

## Perbedaan Manajemen Stres pada Remaja dengan Kepribadian *Introvert* dan *Ekstrovert* di SMAN 68 Jakarta

Kurnia Baktiyar <sup>1,a)</sup>, Uswatun Hasanah <sup>1,b)</sup>, Sitti Nursetiawati <sup>2)</sup>

<sup>a)</sup>[Kurniabachtyar507@gmail.com](mailto:Kurniabachtyar507@gmail.com) , <sup>b)</sup>[us\\_nina@yahoo.com](mailto:us_nina@yahoo.com)

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan dan Kesejahteraan Keluarga

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Tata Rias

Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta

Jln. Rawamangun Muka, Jakarta Timur. 13220

---

### ABSTRAK

Remaja perlu manajemen stres yang baik untuk menghindari berbagai dampak negatif. Manajemen stres yang baik membuat remaja mampu menjaga diri mereka dari perbuatan negative dari stres yang dialaminya dan mencari jalan keluar yang positif untuk mengatasi masalahnya. Manajemen stres yang baik dipengaruhi oleh kepribadian. Kepribadian remaja dapat digolongkan menjadi kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*. Tipe-tipe kepribadian yang berbeda akan memberi gambaran mengenai manajemen stres yang berbeda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* di SMAN 68 Jakarta. Penelitian dilaksanakan di Jakarta pada bulan Januari sampai dengan bulan Mei 2016. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan metode kuantitatif survei dan pendekatan komparatif. Populasi penelitian ini adalah siswa/i remaja madya usia 16-17 tahun di kelas XI SMAN 68 Jakarta dengan jumlah sampel penelitian adalah 168 responden. Data pengujian hipotesis menggunakan *pooled varians t-test*. Hasil perhitungan *t-test* menunjukkan thitung (0,001) < ttabel (1,974). Hal ini menjelaskan bahwa adanya perbedaan antara manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* di SMAN 68 Jakarta.

**Kata kunci:** Perbedaan, Manajemen Stres, *Introvert*, *Ekstrovert*.

### ***Differences of Stress Management with Introverted and Extroverted Personality in Adolescents in SMAN 68 Jakarta***

#### **Abstract**

*Adolescent need good stress management to avoid negative impacts. Good stress management makes adolescents able to keep themselves from the negative actions of stress and find the positive way for overcome the problem. Good stress management is influenced by personality. Adolescent personality can be classified into extrovert and introvert personality. Types of different personality will give an overview of the different stress management. The purpose of this study to determine differences of stress management with introverted and extroverted personality in adolescents in SMAN 68 Jakarta. The study was conducted at Jakarta in January to May, 2016. This type of research is quantitative methods using quantitative surveys and comparative approach. The population in this study is student adolescents with 16-17 years of middle age in class XI SMAN 68 Jakarta with a total sample was 168 respondents. The data hypothesis using pooled varians t-test. The results of t-test*

*showed  $t_{count}(0,001) < t_{table}(1,974)$ . It is concluded that there is a difference between the stress management in adolescents with introverted and extroverted personality in SMAN 68 Jakarta.*

**Keyword:** Differences, stress management, Introverted, extroverted

---

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dimana banyak mengalami perubahan. Masa itu ditandai oleh perubahan yang besar, diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru. Perubahan yang terjadi di diri remaja mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan remaja, terutama pola pikir remaja yang telah memasuki tahap operasional formal dimana remaja telah mampu berpikir secara abstrak dan hipotesis. Desmita (2005: 190) menjelaskan bahwa masa remaja ditandai dengan perubahan-perubahan baik fisik umum, kognitif dan sosial.

Perubahan dalam diri remaja membuatnya sering menghadapi masalah karena kondisi emosional remaja yang belum matang. Rasa pencarian jati diri yang besar dipadukan dengan keinginan untuk mencoba hal-hal baru, sikap tidak takut mengambil resiko, kecenderungan untuk bertindak tanpa pertimbangan matang, mudah larut dalam arus pergaulan dan sebagainya sangat mempengaruhi kehidupan remaja. Remaja sering menghadapi banyak kesulitan karena emosi yang masih labil, rasa ingin tahu yang tinggi, mudah jenuh, antisosial, penyalahgunaan obat-obat terlarang dan gangguan jiwa psikosis (Asmani, 2012:34-36).

