

HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN EKSTROVERT-INTROVERT DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA MADYA DI YOGYAKARTA

Ananda Ayu Astari¹, Retvi Wiyoanti²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: ananda.astari12@gmail.com¹, retviwiyo@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 134 orang remaja madya yang ada di Yogyakarta. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan Alat Tes EPI-A dan Skala BDI-II. Teknik Analisis Data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi R sebesar -0,232 dengan ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,054 variabel tipe kepribadian ekstrovert-introvert menunjukkan kontribusi sebesar 5,4% terhadap tingkat depresi dan sisanya 94,6% dipengaruhi oleh faktor psikologis lainnya.

Kata Kunci: Depresi, Ekstrovert, Introvert, Kepribadian.

ABSTRACT

This research aim to determine the relationship between the extrovert-introvert personality type and depression level in middle-aged adolescents in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between extrovert-introvert personality types and depression level in middle-aged adolescents in Yogyakarta. The subject of this study were 134 in middle-aged adolescents in Yogyakarta. How to take the subject using purposive sampling method. Retrieval of data using the EPI-A Test and BDI-II Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient R of -0.232 ($p < 0.05$). These results indicate that there is a significant negative relationship between extrovert-introvert personality type with the level of depression. The acceptance of the hypothesis in this study showed a coefficient of determination (R^2) of 0.054 extrovert-introvert personality type variable showing a contribution of 5.4% to the

level of depression and the remaining 94.6% were influenced by other psychological factors.

Keywords: *Depression, Extrovert, Introvert, Personality.*

PENDAHULUAN

Remaja atau dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan (Hurlock, 2012). Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2011) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Monks dkk (2002) menjelaskan bahwa remaja madya dicirikan dengan individu yang cenderung merasa kebingungan dan terhalang dalam hal pembentukan moral karena ketidakkonsistenan konsep benar dan salah yang ditemukannya.

Stressor utama pada seorang remaja yaitu pubertas, prestasi akademik yang menurun, banyaknya pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru, masalah tentang keluarga seperti kekerasan orang tua, kematian anggota keluarga dan ekonomi yang kurang, hubungan percintaan dan permasalahan dengan teman sebaya (Simuforsa, 2013).

Depresi didefinisikan sebagai gangguan psikologis yang dialami individu ditandai dengan adanya perubahan suasana hati seperti merasa sedih dan kesepian, memiliki konsep diri yang negatif, memiliki keinginan untuk menghukum diri sendiri, mengalami anoreksia, insomnia, serta mengalami perubahan tingkat aktivitas seperti mudah merasa lelah (Beck & Alford, 2009). Depresi terdiri dari beberapa gejala (Beck & Alford, 2009), yaitu: a. Gejala Emosional yang terdiri dari perasaan sedih, perasaan negatif terhadap diri sendiri, rasa puas menurun, hilangnya kelekatan emosional, sering menangis tanpa sebab dan kehilangan selera humor; b. Gejala Kognitif yang terdiri dari evaluasi diri yang rendah, ekspektasi negatif, menyalahkan dan mengkritik diri sendiri, tidak mampu membuat keputusan serta distorsi pada citra tubuh; c. Gejala Motivasional yaitu tidak memiliki kemauan, keinginan menghindar, melarikan diri dan menarik diri dari lingkungan, keinginan untuk bunuh diri serta ketergantungan terhadap orang lain meningkat; d. Gejala Fisik yaitu hilangnya selera makan, gangguan tidur, kehilangan libido dan kelelahan; e. Delusi yaitu merasa diri tidak berharga, merasa melakukan kejahatan dan pantas dihukum, kenihilan, somatik serta kemiskinan; e. Halusinasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Emilda, Machira dan Wahab (2016) di Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 200 responden remaja madya, 41% remaja madya mengalami gejala-gejala depresi, sedangkan sisanya 59% remaja madya tidak depresi. Selain itu ditemukan kasus bunuh diri yang dilakukan oleh seorang remaja madya perempuan berinisial L. berusia 15 tahun di Gunung Kidul, Yogyakarta pada tahun 2020 dan setelah diselidiki ternyata akibat dari depresi karena masalah hubungan percintaan (Yuwono, 2020). Pada tahun 2011, di Yogyakarta juga ditemukan remaja madya putri berinisial C. P. berusia 15 tahun melakukan bunuh diri akibat stress berat diputuskan oleh pacarnya (Maulana, 2018).

