

---

## Syams: Jurnal Studi Keislaman

Volume 1 Nomor 2, Desember 2020

<http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>

---

### Tipe Kepribadian *Ektrovert-Introvert* dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19

**Ari Pamungkas**

*Institusi Agama Islam Negeri Palangka Raya*

<p><b>Keywords:</b>  <i>Personality type</i>  <i>Worry</i>  <i>Pandemic</i></p>	<p><b>Abstract</b>  <i>This paper explores the understanding of student personality types during the Covid-19 Pandemic in dealing with changes , such as lecture methods being important to anticipate the emergence of anxiety and find efforts to deal with anxiety that are in accordance with the personality type, in the form of prevention or after an anxiety incident. The method used in this article is descriptive quantitative with samples of 100 students of the Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah , by using purposive random sampling technique. The data in this study used 2 standardized instruments, namely the Eysenck Personality Inventory (EPI) instrument to measure extrovert-introvert personality and anxiety levels using the DASS-21 instrument. The survey results revealed , that the students who have levels of anxiety during the 19th dominant covid pandemic have introverted personality types. This situation shows the introverted personality types ber i siko greater anxiety than students with extrovert personality type.</i></p>
<p><b>Kata Kunci:</b>  <i>Tipe Kepribadian</i>  <i>Kecemasan</i>  <i>Pandemi</i></p>	<p><b>Abstrak</b>  <i>Tulisan ini meneroka tentang pemahaman tipe kepribadian mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19 dalam menghadapi perubahan, seperti metode perkuliahan menjadi penting guna mengantisipasi timbulnya kecemasan serta menemukan upaya penanganan terhadap kecemasan yang sesuai dengan tipe kepribadian, berupa preventif ataupun setelah kejadian kecemasan. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah kuantitatif deskriptif dengan sampel 100 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dengan menggunakan teknik Purposive Random Sampling. Data pada penelitian ini menggunakan 2 instrumen yang telah dibakukan, yaitu instrumen Eysenck Personality Inventory (EPI) untuk mengukur kepribadian ekstrovert-introvert dan tingkat kecemasan menggunakan instrumen DASS-21. Hasil penelitian diketabui, bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan pada masa pandemic covid-19 dominan memiliki tipe kepribadian introvert. Keadaan ini menunjukkan tipe kepribadian introvert berisiko lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert.</i></p>

---

**Article History:** Received: 15 Agustus 2020      Accepted: 31 Desember 2020

---

#### PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 membawa dampak yang sangat besar bagi kehidupan masyarakat, tidak hanya Indonesia tapi juga di seluruh dunia. Salah satu dampak yang pasti dialami masyarakat adalah dampak psikologis. Covid-19 telah meningkatkan kecemasan banyak orang. Para ahli memperingatkan bahwa sebagian kecil orang bisa mengalami masalah kesehatan mental yang berkepanjangan, lebih lama dari pandemi itu sendiri. Banyak orang menjadi sedikit lebih cemas selama Covid-19, karena pandemi dapat memicu atau memperburuk masalah kesehatan mental yang jauh lebih serius. Psikolog khawatir, ini mungkin bertahan dalam jangka panjang (Savage, 2020).

Penerapan Pembatasan Sosial Berkala Besar (PSBB) menimbulkan banyak efek psikologis karena paksaan perubahan kehidupan sosial akibat pandemic Covid-19.

Masyarakat mulai hidup dalam transisi perubahan kebiasaan seperti bekerja dan belajar dari rumah dengan cara daring, mencuci tangan pakai sabun, mengenakan masker, atau langsung berganti baju dan mandi saat pulang dari bepergian serta membatasi diri untuk bepergian.

Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Covid-19. Perkuliahan daring memang membutuhkan adaptasi dan usaha agar dapat berjalan lancar, baik pengajar maupun mahasiswa itu sendiri. Selain itu dibutuhkan usaha untuk memahami materi yang biasanya disampaikan secara lisan menjadi tulisan dan video atau live streaming.

Mahasiswa merupakan peserta didik yang telah terdaftar dan belajar di sebuah perguruan tinggi (KBBI). Sedangkan menurut Indie mahasiswa merupakan sebuah panggilan yang ditujukan kepada suatu individu yang sedang menempuh pendidikan di bangku perkuliahan (Andarini & Fatma, 2013). Dari kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seorang individu yang tercatat dan terdaftar sedang menempuh suatu pendidikan tertentu dalam sebuah perguruan tinggi.