Usia remaja adalah masa dimana orientasi masa depan tumbuh dengan sangat pesat. Remaja sebagai usia pencarian jati diri telah memiliki banyak idealisme dan mimpi yang ingin dicapai di masa mendatang. Remaja mulai membuat rencana-rencana dan evaluasi terhadap rencana-rencana masa depannya. Namun, tuntutan dan masukan dari berbagai pihak orang tua, orang dewasa lain serta pemikirannya sendiri membuat remaja menjadi bimbang. Mereka masih belum mempunyai kemampuan yang cukup untuk mewujudkan semua keinginannya. Hal itu membuat terganggunya kesehatan fisik maupun emosionalnya karena tarik-menarik antara angan-angan yang tinggi dengan kemampuannya yang masih belum memadai (Ali, 2005:18). Remaja menjadi rentan terhadap stress. Masalah yang banyak dialami oleh remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres misalnya depresi, kecemasan, dan pola makan tidak teratur. Stres merupakan perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis, sebagai respons atau reaksi individu terhadap *stresor* (stimulus yang berupa peristiwa, objek atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidup (Mashudi, 2012:189-190). Stimulus yang termasuk peristiwa antara lain ujian atau tes bagi pelajar, kematian seseorang yang dicintai dan lain sebagainya. Adapun stimulus yang termasuk objek di antaranya suatu peraturan yang berat, tuntutan pekerjaan atau tugas diluar kemampuan dan lain sebagainya. Sedangkan stimulus yang termasuk orang antara lain sikap dan perlakuan orang tua atau guru yang galak atau kasar, pimpinan yang otoriter, para preman (orang – orang jahat) dan lain sebagainya. Garfinkel dalam Walker (2002) mengatakan, secara umum penyebab stres pada remaja antara lain putus dengan pacar, perbedaan pendapat dengan orang tua, bertengkar dengan saudara perempuan atau laki – laki, perubahan status ekonomi pada orang tua, sakit yang diderita oleh anggota keluarga, masalah dengan teman sebaya, dan masalah dengan orang tua.

Stres remaja di Jakarta cukup tinggi. Damayanti (2015), mengatakan survei menunjukkan 44% pelajar merasa stres menghadapi ujian dan tugas. Di Jakarta tingkat stres remaja menjelang Ujian

Nasional sangat tinggi, sedangkan 12% diliputi kegalauan akibat rasa takut tidak naik kelas. Faktor lain karena para pelajar merasa bingung mencari sekolah lanjutan yang lebih tinggi. Ujian Nasional (UN) Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Kejuruan (SMK) masih menjadi hal menakutkan para pelajar dan tingkat stres pelajar sangat tinggi.

SMA Negeri 68 Jakarta merupakan salah satu sekolah di Jakarta Pusat yang memiliki visi "Unggul dalam berprestasi, menjadi teladan dalam berperilaku mampu berkompetisi ditingkat Nasional dan Internasional". Misi ini diikuti oleh visi yang cukup berat. Visi dan misi sekolah yang berat membuat siswanya memiliki daya persaingan dan tekanan yang besar. Hal ini membuat remaja di SMAN 68 Jakarta memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Kondisi ekonomi keluarga yang rendah pada remaja juga dapat menimbulkan stres bagi remaja. Remaja harus mampu menstandarkan diri mereka sama dengan teman-teman sebayanya agar dapat diterima di kelompok sosialnya. Kondisi ekonomi yang rendah, membuat remaja menjadi tidak percaya diri, minder dan dapat mengakibatkan stres. Sebuah berita di Pontianak, seorang remaja kelas 1 SMA 7 Pontianak nekat bunuh diri dengan gantung diri akibat putus cinta (Okezone,2015). Hal ini sebagai salah satu contoh fatalnya manajemen stres yang buruk pada remaja.

Merokok merupakan salah satu dampak manajemen stres yang buruk yang saat ini marak di jumpai di diri remaja. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah perokok terbesar di dunia. Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2008, dapat disimpulkan bahwa Indonesia menempati urutan ketiga setelah China dan India pada sepuluh negara perokok terbesar di dunia dengan jumlah perokok di Indonesia mencapai 65 juta penduduk. Data statistik perokok di kalangan remaja Indonesia yaitu 24,1% oleh pria dan 4,0% pada remaja perempuan (Riskesmas, 2010). Data dari Riskesdas dapat diambil sebagai acuan bahwa remaja mengalami stres dengan merokok sebagai manajemen stres yang negatif.

Kasus diatas memberikan gambaran mengenai manajemen stres yang gagal pada remaja. Kegagalan remaja dalam memajemen stresnya dapat menimbulkan berbagai masalah baru misalnya bergaul pada teman yang salah, pemakaian obat- obaan terlarang, depresi, narkoba, dan berbagai tindak kenakalan remaja. Bahkan, pada kasus terburuk hal itu dapat memicu remaja untuk melakukan bunuh diri. Oleh karena itu, remaja perlu manajemen stres yang baik untuk menghindari berbagai dampak negatif manajemen stres yang buruk. Manajemen stres yang baik membuat remaja mampu menjaga diri mereka dari perbuatan negatif, karena mereka mampu mengatur stres yang dialaminya dan mencari jalan keluar dari masalahnya dengan cara yang positif.

