

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

Dwi Nisa Anindi¹, Mistika Zakiah², Syarifah N.Y.R.S.A^{3*}

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

^{2,3}Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

^{*}Email Korespondensi: blueskyyee19@gmail.com

Abstract: The Relationship both Emotional Regulation and Personality Types on student's level of stress at Tanjungpura University's Medical Program.

Stress is the process of evaluating an event as threatening or dangerous. Medical students who experience stress may find it difficult to build good relationships with their patients, which can result in dissatisfaction with future clinical practice. Personality is the factors that can induce stress, then it can be categorized as either extroverted or introverted based on individual interactions. research conducted by researchers aims to ensure the relationship between emotional regulation, personality types, and the level of stress among medical collager of Tanjungpura University's in 2021 generation. This is a quantitative study that uses cross-sectional analytical methods with simple random sampling. The study includes 80 active medical students from the Class of 2021. Based on statistical analysis, the significance value (p) for the correlation between emotional regulation and stress is 0.027, and for the correlation between personality types and stress, it is 0.017. Therefore, this study concludes that there is a relationship between emotional regulation, personality types, and the occurrence on student's level of stress at Tanjungpura University's in 2021 generation.

Keywords: Emotional Regulation, Personality Types, Stress Level.

Abstrak: Hubungan Regulasi Emosi dan Tipe Kepribadian Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Stres adalah cara dari tubuh kita menilai apakah ada sesuatu yang berbahaya, ataupun mengancam diri. Mahasiswa kedokteran yang mengalami stres memungkinkan dirinya sulit membangun interaksi positif terhadap pasiennya. Hal itu dapat memicu ketidakpuasan pasien dalam pelayanan kesehatan khususnya terhadap praktik klinis. Elemen yang berperan dalam memunculkan adalah stres salah satu faktornya adalah tipe kepribadian. *Ekstrovert dan Introvert* adalah dua tipe kepribadian yang dinilai dari interaksi diri terhadap lingkungan. Penelitian ini menantikan hasil yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan dari regulasi emosi dan tipe kepribadian terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura periode 2021. Penelitian kuantitatif dipilih pada penelitian ini dengan studio analitik *cross-sectional* yang pengambilan datanya menggunakan metode *simple random sampling*. Delapan puluh mahasiswa periode 2021 yang aktif dalam perkuliahan menjadi sampel dalam penelitian ini. Berdasarkan analisis statistik hubungan regulasi emosi terhadap stress di nilai signifikan dengan nilai (p) yang didapatkan adalah 0,027 dan hubungan dari tipe kepribadian terhadap tingkat stres dengan (p) sebesar 0,017 di nilai signifikan. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan tipe kepribadian terhadap ringan dan berat tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura periode 2021.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Tipe Kepribadian, Tingkat Stres.

PENDAHULUAN

Sekelompok individu yang memasuki tahap awal studi tingkat perguruan tinggi dinamai sebagai mahasiswa baru. Ketika seseorang berpindah dari satu lingkungan ke lingkungan yang baru seperti sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi mengikutsertakan adaptasi terhadap bentuk yang lebih besar, termasuk di dalamnya interaksi dari *background* etnis dan geografis yang jauh berbeda, *pressure* untuk menggapai prestasi akademik yang terbaik. Penyesuaian kurang optimal dalam ranah pendidikan dapat mempengaruhi munculnya gejala gangguan psikologis, termasuk salah satu di antaranya stres (Maulida, 2018). Secara umum, usia mahasiswa baru berkisar antara 18 hingga 19 tahun, yang mana usia tersebut sangat berkaitan dengan pola pikir dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru (Bella, 2018). Sebuah penelitian pada tahun 2020 menemukan bahwa mayoritas mahasiswa baru mengalami stres akademik yang signifikan. Dari 78 responden, 94,6% mahasiswa laki-laki dan 97,6% mahasiswa perempuan melaporkan mengalami stres akademik yang tinggi. Mahasiswa baru, yang umumnya berusia 18-19 tahun, masih berada dalam fase perkembangan psikologis yang memerlukan adaptasi terhadap lingkungan baru.