Mahasiswa pada keadaan *physical distancing* mengalami perubahan dalam kegiatan perkuliahan. Sebelum terjadinya *physical distancing* mereka biasa berkuliah tatap muka langsung dengan dosen, pergi ke kampus, bertemu dengan banyak orang, melakukan kegiatan-kegiatan di lokasi kampus atau pun pergi jalan bareng teman-teman seusa kuliah. Tidak bertemu langsung dengan teman saja membuat mereka perlu penyesuaian karena mereka harus melakukan kontak sosial via telepon atau jaringan internet seperti social media. Perkuliahan yang mereka lakukan juga terjadi perubahan metode belajar. Biasa tatap muka dengan dosen langsung, namun sekarang mereka harus kuliah dengan metode daring. Berubahnya metode tentu akan berpengaruh pada bagaimana mahasiswa menyesuaikan diri dengan kuliah daring, kuliah ini merupakan suatu yang baru mereka temui. Mahasiswa dipaksa untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap semua perubahan atau kebiasaan yang terjadi akibat pandemic Covid-19. Mereka tentunya membutuhkan waktu untuk proses penyesuaian, ditambah dukungan internet yang tidak stabil. Hal itu bisa saja memicu munculnya kecemasan atau kekhawatiran mahasiswa.

Selain itu, tak dapat dipungkiri bahwa keadaan atau situasi yang dihadapi setiap harinya berbeda dari sebelum terjadinya pandemi ini. Semua orang mungkin mengalami kesulitan tetapi kesulitan tersebut dapat berbeda-beda pada setiap orangnya. Batas kritis tiap orang berbeda dari waktu ke waktu, tergantung pada keadaan sehat kita, keluarga, kehidupan, tuntutan pekerjaan, dan lain sebagainya. Ansietas dapat berupa perasaan khawatir, perasaan tidak enak, tidak pasti atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu ancaman atau perasaan yang mengancam dimana sumber nyata dari kecemasan tersebut tidak diketahui dengan pasti (Nasir, Abdul., Abdul Muhith, 2011). Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, anxiety yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya (Dani & Mediantara, 2020).

Hasil penelitian Maia, Berta Rodrigues, Paulo César (2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa.

Kaplan dan Saddock (2006) mengungkapkan bahwa kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan

kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain.

Steven Taylor berpendapat bahwa 10 hingga 15% minoritas yang malang, hidup tidak akan kembali normal karena dampak pandemi pada kesejahteraan mental mereka. Akan ada sejumlah kecil orang yang sangat terpengaruh oleh COVID-19 terutama orang-orang yang memiliki masalah psikologis yang sudah ada sebelumnya dan yang mengalami gangguan dalam akses ke penyedia layanan kesehatan mental mereka. Orang dengan intoleransi tingkat tinggi terhadap ketidakpastian, misalnya seperti yang Anda lihat pada gangguan kecemasan umum, berisiko lebih tinggi mengalami dampak jangka panjang (dalam Allen, 2020).

Seseorang yang mampu melakukan penyesuaian diri akan dapat berinteraksi dengan baik dan berkomunikasi dengan diri dan lingkungannya untuk memperoleh informasi yang tepat dalam rangka menyelesaikan tugas-tugas atau tuntutan lingkungan disekitarnya (Sumarni). Kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dan menghadapi suatu masalah tergantung pada tipe kepribadiannya. Dalam kehidupan, tipe kepribadian digunakan untuk menggambarkan identitas diri, atau kesan umum tentang dirinya sendiri maupun orang lain (Yusuf & Nurihsan, 2007). Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan dan cara seseorang beradaptasi seperti, kepribadian, usia, pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, dan lingkungan (Ali & Asrori, 2011).

Menurut Wade & Tavis (2008), kepribadian (personality) adalah pola perilaku, tata krama, pemikiran, motif, dan emosi yang khas yang memberikan karakter kepada individu sepanjang waktu dan pada berbagai situasi yang berbeda. Pola tersebut meliputi banyak ciri kepribadian, yaitu cara-cara dan kebiasaan berperilaku, berpikir, dan merasakan, pemalu, ramah, mudah berteman, kasar, murung, percaya diri, dan sebagainya. Friedman dan Schustack (2006) mengemukakan pendapat yang sama, yakni bahwa kepribadian merupakan sebuah aspek penting yang menentukan kondisi kesehatan dan psikologis. Kepribadian didefinisikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya.

Klasifikasi dari tipe kepribadian terdapat beberapa versi, salah satunya adalah tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Orang dengan kepribadian ekstrovert interaksinya dengan dunia luar sangat baik. Mereka adalah orang yang ramah, mudah bergaul, berperilaku aktif, dan tindakannya banyak dipengaruhi oleh dunia luar, dan bersifat terbuka. Lain halnya dengan tipe kepribadian introvert. Orang dengan kepribadian introvert cenderung hidup dalam dunianya sendiri. Interaksinya dengan dunia luar kurang baik, memiliki pribadi yang tertutup, sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan sering menarik diri dari suasana yang ramai, sehingga orang dengan kepribadian ini kurang bisa bergaul dengan lingkungannya yang menyebabkan dirinya menjadi lebih mudah cemas (Tarmidzi, 2012).

