zulkaida, *Psikodimensia*, vol. 18 (Jakarta: Gunadarma, 2016).

<sup>16</sup> Arlina Dhian Hastuti, Retno Yuli., & Sulistyowati, "Hubungan Tipe kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Tingkat Stres pada yang Sedang menghadapi Ujian Akhir Semester di SMKN 1 Jogonalan," *MOTORIK* 13, no. 27 (2018): 236–49.

Dapat diartikan bahwa kepribadian adalah karakteristik perilaku manusia yang diturunkan karena faktor genetik dan lingkungan.

Kepribadian sendiri terdiri dari tiga struktur, menurut Sigmund Freud struktur kepribadian manusia terbagi menjadi tiga: 1) Id, Id merupakan sistem bawaan sejak seseorang lahir. 2) Ego, yang berfungsi untuk mengirim dorongan dari id menuju keadaan yang nyata. 3) Super ego, Super ego adalah kekuatan batin dan adat yang berasal dari karakter individu, maka sebagian besar ego mewakili alam ideal.<sup>17</sup>

Dalam kepribadian terdapat beberapa tipe. Menurut Eysenck, terdapat dua dimensi kepribadian, kepribadian *ekstrovert* yaitu mudah bergaul, aktif dan sosial. Sedangkan *introvert* yaitu pendiam, pasif, pencemas, kaku dan kurang atau tidak dapat bersosialisasi.<sup>18</sup> Selain itu Jung juga berpendapat hal yang sama, bahwa tipe kepribadian di bagi menjadi dua *introvert* dan *ekstrovert*.

Menurut Jung tipe kepribadian *ekstrovert* cenderung menyukai sesuatu yang terjadi di sekitar mereka, terbuka dan banyak bicara, serta mudah membandingkan pendapat seseorang, cepat bertindak dan inisiatif, sangat mudah bergaul ataupun menyesuaikan diri dengan kelompok baru, berani mengatakan pendapatnya, suka mengenal orang baru, dan berani memutus interaksi yang membuat dirinya tidak nyaman. Sedangkan tipe kepribadian *introvert* menurutnya lebih senang dengan pikiran dan perasaannya sendiri, memiliki batasan pada dirinya sendiri, dan seringkali melindungi diri sendiri, diam dan berfikir, biasanya memiliki teman yang sedikit, mempunyai kesulitan pada berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal, suka berpikir dan menyendiri, tidak menyukai datangnya orang-orang yang baru di kenal, dan senang bekerja sendiri.<sup>19</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yasinta Nurul Azizah (2016) ditemukan bahwa terdapat perbedaan antara tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta.<sup>20</sup> Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Desi Purnamasari Yanwar dan Henie Widowati (2018) menyatakan bahwa tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* memiliki hubungan dengan tingkat stres remaja, dengan tipe kepribadian *introvert* lebih banyak mengalami stres daripada tipe kepribadian *ekstrovert*, dari penelitian tersebut terdapat beberapa persamaan

---

<sup>17</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Kedua (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2021).

<sup>18</sup> I.A Sidik, "Hubungan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres Mahasiswa D-III Kebidanan STIKes Indramayu Tahun 2018," *ojs.stikesindramayu.ac.id*, 2020.

<sup>19</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*.

<sup>20</sup> Yasnita Nurul Azizah, "Perbedaan Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016).

dan juga perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, persamaannya ada pada variabel penelitiannya yaitu tipe kepribadian dan tingkat stres. Perbedaannya, penelitian yang dilakukan oleh Desi Purnamasari Yanwar dan Henie Widowati untuk mengetahui hubungan dari beberapa variabel, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui perbandingan dari beberapa variabel, selain itu subjek dalam penelitian peneliti juga berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi Purnamasari Yanwar dan Henie Widowati.<sup>21</sup>

