Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert

Siti Wahyuningsih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

IGAA Noviekayati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Amherstia Pasca Rina

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: sitiwahyu1997@gmail.com

Abstract

This research is based on the Covid-19 phenomenon, which has spread more widely in 2020. Covid-19 is a new type of disease caused by the SARS-CoV-2 virus and was first identified in Wuhan, China. The spread of Covid-19 has an impact on the lives of the world community, including Indonesia. The impact caused by the spread of this virus includes physical impacts such as job loss, unemployment, companies closing their businesses, and psychological impacts such as boredom, anxiety, fear, and stress. This study aims to determine the differences in stress tendencies during the Covid-19 pandemic regarding introvert and extrovert personality types in Surabaya. The subjects in this study were 264 people. Data collection tools used were a modified stress scale based on Sarafino's (1998) theory and a personality type scale based on Hans Eysenck's (2009) theory. Comparison test using the Mann Whitney U Test obtained a score of $z = -6.42$ with a significance of $p = 0.521$. This means that there is no significant difference between personality types and stress.

Keywords: Stress; Personality type; Covid-19

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena covid-19 yang menyebar semakin luas pada tahun 2020. Covid-19 merupakan penyakit jenis baru yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dan pertama kali diidentifikasi di Wuhan, China. Penyebaran covid-19 memberikan dampak pada kehidupan masyarakat dunia termasuk Indonesia. Dampak yang ditimbulkan oleh penyebaran virus ini seperti dampak secara fisik seperti kehilangan pekerjaan, banyak pengangguran, perusahaan menutup usahanya serta dampak psikologis seperti rasa jenuh, cemas, ketakutan hingga stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecenderungan stres pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrivert di Surabaya. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 264 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu skala stres yang dimodifikasi berdasarkan teori dari Sarafino (1998), dan skala tipe kepribadian yang berdasarkan teori dari Hans Eysenck (2009). Uji komparatif menggunakan Mann Whitney U Test memperoleh skor $z = -6.42$ dengan signifikansi $p = 0.521$. Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan stres.

Kata kunci : Stres; Tipe Kepribadian; Covid-19

Pendahuluan

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Penyakit ini merupakan jenis baru yang diidentifikasi di kota Wuhan, China pada Desember 2019. Virus SARS-CoV-2 sangat berbahaya dan dapat menyebabkan kematian. Penyebaran virus ini begitu cepat sehingga menjadi pandemi global yang menginfeksi 191 negara termasuk Indonesia. Angka kematian akibat virus SARS-CoV-2 terus meningkat pesat hingga 20 Januari 2021 sebanyak 2.1 persen di 191 negara berdasarkan data dari peta digital John Hopkins *Coronavirus Covid-19 Global Cases*. Di Indonesia angka kematian akibat virus SARS-CoV-2 masih tinggi. Hal tersebut berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang mengatakan bahwa rata-rata angka kematian global sebanyak 2,39 persen, sehingga Indonesia masih tergolong tinggi kematian yang disebabkan Covid-19.

Pemerintah Indonesia melakukan berbagai upaya dan strategi untuk menghambat penyebaran covid-19 yang semakin luas dengan berbagai kebijakan yang diterapkan seperti *Physical distancing* yaitu suatu kebijakan untuk menjaga jarak sosial dan menghindari kerumunan banyak orang. Pemerintah menganjurkan agar semua masyarakat tetap berada di rumah atau *stay at home* dan melakukan semua aktivitas dari rumah seperti bekerja dari rumah, belajar dari rumah, hingga beribadah di rumah.

Dampak aturan pemerintah menyebabkan beberapa perusahaan menutup usahanya, pekerja yang di rumahkan serta banyaknya pengangguran. Berdasarkan data dari salah satu *platform* berita *online* katadata.id, Asosiasi Pengusaha Indonesia (APINDO) menyatakan bahwa banyak perusahaan yang bernegosiasi untuk meminta pemotongan gaji pada karyawan hingga meminta karyawan untuk mengambil cuti di luar tanggungan atau *unpaid leave* dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Tidak hanya itu, sebanyak 159 karyawan di perusahaan ritel Depok melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK). Hal tersebut dinyatakan dalam salah satu situs berita *online* kompas.com. Dampak tersebut mengakibatkan kerugian finansial pada masyarakat. Kondisi ini memiliki kerentanan terhadap Kesehatan jiwa masyarakat. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Jeon, Hyungsuk pada tahun 2016 membuktikan bahwa kerugian finansial memiliki kerentanan terhadap kecemasan hingga menimbulkan stres. Pada salah satu situs berita *online* republika.co.id, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa keadaan sosioekonomi yang tidak stabil memiliki dampak kecemasan yang tinggi hingga stres pada orang dewasa.