Santrock (2011) menyatakan seharusnya masa remaja adalah masa dimana remaja menentukan keputusan tentang kehidupannya, mulai dari keputusan tentang masa depan, orang-orang yang akan dijadikan sebagai teman, keputusan kuliah dan sebagainya. Menurut Fatimah (dalam Marsela & Supriatna, 2019) remaja diharapkan dapat mengantisipasi akibat-akibat yang dapat menimbulkan perilaku menyimpang. Jika remaja dapat menyelesaikan tugas perkembangan tersebut dengan baik maka remaja akan tumbuh menjadi pribadi yang sehat baik secara fisik maupun psikologis.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pertama yaitu faktor internal berupa faktor genetik, pengalaman buruk yang dialami individu pada masa lampau dan tipe kepribadian individu. Kedua yaitu faktor eksternal berupa stressor lingkungan individu, mengkonsumsi obat terlarang dan alkohol, serta penyakit serius yang dialami individu maupun pengobatannya (Maramis dkk., 2003).

Eysenck (dalam Alwisol, 2014) membagi kepribadian menjadi dua tipe yaitu kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert. Baktiyar, Hasanah dan Nursetiawati (2016) menjelaskan bahwa kepribadian ekstrovert adalah karakteristik individu yang dicirikan dengan memiliki orientasi keluar dirinya, perasaan, pikiran dan tindakannya cenderung ditentukan oleh lingkungan, baik lingkungan sosial dan nonsosial, individu dengan kepribadian ekstrovert dipengaruhi dunia objektif. Individu dengan tipe kepribadian introvert adalah orang yang dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia didalam dirinya sendiri, orientasinya tertuju ke dalam diri. Pikiran, perasaan serta tindakan yang individu lakukan ditentukan oleh faktor subjektif. Hal tersebut selaras dengan penelitian Dumitru dkk. (2012) yang menunjukkan jika individu dengan kepribadian introvert (memiliki empati rendah, tidak suka bersosialisasi,

cenderung tidak mandiri dan memiliki orientasi kerja yang rendah) lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan individu dengan kepribadian ekstrovert.

Individu dengan kepribadian introvert adalah orang yang memiliki sikap pasif, pemikir, cenderung menjadi pesimis, tidak suka bersosialisasi, sedih, lebih banyak diam, ragu, penurut dan penakut (Alwisol, 2014). Tipe Kepribadian Introvert yang kurang percaya diri, cenderung perenung, suka menyendiri dan cenderung membayangkan kesukaran dalam hidupnya yang dapat menimbulkan depresi menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi (Ingram, 2003). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Saboori (2016), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ekstroversi dengan depresi, sedangkan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara introversi dengan depresi. Ini berarti subjek dengan tingkat ekstroversi yang tinggi melaporkan tingkat depresi yang rendah, sedangkan subjek dengan tingkat introversi yang tinggi melaporkan tingkat depresi yang lebih tinggi.

Berdasarkan paparan dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa individu dengan tipe kepribadian introvert cenderung lebih rentan mengalami depresi, sedangkan orang dengan tipe kepribadian ekstrovert lebih rendah kemungkinan mengalami depresi. Berdasarkan uraian di atas penelitian ingin melihat bagaimana hubungan antara kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya?.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta yang memiliki manfaat teoritis yakni diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang psikologi perkembangan dan psikologi klinis khususnya kepribadian ekstrovert-introvert serta depresi pada remaja madya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu depresi sebagai variabel terikat dan tipe kepribadian ekstrovert-introvert variabel bebas. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 134 orang, dengan jumlah 46 laki-laki dan 88 perempuan yang merupakan remaja madya usia 15-19 tahun berdomisili di Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu pertama skala *Beck Depression Inventory-II Scale* yang diadaptasi dan diterjemahkan oleh Ginting dkk.

