

Coping Stres Ditinjau dari Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Pada Pemakai Narkoba (Residen) di LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan

Sarah Atikah¹, Laili Alfita².

^{1,2} *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.*

E-mail: srhatikah1309@gmail.com (CA)

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan coping stres ditinjau dari kepribadian introvert dan ekstrovert pada pemakai narkoba (residen) di LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan. Coping stres merupakan upaya individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan yang dimiliki. Perbedaan karakteristik kepribadian diduga memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stres selama menjalani proses rehabilitasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh residen pemakai narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan. Sampel penelitian berjumlah 67 orang yang diperoleh dengan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala coping stres yang terdiri dari 32 aitem. Data dianalisis menggunakan uji Independent Sample t-Test dengan bantuan program Statistical Package for Social Science (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan coping stres antara residen yang memiliki kepribadian introvert dan residen yang memiliki kepribadian ekstrovert. Hasil analisis diperoleh nilai $t = -3,621$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Residen yang memiliki kepribadian ekstrovert menunjukkan tingkat coping stres yang lebih tinggi dibandingkan residen yang memiliki kepribadian introvert. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian berperan dalam menentukan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola stres selama proses rehabilitasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan coping stres ditinjau dari kepribadian introvert dan ekstrovert pada pemakai narkoba (residen) di LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan, dimana residen dengan kepribadian ekstrovert memiliki coping stres yang lebih baik dibandingkan residen dengan kepribadian introvert.

Kata Kunci: *coping stres, ekstrovert, introvert, pemakai narkoba, residen rehabilitasi.*

Sitasi: Atikah, S., & Alfita, L. (2026). Coping Stres Ditinjau dari Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Pada Pemakai Narkoba (Residen) di LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan. *Locus Journal of Academic Literature Review*, 5(7), 888–901. <https://doi.org/10.56128/ljoalr.v5i7.1144>

1. Pendahuluan

Berdasarkan data Badan Narkotika Nasional (BNN), jumlah kasus narkoba di Indonesia sebanyak 1.184 kasus, dengan jumlah tersangka sebanyak 1.483 orang pada tahun 2021. Jumlah tersebut meningkat pada tahun 2022 menjadi 1.350 kasus, dengan jumlah tersangka sebanyak 1.748 orang dan barang bukti sebanyak 12,4 ton. Berdasarkan

angka tersebut, maka bisa diperkirakan bahwa setiap harinya 40-50 orang penduduk Indonesia meninggal sia-sia karena penyalahgunaan narkoba ini. Safruddin mengatakan data yang disampaikannya itu berdasarkan koordinasi antara Kesbangpol dan BNNP Sumut. Dia mengatakan BNN menyebutkan ada 300 ribu anak-anak di Medan yang menjadi pengguna narkoba.

Penyalahgunaan narkoba di Indonesia semakin banyak terjadi pada beberapa kalangan mulai dari masyarakat yang berekonomi rendah maupun tinggi. Badan Narkotika Nasional Pusat (BNNP) mencatat bahwa pada tahun 2013, korban penyalahgunaan narkoba mencapai angka sebesar 2,2 persen dari total jumlah penduduk Indonesia atau setara 4,2 juta jiwa (Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, 2014). Korban penyalahgunaan narkoba itu berusia antara usia 10-59 tahun. Keadaan ini sungguh riskan karena paling banyak yang menjadi korban narkoba pada usia produktif. Padahal usia produktif merupakan usia dimana individu dapat meningkatkan taraf hidupnya mulai dari ekonomi, sosial, dan kesehatan.