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Retno Yuli dan Arlina Dhian (2018) menemukan hasil bahwa adanya kaitan antara jenis kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan tingkat stress, dan tipe kepribadian *introvert* jauh lebih banyak mengalami stres dibandingkan tipe kepribadian *ekstrovert*, dari penelitian tersebut terdapat beberapa persamaan dan juga perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, persamaannya ada pada variabel penelitiannya yaitu tipe kepribadian dan tingkat stres, selain itu metode yang digunakan juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Perbedaannya, penelitian yang dilakukan oleh Retno Yuli Hastuti dan Arlina Dhian Sulistyowati untuk mengetahui hubungan dari beberapa variabel, sedangkan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan dari beberapa variabel, selain itu subjek dalam penelitian peneliti juga berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno Yuli Hastuti dan Arlina Dhian Sulistyowati.<sup>22</sup>

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat beberapa macam tingkat stres berorganisasi remaja SMA berdasarkan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* di PPM Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat stres berorganisasi remaja SMA berdasarkan kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode deskripsi komparatif. Menurut Silalahi Ulber (2005), penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan dua gejala atau lebih. Penelitian komparatif dapat berupa komparatif deskriptif ataupun komparatif *correlational*. Penelitian komparatif deskriptif membandingkan variabel yang sejenis untuk contoh yang berbeda.<sup>23</sup> Analisis komparatif merupakan suatu siasat statistik untuk menguji perbedaan dua kelompok data (variabel) atau lebih. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa dari SMA PPM Muhammadiyah Boarding

---

<sup>21</sup> Yanwar, "Hubungan tipe kepribadian introvert dan extrovert dengan kejadian stres pada remaja SMA."

<sup>22</sup> Hastuti, Retno Yuli, & Sulistyowati, "Hubungan Tipe kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Tingkat Stres pada yang Sedang menghadapi Ujian Akhir Semester di SMKN 1 Jogonalan."

<sup>23</sup> S. Farihal, F., Handayani, E. S., & Tohari, "Studi Perbandingan Tingkat Resiliensi Pengguna Narkoba di Tinjau Berdasarkan Tingkat Usia," *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 038 (2020): 30–39.



School Putri Sleman Yogyakarta dan untuk pemungutan sampel menggunakan teknik sampling purposive. Sugiyono menjelaskan bahwa sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan berbagai peninjauan khusus.<sup>24</sup> Dengan begitu sampel pada penelitian ini adalah, siswi SMA Muhammadiyah Boarding School Putri Yogyakarta yang bergabung dalam sebuah organisasi IPM, dan berusia antara 16-20 tahun berjumlah 140 orang.

Teknik penyatuan data pada penelitian ini yaitu menggunakan instrumen yang berupa kuesioner, dengan skala pengukuran menggunakan skala Likert. Terdapat empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) tanpa menggunakan pilihan jawaban netral (N), hal ini dikarenakan responden sering cenderung memilih jawaban netral (N) dan untuk mengatasi hal tersebut maka skala Likert hanya menggunakan empat (4) pilihan.<sup>25</sup> Pengolahan data akan dilakukan dengan tiga tahapan sebelum melakukan analisis data, yaitu tahap editing, coding dan tabulasi. Setelah tahap pengolahan data selesai, data dianalisis dengan bantuan software statistik yaitu IBM SPSS Statistik 22 menggunakan Uji Independent Sample T-Test yang merupakan uji statistik yang dipakai untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang berarti dari kedua variabel yang dibandingkan. Adapun syarat sebelum melaksanakan uji Independent Sample T-Test harus melakukan dua uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

## Hasil dan Pembahasan

Organisasi IPM merupakan organisasi remaja yang langsung berada di bawah naungan Muhammadiyah. IPM memiliki peran penting dalam pembentukan karakter seorang pelajar. Karakter yang dikembangkan dalam organisasi IPM ini menjadi salah satu modal kaderisasi Muhammadiyah.<sup>26</sup> Berikut tabel usia responden yang terlibat organisasi IPM:

**Tabel 3.1: Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	16 Tahun	2	1.4%
2	17 Tahun	85	60.7%
3	18 Tahun	50	35.7%
4	19 Tahun	3	2.1%
	<b>Total</b>	140	100%

<sup>24</sup> Haji Djaali, "Metodologi Penelitian Kuantitatif," Sinar Grafika Offset, 2020, [https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_Kuantitatif/wY8fEAAAQB-AJ?hl=en&gbpv=1&dq=metodologi+penelitian+kuantitatif&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif/wY8fEAAAQB-AJ?hl=en&gbpv=1&dq=metodologi+penelitian+kuantitatif&printsec=frontcover).

