

MODIFYING INTROVERT PERSONALITY WITH RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY

¹⁾ Asti Mariska, ²⁾ Ludvia Rara Gendis, ³⁾ Zulfah Firdayati Fauziah, ⁴⁾ Ina Cucu Sanita, ⁵⁾ Sandrina Fitrizia

¹ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: Mariska_asti@gmail.com

² Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: ludviararaendis@gmail.com

³ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: zulfahfauziah@gmail.com

⁴ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: inacucu_95@gmail.com

⁵ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: sandrinafitrizia@gmail.com

Abstract. *This research aims to give REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) as treatment with the use of MBTI as measure tool and to group the subjects. The subjects are freshmen who has introvert behaviour which will be modified into the better and more adaptive behaviour. This study used quantitative research methods various experimental with Simple Randomized Design. Data collection method used was the MBTI personality inventory. The subjects were introvert freshmen in Faculty of Teacher Training and Educational Sciences Mulawarman University in Samarinda with a total sample of 30 freshmen. Data were analyzed with one-way anova test the help of the program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows. The findings of the statistics show that the result of one-way anova test of REBT treatment toward introvert behavior does not have significant influence with $p = 0.062$, as well as $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($3.766 < 4.20$) meaning that the hypothesis be refused. Mean squares between groups $>$ within groups ($24.300 > 6.425$) meaning that REBT treatment gave different effects between experimental group and control group.*

Keywords: *introvert, rasional emotive behavior therapy.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dengan menggunakan tes kepribadian MBTI dalam mengumpulkan subjek yaitu mahasiswa baru yang memiliki kepribadian introvert dan mengubah perilakunya ke arah yang lebih baik dan lebih adaptif dalam lingkungan perkuliahan. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperimental dengan Desain *Simple Randomized*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kepribadian MBTI. Subjek penelitian adalah mahasiswa baru yang memiliki kepribadian introvert di PGSD Universitas Mulawarman Samarinda yang berjumlah 30 mahasiswa baru. Teknik analisa data menggunakan *One-Way ANOVA* dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) 20.0 *for Windows*. Hasil uji *one-way anova* terapi REBT terhadap perilaku introvert tidak memiliki pengaruh yang signifikan dengan $p = 0.062$, serta $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($3.766 < 4.20$) yang artinya hipotesis ditolak. *Mean squares between groups > within groups* ($24.300 > 6.425$) yang berarti intervensi berupa terapi REBT memberikan efek yang berbeda antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Kata kunci: *introvert, rasional emotive behavior therapy.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru merupakan siswa SMA yang telah lulus dan bersiap memasuki dunia perkuliahan. Sebagian besar dari mahasiswa baru tidak memiliki gambaran terhadap apa yang akan terjadi di lingkungan kampus yang tentu saja sangat berbeda dari lingkungan sekolah. Bahkan kebanyakan dari mahasiswa baru memiliki gambaran ideal yang sangat berbeda dengan realita di kampus. Perbedaan tersebut tidak hanya mengenai proses belajar yang berbeda dengan di SMA namun juga teman kelompok bermain maupun belajar yang berbeda.

Menurut Prayitno (2008) tugas dan tanggung jawab mahasiswa selain menimba ilmu, tetapi juga meluas pada pengenalan diri akan keberadaan dirinya pada teman-temannya. Mahasiswa baru memiliki banyak tugas baru dan harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, tugas, dan tanggung jawab yang baru. Dunia perkuliahan menuntut mahasiswa baru untuk berhubungan dengan mahasiswa lain, dosen, staf akademik dan staf lain yang berada di kampus. Mahasiswa akan mengurus segala keperluannya sendiri seperti perencanaan jadwal, pembayaran administrasi, dan keperluan lainnya, oleh karena itu mahasiswa dituntut untuk menjadi aktif.