(2013), dengan mengacu pada gejala depresi yang dikemukakan oleh Beck dan Alford (2009). Skala ini terdiri dari 21 aitem, dengan koefisien reliabilitas sebesar α 0,90.

Tipe kepribadian ekstrovert-introvert dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat tes Eysenck's Personality Inventory-A (EPI-A) yang disusun dan dikembangkan oleh Eysenck. Alat tes EPI-A ini memiliki jumlah item sebanyak 57 pertanyaan. Dalam penelitian ini, peneliti akan membatasi permasalahan yang diteliti dengan hanya mengambil pertanyaan Ekstroversion (E) sebanyak 24 aitem pertanyaan. Pertanyaan pada alat tes Eysenck's Personality Inventory-A memiliki 2 jawaban yaitu "Ya" dan "Tidak". Jawaban akan disesuaikan dengan kunci jawaban alat tes yang tersedia, jika jawaban benar, maka akan diberi nilai "1", sedangkan jika jawaban salah maka akan diberi nilai "0". Dari skor yang didapatkan, norma yang dipakai untuk menggolongkan subjek ke dalam tipe kepribadian ekstrovert-introvert yaitu skor > 15 untuk tipe kepribadian ekstrovert, skor < 13 untuk tipe kepribadian introvert serta skor 13-15 berada dalam kategori rata-rata. Alat tes ini memiliki reliabilitas berkisar antara 0,89 - 0,93 untuk aspek ekstrovert-introvert.

Metode analisis data yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *Product Moment* dari Pearson, untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows version 22.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kategorisasi skor tingkat depresi pada subjek yaitu dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Kategorisasi Skala BDI-II

Kategori	Skor	N	Persentase
Normal	0 – 13	64	48%
Depresi Ringan	14 – 19	31	23%
Depresi Sedang	20 – 28	26	19%
Depresi Berat	29 – 63	13	10%
Total		134	100%

Hasil kategorisasi dari Skala BDI-II menunjukkan bahwa terdapat 48% (64 subjek) yang berada dalam kategori normal atau tidak mengalami depresi, 23% (31 subjek) berada pada kategori depresi ringan, 19% (26 subjek) yang berada dalam kategori depresi sedang dan 10%

(13 subjek) berada dalam kategori depresi berat. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari 134 subjek penelitian, 64 orang berada dalam kategori normal atau tidak mengalami depresi, sedangkan 70 orang mengalami depresi pada kategori yang bervariasi.

Hasil kategorisasi skor untuk variabel ekstrovert-introvert pada subjek dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Kategorisasi tipe kepribadian ekstrovert-introvert

Kategori	Skor	N	Persentase
Ekstrovert	$X > 15$	41	32,8%
Introvert	$X < 13$	44	30,6%
Rata-rata	13-15	49	36,6%
	Total	134	100%

Hasil kategorisasi dari Tes *Eysenck's Personality Inventory-A* menunjukkan bahwa terdapat 32,8% (41 subjek) yang berada dalam tipe kepribadian ekstrovert, 30,6% (44 subjek) berada di kategori kepribadian introvert serta 36,6% (49 subek) berada dalam kategori rata-rata. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari 134 subjek, subjek yang termasuk dalam tipe kepribadian introvert, ekstrovert dan rata-rata, memiliki jumlah subjek yang hampir sama.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel mempunyai sebaran yang terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel depresi diperoleh $K-SZ = 0,072$ dengan $p = 0,090$, variabel kepribadian ekstrovert-introvert, dari hasil uji normalitas diperoleh $K-SZ = 0,108$ dengan $p = 0,001$. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel depresi normal. Skor variabel kepribadian ekstrovert-introvert tidak normal.