<sup>25</sup> Djemari Mardapi, *Pengukuran, Penilaian dan Evaluasi Pendidikan* (Yogyakarta: Nuha Litera, 2015).

<sup>26</sup> Marnogo dan Tety bekti Sulistyorini, "Karakter Pimpinan Ranting Ikatan Pelajar Muhammadiyah Kabupaten Klaten Sebagai Potensi Kaderisasi Muhammadiyah Klaten," *Jurnal Pemikiran dan Gerakan Muhammadiyah* 16 (2018).

Berdasarkan tabel di atas, menjelaskan bahwa distribusi usia remaja yang terlibat organisasi dimulai dari usia 16-19 tahun dengan mayoritas berusia 17 tahun. Pada usia tersebut merupakan masa remaja madya atau pertengahan dan masa remaja akhir, di mana sebagian dari mereka mulai tumbuh dorongan untuk hidup, memahami dan menolong teman atau orang lain, membentuk pendirian atau pandangan hidup dan sebagiannya lagi telah menemukan pendirian hidup dan memasuki masa dewasa awal.<sup>27</sup> Selain itu, pada usia ini juga sesuai dengan salah satu syarat menjadi anggota organisasi IPM yaitu, pelajar Muhammadiyah dengan batasan usia 12-24 tahun.<sup>28</sup> Dengan begitu itu dapat diartikan bahwa usia responden dalam penelitian ini merupakan usia yang tepat untuk terlibat dalam organisasi.

Dalam penelitian ini terdapat 140 responden yang terlibat dalam organisasi IPM, 127 orang (90.7%) diantaranya mengalami stres pada tingkat sedang, pada tingkat stres ringan terdapat 11 orang (7.9%) dan responden yang mengalami stres tingkat berat terdapat 2 orang (1.4%). Berikut tabel distribusi tingkat stres responden:

**Tabel 3.2: Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Berorganisasi**

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	11	7.9%
2	Sedang	127	90.7%
3	Berat	2	1.4%
	<b>Jumlah</b>	140	100%

Menurut Maramis setiap tingkatan stres memiliki pengaruh dari beberapa aspek. Pada tingkat stres ringan menurut Maramis hanya mempengaruhi aspek psikologis dan perilaku. Sedangkan pada tingkat stres sedang dan berat mempengaruhi aspek fisiologis, psikologis dan perilaku.<sup>29</sup> Potter dan Perry juga mengungkapkan hal yang sama mengenai pengaruh stres berdasarkan tingkatannya, menurutnya pada stres ringan tidak mempengaruhi aspek fisiologis, dan pada stres sedang dan berat dapat berpengaruh pada kondisi fisiologis seseorang psikologis serta terjadi perubahan perilaku.<sup>30</sup> Berikut gambaran kondisi stres responden dalam bentuk diagram batang:

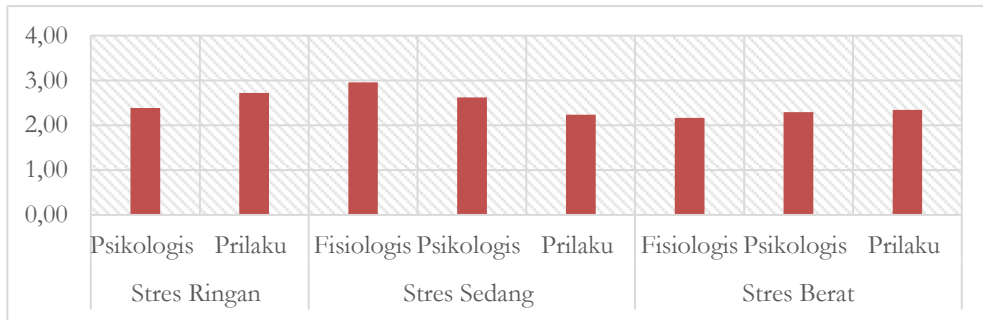
<sup>27</sup> Jahja, *Psikologi Perkembangan*.

