

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kepribadian

2.1.1 Pengertian Kepribadian

Kepribadian yang dalam bahasa Inggris disebut “*personality*”, sedangkan dari bahasa Latin “*persona*” yang artinya ‘topeng’. Kata *persona* lambat laun berubah menjadi istilah yang mengacu pada gambaran sosial atau peran tertentu pada diri individu (Sunaryo, 2013). Menurut Alwisol, (2009) *personality* (pada masyarakat awam) adalah tingkah laku yang ditempatkan di lingkungan sosial. Kesan mengenai diri yang diinginkan agar ditangkap oleh lingkungan sosial.

Sullivan (dalam Alwisol, 2009) mendefinisikan kepribadian sebagai pola yang relatif menetap dari situasi-situasi anatr pribadi yang berulang, yang menjadi ciri kehidupan manusia. Menurut Murray (dalam Alwisol, 2009), kepribadian adalah abstraksi yang dirumuskan oleh teoritis yang bukan semata-mata deskripsi tingkah laku orang, karena rumusan itu berdasarkan pada tingkah laku yang dapat diobservasi dan faktor-faktor yang dapat disimpulkan dari observasi.

Menurut Eysenck (dalam Alwisol, 2009) kepribadian adalah keseluruhan pola tingkah laku aktual maupun potensial dari organisme, sebagaimana ditentukan dari keturunan dan lingkungan. Sumber Pola tingkah laku itu berasal dan dikembangkan melalui fungsional dari empat sektor utama yang mengorganisir tingkah laku; sektor kognitif (*intelligence*), sektor konatif (*character*), sektor afektif (*temprament*), sektor somatik (*constitution*).

Berdasarkan pengertian beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepribadian adalah suatu perilaku yang ditunjukkan secara berulang

mengenai diri yang dapat di observasi sehingga dapat di tangkap oleh lingkungan sosial.

2.1.2 Struktur Kepribadian

Menurut Jung dalam (Yusuf dan Nurihsan (2007)) struktur kepribadian merupakan unsur-unsur atau komponen yang membentuk diri seseorang secara psikologis. Struktur kepribadian manusia terdiri dari :

2.1.2.1 Dimensi Kesadaran

Dimensi kesadaran adalah penyesuaian terhadap dunia luar individu. Dimensi kesadaran manusia mempunyai dua komponen pokok yaitu :

a. Fungsi Jiwa

Fungsi jiwa ialah bentuk suatu aktivitas kejiwaan yang secara teori tidak berubah dalam lingkungan yang berbeda-beda. Jung membedakan empat fungsi jiwa yang pokok. Pikiran dan perasaan adalah fungsi jiwa yang rasional. Pikiran dan perasaan bekerja dengan penilaian. Pikiran menilai atas dasar benar atau salah. Adapun perasaan menilai atas dasar menyenangkan dan tidak menyenangkan. Kedua fungsi jiwa yang irrasional yaitu pendirian dan intuisi tidak memberikan penilaian, melainkan hanya semata-mata pengamatan. Pendirian mendapatkan pengamatan dengan sadar melalui indra. Adapun intuisi mendapatkan pengamatan secara tidak sadar melalui naluri. Pada dasarnya setiap manusia memiliki keempat fungsi jiwa itu, akan tetapi biasanya hanya salah satu fungsi saja yang paling berkembang (dominan). Fungsi yang paling berkembang itu merupakan fungsi superior dan menentukan tipe kepribadian orangnya. Jadi ada tipe pemikir, tipe perasa, tipe pendirian dan tipe intuitif.

b. Sikap Jiwa

Sikap jiwa ialah arah dari energi psikis atau libido yang menjelma dalam bentuk orientasi manusia terhadap dunianya. Arah aktifitas energi psikis itu dapat keluar ataupun ke dalam diri individu. Begitu juga arah orientasi manusia terhadap dunianya, dapat keluar ataupun ke dalam dirinya. Tiap orang mengadakan orientasi terhadap sekelilingnya berbeda satu sama lain. Berdasarkan atas sikap jiwanya, manusia dapat digolongkan menjadi dua tipe yaitu :