Apabila narkoba digunakan terus-menerus maka dapat menimbulkan ketergantungan. Ketergantungan pada narkoba merupakan salah satu dampak akibat penyalahgunaan obat yang tidak sesuai dengan dosis yang diharuskan, sehingga pemakai zat tersebut tidak dapat menghentikan untuk mengonsumsinya dan secara berkala harus terus mendapatkannya. Apabila telah mengkonsumsi narkoba terus-menerus maka akan merugikan kesehatan dan menimbulkan dampak sosial yang luas. Proses rehabilitasi dimulai dengan asesmen medis mempergunakan alat tes yang dinamakan **Addict Severity Index (ASI)**. Tes ini berguna dalam menentukan metode terapi yang dibutuhkan klien nantinya. Jika memenuhi syarat, ia akan mengikuti program detoksifikasi dan abstinen (berpantang zat) selama kurang lebih dua minggu. Periode tersebut diawasi secara ketat oleh tenaga medis, psikolog dan konselor guna meminimalisir gejala putus obat (*withdrawl*) yang biasa dialami. Jika ringan, penyalahguna akan diarahkan untuk berobat jalan sembari mengikuti sesi psikoterapi yang dilakukan 1-2 kali dalam seminggu (8 sesi).

Residen menggunakan narkoba dipicu dari adanya stres, seperti: tidak bisa mengakses kehidupan sosial secara langsung, tidak bisa berkumpul dengan keluarga, teman, dan terputus akses terhadap narkoba secara langsung. Menurut Musradinur (2016) tingkatan dan bentuk stres dibagi dalam beberapa bagian yaitu ada stres ringan, stres sedang dan stres berat. Adapun stres ringan ini adalah stres yang dialami oleh setiap orang secara terstruktur. Secara keseluruhan orang yang hidup tidak mungkin bisa terhindar dari stres oleh karenanya diperlukan coping atau cara mengelola stres dengan baik agar kualitas hidup menjadi lebih baik. Coping merupakan beragam usaha terhadap menanggulangi, mengatasi dan cara-cara yang baik menurut kemampuan seseorang sedangkan Coping Stres adalah proses pemulihan Kembali terhadap

pengaruh pengalaman stres atau respon psikis dan fisik seperti perasaan yang tidak enak atau nyaman yang sedang dihadapi.

Salah satu sebab akibat dari stres ini adalah penyalahgunaan narkoba. Disatu sisi penyebab stres bisa dipicu oleh penggunaan narkoba dan disisi lain penyalahgunaan narkoba ini juga bisa menjadi akibat dari stres yang dirasakan oleh individu. NAPZA (Narkotika, Psikotropika & Zat Adiktif lainnya) adalah termasuk benda yang haram jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan atau dapat membuat mabuk. Korban penyalahgunaan Narkoba dalam Rehabilitasi akan menjalani tekanan stres yang menjalani kehidupan Rehabilitasi akan dituntut dalam menjalani proses Rehabilitasi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor yaitu karena dikurung, dibatasi untuk keluar, tidak boleh berkata kasar dan harus tepat waktu, dan lainnya. Oleh karena itu beragam tuntutan yang dibebankan terhadap korban penyalahgunaan narkoba sebagian besar tidak sanggup karena tekanan melebihi batas kemampuan individu dan dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang.

Pada saat pecandu memasuki panti rehabilitasi, masing-masing individu harus berkomitmen pada diri sendiri dan sesama anggota untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu kehidupan di segala bidang: mental, spiritual, sosial dan jasmani, dengan demikian, hidup bersama, semangat persaudaraan, dan komitmen timbal balik antara mereka dengan sendirinya menjadi model sekaligus metode penyembuhan bagi mereka masing-masing. Hal tersebut akan meningkatkan coping stres yang baik pada setiap pecandu.

Sumber stres yang dinyatakan oleh partisipan pada penelitian ini seperti, saat merasa lelah disuruh membersihkan wisma, sugesti, saat hujan, saat mau tidur, tidak dijenguk oleh orang tua, serta partisipan merasa dijajah berada ditempat rehabilitasi. Pernyataan partisipan mengenai sumber stres saat hujan yaitu karena pada saat hujan enak untuk mengkonsumsi narkoba. Pernyataan partisipan mengenai sumber stres pada saat mau tidur dikarenakan partisipan teringat masa lalunya. Pernyataan lain seperti tidak dijenguk orang tua dikarenakan partisipan merasa apabila bertemu dengan orang tuanya partisipan termotivasi untuk menjalani masa-masa pemulihan.