<sup>28</sup> Nur Rohmah Yuliana, "Implementasi Sistem perkaderan Ikatan Pelajar Muhammadiyah dalam Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Kader Taruna Melati 2 di Surakarta (Studi Kasus Pimpinan Daerah IPM Kota Surakarta Periode 2017-2019)" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019).

<sup>29</sup> Wahyuningsih, "Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi."

<sup>30</sup> Diah Ratnawati dan Ismi Dyah Astari, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur," *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 13, no. 1 (2019): 15–21, <https://doi.org/10.33533/jpm.v13i1.908>.

**Gambar 1: Diagram Batang Kondisi Tingkat Stres Responden Berdasarkan Aspek**



Berdasarkan diagram diatas terlihat bahwa responden yang mengalami stres ringan lebih mempengaruhi aspek prilaku dibandingkan aspek psikologis, dengan nilai rata-rata (*mean*) aspek prilaku 2,72 dan aspek psikologis 2,38. Aspek prilaku pada stres ringan dijelaskan bahwa seseorang akan merasa semangat yang berlebihan, sulit bersantai serta mudah lelah. Kemudian responden yang mengalami stres tingkat sedang lebih mempengaruhi aspek fisiologis, hal ini terlihat bahwa nilai rata-rata (*mean*) pada aspek fisiologis lebih tinggi dibandingkan aspek psikologis dan prilaku yaitu 2,95. Aspek fisiologis pada stres sedang berupa gangguan pencernaan atau pun gangguan pada siklus atau pola menstruasi. Sedangkan responden yang mengalami stres berat lebih berpengaruh pada aspek prilakunya dengan nilai rata-rata (*mean*) 2,34. Aspek prilaku pada stres berat akan menjadikan seseorang tidak mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari nya.<sup>31</sup>

Menurut Ayu Ninda dan Iwan Samsugito (2019), usia remaja yang rentan terkena stres yaitu saat memasuki remaja awal pada usia 17-18 tahun. Dikarenakan pada usia ini, emosi yang dimiliki oleh seorang remaja masih belum stabil, belum memiliki konsep diri yang jelas dan memiliki banyak masalah yang dihadapi.<sup>32</sup> Adanya perubahan-perubahan signifikan pada remaja baik dari faktor fisik maupun psikologis yang menjadikan remaja rentan terkena stress.<sup>33</sup> Dapat disimpulkan bahwa remaja sangat rentan terkena stres dengan permasalahan dan proses perkembangan serta adaptasi yang ada di sekitarnya.

Seseorang dapat mengalami stres juga biasanya disebabkan dari beban atau banyaknya tanggung jawab yang dimilikinya.<sup>34</sup> Termasuk juga dalam

<sup>31</sup> Wahyuningsih, "Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi."

<sup>32</sup> Samsugito dan Putri, "Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda."

<sup>33</sup> R Harvilia Safira Hariono dan Kurniasari, "Stres Akademis Berhubungan dengan Kualitas Hidup pada Remaja," *Jurnal Biomedika dan Kesehatan* 1 (2018).

<sup>34</sup> Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Tri Retna Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan* 5 (2017).

organisasi IPM, IPM diberi hak dan kewajiban untuk mengatur seluruh administrasi, kegiatan, masalah organisasi yang bersangkutan dengan IPM secara mandiri namun masih dalam pantauan dan bimbingan Muhammadiyah.<sup>35</sup> Hal ini sama dengan hasil temuan Nikmatusolikah<sup>36</sup> yang menyatakan bahwa seseorang yang mengikuti organisasi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi sekitar 18% dibandingkan yang tidak mengikuti organisasi.