- 1) Manusia yang bertipe ekstroversi
- 2) Manusia yang bertipe introversi

2.1.2.2 Dimensi Ketidaksadaran

Dimensi ketidaksadaran adalah suatu dimensi yang melakukan penyesuaian terhadap dunia dalam individu. Dimensi ketidaksadaran kepribadian seseorang mempunyai dua lingkaran yaitu :

a. Ketidaksadaran Pribadi

Ketidaksadaran pribadi berisi hal yang diperoleh individu selama hidupnya namun tertekan dan terlupakan. Ketidaksadaran pribadi terdiri dari pengalaman yang disadari tetapi kemudian ditekan, dilupakan, diabaikan serta pengalaman yang terlalu lemah untuk menciptakan kesan sadar pada pribadi seseorang. Ketidaksadaran pribadi berisi hal yang teramati, terpikirkan dan dirasakan dibawah ambang kesadaran. Ketidaksadaran pribadi berisi kompleks (konstelasi) perasaan, pikiran, persepsi, ingatan yang terdapat dalam ketidaksadaran pribadi. Kompleks memiliki inti yang bertindak sebagai magnet menarik berbagai pengalaman kearahnya.

b. Ketidaksadaran Kolektif

Ketidaksadaran kolektif atau transpersonal adalah gudang bekas ingatan laten yang diwariskan dari masa lampau leluhur seseorang. Ketidaksadaran kolektif adalah sisa psikis perkembangan evolusi manusia yang menumpuk akibat dari pengalaman yang berulang selama banyak generasi.

Sedangkan menurut Eysenck dalam (Alwisol (2009)) menjelaskan bahwa struktur kepribadian terdiri dari :

2.1.2.1 *Specific Response*, yaitu tindakan atau respon yang terjadi pada suatu keadaan atau kejadian tertentu, jadi khusus sekali.

2.1.2.2 *Habitual Response* memiliki corak yang lebih umum daripada specific response, yaitu respon-respon yang berulang-ulang terjadi kalau individu menghadapi kondisi atau situasi yang sejenis.

2.1.2.3 *Trait*, yaitu sementara habitual response yang paling berhubungan satu sama lain yang cenderung ada pada individu tertentu.

2.1.2.4 *Type*, yaitu organisasi didalam individu yang lebih umum, lebih mencakup lagi.

2.1.3 Dinamika Kepribadian

Dinamika kepribadian mempelajari interaksi antar struktur dari kepribadian tertentu. Dengan menggunakan metode analisis faktor, Eysenck berhasil mengidentifikasi tiga dimensi dasar kepribadian yaitu Extraversi, Neuroticism, dan Psychoticism. Extraversi, Neuroticism dan Psychoticism diberikan ruang 2 dimensi untuk menggambarkan perbedaan individu dalam perilaku. Pada prinsipnya, setiap orang dapat ditempatkan dalam ruang tiga dimensional ini tetapi dalam tingkatan yang berbeda.

Eysenck membagi kepribadian berdasarkan tiga dimensi tipe, yaitu Ekstraversi (E), Neurotisisme (N), Psikotisme (P). Sedangkan dalam tipologi Jung kepribadian manusia di bedakan menjadi tiga tipe yaitu ekstrovert, introvert dan ambivert. Di sini peneliti akan membahas tentang tiga tipe kepribadian tersebut.

2.1.4 Tipe Kepribadian

Menurut Jung dalam (Alwisol, 2009) tipe kepribadian di bagi menjadi 2 yaitu Ekstrovert dan Introvert.

2.1.4.1 Tipe Kepribadian Ekstrovert

Kepribadian ekstrovert mempunyai sembilan sifat yaitu, sosiabel (sociable), lincah (lively), aktif (active), asertif (assertive), mencari sensasi (sensation seeking), riang (carefree), dominan (dominance), bersemangat (surgent), berani (venture some).