Kebijakan yang diberlakukan pemerintah *physical distancing* dan isolasi diri di rumah memiliki kerentanan terhadap kesehatan jiwa seperti perasaan kesepian atau terisolasi. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Louise Hawkley dan John Cacioppo pada tahun 2006 membuktikan bahwa perasaan kesepian atau terisolasi memberikan kerentanan terhadap kesehatan jiwa seperti rasa sepi dan terisolasi. Perasaan tersebut rentan terhadap rasa jenuh hingga menimbulkan stres. Kondisi di tengah pandemi covid-19 masyarakat rentan memiliki persepsi terhadap bahaya virus SARS-CoV-2 sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kerentanan terhadap kesehatan jiwa seperti stres. Salah

Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*

satu studi yang dilakukan oleh Julio Torales, dkk pada tahun 2020 membuktikan bahwa isolasi diri selama pandemi covid-19 dapat memunculkan indikator-indikator stres seperti kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, gelisah, hingga kesulitan tidur.

Kerentanan masyarakat terhadap stres tidak hanya diakibatkan oleh kebijakan yang diberlakukan oleh pemerintah. Paparan informasi yang secara terus menerus terkait situasi pandemi covid-19 dapat berpengaruh terhadap fisik, emosi hingga menimbulkan kerentanan terhadap kesehatan jiwa seperti stres. Paparan informasi negatif yang berlebihan dan dalam jangka waktu yang panjang memicu kekhawatiran yang dapat menjadi sumber stres. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Nickolas. M. Jones dkk pada tahun 2017 membuktikan bahwa paparan informasi yang memiliki ambiguitas yang tinggi dan saling bertentangan selama adanya krisis memiliki resiko kerentanan stres bagi masyarakat yang percaya sehingga menimbulkan stres. Pada situs berita *online* kompas.com, salah satu psikolog yang bernama Annie Miller memberikan pernyataan bahwa paparan informasi negatif dalam jangka waktu yang panjang dapat mengaktifkan sistem saraf yang membuat tubuh melepaskan hormon stres sehingga individu lebih sering mengalami respon stres.

Untuk mengetahui data yang lebih dalam terkait kondisi stres yang dialami masyarakat selama pandemi covid-19, maka dilakukan penggalan data berupa wawancara terhadap salah satu warga di kota Surabaya yang berinisial R berusia 29 tahun. Berdasarkan hasil dari wawancara dapat diketahui bahwa selama pandemi covid-19 subjek memilih untuk mengisolasi diri dalam rumah. Hal tersebut dilakukan akibat dari persepsi subjek terhadap bahaya virus SARS-CoV-2. Kondisi ini mengakibatkan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan pada subjek. Selama pandemi covid-19, subjek mengaku mengalami sakit kepala lebih dari biasanya dan mengalami kesulitan tidur hingga mengkonsumsi obat yang memiliki efek mengantuk. Wawancara lain dilakukan oleh salah satu mahasiwi di Universitas Swasta di Surabaya berinisial AFR berusia 22 tahun. Berdasarkan hasil dari wawancara subjek mengalami kesulitan memusatkan perhatian dalam menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen. Subjek mengaku sakit kepala, pusing, dan tidak dapat berpikir jernih selama kuliah secara daring atau *online*. Penggalan informasi juga dilakukan pada salah satu karyawan *outlet* di mall besar yang terletak di Surabaya Barat berinisial T berusia 30 tahun. Berdasarkan hasil dari wawancara, subjek mengalami sakit kepala selama pandemi covid-19 hingga mengalami kesulitan tidur. Kondisi ini dialami subjek akibat jam kerja yang berkurang dan menyebabkan penurunan pendapatan.