Menurut Potter dan Perry (2005), seseorang mudah terkena stres atau tidaknya itu juga dipengaruhi dari berbagai faktor, salah satunya faktor kepribadian. Santrock, juga menyatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi stres, salah satunya adalah kepribadian.<sup>37</sup> Jung mengatakan bahwa tipe kepribadian di bagi menjadi 2 yaitu tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *ekstrovert*.<sup>38</sup> Kemudian dalam penelitian ini diketahui bahwa responden dengan tipe kepribadian *ekstrovert* sebanyak 96 orang (68.6%) sedangkan responden dengan tipe kepribadian *introvert* sebanyak 44 orang (31.4%). Berikut gambaran tipe kepribadian responden dalam bentuk tabel:

**Tabel 3: Distribusi Responden Berdasarkan Tipe Kepribadian**

No	Tipe Kepribadian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ekstrovert	96	68.6%
2	Introvert	44	31.4%
<b>Jumlah</b>		140	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat di tarik kesimpulan bahwa responden yang terlibat dalam organisasi IPM di PPM MBS Putri Sleman Yogyakarta ini mayoritas memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*. Hasil ini selaras dengan hasil penelitian Mery Handayani (2019), bahwa tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki minat berorganisasi lebih besar dibandingkan minat berorganisasi pada tipe kepribadian *introvert*.<sup>39</sup> Menurut Jung, *ekstrovert* adalah tipe pribadi yang aktif, santai, tertarik dengan dunia sekitar, senang berinteraksi dengan orang lain, sedangkan *introvert* adalah pribadi yang senang dengan privasi diri sendiri, pendiam, dan tidak terlalu senang bersosialisasi.<sup>40</sup> Eysenck juga berkata hal yang sama bahwa tipe kepribadian *ekstrovert* lebih senang bersosialisasi dibandingkan

<sup>35</sup> Amrina Faatihatus Nisa, "Peran Pimpinan Daerah Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) dalam Membentuk Kader Muhammadiyah yang Berkarakter di Jepara" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021).

<sup>36</sup> Nikmatusolikah, "Perbedaan Prokastinasi Akademik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Aktif dan Tidak Aktif Berorganisasi." (2012).

<sup>37</sup> Yanwar, "Hubungan tipe kepribadian introvert dan extrovert dengan kejadian stres pada remaja SMA."

<sup>38</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*.

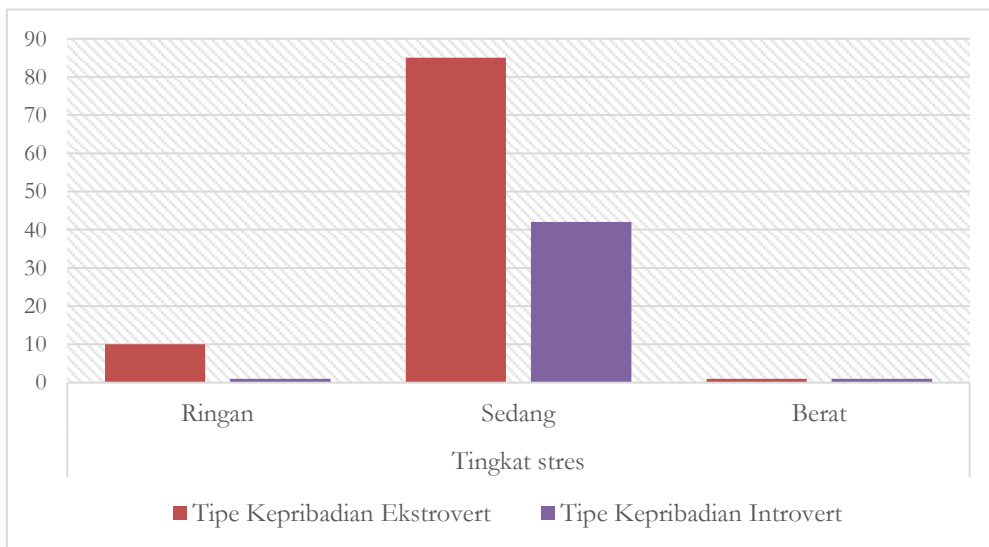
<sup>39</sup> Mery Handayani, "Perbedaan Minat Berorganisasi Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung" (UIN Raden Intan Lampung, 2019).