Menurut Jung, Ekstrovert merupakan tipe kepribadian yang tindakannya dipengaruhi dunia luar. Individu yang bersifat ekstrovert bersifat terbuka, lincah dalam pergaulan, riang, ramah, mudah berhubungan dengan orang lain, melihat realitas dan keharusan, kebal terhadap kritik, ekspresi emosinya spontan, tidak begitu merasakan kegagalan, dan tidak banyak mengadakan analisis dan kritik diri sendiri (Sunaryo, 2013)

2.1.4.2 Tipe Kepribadian Introvert

Kepribadian introvert mempunyai sembilan sifat, dan sifat tersebut yaitu kebalikan dari sifat ekstrovert yaitu tidak sosial, pendiam, pasif, ragu, banyak pikiran, sedih, penurut, pesimis, penakut.

Menurut Jung Introvert merupakan tipe kepribadian individu yang minatnya lebih mengarah kedalam pikiran dan pengalaman diri. Pada saat mengalami ketegangan, individu menyendiri ke dalam diri sendiri dan merasa mampu mencukupi diri sendiri.

Dengan kata lain, tindakannya lebih di pengaruhi oleh dunia dari dalam dirinya sendiri. Individu yang memiliki tipe introvert bersifat tertutup, suka memiirkan diri sendiri, tidak terpengaruh pujian, banyak fantasi, tidak tahan kritik, mudah tersinggung, sukar bergaul, dan sukar dimengerti orang lain.

2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Kepribadian

Menurut Pervin dkk (2010) faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepribadian, sebagai berikut :

2.1.5.1 Faktor Genetik

Gen berperan penting menentukan kepribadian khususnya yang terkait dengan aspek unik dari individu. Pengaruh gen terhadap kepribadian secara langsung berkaitan dengan kualitas sistem saraf, keseimbangan biokimia, dan struktur tubuh individu

2.1.5.2 Faktor Lingkungan

Lingkungan berpengaruh membuat individu sama dengan orang lain karena berbagai pengalaman yang dialaminya. Faktor lingkungan berupa budaya, kelas sosial, keluarga, teman dan situasi.

2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kepribadian

Menurut Sujanto, dkk (2004) menjelaskan ada 2 faktor yang mempengaruhi kepribadian sebagai berikut :

2.1.6.1 Faktor dari dalam (faktor pembawaan), ialah segala sesuatu yang telah dibawa oleh anak sejak lahir, baik bersifat kejiwaan maupun bersifat jasmani.

- a. Kejiwaan: fikiran, perasaan , kemauan, fantasi, ingatan
- b. Jasmani: panjang pendeknya leher , besar kecilnya tengkorak, susunan urat syaraf , otot-otot, susunan dan keadaan tulang-tulang.

2.1.6.2 Faktor dari luar (faktor lingkungan), ialah segala sesuatu yang ada diluar manusia. Baik yang hidup maupun yang mati.

2.1.7 Cara Penilaian Tipe Kepribadian

Menurut Nugraha (2010) Cara mengukur menilai kepribadian ada bermacam-macam antara lain :

2.1.7.1 Observasi

Menilaian kepribadian dengan cara mengganti/memperhatikan langsung tingkah laku serta kegiatan yang dilakukan oleh yang bersangkutan, terutama sikapnya, caranya, bicara, kerja, dan juga hasilnya.

2.1.7.2 Wawancara (Interview)

Menilai kepribadian dengan mengadakan tatap muka dan berbicara dari hati ke hati dengan orang yang dinilai. Agar diperoleh hasil yang murni, sebaiknya wawancara dilakukan secara santai, karena dengan cara ini suasananya menjadi akrab, pembicaraan saling terbuka, sehingga sesuatu yang diperlihatkan dan dikatakan orang yang di interview adalah murni.

2.1.7.3 Inventory

Inventory adalah sejenis kuesioner (pertanyaan tertulis) yang harus dijawab oleh responden secara ringkas, biasanya mengisi kolom jawaban dengan tanda cek. Inventory yang terkenal dan banyak digunakan untuk menilai kepribadian seseorang.