Stres, dalam konteks ini, merujuk pada inkompetens seseorang dalam menyelesaikan bahaya yang mempengaruhi dimensi fisik, jiwa (mental), spiritual dan emosional dapat berdampak pada kesejahteraan tubuh mereka secara fisik. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu proses yang melibatkan penilaian individu terhadap peristiwa yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan, serta bagaimana individu tersebut mengatasi atau mengelola stres tersebut. Penelitian sebelum-sebelumnya menghasilkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki kecenderungan menderita dengan tingkat stres yang

lebih tinggi dibandingkan dengan rekan-rekan mereka diprogram studi non-kedokteran. Fenomena ini memiliki potensi untuk menimbulkan dampak negatif yang signifikan pada proses pembelajaran, pencapaian akademik, dan bahkan dapat berujung pada niat untuk mengakhiri hidup (Legiran, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Firth (1986), mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari disiplin ilmu lain. Hal ini disebabkan oleh beban studi yang berat, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan dalam menjalani praktik klinis. Faktor utama yang menjadikan stres pada mahasiswa kedokteran tingkat pertama lebih umum berkaitan dengan aspek pelajaran (akademik), yang pada akhirnya akan berpengaruh secara substansial pada pencapaian belajar mereka (Rahmayani, 2019). Kinerja mahasiswa prodi kedokteran dapat terpengaruh menyebabkan kurangnya konsentrasi yang disebabkan oleh stres itu sendiri, selain itu perhatian menurun, proses pengambilan keputusan terhambat, dan kemampuannya untuk membangun kepercayaan akan hubungan yang baik dengan pasien akan sangat berkurang. Hal ini pun menyebabkan tidak bisa dan tidak adanya kepuasan pasien dimasa depan terhadap praktik klinis yang dilakukan oleh individu tersebut. Selain faktor akademik, kepribadian individu berperan dalam menentukan bagaimana seseorang merespons stres. Hans Eysenck (1991) mengklasifikasikan kepribadian ke dalam dua tipe utama, yaitu ekstrovert dan introvert. Individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial dan memiliki mekanisme koping yang lebih baik dibandingkan dengan individu introvert, yang lebih rentan mengalami kecemasan dan stres. Lebih dari lima puluh persen mahasiswa kedokteran tingkat pertama tercatat menderita stres (Sani, 2012). Penelitian pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 94,6% laki-laki dan 97,6% perempuan mahasiswa baru mengalami stres

akademik di tingkat I program studi kedokteran (Tiara, 2021).

Salah satu strategi yang dilakukan baik secara sadar ataupun spontan dalam pengelolaan, pengurangan, atau peningkatan respon emosional dari pengalaman perilaku dan emosi adalah regulasi emosi (Larasati, 2018). Faktor kepribadian juga memengaruhi timbulnya stres, dimana atri kepribadian sebagai salah satu proses pola pikir, perilaku, serta rasa dalam jiwa yang konsisten akan menyesuaikan diri terhadap lingkungan (Pamungkas, 2020). Regulasi emosi juga menjadi faktor penting dalam mengelola stres. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses di mana individu mengelola pengalaman emosional mereka untuk mencapai keseimbangan psikologis. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengontrol respons emosional mereka terhadap tekanan akademik, sementara mereka yang memiliki regulasi emosi yang buruk lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Berbagai faktor seperti biologis, sosial, dan budaya juga turut memengaruhi perkembangan kepribadian (Ghoni, 2019). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Chow et al. (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa yang menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti reappraisal kognitif, memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif, seperti supresi emosional. Penelitian terbaru menemukan hubungan signifikan diantara introvert dan ekstrovert yang merupakan tipe kepribadian dengan rendah dan besarnya tingkat stres pada mahasiswa dalam penelitian ini, tingkat stres yang lebih rendah terjadi pada individu kepribadian extrovert dan yang lebih tinggi terjadi pada individu dengan kepribadian introvert (Viola, 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan tipe

kepribadian terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana regulasi emosi dan kepribadian berkontribusi terhadap stres akademik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang program intervensi psikologis untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres secara lebih efektif.