Manajemen stres yang baik dipengaruhi oleh kepribadian. Kepribadian seseorang yang baik maka dia memiliki peluang yang lebih besar dalam memajemen stres dengan baik. Kepribadian merupakan seluruh pikiran, perasaan, dan perilaku nyata baik yang disadari maupun yang tidak disadari (Jung dalam Yusuf, 2008:76-77). Remaja yang memiliki kepribadian yang belum stabil lebih rentan terjebak dalam manajemen stres yang buruk. Hal ini dapat membawa remaja dalam hal – hal yang negatif.

Kepribadian remaja dapat digolongkan menjadi kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*. Kepribadian *ekstrovert* terutama dipengaruhi oleh dunia objektif, yaitu dunia di luar dirinya. Orientasinya terutama tertuju ke luar. Pikiran, perasaan dan tindakannya terutama ditentukan oleh lingkungannya, baik lingkungan sosial maupun lingkungan non-sosial. Orang bertipe *ekstrovert* bersikap positif terhadap masyarakat, hatinya terbuka, mudah bergaul dan hubungannya dengan orang lain efektif. Sedangkan orang yang bertipe *introvert* terutama dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia di dalam dirinya sendiri. Orientasinya terutama tertuju ke dalam dirinya. Pikiran, perasaan serta tindakan terutama ditentukan oleh faktor subjektif. Penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain dan kurang dapat menarik hati orang lain. Bahaya

tipe kepribadian *introvert* ini kalau jarak dengan dunia objektifnya terlalu jauh, maka orang tersebut lepas dari dunia objektifnya sehingga terkena stres pada diri individu. Tipe-tipe kepribadian yang berbeda akan memberi gambaran mengenai manajemen stres yang berbeda. Pada remaja manajemen stres yang baik diperlukan supaya remaja mampu menjaga perilakunya agar tidak terjebak dalam manajemen stres yang buruk. Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah serta pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat perbedaan manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* di SMA Negeri 68 Jakarta?”

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di Jakarta pada bulan Januari sampai dengan bulan Mei 2016. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan metode kuantitatif survei dan pendekatan komparatif. Populasi penelitian ini adalah siswa/i remaja madya usia 16-17 tahun di kelas XI SMAN 68 Jakarta dengan jumlah sampel penelitian adalah 168 responden. Data pengujian hipotesis menggunakan *pooled varians t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penghitungan *t-test* menunjukkan *t*hitung sebesar 0,001 dan *t*tabel sebesar 1,974 berdasarkan hal tersebut maka *t*hitung < *t*tabel (0,001 < 1,974). Maka terdapat perbedaan manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* dan remaja dengan kepribadian *ekstrovert*. Kepribadian pada remaja akan mempengaruhi manajemen stress pada remaja. Sesuai dengan apa yang dikatakan Mashudi (2012: 223) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi manajemen stres pada remaja adalah tipe kepribadian seseorang. Corak kepribadian seseorang berpengaruh pada pola perilakunya termasuk manajemen stresnya. Sesuai dengan yang dikatakan Eysenck dalam Lestari (2008: 14) bahwa secara individual setiap orang memiliki perbedaan dan kesamaan satu dengan yang lain, baik itu dalam reaksi – reaksi maupun tingkah laku tertentu.

Berdasarkan hasil perhitungan skor manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* pada dimensi perencanaan sebesar 80% dengan hasil kriteria cukup baik. Pada dimensi pengorganisasian memiliki skor sebesar 74% dengan hasil cukup baik dan 67% pada dimensi pergerakan dengan hasil kriteria cukup baik. Sedangkan manajemen stres remaja dengan kepribadian *ekstrovert* terlihat nilai tertinggi pada dimensi pergerakan yaitu 78%. Dua dimensi lain perencanaan dan pengorganisasian berturut-turut adalah 66% dan 73% dengan kategori cukup baik. Hasil penghitungan presentase perbedaan manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* terlihat pada dimensi perencanaan memiliki perbedaan sebesar 14%, pada dimensi pengorganisasian memiliki perbedaan 1% dan pada dimensi pergerakan memiliki perbedaan 11% dari seluruh responden yang ada di SMAN 68 Jakarta. Berdasarkan hasil perhitungan terlihat bahwa hasil presentase pada dimensi perencanaan kepribadian *introvert* lebih baik daripada remaja dengan kepribadian *ekstrovert*. Hal ini sejalan dengan penjelasan Eysenck dalam Lestari (2008: 30-35) bahwa individu dengan kepribadian *introvert* cenderung mempunyai rencana ke depan dan penuh pertimbangan, sedangkan remaja dengan kepribadian *ekstrovert* tindakan – tindakannya cenderung tidak dipikirkan terlebih dahulu dan biasanya *impulsive*.