Kehidupan residen sehari-hari yang dilakukan sangat berbeda di Lembaga Rehabilitasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba (LRPPN) Bhayangkara. Lembaga ini berfokus dengan model dan metode berbasis menerapkan program-program yang terstruktur dan terarah. Dengan demikian kehidupan yang dijalani oleh residen dalam menjalani pemulihan sangat tidak diinginkan dikarenakan pola hidup yang harus teratur, menjalani dekontaminasi, tidak boleh melakukan kesalahan tidak boleh berkata kasar dikurung sehingga penerapan program-program tersebut membuat residen menjadi tertekan dan stres. Stres atau bentuk tekanan yang dirasakan setiap residen yang

menjalani pemulihan faktor penyebabnya beda-beda, ada yang stres karena faktor eksternal yaitu tidak betah karena dikurung, tidak bisa main ponsel dan berjumpa dengan keluarga dan faktor internal seperti penerapan program yang terlalu disiplin sehingga mal-adaptif (tidak dapat menyesuaikan diri). Selain dari bentuk stres residen yang menjalani pemulihan tingkat stres yang dirasakan residen tersebut juga berbeda-beda. Dan jika tidak diatasi maka akan berpengaruh buruk dalam menjalani pemulihan residen, residen yang tidak dapat mengelola stres dengan baik maka banyak faktor negatif yang membuat residen tidak efektif dalam menjalani pemulihan misalnya residen sering merasakan sakit, perilaku manipulatif dan keinginan untuk kabur.

Lazarus dan pada koleganya mengidentifikasi dua strategi *coping* (Lazarus, 2014), yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem focused coping*. Anggota Brimob harus mampu mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang mereka hadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. *Emotion-focused coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

Apriliana (2021), menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi sejauh mana strategi coping stress yang sering dan berhasil digunakan sangat tergantung pada kepribadian individu dan tingkat stres yang dialaminya. Pemilihan strategi penanganan yang tidak tepat dapat menyebabkan kegagalan dalam menghadapi masalah individu tersebut, yang sebaliknya dapat menimbulkan masalah baru.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bahadir (2016) stress paling banyak muncul pada mahasiswa perempuan dibandingkan laki-laki dengan mayoritas responden adalah perempuan yaitu 33 orang (64,70%) responden yang termasuk dalam kategori coping stress sedang adalah perempuan sebanyak 117 mahasiswa (75%) tetapi hal ini dikarenakan responden lebih banyak perempuan. Namun berbeda dengan hasil penelitian.

Suwartika, et al., (2014) yang tidak menemukan adanya hubungan antara jenis kelamin dan tingkat stres. Beberapa studi ini telah menemukan bahwa kemampuan individu untuk memahami stressor mempengaruhi bagaimana mereka mengatasi stres dan memilih strategi coping stress. Masing-masing individu memiliki strategi mengatasi stres yang berbeda-beda. Ada yang menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres inilah yang disebut *coping stres* yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif

dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan.

Tingkat pendidikan mempengaruhi tingkat *coping stress* individual, dimana pada penelitian Bahadir (2016) mengemukakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka coping stres semakin positif. Berdasarkan fenomena yang terjadi dan hasil interview yang disampaikan subjek penelitian kepada peneliti, diperoleh informasi bahwa sumber stres residen biasanya ketika mengalami kesulitan dalam mengikuti terapi, menyesuaikan diri, menerima kondisi dalam diri dan beragam tekanan yang dirasakan. Akan tetapi dampak dari stres tersebut residen justru memilih fokus dalam menyelesaikannya. Residen memilih berdiskusi dengan teman-temannya untuk mencari solusi tetapi ketika solusi tidak ditemukan Residen akan berdiskusi langsung dengan terapis ataupun konselor. Dasar inilah yang membuat saya tertarik untuk meneliti tentang Coping Stress Ditinjau Dari Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Pada Pemakai Narkoba (Residen Di LRPPN) Bhayangkara Indonesia Medan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif. Jenis pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain dan disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2014) mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menguak angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Sedangkan dikatakan sebagai penelitian komparatif karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah antara dua variabel ada perbedaan dalam suatu aspek yang diteliti.