Mahasiswa dituntut pula untuk dapat berinteraksi dengan masyarakat serta dunia

kerja yang menanti selepas dari dunia perkuliahan. Selain tuntutan mahasiswa di dalam kampus dan masyarakat, mahasiswa sebagai manusia juga memiliki tuntutan untuk dapat memiliki hubungan interaksi dengan orang lain yang baik dalam mencapai keberhasilan. Hal ini serupa seperti yang dinyatakan oleh Nashori (2003) bahwa berbagai pandangan dan pengalaman hidup menunjukkan bahwa keberhasilan hidup manusia banyak ditentukan oleh kemampuannya mengelola diri dan kemampuan mengelola hubungan dengan orang lain.

Salah satu tantangan paling sulit bagi mahasiswa baru adalah menyesuaikan diri dengan lingkungan serta orang-orang baru. Terutama bagi mahasiswa baru yang memiliki kepribadian introvert, hal ini tentu saja akan menjadi masalah yang serius untuk dihadapi. Menurut Eysenck (1970) ciri-ciri kepribadian introvert antara lain murung, mudah cemas, kaku, bijaksana, pesimis, hati-hati, sulit berpartisipasi sosial, dan pendiam. Individu dengan kepribadian introvert, orientasi jiwanya ditujukan ke dalam dirinya baik pikiran, perasaan dan tingkah lakunya ditentukan oleh faktor-faktor subyektif.

Sementara, Retnowati dan Haryanthi (2001) menyatakan bahwa individu yang memiliki tipe kepribadian introvert ditandai dengan suka melamun, menghindari kontak sosial, tampak tenang, kurang ekspresif

dalam emosinya, mempertimbangkan secara matang sebelum mengambil tindakan, kurang dinamis, kurang menyukai perubahan, dan tidak mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Mahasiswa dengan kepribadian introvert memiliki interaksi dengan orang lain yang sangat kurang dan memiliki sifat yang lebih tertutup, mereka akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan dunia perkuliahan serta berinteraksi dengan orang-orang baru.

Hal tersebut didukung pula dengan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2011 dengan judul “Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa Berkepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Haluoleo Kendari”. Hasil penelitian menemukan bahwa mahasiswa kepribadian introvert cenderung memiliki tingkat penyesuaian diri dengan kondisi “baik” atau “sedang”. Sementara, analisis secara deskriptif menemukan bahwa mahasiswa kepribadian ekstrovert memiliki rata-rata skor penyesuaian diri sebesar 94 yang berarti berada di kategori tingkat penyesuaian diri “tinggi”. Lalu, mahasiswa kepribadian introvert memiliki rata-rata skor penyesuaian diri sebesar 87,76 yang berarti berada di kategori tingkat penyesuaian diri “rendah”. Perbedaan rata-rata skor penyesuaian diri tersebut

menegaskan bahwa mahasiswa ekstrovert memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dibanding mahasiswa introvert.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menemukan masalah yang dimiliki mahasiswa baru dengan kepribadian introvert terhadap penyesuaian diri dalam dunia perkuliahan. Teknik psikologi yang dipilih peneliti guna mengubah perilaku introvert adalah dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Winkel (2007) menyatakan REBT sebagai pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.

Rational Emotive Behavior Therapy dalam penelitian ini menggunakan konsep A-B-C, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B) dan *emotional consequence* (C), dimana ketiga hal tersebut berkaitan dengan pembentukan perilaku seseorang. *Antecedent event* (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Sementara, *Emotional*

consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Penggunaan REBT dengan konsep A-B-C diharapkan dapat mengubah perilaku introvert individu dengan mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional.

Jika individu berkeyakinan irrasional, individu cenderung mengalami hambatan emosional ketika menghadapi berbagai peristiwa. Hambatan emosional yang dimaksudkan diantaranya adalah merasa cemas, menganggap ada bahaya yang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu dengan perilaku yang salah. Akan tetapi, jika individu mampu mengubah pola pikirnya menjadi rasional diharapkan individu dapat mengembangkan dirinya serta dapat membangun *self interest, self direction, tolerance, acceptance of uncertainty, flexibility, commitment, scientific thinking, risk taking, dan self acceptance*.