2.1.7.4 Teknik Proyektif

Cara lain mengukur/menilai kepribadian dengan menggunakan tehnik proyektif. Si anak/orang yang dinilai akan memproyeksikan pribadinya melalui gambar atau hal-hal lain yang dilakukannya. Tes yang digunakan adalah tes Rorschach, TAT, DAM

2.1.7.5 Biografi dan Autobiografi

Riwayat hidup yang ditulis orang lain (biografi) dan ditulis sendiri (autobiografi) dapat juga untuk menilai kepribadian. Sejenis autobiografi yang paling sederhana dapat dibuat oleh

murid-murid dengan judul tulisan pengalaman yang tak terlupakan atau cita-citaku setelah tamat sekolah dan lain sebagainya.

2.1.7.6 Catatan Harian

Catatan harian seseorang berisikan kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehari-hari, dapat juga dianalisis dan dijadikan bahan penelitian kepribadian seseorang.

2.2 Tingkat Stres

2.2.1 Pengertian Stres

Wijono (2006), mendefinisikan stres adalah reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Sarafino (2008) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Lazarus dan Folkman dalam Evanjeli (2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Yusuf (2004) faktor yang mempengaruhi stres itu dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

2.2.2.1 Stressor fisik-biologik

Contoh stressor fisik-biologik seperti : penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur

tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti : terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

2.2.2.2 Stressor psikologik

Contoh stressor psikologik seperti : *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.

2.2.2.3 Stressor Sosial

Contoh Stressor Sosial seperti iklim kehidupan keluarga : hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah, lalu ada faktor pekerjaan : kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari, kemudian yang terakhir ada iklim lingkungan : maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana), atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas bertempat tinggal di daerah banjir atau

rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

Menurut Stuart dan Laraia (2005) faktor predisposisi stres ada 3 faktor, yaitu:

2.2.2.1 Biologi

Faktor biologis yang dapat mempengaruhi stres yang dilihat dari faktor keturunan, status nutrisi, penyakit atau cedera kesehatan, perkembangan. Tingkat perkembangan pada individu dapat mempengaruhi respon tubuh dimana semakin matang dalam perkembangannya, maka semakin baik pula kemampuan untuk mengatasinya (Hidayat, 2008).

2.2.2.2 Psikologi

Sedangkan dari psikologi itu sendiri meliputi: kemampuan verbal, pengetahuan moral, personal terhadap dirinya sendiri, dorongan/motivasi, trauma.

2.2.2.3 Sosial-budaya

Sedangkan faktor sosial budaya meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, posisi sosial, latar belakang budaya, agama, keluarga, masalah hukum, keuangan, lingkungan, masalah orang tua, perkawinan serta pengetahuan (Hawari, 2009)

2.2.2 Penilaian terhadap Stresor

Penilaian terhadap stresor atau respon terhadap stresor yaitu evaluasi tentang makna stresor bagi seorang individu yang di dalam stresor tersebut memiliki arti, intensitas dan kepentingan, penilaian atau respon tersebut antara lain sebagai berikut (Stuart & Laraia, 2005):

2.2.2.1 Kognitif, respon yang ditandai dengan gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal.

- 2.2.2.2 Afektif, respon yang ditunjukkan berupa mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, cemas, gelisah, mudah menangis, depresi, putus asa dan ide bunuh diri.
- 2.2.2.3 Fisiologis, ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres, diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, gangguan pola tidur, gangguan pencernaan, maag, mual, muntah, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh, jantung berdebar-debar, keringat dingin, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, nyeri dada, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, gangguan menstruasi (*amenorhea*), keputihan, kegagalan ovulasi pada wanita, gairah seks menurun, kejang-kejang dan pingsan. Gejala fisiologis lain menurut Potter dan Perry (2005) diantaranya peningkatan tekanan darah, peningkatan ketegangan otot di leher, bahu dan punggung, peningkatan denyut nadi dan frekuensi pernafasan, telapak tangan berkeringat, postur tubuh tidak tegap, suara bernada tinggi, diare, mual, muntah, perubahan frekuensi berkemih, susah tidur dan dilatasi pupil.
- 2.2.2.4 Perilaku, berupa tingkah laku negatif yang muncul ketika seseorang mengalami stres pada aspek gejala perilaku antara lain suka melanggar norma karena tidak bisa mengontrol perbuatannya kurang koordinasi dan suka melakukan penundaan pekerjaan. Gejala perilaku lain menurut Potter dan Perry (2005) adalah ansietas, depresi, perubahan dalam pola aktifitas, kehilangan harga diri, kehilangan motivasi, penurunan produktivitas, kecenderungan untuk berbuat kesalahan, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi.
- 2.2.2.5 Sosial, ditandai dengan mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain dan bersikap tak acuh pada lingkungan.