Coping stress adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress. Skala *coping stress* disusun berdasarkan aspek-aspek *coping stress* sebagai berikut (Carver, 2019): Strategi coping aktif, Strategi perencanaan, Melakukan tindakan lain untuk menghindari stressor, Mencari dukungan sosial.

Adapun populasi dalam penelitian ini residen di Lembaga Rehabilitasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika (LRPPN) Bhayangkara sebanyak 67 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yang berjumlah 65 orang. Menurut (Sugiyono, 2016) total sampling merupakan teknik penentuan sampel yang diambil berdasarkan jumlah keseluruhan dari populasi. Maka

dari itu teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Varians 1 Jalur, dimana dalam penelitian ini yang menjadi jalur/klasifikasinya adalah coping stres

3. Hasil & Pembahasan

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan **Independent Sample t-Test** untuk mengetahui perbedaan coping stres berdasarkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert pada residen LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan.

Tabel 4.1 Deskripsi Mean Coping Stres Berdasarkan Kepribadian

Kepribadian	N	Mean	SD
Introvert	31	84,35	10,28
Ekstrovert	36	93,78	10,94

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kelompok residen dengan kepribadian ekstrovert memiliki rata-rata coping stres lebih tinggi dibandingkan kelompok introvert.

Tabel 4.2 Hasil Uji Independent Sample t-Test

Variabel	t	Sig. (2-tailed)
Coping Stres	-3,621	0,001

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $t = -3,621$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan coping stres yang signifikan antara residen berkepribadian introvert dan ekstrovert. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Kelompok residen dengan kepribadian ekstrovert memiliki tingkat coping stres yang lebih tinggi ($M = 93,78$) dibandingkan kelompok introvert ($M = 84,35$).

Tabel 4.3 Distribusi Subjek Berdasarkan Kepribadian

Kepribadian	Jumlah	Persentase
Introvert	31	46,3%

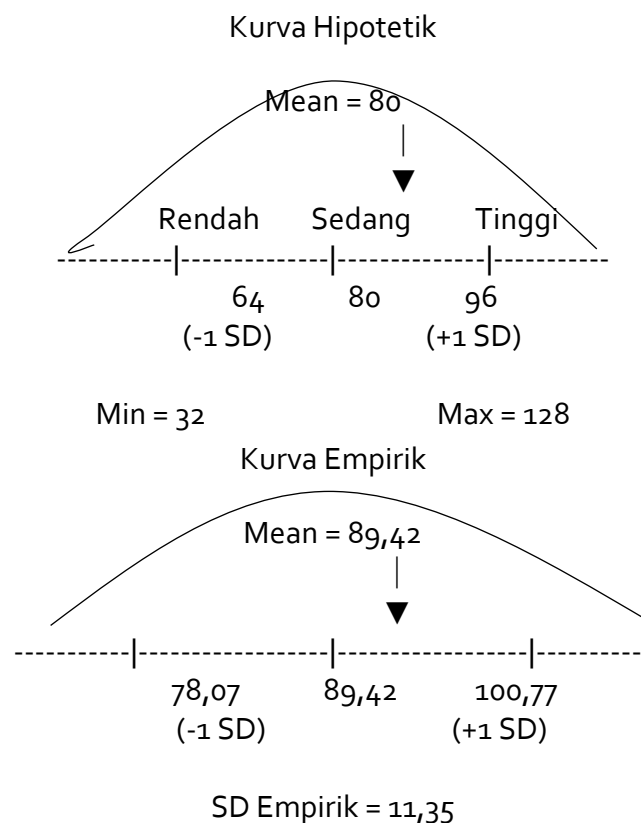
Kepribadian Jumlah Persentase		
Ekstrovert	36	53,7%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki kepribadian ekstrovert sebanyak 36 orang (53,7%), sedangkan subjek dengan kepribadian introvert sebanyak 31 orang (46,3%).