Fenomena diatas menimbulkan pertanyaan di dalam diri peneliti apakah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh dalam mengubah perilaku introvert pada mahasiswa baru. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul

“Modifying Introvert Personality with Rational Emotive Behavior Therapy”.

TINJAUAN PUSTAKA

Introvert

Menurut Zafar dan Meenakshi (2012) *introversion* merupakan salah satu cabang dari teori sifat kepribadian yang dikembangkan dalam psikologi. Introvert adalah individu yang pendiam, lebih memilih untuk membaca daripada menemui dan berbicara dengan orang lain, memiliki sedikit teman dekat dan biasanya menghindari keramaian. Introvert sangat menghargai waktu sendirinya untuk berpikir, mereka meyakini bahwa mereka tidak dapat menjalani hidupnya sebelum mereka memahaminya. Introvert dipandang sebagai orang-orang yang suka menyendiri, pendiam, pemalu, terasing, dan jauh. Ketika introvert lelah, stress, atau merasa bersalah, mereka cenderung menarik diri ke tempat yang sepi yang melibatkan aktivitas reflektif diri sendiri.

Sedangkan, menurut Suryabrata (2002) orang-orang yang introvert ditandai oleh kecenderungan mudah tersinggung, perasaan gampang terluka, mudah gugup, rendah diri, mudah melamun, suka tidur. Intelengsia relatif tinggi, berbendaharaan kata-kata baik, cenderung tetap pada pendirian (keras kepala) umumnya teliti tapi lambat, mereka agak kaku, dan kurang suka lelucon terlebih mengenai seks.

Menurut Sunaryo (2002) orang-orang dengan tipe kepribadian introvert memiliki ciri-ciri antara lain orientasinya tertuju ke dalam dirinya (batiniah). Pikiran, perasaan dan tindakan orang-orang dengan tipe kepribadian introvert terutama ditentukan oleh faktor subjektif. Adaptasi dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, kurang dapat menarik hati orang lain, tingkah lakunya lamban dan ragu-ragu, serta penyesuaian dengan batinnya baik. Kehidupan batiniahnya kaya dan terdidik secara baik. Orang-orang dengan tipe kepribadian introvert bertindak hati-hati dan penuh perhitungan. Kelemahannya adalah jarak dengan dunia objektif terlalu jauh sehingga lepas dari dunia objektif.

Terapi Rational Emotive Behavior (REBT)

Latipun (2006) menjelaskan mengenai teori A-B-C dimana *Antecedent event* (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan rasional dan keyakinan irasional. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A).

Konsekuensi ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rasional (rB) atau yang irrasional (iB). Jika individu berkeyakinan irrasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa, akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu dengan perilaku yang salah. Perilaku yang salah adalah perilaku yang didasarkan pada cara berfikir yang irrasional.

Menurut Latipun (2008) dalam konteks teori kepribadian, tujuan konseling merupakan efek (E) yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor (desputing/D). Karena itu teori REBT tentang kepribadian dalam formula A-B-C dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling yaitu menjadi A-B-C-D-E (antecedent event, belief, emotional consequences, desputing, dan effect). Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling. Berangkat dari pandangan tentang hakikat manusia tujuan konseling pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berfikir yang irrasional. Cara berfikir irrasional itulah yang menjadi individu mengalami gangguan emosional dan karena itu cara-

cara berfikirnya atau iB harus diubah menjadi yang lebih tepat yaitu cara berpikir yang rasional. Secara tegas dinyatakan pengertian tersebut mencakup meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri (self-defeating) dan mencapai kehidupan yang lebih realistik, falsafah hidup yang toleran, termasuk di dalamnya dapat mencapai diri, fleksibel, berpikir secara ilmiah, dan menerima diri.