<sup>40</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*.

tipe kepribadian *introvert*. Sifat tipe kepribadian *ekstrovert* yang cenderung senang bersosialisasi dan aktif ini lah yang menjadikan minat dalam berorganisasinya lebih tinggi dibandingkan tipe kepribadian *introvert*.<sup>41</sup>

Berdasarkan hasil uji Independen Sample T-Test diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil (<) dari 0.05, yang berarti terdapat perbedaan tingkat stres remaja SMA berdasarkan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* di PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta. Hasil ini selaras dengan penelitian Tegar Arifeni (2018) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang jelas antara tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Berikut perbandingan tingkat stres berorganisasi berdasarkan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dalam bentuk diagram batang dan tabel:

**Gambar 2: Diagram Batang Perbandingan Tingkat Stres Berorganisasi Remaja SMA Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta**



Pada gambar 2 terdapat histogram yang berwarna merah melambangkan tingkat stres tipe kepribadian *ekstrovert* sedangkan histogram yang berwarna ungu melambangkan tingkat stres tipe kepribadian *introvert*. Dari gambar tersebut menjelaskan bahwa histogram tingkat stres sedang tipe kepribadian *ekstrovert* jauh lebih tinggi dari pada yang lainnya. Dengan tingkatan stres sedang lebih banyak dibandingkan lainnya.

<sup>41</sup> Asep Abdul Kadir, Fenti Hikmawati, dan Witrin Gamayanti, "Hubungan Antara Tipe Kepribadian Menurut Eysenck Dengan Komitmen Organisasi Pada Osis Sman 2 Cimahi," *Psychiatric: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 521–34, <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2149>.

**Tabel 4: Perbandingan Tingkat Stres Berorganisasi Remaja SMA Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta**

Tipe Kepribadian	Tingkat Stres						Jumlah	%
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%		
Ekstrovert	10	7.1%	85	60.7%	1	0.7%	<b>96</b>	<b>68.6%</b>
Introvert	1	0.7%	42	30%	1	0.7%	<b>44</b>	<b>31.4%</b>
Jumlah	11	8%	127	91%	2	1%	<b>140</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4 menjelaskan, tipe kepribadian *ekstrovert* paling banyak mengalami stres dengan jumlah 96 orang (68.6%), mayoritas tipe kepribadian *ekstrovert* mengalami stres pada tingkat sedang yaitu 85 orang (60.7%), tingkat stres ringan sebanyak 10 orang (7.1%) dan tingkat stres berat hanya 1 orang (0.7%). Sedangkan pada tipe kepribadian *introvert* yang mengalami stres sebanyak 44 orang (31.4%) dan mayoritas juga mengalami stres pada tingkat sedang dengan jumlah 42 orang (30%), dan pada tipe kepribadian introvert yang mengalami stres pada tingkat ringan dan berat masing-masing hanya ada 1 orang (0.7%).

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa tingkat stres berorganisasi remaja SMA di PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta dengan tipe kepribadian *ekstrovert* lebih banyak mengalami stres dibandingkan tipe kepribadian *introvert*. Hal ini dikarenakan manajemen dalam mengelola stress pada tipe kepribadian *ekstrovert* kurang baik dibandingkan tipe kepribadian *introvert*. Seperti yang dinyatakan oleh Jung, pada tipe kepribadian *ekstrovert* mereka lebih menyukai banyak aktifitas dan senang mengenal orang dan sesuatu hal baru, tipe kepribadian *ekstrovert* yang memiliki kegiatan yang padat cenderung akan mengalami kesulitan dalam manajemen waktu yang mengakibatkan stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baktiyar (2016), menyimpulkan bahwa manajemen stress yang dimiliki tipe kepribadian *introvert* lebih baik dibandingkan tipe kepribadian *ekstrovert*.<sup>42</sup>

Eysenck, menjelaskan bahwa dalam pengorganisasian remaja yang memiliki tipe kepribadian *introvert* jauh memiliki kehidupan yang teratur.<sup>43</sup> Seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* juga lebih berhati-hati, teliti, dapat dipercaya dan lebih bersungguh-sungguh. Sifat-sifat ini lah yang menjadikan nilai tambahan dalam pengorganisasian tipe kepribadian *introvert* menjadi lebih tinggi dan memiliki tingkat stress berorganisasi lebih rendah dibandingkan tipe kepribadian *ekstrovert*.