Tabel 4.4 Perbandingan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Variabel	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Mean Empirik	SD Empirik
Coping Stres	80	16	89,42	11,35

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mean empirik coping stres (89,42) lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik (80). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat coping stres pada residen LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan cenderung tinggi.



Interpretasi kurva menunjukkan bahwa rata-rata skor coping stres empiris (89,42) berada di atas rata-rata hipotetik (80), sehingga secara umum responden memiliki kemampuan coping stres yang relatif tinggi.

Tabel 4.5 Kategorisasi Coping Stres

Kategori Frekuensi Persentase		
Rendah	8	11,9%
Sedang	41	61,2%
Tinggi	18	26,9%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori coping stres sedang yaitu sebanyak 41 orang (61,2%), diikuti kategori tinggi sebanyak 18 orang (26,9%), dan kategori rendah sebanyak 8 orang (11,9%).

Tabel 4.6 Uji Normalitas

Variabel	Sig.
Coping Stres	0,200

Karena nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), maka data coping stres berdistribusi normal.

Tabel 4.7 Uji Homogenitas

Variabel Sig.

Coping Stres 0,317

Nilai signifikansi sebesar 0,317 ($p > 0,05$), sehingga varians kelompok introvert dan ekstrovert dinyatakan homogen. Dengan demikian seluruh asumsi analisis telah terpenuhi dan hasil uji Independent Sample t-Test dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan hipotesis penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan coping stres antara residen pemakai narkoba yang memiliki kepribadian introvert dan ekstrovert di LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa residen dengan kepribadian ekstrovert memiliki coping stres yang lebih tinggi dibandingkan residen dengan kepribadian introvert. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik

kepribadian merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan selama menjalani rehabilitasi.

Menurut Teori Transactional Model of Stress and Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), coping stres merupakan usaha kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya individu. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa ketika seseorang menghadapi situasi yang menekan, individu akan melakukan penilaian terhadap ancaman yang dihadapi (*primary appraisal*) dan mengevaluasi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi masalah tersebut (*secondary appraisal*). Hasil evaluasi tersebut akan menentukan strategi coping yang digunakan individu.

Lazarus dan Folkman (1984) membedakan coping menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan usaha untuk mengatasi sumber masalah secara langsung, sedangkan *emotion-focused coping* merupakan usaha untuk mengendalikan emosi yang muncul akibat situasi yang menekan. Dalam proses rehabilitasi narkoba, kedua bentuk coping tersebut sangat diperlukan karena residen menghadapi berbagai tekanan psikologis, seperti gejala putus zat, konflik keluarga, stigma sosial, dan kekhawatiran terhadap masa depan.

Perbedaan coping stres yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui Teori Tipe Kepribadian Jung (1921). Jung menjelaskan bahwa individu introvert lebih berorientasi pada dunia internal, pemikiran, dan refleksi diri. Sebaliknya, individu ekstrovert lebih berorientasi pada lingkungan eksternal, interaksi sosial, dan aktivitas kelompok. Perbedaan orientasi tersebut menyebabkan adanya perbedaan dalam cara menghadapi stres dan menyelesaikan masalah.

Menurut Jung (1921), individu ekstrovert cenderung memperoleh energi melalui interaksi sosial sehingga lebih mudah mencari bantuan ketika menghadapi masalah. Dalam konteks rehabilitasi narkoba, individu ekstrovert lebih mudah membangun hubungan dengan sesama residen, konselor, maupun keluarga. Kemampuan membangun relasi sosial tersebut membantu individu memperoleh dukungan sosial yang merupakan salah satu sumber coping yang efektif.

