

**PERBEDAAN TINGKAT TOLERANSI STRES PADA REMAJA BERTIPE  
KEPRIBADIAN EKSTROVERT DAN INTOVERT DI KELAS XI SMA NEGERI  
1 SUMBERPUCUNG KABUPATEN MALANG**

**Achmad Vindo Galaresa<sup>(1)</sup>**

<sup>(1)</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Jl. Arjuna 89  
Labuh Baru Timur, Pekanbaru.  
Email: [a.vindo92@gmail.com](mailto:a.vindo92@gmail.com)

**ABSTRAK**

Stres pada remaja sering terjadi dan salah satu faktor pencetusnya adalah *school stress* dimana mengakibatkan remaja mengalami gangguan biologis dari ringan sampai berat, terutama pada siswa SMA yang sedang menghadapi ujian sekolah walaupun tingkat toleransi stres setiap individu berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat toleransi stres pada remaja bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert di kelas XI SMA Negeri 1 Sumberpucung. Penelitian ini adalah *cross-sectional* yang dilakukan pada 149 responden di kelas XI SMA Negeri 1 Sumberpucung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan instrument yang digunakan adalah kuesioner *Miller Smith Rating Scale For Stress Tolerance (MSRS-ST)* dan *Eysenck Personality Inventory (EPI)*. Hasil penelitian terdapat perbedaan tingkat toleransi stres pada remaja bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan nilai  $P < \alpha$  ( $0,00 < 0,05$ ), tipe kepribadian mempengaruhi tingkat toleransi stres siswa, tetapi perlu dilakukan pendalaman lebih lanjut terkait metode pengukuran tipe kepribadian dengan cara dan teknik yang berbeda.

**Kata Kunci :** tipe kepribadian, tingkat toleransi stress, remaja

**ABSTRACT**

*Stress in adolescents often occurs and one of the triggering factors is school stress which causes adolescents to experience biological disorders from mild to severe, especially high school students who are facing school exams even though the stress tolerance level of each individual is different. This study aims to determine the differences in stress tolerance levels in adolescents with extrovert and introvert personality types in class XI SMA Negeri 1 Sumberpucung. This research is a cross-sectional study conducted on 149 respondents in class XI SMA Negeri 1 Sumberpucung. The sampling technique used simple random sampling and the instruments used were the Miller Smith Rating Scale For Stress Tolerance (MSRS-ST) questionnaire and the Eysenck Personality Inventory (EPI). The results showed that there were differences in the level of stress tolerance among adolescents with extrovert and introvert personality types with a P value  $< \alpha$  ( $0.00 < 0.05$ ). personality type affects the level of stress tolerance of students, but it is necessary to further explore the method of measuring personality types in different ways and techniques.*

**Keywords:** *personality type, stress tolerance level, adolescents*

## **PENDAHULUAN**

Kepribadian adalah sebuah pola khas individu dalam berpikir, merasakan dan berperilaku yang relatif stabil dan dapat diperkirakan. Perkembangan psikologis individual dibentuk oleh faktor *nature* (bawaan) dan *nurture* (yang didapat dari asuhan/belajar). Kepribadian dibentuk karena adanya faktor bawaan biologis yaitu fitur biologis yang diwarisi dan pada sisi lain kepribadian merefleksikan lingkungan pengasuhan (Loren, 2016.)

Kepribadian introvert dan ekstrovert merupakan dua kutub dalam satu skala. Orang introvert cenderung lebih menutup diri terhadap orang lain dipengaruhi oleh dunia subjektif, orientasinya tertuju ke dalam dirinya. Ia kurang bisa bergaul dengan lingkungannya, namun penyesuaian terhadap dirinya sendiri baik. Sedangkan orang yang dengan ciri kepribadian ekstrovert dipengaruhi oleh dunia objektif, tindakannya terutama ditentukan oleh lingkungannya. Apabila keterikatan terhadap dunia luar terlampau kuat ia menjadi asing terhadap dunianya sendiri (Husain and Ibrahim, 2019)

Block menemukan adanya perbedaan tingkat toleransi stres pada masing-masing individu, individu dapat mencapai kestabilan kepribadian pada awal kehidupannya. Individu yang lain mengalami perubahan besar pada masa sekolah lanjutan sampai masa dewasa tengah terutama remaja yang memiliki konflik dan ketegangan, baik dalam dirinya sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain sehingga belum memiliki kestabilan kepribadian (Qarina and Nashori, 2018)

Remaja adalah mereka yang mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. mengatakan masa remaja sering dikenal sebagai fase “mencari jati diri”, remaja

belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Pada masa remaja terdapat perkembangan psikologis yang terdiri dari pencarian identitas, secara emosional remaja ingin mandiri namun tetap diberikan kasih sayang, adanya penyesuaian terhadap lingkungan baru, pergaulan dengan lawan jenis dan adanya proses percintaan (Yuli and Sulistyowati, 2018)