Dari penggalan data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa subjek mengalami stres. Hal ini dapat diketahui dari aspek-aspek stres yang dialami responden. Menurut Sarafino (1998) aspek-aspek stres terdiri dari dua aspek yaitu aspek fisik yang berupa sakit kepala, pusing, tekanan darah meningkat hingga jantung berdebar. Dari aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Aspek psikologis dapat berupa gelisah, kecemasan dan ketakutan secara berlebihan, mudah marah dan mudah tersinggung oleh hal-hal kecil, kesulitan tidur, tidak dapat memusatkan perhatian hingga kesulitan berpikir.

Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*

Menurut Lazarus (Christyanti, dkk, 2012) stres adalah suatu interaksi antara individu dengan lingkungan yang kemudian dinilai individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kondisi yang menekan. Kisker (dalam Lestari, 2014) mengemukakan bahwa individu dikatakan stres apabila mengalami gejala-gejala stres seperti kesulitan tidur, ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, sulit berkonsentrasi hingga kesulitan untuk berpikir jernih. Faktor yang dapat menimbulkan stres adalah ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Apabila individu tidak dapat menyesuaikan perubahan-perubahan yang terjadi maka individu rentan mengalami kondisi stres seperti halnya perubahan-perubahan pada masa pandemi covid-19 (Chrisyanti, dkk, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh NIOSH (*National Institute for Occupational Safety and Health*) mengungkapkan bahwa stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor lingkungan, kepribadian, usia, kondisi fisik, serta cita-cita dan ambisi yang dimiliki individu (Muchtari, dalam Anggraeni 2015). Kondisi atau situasi yang penuh tekanan dapat menyebabkan terganggunya aspek fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku (Fendina, 2018).

Situasi yang penuh tekanan dapat dialami oleh siapa saja tanpa dibatasi oleh usia, jenis kelamin, dan tidak memandang latar belakang pendidikan maupun pekerjaan. Kondisi stres dapat dialami siapa saja tetapi, kerentanan terhadap stres dapat dialami oleh golongan usia tertentu. Menurut psikolog Tara de Thouars yang dilansir dari situs berita *online* kompas.com mengatakan bahwa dewasa awal adalah masa yang rentan mengalami stres. Suatu survei yang telah dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA) menyatakan bahwa kelompok usia milenial (18-33 tahun) dan generasi X (34-47 tahun) adalah kelompok usia dengan rata-rata stres tertinggi. Santrock (2012) mengungkapkan bahwa kelompok usia dewasa awal terdiri dari rentan usia 18-30 tahun. Masa dewasa awal adalah periode paling produktif, memiliki kecenderungan mengeksplorasi hal-hal baru. Pada periode ini individu mulai mendapatkan tuntutan-tuntutan dari orang lain maupun dari lingkungan sekitar, sehingga hal ini dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental (Manita, 2019).

Pada masa pandemi covid-19 tingkat stres yang dialami individu dapat berbeda-beda. Individu yang berada di wilayah zona merah penyebaran covid-19 memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami stres dari pada wilayah zona lainnya. Kota Surabaya merupakan salah satu wilayah zona merah penyebaran covid-19, berdasarkan situs berita *online* detik.com. Zona merah dimaksudkan sebagai banyaknya masyarakat yang terinfeksi virus SARS-CoV-2 pada wilayah tersebut. Situasi ini mengharuskan masyarakat lebih berhati-hati dan menjaga kesehatan agar tidak tertular covid-19. Banyaknya masyarakat yang terkena covid-19 menyebabkan kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan yang berlebihan sehingga menimbulkan stres.