Corey (2005) mengemukakan berbagai teknik dapat digunakan dalam konseling melalui REBT. Sejumlah Teknik tersebut dapat dikelompokkan pada 3 aspek, yaitu kognitif, emotif, dan perilaku. Berikut teknik-teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT:

a. Teknik kognitif

Mempertanyakan keyakinan irasional, Pekerjaan rumah kognitif, Mengubah gaya berbahasa, dan Humor.

b. Metode emotif

Imajinasi rasional-emotif, Bermain peran, Latihan menyerang rasa malu, Penggunaan kekuatan dan ketegaran.

c. Metodeperilaku

Kondisioning operan, Prinsip mengatur diri, Disentisasi sistematis, Teknik bersantai, Pemodelan.

Jadi, teknik-teknik dalam REBT seperti yang dikemukakan oleh Corey (2005) adalah teknik kognitif, metode emotif, dan metode perilaku.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H0: Subjek yang diberikan terapi REBT tidak mengalami perubahan perilaku introvert (skor berkurang/menurun) yang signifikan dibanding subjek yang tidak diberikan terapi REBT.

H1: Subjek yang diberikan terapi REBT mengalami perubahan perilaku introvert (skor berkurang/menurun) yang signifikan dibanding subjek yang tidak diberikan terapi REBT.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif berjenis eksperimen. Menurut Solso dan Maclin (2002), penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang di dalamnya ditemukan minimal satu variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian eksperimen erat kaitannya dalam menguji suatu hipotesis dalam rangka mencari pengaruh, hubungan, maupun perbedaan perubahan terhadap kelompok yang dikenakan perlakuan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu, kemudian dikelompokkan lagi secara random menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol.

Subjek Penelitian

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, yang dimaksud subjek penelitian adalah orang, tempat, atau benda yang diamati dalam rangka pembubutan sebagai sasaran. Moleong (2010) mendeskripsikan subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini:

- a. Mahasiswa PGSD angkatan tahun 2015 Universitas Mulawarman Samarinda.

- b. Berusia 17-19

Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa. Terdiri dari 15 mahasiswa dalam kelompok eksperimen dan 15 mahasiswa dalam kelompok kontrol dimana kedua kelompok adalah mahasiswa dengan kepribadian introvert.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diteliti. Menurut Suryabrata (2003) metode pengumpulan data adalah suatu cara yang dipakai oleh peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambilan data dan alat ukurnya. Metode penelitian ini menggunakan alat test MBTI

(Myers Briggs Type Indicator) dan akan digunakan untuk mengukur variabel introvert.

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) dikembangkan oleh Isabel Briggs Myers dan ibunya, Katherine Cook Briggs, adalah alat tes inventori kepribadian yang terkenal dan paling banyak digunakan serta berdasarkan oleh teori psikologis Carl Gustav Jung. MBTI biasanya digunakan sebagai alat untuk mengetahui dan memahami kepribadian manusia dan diaplikasikan dalam beragam kegiatan, diantaranya konseling akademis, perkembangan karir, resolusi konflik, pelatihan kepemimpinan dan konseling hubungan.

Berdasarkan teori psikoanalitis Jung, Myers menyimpulkan bahwa terdapat empat dikotomi yang membuat orang berbeda. Keempat dikotomi tersebut adalah Extroversion atau Introversion, Sensing atau intuition, thinking atau feeling, judging atau perceiving. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan MBTI untuk mengukur tingkat introvert.

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis statistik uji one-way ANOVA dengan bantuan software SPSS version 20 for windows. Alat uji ini untuk menguji apakah dua populasi atau lebih yang independent, memiliki rata-rata yang dianggap sama atau

tidak sama. Sebelum uji hipotesis dilakukan, di adakan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i angkatan 2015 kelas pagi (A, B, E), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Mulawarman. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 mahasiswa dalam kelompok kontrol dan 15 mahasiswa dalam kelompok eksperimental yang memenuhi kriteria kepribadian introvert. Adapun distribusi sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Sampel Penelitian Menurut Jenis Kelamin