Menurut Hadi (2017) jika dalam penelitian, jumlah subjek $N \geq 30$, maka dapat dikatakan data terdistribusi normal. Oleh karena itu, variabel kepribadian ekstrovert-introvert dapat digunakan pada langkah selanjutnya yaitu uji linearitas dan uji hipotesis karena jumlah subjek dalam penelitian ini sebesar $N = 134$ ($N \geq 30$). Menurut Gani dan Amalia (2015) apabila dalam penelitian jumlah subjek diatas 30 ($N \geq 30$), maka data tetap terdistribusi normal karena normal atau tidak suatu data tidak akan mempengaruhi hasil akhir.

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel menunjukkan hubungan yang linier atau tidak. Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan terhadap kedua variabel diperoleh hasil $F = 7,563$ ($p = 0,007$, $p < 0,050$). Dari hasil uji linearitas maka menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kepribadian ekstrovert-introvert dengan depresi merupakan hubungan linear.

Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi dilakukan dan terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* (Sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* dari data penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,232 ($p = 0,003$, $p < 0,050$) berarti terdapat hubungan yang negatif antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta. Artinya, semakin ekstrovert individu maka semakin rendah tingkat depresi pada remaja madya. Sebaliknya, semakin introvert individu maka semakin tinggi tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan $R = -232$ dengan koefisien determinasi atau (R^2) sebesar 0,054 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel kepribadian introvert terhadap tingkat depresi hanya sebesar 5,4%.

Analisis tambahan dilakukan untuk melihat korelasi tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan depresi pada remaja laki-laki dan remaja perempuan. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* dari data penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,300 ($p < 0,05$) berarti terdapat hubungan yang negatif antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya laki-laki di Yogyakarta. Artinya, semakin ekstrovert individu maka semakin rendah tingkat depresi pada remaja madya laki-laki. Sebaliknya, semakin introvert individu maka semakin tinggi tingkat depresi pada remaja madya laki-laki. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diketahui ada hubungan yang negatif antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya perempuan di Yogyakarta. (r_{xy}) = -0,190 ($p < 0,05$) Artinya, semakin tinggi tipe kepribadian ekstrovert-introvert maka semakin rendah tingkat depresi pada remaja madya perempuan. Sebaliknya, semakin rendah tipe kepribadian ekstrovert-introvert maka semakin tinggi tingkat depresi pada remaja madya perempuan.

Perbedaan depresi pada remaja laki-laki dan perempuan. Dalam hal ini, peneliti melakukan uji *independent sample t-test* pada variabel depresi untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta Sebelumnya dilakukan Uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Dari hasil uji normalitas untuk variabel depresi menunjukkan $KS-Z = 0,072$ dengan $p = 0,090$ yang berarti sebaran data variabel depresi mengikuti sebaran data yang normal. Sementara untuk uji homogenitas, berdasarkan hasil *Levene's Test for Equality of Variances* diperoleh hasil $F = 0,388$ dengan $p = 0,535$.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh $t = -1,465$ dengan $p > 0,05$. Berdasarkan data tersebut berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat depresi pada remaja madya perempuan dengan remaja madya laki-laki. Apabila dilihat dari reratanya, subjek remaja madya perempuan memiliki skor yang lebih tinggi (Mean = 16,07) dibandingkan dengan remaja madya laki-laki (Mean = 13,52), namun demikian kedua skor rerata ini berada dalam kategori depresi ringan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta. Hasil analisis *product moment* menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang negatif antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta. Artinya, semakin ekstrovert individu maka semakin rendah tingkat depresi pada remaja madya. Sebaliknya, semakin introvert individu maka semakin tinggi tingkat depresi pada remaja madya.

Kepribadian ekstrovert adalah individu yang bersifat terbuka seperti suka berteman, memiliki emosi yang positif, kehangatan, percaya diri, dan aktivitas yang tinggi (Purnomo, Marheni dan Cahyani (2018). Banyaknya aktivitas yang dilakukan individu dapat membantu menurunkan *mood* negatif, aktivitas dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang seperti berat badan hingga gejala depresi, pada penelitian ini juga menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gejala depresi, artinya semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan remaja maka gejala depresi akan semakin berkurang (Fanndal, 2015).