2.2.3 Tingkatan Stres

Menurut Potter dan Perry (2005), tingkatan stres terdiri dari 3 tahapan, yaitu: stres ringan adalah stres yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stres sedang berlangsung lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari, misalnya, perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan kerja, anak yang sakit atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Stres berat adalah situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan perkawinan terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan dan penyakit fisik jangka panjang.

2.2.4 Tahapan Stres

Menurut Ambert dalam Sunaryo (2004) bahwa tahap stres sebagai berikut:

2.2.4.1 Stres tahap pertama (paling ringan), yaitu stres yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki, dan penglihatan menjadi tajam.

2.2.4.2 Stres tahap kedua, yaitu stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (bowel discomfort), jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.

2.2.4.3 Stres tahap ketiga, yaitu dengan tahap stres dengan keluhan, seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali (middle insomnia), bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali (late insomnia), koordinasi tubuh terganggu, dan mau jatuh pingsan.

2.2.4.4 Stres tahap keempat, yaitu tahap stres dengan keluhan, seperti tidak mampu berkeja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerjaan teras sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.

2.2.4.5 Stres tahap kelima, yaitu tahap stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (physical and psychological exhaustion), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan yang berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.

2.2.4.6 Stres tahap keenam (paling berat), yaitu tahap stres dengan tanda-tanda, seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin, dan banyak mengeluarkan keringat, loyo, serta pingsan atau collaps.

2.2.5 Pengukuran Tingkat Stres

Menurut Wijaya (2015) ada beberapa cara untuk mengukur stres, di antaranya :

2.2.5.1 *Depression Anxiety Stres Scale (DASS) 42*

DASS adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian. Tingkatan stres pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS)

terdiri dari 42 item, yang mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal), 30- 59 (ringan), 60-89 (sedang), 90-119 (berat), >120 (sangat berat) (Lovibond, 1995 dalam Anggraini, 2014). Kuesioner DASS 42 bersifat umum dan dapat digunakan pada responden remaja ataupun dewasa. Nilai reliabilitas kuesioner DASS 42 ini adalah 0,874 (Putra, 2013).

2.2.5.2 Skala Holmes dan Rahe

Skala ini menghitung jumlah stres yang dialami seseorang dengan cara menambahkan nilai relatif stres, yang disebut unit perubahan hidup (Life Change Unit-LCU), untuk berbagai peristiwa yang dialami seseorang. Skala ini didasarkan pada premis bahwa peristiwa baik maupun buruk dalam kehidupan seseorang dapat meningkatkan tingkat stres dan membuat orang tersebut lebih rentan terhadap penyakit dan masalah kesehatan mental. Skala ini mengukur stres dari sumber stres yang terjadi dalam 12 bulan ke belakang (Hidayat, 2006).

2.2.5.3 Skala Miller dan Smith

Beberapa aspek tertentu dari kebiasaan, gaya hidup dan lingkungan dapat menjadikan seseorang lebih kebal atau lebih rentan terhadap dampak negatif stres. Tingkat ketahanan atau kekebalan terhadap stres tersebut diukur dengan mengisi daftar 20 pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Setiap pertanyaan diwakilkan dengan 5 skala jawaban yaitu 1 = hampir selalu, 2 = biasanya, 3 = kadang-kadang, 4 = hampir tidak pernah dan 5 = tidak pernah (Hidayat, 2014).