Kelompok	Aspek Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Kontrol	Pria	6	20%
	Wanita	9	30%
Eksperimen	Pria	2	6.67%
	Wanita	13	43.33%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata jenis kelamin mahasiswa angkatan 2015 kelas pagi (A, B, E), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Mulawarman yang memenuhi kriteria kepribadian introvert dan menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu pria sebanyak 2 mahasiswa atau sekitar 6.67 persen dan wanita sebanyak 13 mahasiswi atau sekitar 43.33 persen dalam kelompok eksperimen, sementara dalam kelompok kontrol terdapat pria sebanyak 6 mahasiswa atau sekitar 20 persen dan wanita sebanyak 9 mahasiswi atau sekitar 30 persen dalam kelompok eksperimen.

Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu pengaruh terapi *rational emotive behaviour* (REBT) dalam mengubah perilaku introvert. Hal ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas program REBT dalam mengurangi tingkat introvert yang dimiliki oleh para mahasiswa PGSD angkatan 2013. *Pretest* yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui efektifitas pada *posttest1*. *Posttest2* adalah tindak lanjut dari hasil evaluasi untuk mengetahui keberhasilan

bantuan yang telah diberikan selama setelah *pretest* hingga *posttest1*.

Rerata empirik dan rerata hipotetik diperoleh dari respon subjek penelitian

melalui satu alat tes kepribadian MBTI, dengan tiga perbandingan *pretest*, *posttest1* dan *posttest2*. Rerata empirik dan rerata hipotetik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rerata Empiris dan Rerata Hipotesis

Variabel	Min	Max	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
Introvert <i>Pretest</i>	8	13	9,80	157,5	Introvert
Introvert <i>Posttest1</i>	5	13	9,27	135	Introvert
Introvert <i>Posttest2</i>	5	13	9,37	135	Introvert

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui gambaran keadaan sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada mahasiswa angkatan 2015 kelas pagi (A, B, E), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan

Guru Sekolah Dasar, Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Skor Alat Tes MBTI

Skor	Kategori
12 – 15	Sangat Tinggi
9 – 11	Tinggi
6 – 8	Sedang
3 – 5	Rendah
0 – 2	Sangat Rendah

Berdasarkan kategorisasi skor introvert pada tabel 3, maka dapat diketahui bahwa skor 15 sampai 12 adalah kategori sangat tinggi, skor 11 sampai 9 adalah kategori tinggi, skor 8 sampai 6 adalah kategori sedang, skor 5 sampai 3 adalah kategori

rendah, 2 sampai 0 adalah kategori sangat rendah.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor Tingkat Introvert sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Introvert