<sup>42</sup> Kurnia Baktiyar, Uswatun Hasanah, dan Sitti Nursetiawati, "Perbandingan Manajemen Stres pada Remaja dengan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di SMAN 68 Jakarta," *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan* 3 (2016).

<sup>43</sup> Penny Prawisuda Lestari, "Studi Deskriptif Mengenai Tipe Kepribadian Ditinjau dari Teori Eysenck pada Mantan Junkies Wanita Usia 15-18 Tahun di Inabah XVII Pondok Pesantren Suryalaya," *UPT Perpustakaan UNISBA*, 2008, 30–35.

## Penutup

Perbedaan tingkat stres berorganisasi remaja berdasarkan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* yang dilakukan di PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres berorganisasi remaja SMA berdasarkan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* di PPM Muhammadiyah Boarding School Putri Sleman Yogyakarta. Stres siswa dengan tipe kepribadian *ekstrovert* lebih tinggi bila dibandingkan dengan tipe kepribadian *introvert*. Stres berorganisasi yang dialami oleh siswa paling berpengaruh pada aspek fisiologis yaitu stres yang akan menjadikan siswa mengalami gangguan pada pola menstruasi dan gangguan pada pencernaan.

Adapun saran bagi pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi lebih terhadap siswa khususnya tipe kepribadian *ekstrovert* mengenai manajemen stres, agar siswa mampu mengelola stres dengan baik dan mampu melaksanakan kegiatan dengan lebih optimal. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat membuat metode penanganan stres berorganisasi siswa kepribadian *ekstrovert*. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan untuk penelitian selanjutnya dalam variabel yang sama.

## Referensi

- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Kedua. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2021.
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Tri Retna Astuti. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan* 5 (2017).
- Ariyanto, Eko April. "Tingkat Stress pada Narapidana Di Lapas Blitar." *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 5, no. 3 (2016): 226–31.
- Azizah, Yasnita Nurul. "Perbedaan Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Baktiyar, Kurnia, Uswatun Hasanah, dan Sitti Nursetiawati. "Perbandingan Manajemen Stres pada Remaja dengan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di SMAN 68 Jakarta." *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan* 3 (2016).
- Barseli, Mufadhal, dan Ifdil Ifdil. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Djaali, Haji. "Metodologi Penelitian Kuantitatif." Sinar Grafika Offset, 2020. [https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_Kuan](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuan)

titatif/wY8fEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=metodologi+penelitian+kuantitatif&printsec=frontcover.

- Fariyal, F., Handayani, E. S., & Tohari, S. "Studi Perbandingan Tingkat Resiliensi Pengguna Narkoba di Tinjau Berdasarkan Tingkat Usia." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 038 (2020): 30–39.
- Fitriyani, Fitriyani. "Konsep Organisasi Pendidikan dalam Pemberdayaan Sekolah." *EL-Ghiroh* 17, no. 02 (2019): 61–80. <https://doi.org/10.37092/el-ghiroh.v17i02.105>.
- Handayani, Mery. "Perbedaan Minat Berorganisasi Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung." UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- Hariono, R Harvilia Safira, dan Kurniasari. "Stres Akademis Berhubungan dengan Kualitas Hidup pada Remaja." *Jurnal Biomedika dan Kesehatan* 1 (2018).
- Hastuti, Retno Yuli., & Sulistyowati, Arlina Dhian. "Hubungan Tipe kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Tingkat Stres pada yang Sedang menghadapi Ujian Akhir Semester di SMKN 1 Jogonalan." *MOTORIK* 13, no. 27 (2018): 236–49.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Pertama. Jakarta: Kencana, 2011.
- Kadir, Asep Abdul, Fenti Hikmawati, dan Witrin Gamayanti. "Hubungan Antara Tipe Kepribadian Menurut Eysenck Dengan Komitmen Organisasi Pada Osis Sman 2 Cimahi." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 521–34. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2149>.
- Lestari, Penny Prawisuda. "Studi Deskriptif Mengenai Tipe Kepribadian Ditinjau dari Teori Eysenck pada Mantan Junkies Wanita Usia 15-18 Tahun di Inabah XVII Pondok Pesantren Suryalaya." *UPT Perpustakaan UNISBA*, 2008, 1–120.
- Mardapi, Djemari. *Pengukuran, Penilaian dan Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Nuha Litera, 2015.
- Marnogo, dan Tety bekti Sulistyorini. "Karakter Pimpinan Ranting Ikatan Pelajar Muhammadiyah Kabupaten Klaten Sebagai Potensi Kaderisasi Muhammadiyah Klaten." *Jurnal Pemikiran dan Gerakan Muhammadiyah* 16 (2018).
- Mulyadi, Seto, Warda Lisa, dan Astri Nur Kusumastuti. *Psikologi Kepribadian*. Disunting oleh Anita Zulkaida. *Psikodimensia*. Vol. 18. Jakarta: Gunadarma, 2016.
- Mushaf kalamy: Al-Qur'an dan Terjemah*. Kalamy Quran, 2020.