2.2.6 Penatalaksanaan Stres

Menurut Amrie (2011) ada beberapa cara untuk menangani stres, diantaranya :

2.2.6.1 Pengaturan Diet dan Nutrisi

Pengaturan diet dan nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi atau mengatasi stres melalui makan yang teratur, menu bervariasi, hindari makan daging dan monoton karena dapat menurunkan kekebalan tubuh.

2.2.6.2 Istirahat dan Tidur

Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stres karena dengan istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan kelelahan fisik dan akan memulihkan keadaan tubuh. Tidur yang cukup akan memberikan kegairahan dalam hidup dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

2.2.6.3 Olah Raga atau Latihan Teratur

Olah raga dan latihan teratur adalah salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental. Olah raga dapat dilakukan dengan cara jalan pagi, lari pagi minimal dua kali seminggu dan tidak perlu lama-lama yang penting menghasilkan keringat setelah itu mandi dengan air hangat untuk memulihkan kebugaran.

2.2.6.4 Berhenti Merokok

Berhenti merokok adalah bagian dari cara menanggulangi stres karena dapat meningkatkan status kesehatan dan mempertahankan ketahanan dan kekebalan tubuh.

2.2.6.5 Tidak Mengonsumsi Minuman Keras

Minuman keras merupakan faktor pencetus yang dapat mengakibatkan terjadinya stres. Dengan tidak mengonsumsi minuman keras, kekebalan dan ketahanan tubuh akan semakin baik, segala penyakit dapat dihindari karena minuman keras banyak mengandung alkohol.

2.2.6.6 Pengaturan Berat Badan

Peningkatan berat badan merupakan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres karena mudah menurunkan daya

tahan tubuh terhadap stres. Keadaan tubuh yang seimbang akan meningkatkan ketahanan dan kekebalan tubuh terhadap stres.

2.2.6.7 Pengaturan Waktu

Pengaturan waktu merupakan cara yang tepat dalam mengurangi dan menanggulangi stres. Dengan pengaturan waktu segala pekerjaan yang dapat menimbulkan kelelahan fisik dapat dihindari. Pengaturan waktu dapat dilakukan dengan cara menggunakan waktu secara efektif dan efisien serta melihat aspek produktivitas waktu. Seperti menggunakan waktu untuk menghasilkan sesuatu dan jangan biarkan waktu berlalu tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat.

2.2.6.8 Terapi Psikofarmaka

Terapi ini dengan menggunakan obat-obatan dalam mengatasi stres yang dialami dengan cara memutuskan jaringan antara psiko neuro dan imunologi sehingga stresor psikososial yang dialami tidak mempengaruhi fungsi kognitif, afektif atau psikomotor yang dapat mengganggu organ tubuh yang lain. Obat-obatan yang biasanya digunakan adalah anti cemas dan anti depresi.

2.2.6.9 Terapi Somatik

Terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat stres yang dialami sehingga diharapkan tidak dapat mengganggu system tubuh yang lain.

2.2.6.10 Psikoterapi

Terapi ini dengan menggunakan teknik psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Terapi ini dapat meliputi psikoterapi suportif dan psikoterapi reedukatif di mana psikoterapi suportif ini memberikan motivasi atas dukungan agar pasien mengalami percaya diri, sedangkan psikoterapi reedukatif dilakukan dengan memberikan pendidikan secara

berulang. Selain itu ada psikoterapi rekonstruktif, psikoterapi kognitif dan lain-lain.

2.2.6.11 Terapi Psikoreligius

Terapi ini dengan menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan psikologis mengingat dalam mengatasi atau mempertahankan kehidupan seseorang harus sehat secara fisik, psikis, sosial dan sehat spiritual sehingga stres yang dialami dapat diatasi.