Berdasarkan uraian tersebut, maka pemahaman tipe kepribadian mahasiswa pada masa pandemic Covid-19 dalam menghadapi perubahan seperti metode perkuliahan menjadi penting guna mengantisipasi timbulnya kecemasan serta menemukan upaya penanganan terhadap kecemasan yang sesuai dengan tipe kepribadian, berupa preventif ataupun setelah kejadian kecemasan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. sampel penelitian ini adalah 100 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan

menggunakan teknik Purposive Random Sampling. Data pada penelitian ini menggunakan 2 instrumen yang telah dibakukan, yaitu instrumen Eysenck Personality Inventory (EPI) untuk mengukur kepribadian ekstrovert-introvert dan tingkat kecemasan menggunakan instrument DASS-21.

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa secara keseluruhan yaitu kecemasan normal sebanyak 21 mahasiswa (21%), kecemasan ringan sebanyak 5 mahasiswa (5%), kecemasan sedang sebanyak 7 mahasiswa (7%), kecemasan berat sebanyak 19 mahasiswa (19%), dan kecemasan sangat berat sebanyak 48 mahasiswa (48%).

Tabel 1  
Tingkat Kecemasan Mahasiswa (n=100)

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Jumlah</b>
Kecemasan Normal	21
Kecemasan Ringan	5
Kecemasan Sedang	7
Kecemasan Berat	19
Kecemasan Sangat Berat	48
<b>Total</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian terkait dengan tingkat kecemasan remaja yang mengalami kecemasan (Fitria dan Ifdil, 2020), yaitu tingkat anxiety remaja 54% berada pada kategori tinggi dalam menghadapi pandemic Covid-19 ini. Reaksi kecemasan akan berbeda pada setiap individu. Pemberitaan yang mendadak dan hampir terus menerus mengenai pandemi akan membuat siapa pun menjadi cemas. Informasi dan kebijakan dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap ancaman Covid-19 dan kemudian mempengaruhi respons kecemasan yang ditimbulkan (Vibriyanti, 2020). Oleh sebab itu masyarakat dituntut untuk bijak dalam membaca berita. Harus dari sumber yang valid karena sering kali berita hoax yang ada. Informasi yang ada harus dipilih dan dipilah. Tidak mudah percaya akan berita-berita yang mengakibatkan semakin cemas, khawatir dan gelisah adalah salah satu solusi untuk menurunkan kecemasan itu sendiri (Muslim, 2020).

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palangka Raya memiliki tipe kepribadian *introvert* yaitu 74 mahasiswa (74%) lebih banyak dibanding tipe kepribadian *ekstrovert* sebesar 26%.

Tabel 2  
Tipe Kepribadian Mahasiswa (n=100)

<b>Tipe Kepribadian</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Introvert</i>	74
<i>Ekstrovert</i>	26
<b>Total</b>	<b>100</b>

Setiap kepribadian akan menunjukkan bagaimana seseorang akan bersikap terhadap semua stimulus yang diterimanya. Perbedaan hasil persentase antara tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* disebabkan karena adanya perbedaan faktor genetik, dan lingkungan yang dapat memengaruhi pembentukan kepribadian seseorang, dimana sifat dan pola asuh yang diturunkan dari orangtua merupakan faktor yang sangat berperan dalam pembentukan kepribadian seseorang. Meskipun demikian hal tersebut dapat berubah tergantung dari lingkungan yang memengaruhi individu tersebut salah satunya adalah lingkungan sosial dan budaya (Gunarsa, 2008). Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah menuntut

mahasiswa untuk dapat menyelesaikan kuliahnya tepat waktu dengan padatnya jadwal kuliah, praktikum, serta banyaknya tugas, sehingga mahasiswa cenderung tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya. Hal inilah yang akan membentuk karakter kepribadian introvert pada mahasiswa FUAD. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan dan cara seseorang beradaptasi seperti, kepribadian, usia, pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, dan lingkungan (Ali & Asrori, 2011).

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami tingkat stres mahasiswa paling banyak adalah mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert* dari tingkat kecemasan ringan hingga kecemasan berat yaitu 60 mahasiswa (60%). Sedangkan tabel 4 menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* yaitu 8 mahasiswa (8%).