Penelitian internasional yang dilakukan oleh Harish Kumar Sharma (2011) menunjukkan bahwa individu ekstrovert memiliki kemampuan relaksasi yang lebih baik dibandingkan individu introvert, sehingga lebih efektif dalam menghadapi situasi stres dan mengembangkan strategi coping yang adaptif. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa karakteristik kepribadian berperan dalam proses pengelolaan stres. Selanjutnya, studi meta-analisis oleh Jing Luo, Bo Zhang, dan kolega (2023) yang menganalisis 298 sampel penelitian menemukan bahwa ekstraversi berkorelasi negatif

dengan stres. Artinya, individu dengan tingkat ekstrasversi yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu dengan tingkat ekstrasversi yang rendah. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa karakteristik kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres.

Sementara itu, individu introvert cenderung memusatkan perhatian pada pengalaman internal dan lebih memilih menyelesaikan masalah secara mandiri. Walaupun kemampuan refleksi diri dapat membantu proses evaluasi diri selama rehabilitasi, kecenderungan untuk menahan perasaan dan menghindari berbagi masalah dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam memperoleh dukungan sosial yang diperlukan untuk mengatasi stres.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Teori Big Five Personality yang dikembangkan oleh Costa dan McCrae (1992). Dalam teori ini, ekstrasversi merupakan salah satu dimensi utama kepribadian yang ditandai oleh sifat aktif, mudah bergaul, optimis, dan memiliki emosi positif. Individu dengan tingkat ekstrasversi yang tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi terhadap situasi yang menekan karena memiliki jaringan sosial yang luas dan kemampuan komunikasi yang baik.

Costa dan McCrae (1992) menjelaskan bahwa individu ekstrovert lebih sering menggunakan strategi coping aktif dan pencarian dukungan sosial dibandingkan individu yang memiliki tingkat ekstrasversi rendah. Sebaliknya, individu yang lebih introvert cenderung menggunakan coping yang berfokus pada pengolahan emosi secara internal sehingga terkadang kurang efektif dalam mengatasi tekanan yang berat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Watson dan Hubbard (1996) yang menemukan bahwa ekstrasversi berkorelasi positif dengan penggunaan problem-focused coping dan pencarian dukungan sosial. Individu yang memiliki karakteristik ekstrovert lebih aktif mencari solusi ketika menghadapi masalah dan lebih mudah meminta bantuan kepada orang lain dibandingkan individu introvert.

Penelitian Connor-Smith dan Flachsbart (2007) melalui meta-analisis terhadap berbagai penelitian mengenai kepribadian dan coping menemukan bahwa individu dengan tingkat ekstrasversi tinggi lebih sering menggunakan coping adaptif, seperti problem solving dan seeking social support. Sebaliknya, individu dengan tingkat ekstrasversi rendah lebih banyak menggunakan coping pasif dan penghindaran (avoidance coping).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Afshar et al. (2015) yang menunjukkan bahwa ekstrasversi memiliki hubungan positif dengan coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah. Individu ekstrovert cenderung lebih optimis

dalam menghadapi situasi sulit sehingga memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan individu introvert.

Dalam konteks penyalahgunaan narkoba, hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wills dan Hirky (1996) yang menyatakan bahwa kemampuan coping yang baik berperan sebagai faktor protektif terhadap penyalahgunaan zat dan risiko kekambuhan. Individu yang mampu menggunakan strategi coping adaptif cenderung lebih berhasil mempertahankan pemulihan dibandingkan individu yang menggunakan coping maladaptif.