Tidak hanya perbedaan zona wilayah penyebaran covid-19, perbedaan respon yang diterima individu dalam menghadapi situasi yang menekan dapat menyebabkan tingkat stres yang berbeda-beda. Respon (Rahayu, 2013). Kepribadian adalah keseluruhan dari pola perilaku, perasaan termasuk kesadaran dan ketidaksadaran (Jung dalam Alwisol 2009). Kepribadian adalah suatu ciri yang menjadikan individu khas dari yang lainnya, menjadi pembeda antara individu satu dan yang lainnya. Kepribadian ini yang

membimbing individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baik itu lingkungan fisik maupun lingkungan sosial serta memberikan pengaruh pada individu pada situasi tertentu. Menurut Eysenck (Satalina, 2014) kepribadian merupakan keseluruhan perilaku potensial maupun aktual yang berasal dari keturunan serta dipelajari dari lingkungan. Adanya kepribadian memungkinkan individu untuk memprediksi situasi tertentu dalam mengambil tindakan yang berhubungan dengan perilaku menyeluruh baik itu tampak maupun tidak tampak (Ratnaningsih, 2017).

Kepribadian memiliki beberapa tipe dalam mengidentifikasi diri dan merupakan suatu kode individu (Nuzulawati, dkk 2018). Setiap individu memiliki tipe kepribadian yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Carl Gustav Jung dan Hans Eysenck membagi tipe kepribadian menjadi dua tipe yaitu tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *ekstrovert*. Perbedaan tersebut didasarkan pada perbedaan reaksi-reaksi dalam lingkungan sosial maupun perbedaan dalam tingkah laku sosial. Pada dasarnya setiap individu memiliki dua tipe kepribadian tersebut yaitu tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *ekstrovert*. Individu tidak murni memiliki hanya satu tipe kepribadian. Individu dikatakan memiliki tipe kepribadian *introvert* karena memiliki sikap yang lebih cenderung dominan pada tipe kepribadian tersebut maupun sebaliknya (Satalina, 2014).

Tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki sikap dan perilaku yang berbeda dan berlawanan. Tipe kepribadian *introvert* mengarahkan individu pada dunia internal atau subjektif dengan ciri-ciri yaitu tenang, kurang menikmati aktivitas yang melibatkan banyak orang, pendiam, tidak banyak bicara, takut menghadapi resiko dan cenderung berhati-hati dalam bertindak. Sedangkan tipe kepribadian *ekstrovert* mengarahkan individu pada dunia eksternal atau objektif dengan ciri-ciri yaitu ramah, menyukai kegiatan atau aktivitas yang melibatkan banyak orang, memiliki banyak teman, tidak dapat duduk diam, cenderung banyak bicara, kurang berhati-hati dalam bertindak dan merupakan tipe kepribadian yang berani mengambil resiko (Rohall, 2005).

Perbedaan sikap dan karakter antar tipe kepribadian mengakibatkan perbedaan perilaku yang ditunjukkan pada saat menghadapi situasi stres. Pada saat mengalami ketegangan atau situasi stres, individu *introvert* cenderung menarik diri dari lingkungan, merasa dapat mencukupi diri sendiri, berpikiran negatif, meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, hingga menghindar atau lari dari kenyataan. Berbeda dengan individu *ekstrovert* ketika menghadapi situasi yang menekan, individu *ekstrovert* lebih fokus pada cara-cara menyelesaikan masalah seperti bagaimana mengatasi stres, berpikiran positif, hingga meningkatkan dukungan sosial (Feist & Feist, 2010).

Perbedaan sifat pada tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* mempengaruhi perbedaan perilaku atau reaksi individu dalam menghadapi situasi yang menekan sehingga hal ini mempengaruhi perbedaan tingkat stres yang diterima. Menurut penelitian yang dilakukan Ana (2012) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres pada tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* pada siswa di SMA Negeri 4 Surakarta. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yazinta N. A (2016) membuktikan bahwa tipe kepribadian *introvert* memiliki tingkat stres yang lebih tinggi sebanyak 57,1 persen daripada individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert* yang memiliki

Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*

tingkat stres sedang yaitu 34,3 persen. Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan kecenderungan stres pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* di Surabaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Hal ini bertujuan untuk membandingkan dua variabel yang berbeda. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tipe kepribadian sebagai variabel bebas (X) dan variabel stres sebagai variabel terikat (Y). Stres dalam definisi operasional adalah suatu situasi yang menekan sehingga menyebabkan terganggunya kondisi fisik dan psikologis pada individu. Ada pun tipe kepribadian dalam definisi operasional dibagi menjadi dua yaitu tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *ekstrovert*. Tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki ciri seperti mudah bergaul, lincah, aktif, asertif, suka mencari sensasi, periang, dominan, bersemangat, berani. Sedangkan tipe kepribadian *introvert* yang merupakan kebalikan dari ciri *ekstrovert*, yaitu sulit bergaul, statis, pasif, ragu, taat aturan, sedih, minus, lemah, dan penakut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga kota Surabaya yang terdampak pandemi covid-19. Berdasarkan rumus *slovin* jumlah sampel yang diambil sebanyak 400 responden warga kota Surabaya. Akan tetapi, pada masa pandemi covid-19 ini, peneliti memiliki keterbatasan dalam memenuhi jumlah responden yang sesuai dengan rumus *slovin*, sehingga peneliti hanya mendapatkan 264 responden warga kota Surabaya. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: 1) Bersedia menjadi responden dalam penelitian 2) Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan 3) Berusia 18-30 tahun 4) Bertempat tinggal di Surabaya.

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner skala stres yang dimodifikasi berdasarkan teori dari Sarafino (1998) yang terdiri dari dua aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Skala stres ini terdiri dari 48 aitem valid dengan reliabilitas 0,973. Ada pun skala tipe kepribadian yang berdasarkan teori dari Hans Eysenck (2009) terdiri dari sembilan aspek yaitu: mudah bergaul (*sociable*), lincah (*lively*), aktif (*active*), asertif (*assertive*), mencari sensasi (*sensation seeking*), periang (*carefree*), dominan (*dominance*), bersemangat (*surgent*), berani (*venturesome*). Skala tipe kepribadian ini terdiri dari 27 aitem valid dengan reliabilitas 0,956. Skala tipe kepribadian ini berbentuk *semantic differential* yaitu skala yang berbentuk garis kontinum dengan dua kutub yang berbeda yaitu kutub positif dan kutub negatif. Setelah dua skala stres dan skala tipe kepribadian dinyatakan valid dan reliabel maka langkah selanjutnya yaitu pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15 Desember 2020 hingga 11 Januari 2021 melalui penyebaran *link google form* dan secara langsung di lokasi penelitian yaitu kota Surabaya. Hasil yang diperoleh berdasarkan pengumpulan data sebanyak 264 responden warga kota Surabaya. Setelah dilakukannya penyebaran data melalui kuesioner, maka selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan teknik komparatif non-parametrik

Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian *introvert dan ekstrovert*

Mann Whitney U Test yang diolah melalui program SPSS Version 20.0 IBM for Windows untuk mengetahui hipotesa pada penelitian ini.

Hasil

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu *One Sample Kolmogorov Smirnov* pada variabel Y yaitu Stres. Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan melihat nilai signifikansi yaitu apabila $p > 0.05$ maka data berdistribusi normal dan apabila $p < 0.05$ maka data yang diperoleh berdistribusi tidak normal. Hasil uji sebaran data pada diperoleh signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian pada variabel Stres (Y) berdistribusi tidak normal.

Tabel 1

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig	
Stres	0,097	0,264	0	Tidak Normal

Sumber : Output Program SPSS 20 for windows

b. Uji Homogenitas Varians

Uji *homogenitas varians* bertujuan untuk mengetahui apakah perbedaan antara variansi dari dua data tersebut homogen atau tidak dengan menggunakan uji *One Way Anova*. Homogenitas data dapat diketahui melalui nilai signifikansinya. Apabila nilai signifikansi ($p > 0,05$) maka dikatakan data tersebut homogen, tetapi jika nilai signifikansi ($p < 0,05$) maka dikatakan data tersebut tidak homogen. Hasil uji sebaran data diperoleh hasil nilai signifikansi $p = 0,002 < 0,05$ yang artinya sebaran data bersifat tidak homogen.

Tabel 2.

Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig	Keterangan
10.114	1	86	0,002	Tidak Homogen

Sumber : Output Program SPSS 20 for windows

Uji Hipotesis

Terkait dengan uji normalitas pada variabel Stres (Y) dengan hasil yang menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal dan uji homogenitas varians yang diperoleh hasil bahwa sebaran data yang diperoleh bersifat tidak homogen. Maka, dapat dikatakan bahwa uji asumsi dinyatakan tidak lolos sehingga tidak dapat menggunakan teknik komparatif parametrik melainkan teknik komparatif non-parametrik yaitu *Mann*

Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*

Whitney U Test dengan tujuan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini. Berdasarkan hasil perhitungan uji komparatif pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,521 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan stres antara tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *ekstrovert*. Pada analisis deskriptif diketahui bahwa *mean rank* skor stres pada tipe kepribadian *introvert* sebesar 46.41, sedangkan rata-rata skor stres pada tipe kepribadian *ekstrovert* sebesar 42.41. Hasil pada penelitian ini tidak mendukung hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan kecenderungan stres pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* di Surabaya” maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Tabel 3
Tipe Kepribadian

	Group	N	Mean Rank
Stres	<i>Introvert</i>	40	46.41
	<i>Ekstrovert</i>	48	42.91

Tabel 4
Hasil analisis Mann Whitney U Test

	Z	P
Stres	-642	0.521

Analisis Deskriptif

Untuk mendapatkan penjelasan hasil penelitian yang lebih dalam, dilakukan analisis deskriptif. Hal ini bertujuan untuk mengetahui derajat stres yang dialami oleh responden dalam penelitian ini, melalui kategorisasi data penelitian dengan melihat norma skala. Berikut ini norma yang digunakan pada skala stres:

Tabel 5
Norma Kategorisasi Skala Stres

Mean				SD	Hasil	Norma Skala	
114.68	+	1	x	24,037	138.717	Tinggi	$139 < x$
114.68	-	1	x	24,037	90.643	Sedang	91 - 138
114.68	+	1	x	24,037	138.717		
114.68	-	1	x	24,037	90.643	Rendah	$x < 90$

Berdasarkan norma di atas, maka dikategorikan melalui SPSS dengan menggunakan *Record into Different Variables*. Sehingga diperoleh data sebagai berikut:

Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian
introvert dan ekstrovert

Tabel 6
Derajat Stres

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	47	17.8 %
Sedang	182	68.9 %
Rendah	35	13.3 %
Total	264	100

Berdasarkan hasil kategorisasi data penelitian yang diperoleh yakni 47 responden (17.8 %) memiliki tingkat derajat stres yang tinggi, 182 responden (68.9 %) memiliki tingkat derajat stres yang tergolong sedang, dan pada tingkat derajat stres yang rendah terdapat 35 responden (13.3 %). Setelah diketahui derajat stres pada responden pada penelitian ini, maka langkah selanjutnya adalah dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui tipe kepribadian responden melalui kategorisasi data penelitian dengan melihat norma skala. Berikut ini norma yang digunakan pada skala tipe kepribadian:

Tabel 7
Norma Kategorisasi Skala Tipe Kepribadian

Mean				SD	Hasil	Norma Skala
125,86	+	1	x	36,708	162,568	Ekstrovert 163 < x
125,86	-	1	x	36,708	89,152	Ambivert 89 - 162
125,86	+	1	x	36,708	162,568	
125,86	-	1	x	36,708	89,152	Introvert x < 88

Berdasarkan norma di atas, maka dikategorikan melalui SPSS dengan menggunakan *Record into Different Variables*. Sehingga diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 8
Tipe Kepribadian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ekstrovert	48	18.2 %
Ambivert	176	66.7 %
Introvert	40	15.2 %
Total	264	100

Berdasarkan hasil kategorisasi data penelitian yang diperoleh yakni sebanyak 48 responden (18.2 %) tergolong tipe kepribadian ekstrovert, 176 responden (66.7 %)