Masa pertumbuhan atau masa remaja diwarnai dengan munculnya karakteristik remaja yang disebut “krisis identitas” yaitu masa dimana individu harus memutuskan siapa dia, apa yang dia lakukan dalam hidupnya. Akibatnya, remaja sangat peka terhadap stres, frustrasi, dan konflik, Hal ini karena remaja sedang mengalami pergolakan dalam jiwanya untuk mencari jati diri (Yuli and Sulistyowati, 2018)

Manovia (2011), tentang perbedaan tingkat depresi berdasarkan tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* pada mahasiswa tingkat I Fakultas Kedokteran UNS, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi yang signifikan antara mahasiswa dengan ciri kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Meskipun hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu, namun masih terdapat kelemahan dalam penelitian tersebut antara lain peneliti tidak mengetahui lebih banyak bagaimana keseharian responden, peneliti tidak mengetahui apakah ada faktor lain yang mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh remaja tersebut.

Berdasarkan uraian diatas peneliti memandang perlu untuk dilakukannya penelitian mengenai perbedaan tingkat toleransi stres pada

remaja bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert di kelas XI SMA negeri 1 sumber pucung kabupaten malang

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebagai subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumberpucung yang berjumlah 149 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, sehingga seluruh subjek dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini data yang dikumpulkan pada penelitian ini berasal dari data primer. Siswa akan diberikan kuesioner *Eysenck Personality Inventory* (EPI) untuk mengetahui tentang tipe kepribadian individu dan kuesioner *Miller Smith Rating Scale For Stress Tolerance* (MSRS-ST) untuk menilai tingkat toleransi stress siswa. Pada kuosioner *Eysenck Personality Inventory* (EPI) terdiri dari 20 item pertanyaan dan setiap jawaban benar diberi nilai 1 dan bila jawaban salah diberi nilai 0. Hasil skor lalu dijumlahkan dan dari jumhah skor tersebut dapat diketahui tipe kepribadian ekstrovert dan introvert.

Kuesioner Tingkat toleransi stress dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Miller Smith Rating Scale For Stress Tolerance* (MSRS-ST). Kuesioner ini berjumlah 20 item pernyataan yang masing – masing pernyataan bernilai antara 1-5. Dimana jawaban “selalu” mendapat skor 1, jawaban “hampir selalu” mendapat skor 2, jawaban “kadang-kadang” mendapat skor 3, jawaban “hampir tak pernah” mendapat skor 4, dan jawaban “tak pernah” mendapat skor 5. sehingga total secara keseluruhan 17-85. Penilaian

toleransi terhadap stres berdasarkan skor yang dicapai yaitu jumlah nilai skor dikurangi 20. Dengan kategori sebagai berikut

- 1) skor 0 - 22 memiliki toleransi tinggi terhadap stres
- 2) Skor 23-46 memiliki toleransi kurang terhadap stres
- 3) dan skor diatas 47 tidak mempunyai toleransi terhadap stres.

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah tipe kepribadian ekstrovert-introvert dan variabel dependen adalah toleransi stres. Uji statistic yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat toleransi stres pada remaja bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert ialah uji *Chi-Square*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian dilakukan di kelas SMA Negeri 1 Sumberpucung pada bulan desember 2014 dengan jumlah sampel 149 orang siswa kelas XI IPA dan IPS, Sampel dipilih dengan metode *simple random sampling*. Kuesioner diisi langsung oleh responden. Presentase partisipan dari penelitian ini berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 39 orang (26,2%) dan perempuan sebanyak 110 orang (73,8%).

Berdasarkan usia subjek penelitian ini didapatkan usia yang berbeda – beda usia 15 tahun sebanyak 11 orang (7,4%), usia 16 tahun sebanyak 77 orang (51,7%), usia 17 tahun sebanyak 56 orang (37,6%), dan usia 18 tahun sebanyak 5 orang (3,4%).

Berdasarkan tipe kepribadian didapatkan sebanyak 102 orang (68,5%) dari siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumberpucung memiliki tipe kepribadian ekstrovert, dan sebanyak 47 orang ( 31,5%) memiliki tipe kepribadian introvert.

Berdasarkan tingkat toleransi didapatkan sampel 149 orang dengan tingkat toleransi tinggi sebanyak 69 orang (46,3%) dan tingkat toleransi kurang sebanyak 80 orang (53,7%).

**Tabel 1. Hasil Analisis *Chi-Square***

Tipe Kepribadian	Tingkat Toleransi		Total	P
	Tinggi	Kurang		
Ekstrovert	62	40	102	0,000
Introvert	7	40	47	
Total	69	80	149	

Dari hasil uji statistik *Chi-Square* antara tipe kepribadian dengan tingkat toleransi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna ( $p$  value = 0,000) seperti tabel diatas.