METODE

Analitik Observasional dengan pendekatan cross-sectional digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan google form yang diisi oleh mahasiswa dalam satu waktu pada bulan februari 2022 secara *online*. Kriteria inklusi berupa Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura periode 2021 yang aktif mengikuti perkuliahan serta bersedia menjadi responden dengan kriteekslnya adalah mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol dan obat - obat psikiatri dalam rentang waktu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2021 dengan jumlah 100 orang, sedangkan jumlah sampel yang digunakan adalah 80 orang, yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa aktif angkatan 2021 yang bersedia menjadi responden dengan mengisi informed consent. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang mengonsumsi alkohol atau obat-obatan psikiatri.

Variabel yang diteliti terdiri dari variabel bebas, yaitu regulasi emosi dan tipe kepribadian (introvert dan ekstrovert), serta variabel terikat, yaitu tingkat stres. Instrumen penelitian yang digunakan mencakup *Perceived Stress Scale (PSS-10)* untuk mengukur tingkat stres (Cohen et al., 1983), *Eysenck Personality Inventory-A (EPI-A)* untuk mengukur tipe kepribadian (Eysenck &

Eysenck, 1975), serta *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk menilai regulasi emosi (Gross & John, 2003). Menggunakan kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*), kuesioner ini berisi 10 pertanyaan, hasilnya bertujuan dalam evaluasi tingkat stres. Jumlah tersebut kemudian akan ditotalkan dan dimasukkan kedalam kategori stres ringan (skor 1-14), stres sedang (skor 15-26), stres berat (skor >26). Kuesioner EPI-A (Eysenck Personality Inventory-A) bertujuan untuk tahu terkait tipe kepribadian seseorang, total nilai akan diakumulasikan dalam kategori introvert (skor <12), moderat (skor 12-14), ekstrovert (>14), dan Kuesioner ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) yang terdiri atas 10 item (6 *item cognitive reappraisal* dan 4 *item expressive suppression*) kemudian skor akan diakumulasikan dan dimasukkan ke dalam kategori tidak baik ($X < 30$), sedang ($30 \leq X \leq 50$), Baik ($X > 50$). Penelitian ini sudah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dan terlampir dalam Surat Keterangan Lolos Kaji Etik (*Ethical Clearance*) No: 1178/UN22.9/PG/2022.

Data yang terkumpul diolah melalui tahapan *editing, coding, entry data*, dan tabulasi, kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS

25.0. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel dan analisis bivariat dengan uji korelasi *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Prosedur penelitian dimulai dengan menentukan populasi dan sampel, dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner secara daring kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah data terkumpul, dilakukan pengolahan dan analisis menggunakan metode statistik yang telah ditentukan.

Kesimpulan penelitian ditarik berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square*. Jika hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi, tipe kepribadian, dan tingkat stres, maka hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran.

HASIL

Data gambaran karakteristik umum dari 80 peserta penelitian yang bersedia mengikuti penelitian ini secara sukarela, akan ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Umum Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - laki	35	43,75
Perempuan	45	56,25
Usia		
17 tahun	10	12,5
18 tahun	35	43,75
19 tahun	29	36,25
20 tahun	6	7,5%
Tingkat Stres		
Stres Ringan	35	43,75
Stres Berat	45	56,25
Regulasi Emosi		
Tidak Baik	42	52,5
Baik	38	47,5

Berdasarkan tabel 1 di atas, ditampilkan nilai subjek penelitian didominasi oleh jenis kelamin perempuan (56,25%). Usia terbanyak terdapat pada kategori 18 tahun (43,75%). Sehubungan dengan tingkat stres, subjek penelitian paling banyak

memiliki tingkat stres berat (55%). Dari segi tipe kepribadian, mayoritas mempunyai tipe kepribadian ekstrover (56,25%). Sedangkan dalam hal regulasi emosi, subjek penelitian mayoritas memiliki regulasi emosi yang tidak baik (52,5%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Stres	Jenis Kelamin		Total
	Laki - laki	Perempuan	
Ringan	17 (21,25%)	19 (23,75%)	36 (45%)
Berat	18 (22,5%)	26 (32,5%)	44 (55%)
Total	35 (43,75%)	45 (56,25%)	80 (100%)

Persentase terbesar berdasarkan tabel 2 adalah subjek penelitian dengan tingkat stres berat (55%) dan

perempuan merupakan jenis kelamin dengan jumlah 26 responden (32,5%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Usia

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

Persentase terbesar berdasarkan tabel 3 ini, subjek yang diteliti memiliki tingkat stres berat yaitu 55% dan 19

diantaranya dalam kelompok usia 18 tahun (23,75%).