Data Skor dan Klarifikasi Tingkat Introvert										
No	Subjek	Kelompok	Pretest	Kategori	Posttest 1	Kategori	Status	Posttest 2	Kategori	Status
1	AS	1	11	Tinggi	13	Sangat Tinggi	Naik	13	Sangat Tinggi	Tetap
2	IDF	1	8	Sedang	6	Sedang	Tetap	6	Sedang	Tetap
3	UL	1	10	Tinggi	8	Sedang	Turun	8	Sedang	Tetap
4	JU	1	9	Tinggi	9	Tinggi	Tetap	8	Sedang	Turun
5	EU	1	12	Sangat Tinggi	6	Sedang	Turun	6	Sedang	Tetap
6	RD	1	13	Sangat Tinggi	12	Sangat Tinggi	Tetap	13	Sangat Tinggi	Tetap
7	RW	1	11	Tinggi	11	Tinggi	Tetap	12	Sangat Tinggi	Naik
8	TY	1	10	Tinggi	7	Sedang	Turun	8	Sedang	Tetap
9	SL	1	10	Tinggi	6	Sedang	Turun	5	Sedang	Tetap
10	GD	1	9	Tinggi	10	Tinggi	Tetap	10	Tinggi	Tetap
11	AR	1	10	Tinggi	5	Rendah	Turun	5	Sedang	Naik
12	WS	1	8	Sedang	7	Sedang	Tetap	7	Sedang	Tetap
13	HH	1	9	Tinggi	12	Sangat Tinggi	Naik	11	Tinggi	Turun
14	LS	1	8	Sedang	7	Sedang	Tetap	8	Sedang	Tetap
15	DNH	1	9	Tinggi	7	Sedang	Tetap	7	Sedang	Tetap
16	SS	2	12	Sangat Tinggi	13	Sangat Tinggi	Tetap	13	Sangat Tinggi	Tetap
17	RM	2	8	Sedang	6	Sedang	Tetap	6	Sedang	Tetap
18	SJW	2	10	Tinggi	9	Tinggi	Tetap	9	Tinggi	Tetap
19	JS	2	12	Sangat Tinggi	13	Sangat Tinggi	Tetap	13	Sangat Tinggi	Tetap
20	JF	2	8	Sedang	12	Sangat Tinggi	Naik	11	Tinggi	Turun
21	LN	2	8	Sedang	5	Tinggi	Turun	5	Tinggi	Naik
22	ARY	2	8	Sedang	11	Tinggi	Naik	10	Tinggi	Tetap
23	ARK	2	10	Tinggi	10	Tinggi	Tetap	11	Tinggi	Tetap
24	AR	2	9	Tinggi	10	Tinggi	Tetap	9	Tinggi	Tetap
25	ML	2	10	Tinggi	11	Tinggi	Tetap	13	Sangat Tinggi	Naik
26	EI	2	11	Tinggi	10	Tinggi	Tetap	12	Sangat Tinggi	Naik
27	DPP	2	10	Tinggi	9	Tinggi	Tetap	11	Tinggi	Tetap
28	ID	2	11	Tinggi	10	Tinggi	Tetap	10	Tinggi	Tetap
29	PR	2	9	Tinggi	11	Tinggi	Tetap	10	Tinggi	Tetap
30	RF	2	11	Tinggi	12	Sangat Tinggi	Naik	11	Tinggi	Tetap

Berdasarkan tabel 4 maka dapat diketahui status pada *pretest* dan *posttest1*. Dalam kelompok eksperimen terdapat 2 mahasiswa yang memiliki status naik, 6 mahasiswa yang memiliki status turun, dan 7 mahasiswa yang memiliki status tetap. Sementara dalam kelompok kontrol

terdapat 3 mahasiswa yang memiliki status naik, 1 mahasiswa yang memiliki status turun, dan 11 mahasiswa yang memiliki status tetap. Berkaitan dengan status pada *posttest1* dan *posttest2* dalam kelompok eksperimen terdapat 2 mahasiswa yang memiliki status naik, 2 mahasiswa yang

memiliki status turun, dan 11 mahasiswa yang memiliki status tetap. Sementara dalam kelompok kontrol terdapat 3

mahasiswa yang memiliki status naik, 2 mahasiswa yang memiliki status turun, dan 10 mahasiswa yang memiliki status tetap.

Hasil Uji Asumsi

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik non parametrik *one sample Shapiro-Wilk*.

Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

Variabel	Shapiro-Wilk	p	Keterangan
<i>PreTest</i>	0.920	0.192	Normal
<i>PostTest1</i>	0.897	0.087	Normal
<i>PostTest2</i>	0.906	0.118	Normal

Tabel 5 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji normalitas terhadap sebaran data *pretest* kelompok ekperimen menghasilkan nilai Shapiro-Wilk = 0.920 dan $p = 0.192$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data *pretest* kelompok ekperimen adalah normal.
- 2) Hasil uji normalitas terhadap sebaran data *posttest1* kelompok ekperimen menghasilkan nilai Shapiro-Wilk =

0.897 dan $p = 0.087$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data *posttest1* kelompok ekperimen adalah normal.