Hasil penelitian yang diperoleh sesuai yang dilakukan oleh Kurniawati remaja dengan kepribadian introvert mempunyai tingkat kecemasan lebih tinggi daripada remaha dengan kepribadian esktrovert (Kurniawati,2012)

Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Aryani, terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan kejadian stres pada koasisten angkatan tahun 2011 FK UNUD (Putra and Aryani, 2015)

Penelitian lain dilakukan oleh Hastutiningtyas, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert di SMP Negeri 26 Kota Malang (Hastutiningtyas and Maemunah, 2020)

Penelitian ini juga didukung oleh teori Feist, bahwa sifat-sifat kepribadian mempengaruhi tidak hanya sekedar kesuksesan disekolah dan hasil jangka panjang lainnya tapi juga perasaan yang dialami seseorang. Orang dengan kepribadian ekstrovert

akan menjadi pribadi yang menyenangkan dan bergairah, sebaliknya orang dengan kepribadian introvert akan menjadi pribadi pencemas dan kaku (Feist, 2010)

Tingkat toleransi dan tipe kepribadian memang sangat mempengaruhi dan saling terkait. Hal ini terjadi karena kepribadian adalah salah satu sistem terorganisasi yang terdiri dari sikap, motif, nilai emosi, serta respon-respon lain yang saling tergantung satu sama lain. Hal ini akan memberikan perbedaan pada masing-masing individu dalam berperilaku, berpikir, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. (Azizah et al., 2016)

Siswa dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert yang memiliki tingkat toleransi tinggi bisa saja hal ini disebabkan karena selain faktor kepribadian juga terdapat faktor biologis, psikologis, serta faktor sosial yang akan mempengaruhi tingkat toleransi setiap individu. Tetapi memang siswa yang memiliki tipe kepribadian introvert cenderung tertutup dan sangat menghargai privasi dan tidak suka menceritakan perasaannya atau hal pribadi ke orang lain, sehingga dari hasil penelitian siswa dengan kepribadian introvert lebih cenderung tingkat toleransinya kurang (Atkinson, 2010)

Seseorang dengan kepribadian introvert akan cenderung untuk memikirkan dan melakukan kritik pada diri sendiri untuk setiap kesalahan atau teguran yang didapatkannya. Setiap kesalahan yang dilakukannya akan memberikan beban psikologis sehingga hal ini dapat memicu timbulnya kecemasan. Tipe kepribadian ekstrovert cenderung dipengaruhi oleh dunia luar, dan bersifat terbuka, sehingga orang dengan tipe kepribadian ekstrovert sangat

jarang merasakan kecemasan di dalam kehidupannya (Feist, 2010)

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 149 orang responden didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan tingkat toleransi dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert pada remaja di SMA Negeri 1 Sumberpucung Malang. Dimana yang memiliki tingkat toleransi rendah cenderung pada remaja bertipe kepribadian introvert dikarenakan mereka lebih tertutup dan memendam masalah secara pribadi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang ditujukan kepada peneliti selanjutnya agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai sumber pustaka serta peneliti selanjutnya dapat melihat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat toleransi dan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atkinson. (2010). Pengantar Psikologi. Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- azizah, Y.N., Herdaetha, A., Kj, S., 2016. Perbedaan Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta (Phd Thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Feist, (2010). Teori Kepribadian. Jakarta: Salemba Humanica.
- Hastutiningtyas, W.R., Maemunah, N., 2020. Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dengan Ciri Kepribadian (Introvert Dan Ekstrovert) Pada Remaja Di Smp Negeri 26 Kota Malang Relationship Of Anxiety Levels With Personality Traits (Introvert And Extrovert) Characteristics In Adolescents In Smp Neger. J. Nurs. Care Biomol. 5, 101–106.
- Husain, B., Ibrahim, I., 2019. Perbedaan Prestasi Belajar Bahasa Inggris Siswa Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Extrovert. Qalam J. Ilmu Kependidikan 7, 91–106.
- Kurniawati, A., 2012. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dengan Ciri Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Di Kelas X Sma Negeri 4 Surakarta (Phd Thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Loren, Y.A., N.D. Hubungan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Dan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Dalam Menghadapi Ujian Nasional. J. Mhs. Pspd Fk Univ. Tanjungpura 2.
- Manovia, (2011). Perbedaan tingkat depresi berdasarkan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa tingkat I Fakultas Kedokteran UNS.
- Putra, I.G.S.S., Aryani, L.N.A., 2015. Hubungan Antara Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Dengan Kejadian Stres Pada Ko-Asisten Angkatan Tahun 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-J. Med. Udayana.
- Qarina, S., Nashori, H.F., 2018. Pemaafan Dan Perilaku Agresi Siswa. Unisia 38, 85–93.
- 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. Mot. J. Ilmu  
Kesehat. 13.