Selain itu, penelitian Hasking dan Oei (2007) menemukan bahwa pengguna narkoba yang memiliki coping adaptif menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik selama proses rehabilitasi. Sebaliknya, coping yang maladaptif berhubungan dengan meningkatnya kemungkinan relapse atau penggunaan narkoba kembali.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini mendukung teori Lazarus dan Folkman (1984) mengenai coping stres serta teori kepribadian Jung (1921) dan Costa dan McCrae (1992) yang menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian memengaruhi cara individu menghadapi tekanan. Residen dengan kepribadian ekstrovert cenderung memiliki coping stres yang lebih baik karena lebih aktif mencari dukungan sosial, lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah, dan lebih berorientasi pada penyelesaian masalah. Sebaliknya, residen dengan kepribadian introvert cenderung menghadapi stres secara internal sehingga memerlukan dukungan dan pelatihan coping yang lebih intensif selama menjalani rehabilitasi.

4. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian mengenai coping stres ditinjau dari kepribadian introvert dan ekstrovert pada pemakai narkoba atau residen di LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan dengan jumlah sampel 67 residen, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan coping stres antara residen berkepribadian introvert dan ekstrovert. Residen dengan kepribadian ekstrovert menunjukkan kemampuan coping stres yang lebih tinggi dibandingkan residen introvert. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola stres selama proses rehabilitasi.

Residen ekstrovert cenderung lebih mudah mencari dukungan sosial, terbuka dalam mengungkapkan permasalahan, serta lebih aktif menghadapi tekanan sehingga memiliki strategi coping yang lebih adaptif. Sebaliknya, residen introvert lebih cenderung menghadapi masalah secara internal dan kurang memanfaatkan dukungan sosial, sehingga kemampuan coping stresnya relatif lebih rendah. Hasil penelitian ini mendukung teori Lazarus dan Folkman (1984) mengenai coping sebagai proses

individu dalam mengelola tuntutan yang menimbulkan stres, serta teori Jung (1921) yang menjelaskan bahwa perbedaan kepribadian introvert dan ekstrovert memengaruhi cara individu merespons tekanan. Dengan demikian, kepribadian menjadi salah satu faktor psikologis penting yang perlu dipertimbangkan dalam penyusunan program konseling dan intervensi psikologis guna meningkatkan coping stres serta mendukung keberhasilan pemulihan residen.

Berdasarkan hasil penelitian ini, residen diharapkan terus mengembangkan coping stres yang adaptif selama menjalani rehabilitasi. Residen introvert perlu lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan dan permasalahan kepada konselor, keluarga, maupun sesama residen agar memperoleh dukungan sosial yang membantu mengurangi stres. Sementara itu, residen ekstrovert diharapkan dapat mempertahankan kemampuan interaksi sosialnya sebagai sumber dukungan positif dalam proses pemulihan.

Pihak LRPPN Bhayangkara Indonesia Medan disarankan untuk mengembangkan program rehabilitasi yang mempertimbangkan karakteristik kepribadian residen, seperti konseling individual, konseling kelompok, pelatihan manajemen stres, pelatihan keterampilan pemecahan masalah, serta penguatan dukungan sosial secara berkelanjutan. Asesmen kepribadian juga perlu dilakukan sejak awal rehabilitasi agar program intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing residen.

Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional, perhatian, motivasi, dan komunikasi positif kepada residen selama proses rehabilitasi. Dukungan keluarga yang baik dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat komitmen residen dalam mempertahankan pemulihan dari ketergantungan narkoba. Selain itu, konselor dan tenaga profesional diharapkan mampu memberikan intervensi sesuai karakteristik kepribadian residen, seperti pendekatan personal melalui konseling individual bagi residen introvert dan kegiatan kelompok yang mendukung interaksi sosial bagi residen ekstrovert.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan coping stres, seperti dukungan sosial, efikasi diri, resiliensi, regulasi emosi, kecerdasan emosional, dan lama masa rehabilitasi. Selain itu, penggunaan metode campuran serta penelitian pada lembaga rehabilitasi yang berbeda dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan perbandingan yang lebih luas mengenai coping stres pada residen penyalahguna narkoba. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi kesehatan,

serta menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program rehabilitasi yang lebih efektif.