tergolong tipe kepribadian *ambivert*, dan sebanyak 40 responden (15.2 %) tergolong tipe kepribadian *introvert*.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat stres antara individu dengan tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *ekstrovert*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecenderungan stres dengan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Artinya, antara kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* memiliki kecenderungan yang sama ketika mengalami stres pada masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa hipotesis pada penelitian ini tidak diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil data pada uji *Mann Whitney U Test* pada signifikansi 0.052 ($p > 0.05$). Artinya, tidak adanya perbedaan yang signifikan kecenderungan stres dengan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* pada masa pandemi covid-19, sehingga hipotesis yang diajukan ditolak atau tidak terbukti.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa individu stres tidak memandang tipe kepribadian. Pada masa pandemi covid-19 ini semua lapisan masyarakat mengalami stres akibat dampak yang ditimbulkan dari pandemi covid-19, sehingga semua masyarakat memiliki kecenderungan yang sama ketika mengalami stres. Individu dikatakan mengalami stres apabila terganggunya dua aspek, yakni aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 1998). Aspek fisik dapat berupa tekanan darah meningkat yang menyebabkan individu mengalami sakit kepala dan pusing serta jantung berdebar apabila berkaitan dengan covid-19. Aspek psikologis dapat berupa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan tertular covid-19, merasa gelisah dan tidak tenang, mudah marah terhadap hal-hal kecil, kesulitan berkonsentrasi hingga kesulitan berpikir untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi akibat dampak dari covid-19. Kondisi stres lainnya dapat dicerminkan melalui terganggunya pola makan dan pola tidur. Individu yang mengalami stres cenderung kesulitan untuk memulai tidur di malam hari atau terbangun tengah malam atau kesulitan untuk kembali tidur. Individu dapat juga bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat tidur serta mengalami mimpi buruk. Pandemi covid-19 juga dapat mempengaruhi pola makan individu, baik itu terlalu banyak lebih dari biasanya atau terlalu sedikit lebih dari biasanya.

Pada penelitian ini distribusi data menunjukkan terdapat tiga derajat stres yang dialami responden dalam penelitian ini. Sebanyak 47 responden (17.8 %) berada pada derajat stres yang tinggi, 182 responden (68.9%) berada pada derajat stres yang tergolong sedang dan 35 responden (13.3 %) berada pada derajat stres yang rendah. Dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini lebih banyak di dominasi oleh responden yang memiliki kategori stres yang tergolong sedang yaitu sebanyak 182 responden (68.9%). Selisih antara responden yang memiliki derajat stres tinggi dengan responden yang memiliki derajat stres yang rendah tidak berbeda secara signifikan yaitu sebanyak 12 responden (4.5 %).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu kontrol peneliti lemah. Hal ini disebabkan penyebaran data lebih banyak dilakukan secara *online*, sehingga peneliti tidak dapat

Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*

mengontrol subjek saat mengisi skala. Akibat masa pandemi covid-19, peneliti terbatas dalam menyebarkan data sehingga tidak memenuhi jumlah responden yang sudah ditentukan berdasarkan rumus slovin yang berjumlah 400 responden. Dalam hal ini peneliti hanya mendapatkan 264 responden. Pada penelitian ini, distribusi data tidak memenuhi uji asumsi sehingga menggunakan statistika non parametrik. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan perhitungan *IBM SPSS Statistic 20 for windows* menggunakan teknik analisa data non-parametrik yaitu *Mann Whitney U Test* memperoleh hasil skor $Z=-642$ dengan signifikansi= 0.521 ($p > 0.05$). Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan kepribadian terhadap kecenderungan stres dalam menghadapi pandemic Covid-19. Hal tersebut berarti antara kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* memiliki kecenderungan yang sama ketika mengalami stres.

Terdapat saran-saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak tertentu khususnya warga kota Surabaya yang terdampak covid-19 untuk tetap sabar, mendekatkan diri kepada Tuhan, tidak pantang menyerah menghadapi situasi yang penuh tekanan seperti masa pandemi covid-19 dan terus memiliki semangat dalam menjalani hidup, karena hidup adalah anugerah yang diberikan Tuhan. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain yang kemungkinan memiliki perbedaan dengan tingkat stres seperti penggunaan strategi coping stres, konsep diri, tingkat penyesuaian diri, kecenderungan perilaku pengambilan resiko. Peneliti juga menyarankan agar melakukan penelitian terhadap subjek lain seperti pada remaja, dewasa madya, atau lansia. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dan optimal, diharapkan pada penelitian selanjutnya dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama dengan sampel yang lebih besar.

Referensi

- Aryani, F. (2016). Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling".
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian journal of psychiatry*, 50, 102014.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3).
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2012). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(3).
- Desinta, S., & Ramdhani, N. (2013). Terapi tawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 15-27.

Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian
introvert dan ekstrovert

- Fendina, F., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1-17.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Hawari, D., 2013. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Hawley, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D., & Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and aging*, 21(1), 152.
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J., & Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and health*, 38.
- Kavoor, A. R. (2020). COVID-19 in people with mental illness: challenges and vulnerabilities. *Asian Journal of Psychiatry*.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.
- Lestari, N. F., Hartini, N., Psi, S., & Kes, M. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Frekuensi Kekambuhan pada Wanita Penderita Asma Usia Dewasa Awal yang Telah Menikah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 8.
- Livana, P. H., Khosandika, F., & Mubin, M. F. (2019). Gambaran Tingkat Stres Keluarga yang Ditinggalkan Kerja ke Luar Negeri oleh Anggota Keluarga. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 91-95.
- Maharani, S. N. A., Noviekayati, I. G. A. A., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Tingkat Stress pada Remaja dengan Albino Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98-110.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178-186.
- Monks, F.J., Knoers, A.M. P.& Haditono, S.R. (2006). Psikologi Perkembangan Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Nuzulawati, M. T., & Rohmatun, R. (2018). Hubungan antara Kepribadian Tipe A dengan Stres Kerja pada Guru SMK Muhammadiyah Tegal. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 11(1), 15-23.
- Polinggapo, S. W. (2013). Perbedaan Stres pada Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Somatotip Sheldon. *Skripsi Jurusan Psikologi-Fakultas Pendidikan Psikologi UM*.
- Posella, D. (2004). Coping Styles Used by Introverts and Extroverts in Varying Stress Situations. NJ: St. Bonaventure University
- Priyoto (2014). Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta : Nuha Medika
- Puspa Anggraeni, T. A. N. I. A. (2015). Hubungan antara Psychological Well-Being dan Kepribadian Hardiness dengan Stres pada Petugas Port Security. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2).
- Putra, I. G. S. S., & Aryani, L. N. A. (2011). Hubungan antara Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Dengan Kejadian Stres pada Koasisten Angkatan Tahun 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Rahayu, I. T. (2013). Peran Kecenderungan Kepribadian dalam Pemilihan Strategi Coping. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(2).

Kecenderungan stres warga Surabaya pada masa pandemi covid-19 ditinjau dari tipe kepribadian *introvert dan ekstrovert*

- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 102066.
- Ratnaningsih, I. Z. (2017). Manajemen emosi sesuai tuntutan kerja (emotional labor) ditinjau dari tipe kepribadian pada wiraniaga. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Rohall, C. (2005). Perbedaan Minat dalam Penggunaan Fungsi Internet Berdasarkan Tipe Kepribadian. *Jurnal Psikologi Vol*, 3(2), 89.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 2, Penerjemah: Widiasinta,B)*. Jakarta: Erlangga
- Satalina, D. (2014). Kecenderungan perilaku cyberbullying ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 294-310.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Setiawan, Y. I. S., Djauhari, T., & Hanifwati, A. (2018). Perbedaan Pengaruh Olahraga terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Saintika Medika: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga*, 8(2).
- Sharma, S., Sharma, M., & Singh, G. (2020). A chaotic and stressed environment for 2019-nCoV suspected, infected and other people in India: fear of mass destruction and causality. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102049.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 74(4), 281.
- Srivatsa, S., & Stewart, K. A. (2020). How Should Clinicians Integrate Mental Health Into Epidemic Responses?. *AMA Journal of Ethics*, 22(1), 10-15.
- Subekti, T., & Utami, M. S. (2015). Metode relaksasi untuk menurunkan stres dan keluhan tukak lambung pada penderita tukak lambung kronis. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 147-163.
- Sucinindyasputeri, R. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 30-41.
- Sugiyono., 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suprpti Slamet I.S, Sumarmo Markam, *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2003.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764020915212.
- Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesesakan dan Masa Hukuman dengan Stres pada Narapidana. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(1).
- Yuli, R., & Sulistyowati, A. D. (2018). Hubungan Tipe Kepribadian Introvert Dan ekstrovert dengan Tingkat Stres pada Remaja yang Sedang Menghadapi Ujian Akhir Semester di SMKN 1 Jogonalan. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(27).