Reaksi individu ekstrovert ketika menghadapi situasi konflik akan merespon lebih cepat dibandingkan individu introvert namun rentan terhadap kesalahan (Burtäverde & Mihăilă, 2011). Permasalahan mental hanya dapat sedikit mengganggu individu ekstrovert namun

tampak tidak begitu terpengaruh (Freyd, 1924). Individu ini juga tidak begitu peka terhadap kegagalan yang dialami (Putra & Aryani, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, melaporkan bahwa individu dengan tipe kepribadian ekstrovert seperti menyukai banyak teman, dapat bergembira di pesta, senang berpergian, memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan berani menghadapi setiap tantangan yang ada, cekatan dalam bertindak, periang dan suka mengobrol dengan teman akan cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah.

Tipe kepribadian introvert adalah individu yang cenderung memiliki orientasi ke dalam dirinya. Orang dengan tipe introvert sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan, lebih tertutup, sulit bergaul dengan orang lain sehingga terkadang memiliki sedikit teman, dan sukar menarik perhatian orang (Baktiyar, Hasanah & Nursetiawati, 2016). Menurut Kagan dkk. (dalam Muris dkk., 2001) individu yang merasakan malu, takut dan menarik diri dalam lingkungan yang baru maupun asing adalah ciri-ciri seseorang mengalami penghambatan perilaku. Pada penelitian Muris dkk. (2001) menjelaskan jika benar bahwa hambatan perilaku (*behavioural inhibition*) dapat menyebabkan remaja menjadi rentan mengalami gangguan kecemasan.

Introvert adalah orang yang memiliki sikap pasif, pemikir, cenderung menjadi pesimis, tidak suka bersosialisasi, sedih, lebih banyak diam, ragu, penurut dan penakut (Alwisol, 2014). Individu dengan tipe kepribadian introvert lebih berisiko mengalami depresi karena memiliki rasa kurang percaya diri, ada kecenderungan pemikir atau merenung, menarik diri dari keramaian, dan cenderung membayangkan kesusahan dalam hidup (Nurhidayah, Basuki & Fitriah, 2016). Rasyidah, Yakub dan Rosmawati (2016) mengatakan jika individu tipe introvert mengalami pertikaian atau masalah, maka individu cenderung kurang bisa menerimanya karena dalam hidupnya berorientasi pada masa depan dan bersifat intuitif sehingga menyebabkan individu mudah larut dalam permasalahan dalam waktu yang lama. Hal ini selaras dengan penelitian Manovia (2011) yang menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian introvert menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan tipe kepribadian ekstrovert. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, hasil menunjukkan bahwa remaja yang cenderung menutup diri dari lingkungan, lebih suka menyendiri, memiliki tingkat aktivitas yang rendah, tidak menyukai berpergian dan tempat keramaian menunjukkan gejala-gejala depresi yang tinggi seperti merasa gelisah, sulit dalam mengambil keputusan, kurang bisa berkonsentrasi, pesimis dan sering merasa sedih.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa kepribadian ekstrovert-introvert menjadi faktor yang berhubungan dengan tingkat depresi individu. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saboori (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepribadian (ekstrovert-introvert) dengan depresi, subjek dengan tingkat ekstrovert yang tinggi melaporkan tingkat depresi yang rendah sementara subjek dengan tingkat introvert tinggi melaporkan tingkat depresi yang tinggi. Selain itu didukung hasil penelitian Ibanati (2005) yang menjelaskan bahwa berdasarkan tingkat depresi, individu dengan kepribadian introvert cenderung lebih depresi dibandingkan kepribadian ekstrovert.

