

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan salah satu jenis masalah kesehatan jiwa. Stres didefinisikan sebagai suatu ketidakseimbangan antara tuntutan fisik dan/atau psikologis dengan kemampuan seseorang untuk menanganinya, yang menyebabkan hilangnya motivasi seseorang untuk meraih kembali tuntutan tersebut, dan stres termasuk reaksi emosional yang negatif.^{1,2}

Data dari Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional penduduk Indonesia adalah 6% dan bervariasi di antara provinsi dan kabupaten/kota. Provinsi dengan gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,6%) sedangkan provinsi dengan gangguan mental emosional terendah adalah Lampung (1,2%). Data dari Riskesdas 2013 juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional penduduk di provinsi Jawa Tengah adalah 4,7%.³

Stres akan muncul apabila terdapat tuntutan pada tiap individu yang dirasakan membebani dan melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu, sehingga stres dapat menyebabkan produktivitas kerja menjadi turun.² Berbagai efek yang dapat ditimbulkan dari stres terhadap tubuh adalah sakit kepala, rasa lemas, nyeri dada, gangguan tidur, timbul rasa cemas yang berlebihan, rasa sedih yang berlebihan, mudah marah dan sampai depresi. Stres juga dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari dimana individu dapat merasakan rasa ingin makan yang berlebihan atau justru tidak ingin makan sama sekali, kemarahan yang tidak terkontrol, menjauhkan diri dari kehidupan sosial di sekitarnya dan bahkan dapat menggunakan jalan lain untuk menangani stresnya dengan penggunaan rokok, alkohol dan narkotika.⁴

Salah satu profesi yang rentan terhadap stres adalah pegawai bank. Para pegawai bank dituntut untuk mempunyai intelegensi emosional, mampu berkomunikasi dengan baik sehingga dapat memahami keinginan dan perasaan

dari para nasabah, dan memiliki keterampilan sosial terutama persuasi yang baik sehingga dapat mendengarkan informasi dan menyampaikan informasi kepada para nasabah.⁵ Intelegensi emosional juga berperan dalam kemampuan setiap individu termasuk para pegawai untuk mengontrol dan mengelola stres, dan juga untuk mengatasi permasalahan dalam lingkungan kerja. Apabila seorang pegawai tidak memiliki intelegensi emosional, maka pegawai tersebut dapat kehilangan motivasi dan tidak sanggup untuk menghadapi semua permasalahan di lingkungan kerjanya, hal inilah yang menyebabkan dapat timbulnya suatu kondisi stres.⁶ Selain itu, persaingan yang semakin ketat di dunia perbankan dan tuntutan untuk memenuhi target dari masing-masing bank juga membuat pegawai bank rentan terhadap stres.⁵

Intelegensi emosional adalah kemampuan untuk menerima, mengekspresikan, memahami dan menahan emosi, dan untuk bisa memahami secara emosional kita harus memahami apa perasaan kita dan alasan perasaan itu timbul. Hal ini merupakan gabungan dari emosi pribadi dan kemampuan sosial yang mempengaruhi kemampuan tiap individu untuk bisa menahan tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar.

Faktor-faktor penting yang berperan dalam intelegensi emosional adalah kapasitas intrapersonal yang merupakan kemampuan untuk memahami diri sendiri, menahan emosi, dan mengekspresikan ide dan perasaan ; kapasitas interpersonal yang merupakan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain dan saling bertanggungjawab dalam relasi satu sama lain ; kemampuan adaptasi ; strategi manajemen stres yang merupakan kemampuan untuk bertahan dari stres dan mengontrol emosi yang berlebihan ; faktor motivasi yang merupakan kemampuan untuk bisa optimis menyenangkan diri sendiri dan orang lain dan mengekspresikan perasaan yang positif.²

Salah satu faktor dari kapasitas intrapersonal adalah kemampuan mengekspresikan ide dan perasaan, yang dimana hal ini berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepribadian adalah keseluruhan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang sering digunakan dalam usaha adaptasi yang terus menerus dalam kehidupan sehari-hari.⁷

Tipe kepribadian yang akan dibahas adalah tipe *extrovert* dan tipe *introvert*. Tipe kepribadian *introvert* cenderung lebih nyaman di dunianya sendiri, memiliki pribadi yang tertutup sehingga sulit untuk mengekspresikan ide dan perasaannya ke orang lain, dan sering menghindari dari keadaan lingkungan yang ramai. Tipe kepribadian *extrovert* cenderung lebih aktif di dunia luar sehingga perilakunya mudah terpengaruh oleh dunia luar, memiliki pribadi yang lebih terbuka sehingga mudah untuk mengekspresikan ide dan perasaannya dan berperilaku aktif di keadaan lingkungan yang ramai. Hal ini juga yang menimbulkan adanya perbedaan tersendiri pada tiap individu terutama dalam merespon suatu masalah dalam hidupnya, termasuk dalam timbulnya stres.^{8,9}