Menurut Dadang Hawari dalam Alimul (2008), manajemen stres yang lain adalah dengan cara meningkatkan strategi koping yaitu koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah. Penggunaan koping yang berfokus pada emosi dengan cara pengaturan respons emosional dari stres melalui perilaku individu seperti cara meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, kontrol diri, membuat jarak, penilaian secara positif, menerima tanggung jawab, lari dari kenyataan (menghindar). Sedangkan strategi koping berfokus pada masalah dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang dapat menyelesaikan masalah seperti merencanakan *problem solving* dan meningkatkan dukungan sosial, teknik lain dalam mengatasi stres adalah relaksasi, restrukturisasi kognitif, meditasi, terapi multi model dan lain-lain.

2.2.7 Pencegahan Stres

Menurut Gunarya (2008), terdapat beberapa strategi dalam pencegahan stres, diantaranya:

2.2.7.1 Prevensi primer (primary prevention), dengan cara merubah cara seseorang melakukan sesuatu, maka dalam hal ini perlu memiliki keterampilan yang relevan, misalnya: keterampilan mengatur waktu, keterampilan menyalurkan, keterampilan mendelegasikan, keterampilan mengorganisasikan, menata, dan lain-lain.

2.2.7.2 Prevensi sekunder (secondary prevention), strateginya dengan menyiapkan diri menghadapi stresor, dengan cara latihan, diet, rekreasi, istirahat dan meditasi.

2.2.7.3 Prevensi tersier (tertiary prevention), strateginya yaitu dengan menangani dampak stres yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan suportif (social-network) ataupun bantuan profesional.

2.3 Hubungan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres

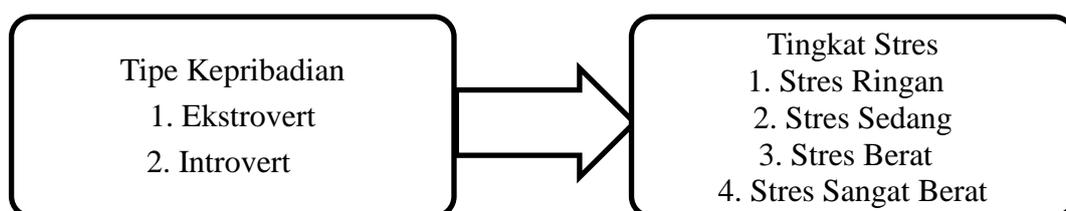
Menurut Jannah (2014) salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres adalah kepribadian. Kepribadian di definisikan sebagai seluruh pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering di gunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya.

Menurut Jung kepribadian manusia dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert. Apabila orientasi segala sesuatu ditentukan oleh faktor-faktor objektif, faktor-faktor luar, maka orang yang demikian dikatakan memiliki orientasi yang ekstrovert. Sebaliknya jika ada orang yang mempunyai tipe dan orientasi introvert, dimana dalam menghadapi sesuatu, faktor-faktor yang berpengaruh adalah faktor subjektif yaitu faktor-faktor yang berasal dari dunia batin sendiri. Orang dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki ciri periang, sering berbicara, lebih terbuka dan lebih dapat bersosialisasi. Sedangkan ciri-ciri orang dengan tipe kepribadian introvert adalah memiliki sifat pemalu, tidak banyak bicara dan cenderung berpusat pada diri mereka sendiri. Tipe kepribadian yang dimiliki ini akan mempengaruhi bagaimana individu dalam menghadapi tuntutan beban serta masalah yang akan menimbulkan stres.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dimitru dkk tentang *The Relationship Between Stress and Personality Factors* bahwa individu dengan orientasi kepribadian introvert (tingkat empati yang rendah, sukar bergaul, orientasi kerja yang rendah, dan tingkat kemandirian yang rendah)

individu lebih rentan untuk mengalami stres dibandingkan dengan individu dengan orientasi kepribadian ekstrovert (Dimitru dkk, 2012).

2.4 Kerangka Konsep



Skema 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

2.5 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu: “Ada hubungan tipe kepribadian dengan tingkat stres pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas II A Martapura”