Pada dimensi pengorganisasian, skor kedua kepribadian tidak terpaut jauh. Meskipun demikian, remaja dengan kepribadian *introvert* cenderung lebih baik daripada remaja dengan kepribadian *ekstrovert*. Dijelaskan Eysenck dalam Lestari (2008:30-35) bahwa remaja dengan kepribadian *introvert*

memiliki kehidupan yang teratur. Individu dengan kepribadian *introvert* juga cenderung berhati – hati, teliti, dapat dipercaya, dapat dijadikan andalan, dan lebih bersungguh – sungguh. Sifat-sifat inilah yang kemudian menjadikan skor dimensi pengorganisasian kepribadian *introvert* lebih tinggi daripada kepribadian *ekstrovert*.

Pada dimensi pergerakan, remaja dengan kepribadian *ekstrovert* unggul daripada remaja dengan kepribadian *introvert*. Hal ini karena sikap individu *introvert* lebih mementingkan diri sendiri, kurang memberikan perhatian lebih terhadap orang sekitar. Widiantari (2013:7) menjelaskan bahwa individu *introvert* lebih mencurahkan focus lebih kedalam diri, individu kurang memberikan perhatian lebih terhadap orang-orang yang ada disekitarnya dan lebih mementingkan diri sendiri serta merasa nyaman dalam kesendirian dan tergolong orang yang mempunyai sifat pemalu. Berkebalikan dengan kepribadian *ekstrovert* yang tingkah lakunya ditentukan oleh lingkungan sosial dan cepat beradaptasi dengan orang lain di sekitarnya. Kepribadian *ekstrovert* lebih cenderung bersifat impulsif yang dipengaruhi oleh orang lain (Purnomosidi, 2015:9).

Pada remaja dengan kepribadian *introvert* sebaiknya lebih bisa membuka diri dengan orang lain agar bisa mengevaluasi apa yang ada dalam dirinya dan lebih bisa memberikan perhatian terhadap orang lain. Pada remaja yang memiliki kepribadian *ekstrovert* sebaiknya lebih bisa mengontrol diri dan tidak bersifat impulsif dan dipengaruhi oleh orang sekitar. Kemudian lebih giat belajar dan disiplin, merencanakan waktu dan hal-hal yang positif serta memiliki sifat berfikir panjang sehingga lebih memungkinkan untuk manajemen stres dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan deskriptif, pengolahan data statistik dan analisis yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* di SMAN 68 Jakarta didapat hasil terdapat perbedaan yang signifikan pada alpha 0,05 antara manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* dan remaja dengan kepribadian *ekstrovert*. Manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* lebih dominan baik dibandingkan dengan manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *ekstrovert* bila dilihat dari jumlah skor persentase.
2. Hasil penghitungan *t-test* menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 0,001 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,974 berdasarkan hal tersebut maka  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0,001 < 1,974$ ). Maka terdapat perbedaan manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* dan remaja dengan kepribadian *ekstrovert*. Kepribadian pada remaja akan mempengaruhi manajemen stres pada remaja.
3. Manajemen stres pada remaja dengan kepribadian *introvert* unggul pada dimensi perencanaan dan pengorganisasian, sedangkan remaja dengan kepribadian *ekstrovert* unggul pada dimensi pergerakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. 2005. *Psikologi Remaja*. Edisi kedua. Penerbit PT Bumi Aksara. Jakarta  
 Asmani. 2012. *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah*. Penerbit Buku Biru. Yogyakarta  
 Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosda Karya. Bandung.

- Lestari, P. 2008. Studi deskriptif mengenai tipe kepribadian ditinjau dari teori Eysenck pada mantan junkies wanita di pondok pesantren Suryalaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. Bandung
- Mashudi, EA. 2012. *Konseling Rasional Emotif Behavioral Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja*. Repository Universitas Pendidikan Indonesia.
- Purnomo, A. 2015. Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Perilaku Seks Remaja. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta. Yogyakarta.
- [RISKESDAS] Riset Kesehatan Dasar. 2010. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan. Republik Indonesia. Jakarta
- Walker, J. 2002. *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*. <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html> Tanggal akses 09 Januari 2016.
- World Health Organization. 2008. *WHO Report on The Global Tobacco Epidemic 2008*. WHO. Geneva
- Widiantari, K. 2013. Perbedaan Intensitas Komunikasi melalui Jejaring Sosial antara tipe Kepribadian. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Udayana. Bali.
- Yusuf, S. 2008. *Teori Kepribadian*. Edisi kedua. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Zulkifli. 1987. *Psikologi Perkembangan*. Edisi kedua. Remadja Karya CV. Bandung.