Tabel 3  
Tipe Kepribadian *introvert*

Tingkat Stres	Jumlah
Stres Normal	10
Stres Ringan	1
Stres Sedang	4
Stres Berat	17
Stres Sangat Berat	42
<b>Total</b>	<b>74</b>

Tabel 4  
Tipe Kepribadian *Ekstrovert* (n=100)

Tingkat Stres	Jumlah
Stres Normal	
Stres Ringan	
Stres Sedang	
Stres Berat	
Stres Sangat Berat	
<b>Total</b>	<b>26</b>

Respon stres setiap individu berbeda-beda. Berbagai faktor seperti faktor kepribadian, karakteristik stresor dan kemampuan adaptasi terhadap stres atau strategi koping terhadap stres yang dihadapi dapat menjadi penyebab terjadinya stress (Abdulghani HM, 2008). Hasil penelitian Erasmus (2014) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dalam domain kehidupan tertentu dan tipe kepribadian remaja menderita jerawat vulgaris, dan bahwa sebagian besar remaja ini introvert. Tingkat stres yang lebih tinggi dari rata-rata pada domain kehidupan tertentu dan cenderung lebih tinggi pada tipe kepribadian *introvert* dari pada tipe *ekstrovert*. Juga dijelaskan signifikansi praktis antara

domain kehidupan tertentu dan subkelompok, yang menunjukkan respon stres yang berbeda dari *introvert* dan *ekstrovert*.

Menurut Carl G. Jung dalam Alwisol (2014), seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* biasanya cenderung tertutup, sering terlalu banyak berpikir (*overthinking*) dan sedikit bertindak, kesulitan menerima suasana baru (sulit menerima perubahan). Kesulitan beradaptasi dengan perubahan baru yaitu saat pandemi Covid-19 ini yang membuat tipe *introvert* cenderung mengalami kecemasan karena mengawatirkan hal-hal yang tidak pasti. Sedangkan kepribadian orang *ekstrovert* identik dengan berhati besar, interaksi sosial yang baik, terbuka, bersemangat, hangat, dan empati. Hal itu yang menyebabkan tipe *ekstrovert* dengan mudah mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di lingkungannya, sehingga pada kondisi pandemi Covid-19 mereka akan mudah untuk menentram diri dengan pikiran yang selektif maka rasa cemas akan berkurang dan mereka dapat mengambil tindakan yang tepat dalam mengatasi kecemasan.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan pada masa pandemic covid-19 dominan memiliki tipe kepribadian *introvert*. Keadaan ini menunjukkan tipe kepribadian *introvert* beresiko lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian *ekstrovert*. Layanan yang dapat diberikan kepada mahasiswa untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam masa pandemic covid-19 adalah layanan konseling individual maupun konseling kelompok. Diharapkan dilakukan *screening* terhadap kesehatan mental mahasiswa secara berkala untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami masalah psikologis seperti kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani HM. (2008). "Stres and depression among medical students: a cross sectional study at Medical College in Saudi Arabia". *Pakistan Journal Medical Science*.
- Ali, M., & Asrori, M. (2011). *Psikologi remaja - Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan ketujuh. PT. Bumi Aksara.
- Allen, Lindsay. (2020). "4 Questions For Steven Taylor". <https://www.apa.org/monitor/2020/06/conversation-taylor>
- Alwisol. (2014). *Psikologi kepribadian. Edisi Revisi*. Malang: UMM PRESS.
- Andarini, S. R. & Fatma, A. (2013). "Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi". *Talenta Psikologi*. Vol. II, No, 2, Agustus 2013.
- Dani, J. A., & Mediantara, Y. (2020). "Covid-19 dan Perubahan Komunikasi Sosial". *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 94-102.
- Erasmus, J. (2014). "The Relationship between Stress Levels and Personality Types Among Adolescents with Acne Vulgaris". (Online). (<https://dspace.nwu.ac.za>, diakses 30 Oktober 2020).
- Fitria, L., & Ifdil. (2020). "Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19". Vol. 6, No. 1, 1-4.
- Friedman, H.S., & Schustack, M.W. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern. (Edisi Ketiga Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Gunarsa. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK.
- Kaplan & Sadock. (2006). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Psikiatri Klinis. Jilid 2. Edisi 7*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Muslim, M. (2020). "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19". *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23 No. 2.
- Nasir, Abdul., Abdul Muhith. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar Dan Teori*. Jakarta: Salemba medika.
- Savage, M. (2020). "Dampak psikologis akibat pandemi Covid-19 diduga akan bertahan lama". <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663>
- Sumarni, D. W. (2000). *Stresor Psikososial Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UGM Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada.
- Tarmidzi, D. S. (2012). *Hubungan antara Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia*. Jakarta: FIK Universitas Indonesia.
- Vibriyanti, D. (2020). "Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19". *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Edisi Khusus Demografi dan COVID-19.
- Wade, C., Tavris, C. (2008). *Psikologi edk 9*. Jakarta: Erlangga.
- Yusuf, S. & J. Nurihsan. (2007). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.