Dari penelitian mengenai hubungan tipe kepribadian dengan stres yang telah dilakukan oleh I Gede Suprayoga Putra dan Luh Nyoman Alit Aryani dari bagian psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada tahun 2011 didapatkan bahwa responden dengan tipe kepribadian *introvert* lebih banyak mengalami stres (81,5%) dibandingkan responden dengan tipe kepribadian *extrovert* (18,5%). Penelitian oleh mahasiswa keperawatan oleh Dwi Suharto, dkk pada tahun 2011 juga didapatkan hasil bahwa responden dengan tipe kepribadian *introvert* lebih banyak mengalami stres (69,6%) dibandingkan responden dengan tipe kepribadian *extrovert* (30,4%).¹⁰

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan tipe kepribadian terhadap stress pada pegawai bank “X”

1.2. Identifikasi Masalah

Bagaimana hubungan tipe kepribadian terhadap stres.

1.3. Maksud dan Tujuan

Maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tipe kepribadian terhadap stres.

1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1. Manfaat Akademik

Menambah wawasan dan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tipe kepribadian terhadap stres pada pegawai bank.

1.4.2. Manfaat Praktis

Menambah pengetahuan penulis mengenai hubungan tipe kepribadian terhadap stres pada pegawai bank dan memberikan informasi kepada pembaca mengenai penanganan stres sesuai dengan tipe kepribadiannya.

1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1. Kerangka Pemikiran

Stres merupakan keadaan yang sering dialami oleh setiap individu khususnya bagi orang-orang yang sudah berkerja.⁵ Stres menurut *McGrath(1976)* adalah "suatu ketidakseimbangan antara tuntutan fisik dan/atau psikologis dengan kemampuan seseorang untuk menanganinya yang menyebabkan hilangnya motivasi seseorang untuk meraih kembali tuntutan tersebut". Stres bisa disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan fisik dan/atau psikologis dengan kemampuan seseorang untuk menanganinya, yang menyebabkan hilangnya motivasi seseorang untuk meraih kembali tuntutan tersebut dan dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan suatu individu dari segi fisik dan psikologis.^{1,2}

Stres juga dapat disebabkan karena adanya *stressor* yang merupakan suatu kondisi fisik, lingkungan, dan sosial berupa situasi, kejadian ataupun objek yang dapat menyebabkan suatu individu mengalami kondisi stres.^{11,12} Stres berkaitan erat dengan sistem saraf manusia, dan sistem saraf yang paling berperan dalam fisiologi stres adalah sistem saraf otonom, yang memiliki daerah pengaturan di batang otak dan hipotalamus. Stres dapat menyebabkan beberapa perubahan pada tubuh manusia, seperti gangguan neurotransmitter, gangguan sistem endokrin dan gangguan sistem imun.¹³ Dalam kondisi stres, suatu individu dapat menunjukkan

beberapa gejala yang menggambarkan adanya gangguan fungsi fisik , kognitif dan emosional suatu individu. ¹⁴

Stres dapat dipengaruhi oleh intelegensi emosional. Intelegensi emosional dibagi menjadi kapasitas intrapersonal dan kapasitas interpersonal. Kedua hal ini dapat berpengaruh pada kepribadian tiap individu, relasinya dengan individu lain, cara mengekspresikan perasaan dan reaksi dalam menghadapi stres yang dapat dialami oleh semua individu termasuk pegawai bank.⁷ Dua tipe kepribadian yang akan dibahas yaitu tipe *extrovert* dan *introvert*. Berdasarkan tipe kepribadian tersebut maka kemampuan setiap orang untuk mengekspresikan ide dan perasaannya berbeda-beda, sehingga pada orang dengan tipe *introvert* lebih memilih untuk diam dan tidak mengekspresikan perasaannya dan cenderung menarik diri dari kontak sosial sehingga lebih mudah mengalami stress, sedangkan bagi orang dengan tipe *extrovert*, mereka adalah pribadi yang senang bergaul dan terbuka sehingga lebih mudah mengekspresikan perasaannya dan mengutarakan masalahnya ke orang lain, hal inilah yang menyebabkan mereka lebih jarang mengalami stres. ^{9,10}

1.5.2. Hipotesis Penelitian

- Terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan stres.
- Kepribadian *introvert* lebih berisiko terhadap stres dibandingkan kepribadian *extrovert*.