- 3) Hasil uji normalitas terhadap sebaran data *follow-up* kelompok ekperimen menghasilkan nilai Shapiro-Wilk = 0.906 dan $p = 0.118$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data *follow-up* kelompok ekperimen adalah normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol

Variabel	Shapiro-Wilk	p	Keterangan
<i>PreTest</i>	0.899	0.092	Normal
<i>PostTest1</i>	0.895	0.081	Normal
<i>PostTest2</i>	0.887	0.061	Normal

Tabel 6 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji normalitas terhadap sebaran data *pretest* kelompok eksperimen menghasilkan nilai Shapiro-Wilk = 0.899 dan $p = 0.092$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data *pretest* kelompok eksperimen adalah normal.
- 2) Hasil uji normalitas terhadap sebaran data *posttest1* kelompok eksperimen menghasilkan nilai Shapiro-Wilk = 0.895 dan $p = 0.081$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data *posttest1* kelompok eksperimen adalah normal.
- 3) Hasil uji normalitas terhadap sebaran data *follow-up* kelompok eksperimen

menghasilkan nilai Shapiro-Wilk = 0.887 dan $p = 0.061$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data *follow-up* kelompok eksperimen adalah normal.

Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya homogen, sebaliknya, jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak homogen (Hadi, 2000).

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Variabel		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Introvert	<i>Pretest</i>	0.008	1	28	0.929	Homogen

Berdasarkan tabel 7 diatas, hasil penghitungan menunjukkan nilai pada hasil *pretest* $p = 0.929$ ($p > 0.05$) yang berarti bahwa data variabel introvert bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired samples t-test*. *Paired samples t-test* digunakan untuk menguji dua kelompok yang berpasangan untuk melihat signifikansi perbedaan nilai

dari dua kelompok. Data yang digunakan adalah data dari kelompok eksperimen maupun kontrol yang masing-masing terdiri atas data *Pretest*, *Posttest1* dan *Posttest2*. Kaidah yang digunakan $p \geq 0.05$ maka ada signifikansi perbedaan antara kedua kelompok data yang diukur. Adapun hasil uji *paired samples t-test* untuk kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Paired Samples T-Test Kelompok Eksperimen

T-test	N	Rerata	95% Confidence Interval of the Difference		p	Kategori
			Tertinggi	Terendah		
<i>Pretest – Posttest1</i>	2.473	1.400	0.031	2.769	0.046	Signifikan
<i>Posttest1 – Posttest2</i>	0.704	-0.067	-0.456	0.323	0.719	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel – diatas, maka dapat diketahui bahwa data uji *paired samples t-test pretest-posttest1* menghasilkan nilai $p = 0.046$ ($p < 0.05$) yang berarti tidak terdapat signifikansi perbedaan antara dua kelompok data (*pretest-posttest1*) yang diukur, dan hasil uji *paired samples t-test*

data *posttest1-posttest2* menghasilkan nilai $p = 0.719$ ($p > 0.05$) yang berarti terdapat signifikansi perbedaan antara dua kelompok data (*posttest1-posttest2*) yang diukur. Adapun hasil uji *paired samples t-test* untuk kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Paired Samples T-Test Kelompok Kontrol

T-test	N	Rerata	95% Confidence Interval of the Difference		p	Kategori
			Tertinggi	Terendah		
<i>Pretest – Posttest1</i>	1.877	-0.333	-1.373	0.706	0.503	Tidak Signifikan
<i>Posttest1 – Posttest2</i>	1.125	-0.133	-0.757	0.490	0.653	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel – diatas, maka dapat diketahui bahwa data uji *paired samples t-test pretest-posttest1* menghasilkan nilai $p = 0.503$ ($p > 0.05$) yang berarti tidak terdapat signifikansi perbedaan antara dua kelompok data (*pretest-posttest1*) yang diukur, dan hasil uji *paired samples t-test* data *posttest1-posttest2* menghasilkan nilai $p = 0.653$ ($p > 0.05$) yang berarti terdapat signifikansi perbedaan antara dua kelompok data (*posttest1-posttest2*) yang diukur.