Hasil analisis data menunjukkan $R = -0,232$ dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,054 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel kepribadian introvert terhadap tingkat depresi hanya sebesar 5,4% dan sisanya 94,6% berhubungan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor psikologis lainnya yang terdiri dari pola pikir, *self esteem*, stress, lingkungan keluarga dan penyakit jangka panjang serta faktor fisik yang terdiri dari faktor genetik, susunan otak dalam tubuh, usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan, obat-obatan terlarang dan kurangnya cahaya matahari. Sedangkan kategorisasi hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa dari 134 remaja madya di Yogyakarta, 48% diantaranya berada dalam kategori depresi normal atau tidak mengalami depresi, dan 52% remaja madya lainnya berada dalam kategori depresi dari ringan hingga berat. Hal ini didukung oleh hasil Riskesdas pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa individu dengan umur 15 tahun keatas memiliki prevalensi depresi sebanyak 5,5% di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Selain itu peneliti melakukan analisis tambahan dengan membandingkan tingkat depresi antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan. Dari hasil uji *t-test* diperoleh $t = 1,465$ dengan $p > 0,05$, hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi pada remaja madya perempuan dengan remaja madya laki-laki. Apabila dilihat dari reratanya, subjek remaja madya perempuan memiliki skor yang lebih tinggi (Mean = 16,07) dibandingkan dengan remaja madya laki-laki (Mean = 13,52), namun demikian kedua skor rerata ini berada dalam kategori depresi ringan. Gender merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat depresi (Darmayanti, 2008). Namun pada penelitian ini, tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat depresi pada remaja madya perempuan dan laki-laki, hal ini selaras dengan pendapat Nolen (dalam Gladstone & Koenig, 2002)

bahwa tingkat depresi untuk laki-laki dan perempuan relatif sama. Hal ini dapat disebabkan karena kesetaraan peran gender yang saat ini sudah diterapkan di Indonesia, dimana perempuan dan laki-laki sudah memiliki hak dan kesempatan yang sama (Sumar, 2015).

Berdasarkan pembahasan mengenai hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa dibandingkan tipe kepribadian ekstrovert, kepribadian introvert merupakan prediktor yang lebih signifikan terhadap tingkat depresi pada remaja madya. Namun, sumbangan kepribadian introvert pada tingkat depresi pada remaja madya memiliki sumbangan yang kecil. Hal tersebut dapat disebabkan karena faktor-faktor depresi lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta. Artinya, semakin ekstrovert individu maka semakin rendah tingkat depresi pada remaja madya. Sebaliknya, semakin introvert individu maka semakin tinggi tingkat depresi pada remaja madya. Individu ekstrovert bersifat terbuka seperti suka berteman, memiliki emosi yang positif, kehangatan, percaya diri, dan aktivitas yang tinggi sedangkan individu dengan kepribadian introvert bersifat seperti kurang percaya diri, cenderung pemikir, menarik diri dan cenderung membayangkan kesusahan dalam hidup sehingga lebih berisiko mengalami depresi.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar remaja madya di Yogyakarta, tidak mengalami depresi atau berada dalam kategori normal sebanyak 48% sedangkan 52% remaja madya lainnya berada dalam kategori depresi dari ringan hingga berat. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan $R^2 = 0,232$ dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,054 yang menunjukkan bahwa sumbangan kepribadian introvert terhadap tingkat depresi hanya sebesar 5,4% dan sisanya 94,6% berhubungan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor psikologis lainnya yang terdiri dari pola pikir, *self esteem*, stress, lingkungan keluarga dan penyakit jangka panjang serta faktor fisik yang terdiri dari faktor genetik, susunan otak dalam tubuh, usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan, obat-obatan terlarang dan kurangnya cahaya matahari.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu bagi subjek penelitian Remaja madya dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapi, khususnya yang cenderung tergolong dalam tipe kepribadian introvert diharapkan mampu mengadopsi pola perilaku

kepribadian ekstrovert seperti lebih terbuka, percaya diri, aktif bereksplorasi, cekatan serta fleksibel sehingga dapat mengurangi risiko remaja mengalami gejala depresi. Selain itu untuk subjek remaja madya yang berada pada kategori depresi ringan diharapkan untuk dapat mengurangi gejala depresi dengan lebih aktif dalam kegiatan fisik seperti melakukan hobi maupun aktivitas lain yang dapat menumbuhkan mood positifnya. Untuk subjek yang berada dalam kategori depresi sedang hingga berat direkomendasikan untuk meminta bantuan kepada penyedia fasilitas pelayanan kesehatan maupun layanan psikologis untuk dapat mengatasi depresinya.