Referensi

- Ambarsarie, et al. (2021). Strategi Coping Stress Pada Generasi Z. Bengkulu: UPP FKIP UNIB.
- Amelia, R. (2020). Faktor Stres & Cara Mengatasinya. Pustaka Taman Ilmu.
- American Psychiatric Association. (2013). The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5th Edition (DSM-V). United States
- Yudra, F. F. (2018). Hubungan antara Religiusitas Dengan Stres Kerja Pada Anggota Brimob Polda Riau. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 12-21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R. &. (2014). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Luo, J., Zhang, B., Cao, M., & Roberts, B. W. (2023). *The stressful personality: A meta-analytical review of the relation between personality and stress*. *Personality and Social Psychology Review*, 27(2), 131–158.
<https://doi.org/10.1177/10888683221104002>
- Cohen, S. &. (2015). *Social Support Theory and Measurement*. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb, *Social Support Measurement and Intervention: a guide for health and social scientists* (pp. 29-46). New York: Oxford University Press.
- Jung, C. G. (1921/1971). *Psychological types*. Princeton University Press.
- Tao, C. e. (2016). Clinical Value of Neutrophil to Lymphocyte and Platelet to Lymphocyte Ratio After Aneurysmal Subarachnoid Hemorrhage', *Neurocritical Care*. 26(3), pp. 393–401.
- Rahmawati, W. R., & Sugiarto, A. (2020). *The effect of problem solving-focused coping skill towards stressed nurses with extrovert and introvert personality*. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*.
- Sarafino, E. (2014). *"Health Psychology: Biopsychosocial Interactions"*. Fourth Edition. HN Wiley: New Jersey.
- Erdinalita, P. (2016). Strategi Coping Stress Pada Waria. *Skripsi: Fakultas Psikologi Unair Surabaya*.
- Bart, S. (2014). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia
- Mu'tadin, Z. (2012). *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sharma, H. K. (2011). *Stress and relaxation in relation to personality*. *SAGE Open*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.1177/2158244011418533>
- Robbins, S. P. (2015). *Perilaku Organisasi (Organizational Behavior)* Terj: Ratna Saraswati Dan Febriella Sirait Edisi 16. Jakarta: Salemba Empat.
- Mashudi, F. (2014). *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD.

- Carver, C. S. (2019). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267 – 283.
- Bryman, A. &. (2015). *Business Research Methods (3rd Edition)*. New York: Oxford University Press Inc.
- McCubbin, H. I. (2015). Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crises. *Family assessment: resiliency, coping and adaptation– Inventories for research and practice*, 1(1), .
- Baron, R. A. (2016). *Social Psychology*. Boston: Pearson Education.
- Sarwono. (2019). *Buku Acuan Nasional pelayanan kesehatan Maternal dan neonatal*. Jakarta: YBP-SP.
- Johnson, J. d. (2016). Cooperative Learning. *Two Heads Learn Better Than One*. [Http://www.conveys.org./elib/c.18/Johnson.htm](http://www.conveys.org./elib/c.18/Johnson.htm).
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian administrasi*. Bandung: CV Alfabeta.
- Umar, H. (2015). *Metode Penelitian Untuk Tesis Dan Bisnis*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Usman., N. d. (2016). *Proses Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ekonomi UI.
- Gottlieb, B. H. (2015). *Social Support Strategies, Guidelines for Mental Health Practice*. London: Sage Publications.
- Myers, G, D. (2012). *Psikologi Sosial Edisi 10 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Cohen, S. &. (2014). *Social Support Theory and Measurement*. In S.
- Sitepu, J. &. (2017). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai Umsu*. Medan.
- Hasan N & Rufaidah, E. R. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Psikologi. Fakultas ilmu kesehatan*, Vol II, No. 1.
- Yasin, A. S. (2016). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science*.
- Taylor, S. E. (2019). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sears, L. A. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