- Nikmatusolikah. "Perbedaan Prokastinasi Akademik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Aktif dan Tidak Aktif Berorganisasi.," 2012.
- Nisa, Amrina Faatihatur. "Peran Pimpinan Daerah Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) dalam Membentuk Kader Muhammadiyah yang Berkarakter di Jepara." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.
- Pamungkas, Ari. "Stress Dan Kepribadian Mahasiswa PTKIN Menghadapi Covid-19." *Jurnal Bimibingan Penyuluban Islam* 02, no. 02 (2020): 165–78.
- Ratnawati, Diah, dan Ismi Dyah Astarti. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur." *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 13, no. 1 (2019): 15–21. <https://doi.org/10.33533/jpm.v13i1.908>.
- Saifurrahman, Saifurrahman. "Pembentukan Kepribadian Muslim Dengan Tarbiyah Islamiyah." *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 1, no. 1 (2016): 65–76. <https://doi.org/10.48094/raudhah.v1i1.8>.
- Samsugito, Iwan, dan Ayu Ninda Putri. "Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda." *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK. 2019; 2(2) 2*, no. 2 (2019): 70–78.
- Santrock, Jhon W. *Life-Span Develompent*. Disunting oleh Novietha I. Sallama. 13 ed. Jakarta: Erlangga, 2011.
- Sidik, I.A. "Hubungan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres Mahasiswa D-III Kebidanan STIKes Indramayu Tahun 2018." *ojs.stikesindramayu.ac.id*, 2020.
- Taruna, J.C. Tukiman. "Analisis Organisasi dan Pola-Pola Pendidikan - Google Books." Universitas Katolik Soegijapranata, 2017. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AvpRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=+Taruna,+Tukiman+Analisis+Organisasi+Dan+Pola-Pola+Pendidikan,+Semarang:+Universitas+Katolik+Sowgijapranata,+2017,+hlm.+12+Undang-Undang&ots=ln\\_Y\\_spilc&sig=vwa\\_S5i\\_Q4duZQL9uwea8N](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AvpRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=+Taruna,+Tukiman+Analisis+Organisasi+Dan+Pola-Pola+Pendidikan,+Semarang:+Universitas+Katolik+Sowgijapranata,+2017,+hlm.+12+Undang-Undang&ots=ln_Y_spilc&sig=vwa_S5i_Q4duZQL9uwea8N).
- Wahyu, W, dan R Salam. "Komitmen Organisasi (Kajian: Manajemen Sumber Daya Manusia)," 2020.
- Wahyuningsih, Eni. "Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi." *Jurnal Siklus Menstruasi* 66, no. 1 (2018): 37–39.

Yanwar, Desi purnamasari & Henie Widowati. “Hubungan tipe kepribadian introvert dan extrovert dengan kejadian stres pada remaja SMA.” *jurnal Ilmu Kesehatan* 13 (2018): 1–16.

Yuliana, Nur Rohmah. “Implementasi Sistem perkaderan Ikatan Pelajar Muhammadiyah dalam Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Kader Taruna Melati 2 di Surakarta (Studi Kasus Pimpinan Daerah IPM Kota Surakarta Periode 2017-2019.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019.