Tabel 4. Distribusi Tipe Kepribadian Berdasarkan Jenis Kelamin

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

Persentase terbesar yang didapatkan berdasarkan tabel 4 tersebut, memiliki tipe kepribadian ekstrovert sebesar 56,25% lebih dari

setengahnya dan dua puluh tujuh diantaranya berjenis kelamin perempuan (33,75%).

Tabel 5. Distribusi Tipe Kepribadian Berdasarkan Usia

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

Persentase terbesar yang diusia 18 tahun sebanyak 18 orang atau didapatkan berdasarkan tabel 5 ialah 22,5% berkepribadian introvert.

Tabel 6. Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

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

Persentase terbesar yang adalah baik (56,25%) dan 24 diantara didapatkan berdasarkan tabel 6 yaitu adalah perempuan berdasarkan jenis regulasi emosi dari subjek penelitian kelamin (30%).

Tabel 7. Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Usia

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

Persentase terbesar yang tidak baik dan berusia 18 tahun dengan didapatkan berdasarkan tabel 7 adalah jumlah 19 mahasiswa (23,75%). subjek penelitian dengan regulasi emosi

Tabel 8. Uji Korelasi *Chi-square* dari Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres

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

Tabel 8 menampilkan hasil dari analisis SPSS versi 25 dengan uji korelasi chi-square mengenai korelasi dari regulasi emosi dan tingkat stres, bahwa data diatas tercantum memiliki nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$) yang menandakan secara statistik ada korelasi hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres yang signifikan.

Tabel 9. Uji Korelasi *Chi-square* dari Tipe Kepribadian terhadap Tingkat Stres

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

Berdasarkan tabel 9 yang merupakan hasil analisis dari uji korelasi chi-square mengenai korelasi regulasi emosi dan tingkat stres menampilkan bahwa data tercantum memiliki nilai sebesar 0,017 ($< 0,05$) yang menandakan bahwa secara statistik ada hubungan signifikan dari tipe kepribadian dengan ringan atau beratnya tingkat stres.

PEMBAHASAN

Studi yang peneliti lakukan ini menemukan bahwa ringan atau beratnya stres lebih tinggi pada subjek mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan, terutama pada tingkat stres berat yaitu sebesar 32,5 persen. Temuan ini searah dari hasil Metta Andriliana dkk., mereka menunjukkan yaitu mahasiswa perempuan di bidang kedokteran mengalami lebih tinggi tingkat stresnya dibanding dengan rekannya yang berjenis kelamin laki-laki. Tingkat stres yang berat pada mahasiswa dalam kelompok jenis kelamin perempuan mungkin disebabkan oleh perbedaan dalam aktivitas hormonal atau perbedaan signifikan dalam stresor psikososial antara kedua jenis kelamin (Nasrani, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian ini tentang tingkat stres, 45 mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres tinggi sebesar 55%, di mana 26 di antaranya mengalami persentase tingkat stres berat sebesar 32,5. Temuan ini bersesuaian dengan yang diteliti oleh peneliti Metta Andriliana dkk., yang menampilkan terkait mahasiswa perempuan di bidang kedokteran memiliki persentase tingkat stres yang lebih besar daripada mahasiswa laki-laki. Tingginya persentase tingkat stres pada mahasiswa perempuan dikaitkan dengan aktivitas hormonal, dengan adanya perbedaan hormonal dan stresor psikososial antara kedua jenis kelamin (Nasrani, 2015).

Teori respons "*fight or flight*" adalah fenomena psikologis yang umumnya terjadi pada pria. Ketika menghadapi masalah, pria cenderung bereaksi dengan menghadapi atau melarikan diri dari masalah tersebut, sehingga mereka dapat menghindari stres dengan menghadapinya atau mencari cara untuk menghindarinya. Di sisi lain, perempuan seringkali mengalami perubahan hormonal yang membuatnya rentan terhadap tekanan dan lebih emosional karena pengaruh hormon estrogen yang memperkuat efek oksitosin dalam mengatur emosi seseorang, yang dapat menyebabkan

perasaan sedih (Hafifah, 2017). Dalam penelitian ini, 43,75% subjek penelitian berusia 18 tahun dan mengalami tingkat stres berat sebesar 23,75%.

Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam hal anatomi, fisiologi, fungsi emosional, dan intelektual. Pada tahap akhir masa remaja, terjadi perkembangan mental yang cepat, yang meningkatkan kemampuan remaja untuk membuat hipotesis tentang hidup dan lingkungannya. Temuan ini dibenarkan oleh penelitian Ade Individ dkk., yang menuliskan tentang kelompok usia 18-25 tahun memiliki persentase yang lebih tinggi, yaitu sebesar 57,7%, dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Makal, 2022).

Hasil yang didapat pada tulisan ini, data distribusi mengenai tipe kepribadian menunjukkan bahwa 45 orang (56,25%) memiliki tipe kepribadian ekstrovert. Setiap individu menampilkan reaksi yang tidak sama terhadap rangsangan yang diterima, dan keragaman jenis kepribadian orang-orang berpengaruh terhadap cara berpikir dan *problem solving*, baik dalam konteks lingkungan bersosialisasi maupun akademis (Gusmaniarti, 2019). Kepribadian tercermin dan tercipta dari sikap yang dapat diperhatikan secara objektif, baik dalam lingkungan publik maupun pribadi. Ini memberikan keunikannya pada setiap mahasiswa dalam perilaku, pemikiran, dan adaptasi terhadap lingkungan. Pembentukan kepribadian tergantung pada pengamatan dan pengalaman individu masing-masing (Safitra, 2021).

Sebanyak 35 subjek (43,75%) dalam penelitian ini berusia 18 tahun, di mana 18 di antaranya (22,5%) memiliki tipe kepribadian introvert. Pada usia ini, remaja mencapai tahap akhir perkembangan emosional, di mana mereka mulai mencari pemahaman tentang identitas diri, yang sering tercermin dalam perhatian mereka terhadap diri sendiri dan harga diri mereka. Kebiasaan sehari-hari juga dapat menjadi indikator apakah seseorang memiliki tipe kepribadian introvert atau ekstrovert (Rahmawati,

2015). Dalam hal regulasi emosi, 42 subjek (52,5%) dalam pengamatan ini punya regulasi emosi yang kurang baik. Regulasi emosi yang kurang baik ini cenderung dimiliki oleh Laki-laki (26,25%). Perempuan cenderung lebih responsif secara emosional dibandingkan laki - laki berdasarkan beberapa penelitian terdahulu (Rahmi, 2017). Perbedaan respons emosional antara kedua jenis kelamin tersebut memengaruhi cara seseorang dalam mengelola rasa dan emosi. Laki-laki sering diharapkan terhadap pengendalian emosi yang baik, tetap tenang, dan sering kali menahan ekspresi emosi, sementara perempuan sering lebih bebas dalam mengekspresikan emosi dan sering dianggap lebih emosional. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin berperan dalam regulasi emosi (Yolanda, 2017).

Sebanyak 42 subjek penelitian (52,5%) menunjukkan regulasi emosi yang kurang baik. Kelompok terbesar adalah mereka yang berusia 18 tahun, di mana 19 di antaranya memiliki regulasi emosi yang kurang baik (23,75%). Pada masa ini, telah mencapai transisi perkembangan bagi seseorang terutama yang mendekati masa dewasa. Masa remaja seringkali digambarkan sebagai masa "sturm and drang" (topan dan badai), yang ditandai oleh kecenderungan emosional yang kuat dan kadang-kadang sulit untuk dikendalikan (Kohli, 2008). Pada usia remaja, emosi seringkali muncul, dan remaja dituntut untuk mengelola emosi yang sebenarnya belum sepenuhnya berkembang. Ketika mendapatkan masalah, mereka mungkin belum cukup mampu untuk merespons baik terhadap emosional yang mereka alami, sehingga mereka cenderung menunjukkan perasaan tidak aman, takut, dan cemas. Hal ini membuat mereka sering mementingkan emosi mereka dalam tindakan-tindakan mereka (Rubiani, 2018).