Saran untuk penelitian selanjutnya yang akan mengambil variabel serupa yaitu melakukan penelitian untuk melihat faktor yang memiliki pengaruh paling besar terhadap tingkat depresi pada remaja madya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alford, B. A, & Beck A. T. (2009). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Baktiyar, K., Hasanah U., & Nursetiawati, S. (2016). Perbedaan manajemen stress pada remaja dengan kepribadian introvert dan ekstrovert di SMAN 68 Jakarta. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 3(1), 1-6.
- Brown, C. (2015). The correlation between introversion-extroversion and measures of happiness. *Honors Thesis Collection*. 270.
- Burtăverde, V., & Mihăilă, T. (2011). Significant differences between introvert and extrovert people's simple reaction time in conflict situations. *Romanian Journal Of Experimental Applied Psychology*, 2(3), 18-24.
- Darmayanti, N. (2008). Meta-Analisis: Gender dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164-180..
- Dumitru, dkk. (2012). The relationship between stress and personality factors. *Human & Veterinary Medicine International Journal of the Bioflux Society*, 4(1), 34-39.
- Fannal, S. O. (2015). The relationship between physical activity and symptoms of depression among adolescents. *Thesis*. Department of Psychology School of Business, Reykjavik University, Islandia.

- Freyd, M. (1924). Introverts and extroverts. *Psychological review*, 31, 74-87.
- Gani, J., & Amalia, M. (2015). *Alat analisis data: Aplikasi untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ginting, H., Näring, G., van der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validitas the Beck Depression Inventory-ii Indonesia's general population and coronary heart disease patient. *International Journal Of Clinical Health & Psychology*, 13(2), 235-242.
- Gladstone, T. R. G., & Koenig, L. J. (1994). Sex differences in depression across the high school to college transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(6), 643–669.
- Hadi, S. (2017). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, & PH, Livana. (2020). Depresi pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421-424.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Istiwidayanti & Soejarwo)* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Ibaniati, R. (2005). *Pengaruh tingkat depresi dari jenis kepribadian remaja terhadap tingkat kenakalannya*. Skripsi. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Ingram, I. M. (2003). *Catatan kuliah psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Manovia, W. (2011). *Perbedaan Tingkat Depresi Berdasarkan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran UNS*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Nurhidayah, N., Basuki, I., & Fitriah, E. (2016). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di UPT PSLU Jombang – Pare Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 109 – 113.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Cahyani, F. I. (2018). Kepribadian mahasiswa kepelatihan: perspektif psikologi olahraga. *Jurnal Artikel Performa Olahraga*, 3, 26-34
- Rasyidah, N., Yakub, E., & Rosmawati. (2016). Pengembangan materi kepribadian menurut Hans J. Eysenck untuk siswa SMA/ sederajat. *Jurnal Online Mahasiswa*, 3(2), 1-15.
- Saboori, H. (2016). Relationship between personality and depression among high school students in Tehran-Iran. *International Journal Of Humanities And Cultural Studies*, 1, 556-565.

- Simuforosa, M. (2013). The impact of modern technology on the educational attainment of adolescents. *International Journal of Education and Research*, 1(9), 1-8.
- Suliyanto. (2011). Etika dan perbedaan intensitas penggunaan facebook berdasarkan tipe kepribadian, religiusitas dan gender: Sebuah kajian konseptual. *Jurnal Ekonomi & Bisnis*, 9(1), 55-61