Uji chi-square dalam penelitian mendapatkan hasil terdapat hubungan antara regulasi emosi dan tingkat stres pada mahasiswa program studi kedokteran angkatan 2021 di Universitas

Tanjungpura, dengan nilai p sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Temuan ini mendukung teori yang dijelaskan oleh Shahidi et al., bahwa semakin baik regulasi emosi individu, semakin kecil tingkat stres yang dialami. Regulasi emosi yang efektif pada mahasiswa angkatan 2021 mampu mengurangi tingkat stres, sementara regulasi emosi yang buruk cenderung meningkatkan tingkat stres (Gunawan, 2021). Zaharatul Nurdin tahun 2016 mendukung temuan ini, secara positif menyatakan ada hubungan dari regulasi emosi dan tingkat stres (nilai $p=0,022$) pada mahasiswa tingkat akhir (Zahratul, 2015). Semakin besar tingkat stres menyebabkan rendahnya regulasi emosi dan sebaliknya. Pengelolaan emosi yang terungkap saat dihadapkan pada suatu hal disebut sebagai regulasi emosi. Kesiapan dalam menghadapi ketegangan emosi, seseorang yang mampu mengelola itu dengan baik cenderung akan lebih siap dan kemampuan itu menolong seseorang saat menghadapi konflik interpersonal dengan baik (Janah, 2015).

Hasil analisis dengan uji korelasi *chi-square* mengenai korelasi regulasi emosi dan tingkat stres menunjukkan bahwa data yang tercantum memiliki nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p<0,05$). Hubungan antara tingkat stres dan regulasi emosi menunjukkan keterkaitan yang signifikan. Terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, semakin rendah kemampuan regulasi emosi mereka. Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Regulasi emosi, sebagai kemampuan untuk mengelola respons emosional terhadap suatu peristiwa, memainkan peran penting dalam kesiapan seseorang dalam menghadapi ketegangan emosional. Kemampuan ini tidak hanya mendukung individu dalam menangani tantangan kehidupan sehari-hari, tetapi juga memfasilitasi penyelesaian konflik interpersonal dengan lebih efektif. Dengan kemampuan mengelola emosi yang baik, individu mampu mengontrol dan

menyeimbangkan respon emosional mereka dalam berbagai konteks situasional yang kompleks (Janah, 2015).

Hasil analisis statistik yang diperoleh dari penelitian ini mendukung temuan yang dilaporkan oleh Ilyas Raif Muyassar pada tahun 2021. Menurut penelitian tersebut, terdapat hubungan positif antara tipe kepribadian dan tingkat stres kerja perawat selama masa pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Daerah Kalisat, dengan signifikansi statistik yang kuat ($p = 0,001$) (Ilyas, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert cenderung lebih rentan terhadap stres berat dibandingkan dengan individu yang memiliki tipe kepribadian introvert. Namun, temuan ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilaporkan oleh Svetri Linasari pada tahun 2016, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tingkat stres pada mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas Andalas, dengan nilai p yang tidak mencapai tingkat signifikansi ($p = 0,944$) (Fetri, 2016). Perlu dicatat bahwa hasil penelitian ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk subjektivitas dalam pengisian kuesioner oleh responden. Selain itu, konteks pandemi COVID-19 juga dapat berdampak pada hasil penelitian, karena seluruh institusi pendidikan beralih ke pembelajaran daring secara online.

Kepribadian ekstrovert dicirikan oleh keinginan untuk mencoba hal baru dan rasa ingin tahu yang tinggi. Namun, selama pandemi, keterbatasan dalam bersosialisasi telah menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi pada individu dengan tipe kepribadian ini. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa individu ekstrovert cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pembelajaran jarak jauh yang lebih cenderung bersifat pasif dan kurang interaktif. Dalam konteks pembelajaran daring, kegiatan yang lebih terfokus pada menulis dan kurangnya interaksi sosial dapat meningkatkan tingkat stres pada

individu ekstrovert (Almusharraf, 2021).

KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2021 mengalami tingkat stres yang signifikan, di mana 36 orang (45%) mengalami stres ringan, sementara 44 orang (55%) mengalami stres berat. Dari segi regulasi emosi, sebanyak 38 orang (47,5%) memiliki regulasi emosi yang baik, sementara 42 orang (52,5%) memiliki regulasi emosi yang tidak baik. Selain itu, dari analisis tipe kepribadian, ditemukan bahwa 35 orang (43,75%) memiliki kepribadian introvert, sedangkan 45 orang (56,25%) memiliki kepribadian ekstrovert. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan tingkat stres, dengan nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Demikian pula, terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tingkat stres, dengan nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$), pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2021. Temuan ini menegaskan pentingnya regulasi emosi dan memahami tipe kepribadian dalam mengelola tingkat stres mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

- Almusharraf, A., & Almusharraf, N. (2021). Socio-interactive practices and personality within an EFL online learning environments. *Education and Information Technologies*, 26(4), 3947-3966.
- Arumsari, C., & Yulianto, E. (2022). Pentingnya Mental Tangguh Di Masa Transisi Pandemic Covid-19. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 5(1).
- Bella, M. M., & Ratna, L. W. (2018). Perilaku malas belajar mahasiswa di lingkungan kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence: Journal of Management Studies*, 2, 12.
- 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/10.2307/2136404>
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder & Stoughton.
- Fetri, Svetri Linasari (2016). Hubungan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2016. Padang: Universitas Andalas.
- Fidhiani, T. (2020). Hubungan tingkat stres akademik terhadap kejadian sleep paralysis pada mahasiswa kedokteran tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura [Skripsi, Universitas Tanjungpura].
- Ghoni, A., & Bodroastuti, T. (2012). Pengaruh faktor budaya, sosial, pribadi dan psikologi terhadap perilaku konsumen (studi pada pembelian rumah di perumahan griya utama Banjardowo Semarang). *Jurnal Kajian Akuntansi dan Bisnis*, 1(1).
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Psychological Well-Being, Stress, and Emotion Regulation in First Year College Student during COVID-19. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51-64.
- Gusmaniarti, G., & Suweleh, W. (2019). Analisis perilaku home service orangtua terhadap perkembangan kemandirian dan tanggung jawab anak. *Analisis Perilaku Home Service Orangtua Terhadap Perkembangan Kemandirian Dan Tanggung Jawab Anak*, 2(1), 27-37.
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Ilyas Raif Muyassar (2021). Hubungan Tipe Kepribadian dengan Stres Kerja Perawat Dalam Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Daerah Kalisat. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Janah, M. R. (2015). Regulasi Emosi dalam Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja. *Talenta Psikologi*, 4(1), 6-15.
- Kohli, S., & Malhotra, S. (2008). Interplay of type a behaviour and emotional immaturity as psychological risk factors of coronary heart disease. *Indian Academy of Clinical Medicine*, 9(3), 179-83.
- Larasati, N. I. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati*, 6(3), 127-133.
- Legiran, L. (2015). Plagiarism_Legiran_Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Makal, A. I., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran Stres dan Citra Tubuh pada Penduduk Usia 18-30 Tahun pada Masa Pandemi Covid 19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(3), 058-065.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. dan Bimbing. Konseling*, 4(1).
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan tingkat stres antara

- laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12), 1-7.
- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 1(2), 36-42.
- Putri, R. (2015). Regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran yang bermain angklung. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 18-27.
- Rahmawati, A., & Suharso, S. (2015). Faktor determinan konsep diri siswa kelas VIII di SMP negeri se-kota semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(1).
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103-111.
- Rahmi, A. (2017). Penerapan model konseling islam dalam membantu kesadaran beragama pada remaja menjadi pribadi berakhlakul karimah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 3(2), 29-38.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah yayasan pendidikan islam swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99-108.
- Safitra, R. P. (2021). Differences Between Introvert and Extrovert Personality On Depression Level In Students Of Medical Education Programs Faculty Of Medicine 2017 Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Sani, M., Mahfouz, M. S., Bani, I., Alsomily, A. H., Alagi, D., & Alsomily, N. Y., et al. (2012). Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Medical Journal*, 1(1), 19-25.
- Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *Journal of College Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67-71.
- Tarigan, J. H., Syauqie, M., & Utama, B. I. (2021). Hubungan miopia dengan skor IQ (Intelligence Quotient) pada siswa SMP Negeri 1 Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 138-142.
- Tiara Fidhiani (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan regulasi emosi dan jenis kelamin pada Mahasiswa yang bersuku Batak dan Jawa. *PSIKODIMENSIA*, 16(1), 72-80.
- Zahratul, N. (2015). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh [Skripsi, Universitas Syiah Kuala].