Menurut aturan hipotesis dalam Campbell dan Cook (1979), yaitu:

1. *Posttest1* Eksperimen $>$ *Pretest* Eksperimen (*paired samples t-test* harus < 0.05), hasil uji analisis diatas menyatakan $p = 0.046$ ($p < 0.05$) yang berarti kaidah pertama terpenuhi.
2. *Pretest* Kontrol = *Posttest1* Kontrol (*paired samples t-test* harus > 0.05), hasil uji analisis diatas menyatakan $p = 0.503$ ($p > 0.05$) yang berarti kaidah kedua terpenuhi.

Berdasarkan analisis dengan aturan hipotesis di atas dapat dinyatakan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan setelah diintervensi dan

kelompok kontrol ternyata juga mengalami perubahan tingkat introvert.

PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam mengubah perilaku introvert pada mahasiswa angkatan 2015 PGSD Universitas Mulawarman. Berdasarkan analisis data penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat signifikansi perbedaan antara dua kelompok data (pretest-posttest1) REBT terhadap perilaku introvert pada mahasiswa dalam kelompok eksperimen dengan sig. 0.046 ($0.046 < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka H1 penelitian eksperimen ini ditolak. Sementara hasil analisis data penelitian pada dua kelompok data (posttest1-posttest2) REBT terhadap perilaku introvert pada mahasiswa dalam kelompok eksperimen dengan sig. 0.719 ($0.719 > 0.05$) menunjukkan bahwa ada terdapat signifikansi perbedaan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka H1 penelitian eksperimen ini diterima.

Hasil analisis dalam kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat signifikansi perbedaan antara dua kelompok data (pretest-posttest1) REBT terhadap perilaku introvert pada mahasiswa dalam kelompok kontrol dengan sig. 0.503 ($0.503 > 0.05$). Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka

H1 penelitian eksperimen ini diterima. Sementara hasil analisis data penelitian pada dua kelompok data (posttest1-posttest2) REBT terhadap perilaku introvert pada mahasiswa dalam kelompok kontrol dengan sig. 0.653 ($0.653 > 0.05$) menunjukkan bahwa ada terdapat signifikansi perbedaan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka H1 penelitian eksperimen ini diterima.

Hasil analisis menurut aturan hipotesis Campbell dan Cook (1979) menyatakan bahwa kedua kaidah terpenuhi yang berarti kelompok eksperimen mengalami perubahan setelah diintervensi dan kelompok kontrol ternyata juga mengalami perubahan tingkat introvert, hal ini ditandai dengan adanya perubahan nilai tengah mean pada kelompok kontrol pada sebelum dan sesudah (pretest dan posttest1) sebesar 0.333.

Perhitungan dengan menggunakan software SPSS di atas menunjukkan bahwa terapi Rational Emotive Behaviour (REBT) yang diberikan tidak menghasilkan pengaruh yang signifikan setelah posttest1 namun signifikansi terlihat pada posttest2. Berdasarkan deskripsi data di atas, kelompok eksperimen yang dikenakan perlakuan berupa REBT, selama pretest dan posttest1 terdapat 2 mahasiswa yang memiliki status naik, 6 mahasiswa yang memiliki status turun, dan 7 mahasiswa yang memiliki status tetap. Kemudian,

status ketika posttest1 dan posttest2 menunjukkan bahwa terdapat 2 mahasiswa yang memiliki status naik, 2 mahasiswa yang memiliki status turun, dan 11 mahasiswa yang memiliki status tetap.

Pada kelompok kontrol yang tidak dikenakan perlakuan apapun, selama pretest dan posttest1 terdapat 3 mahasiswa yang memiliki status naik, 1 mahasiswa yang memiliki status turun, dan 11 mahasiswa yang memiliki status tetap. Kemudian, status ketika posttest1 dan posttest2 menunjukkan bahwa terdapat 3 mahasiswa yang memiliki status naik, 2 mahasiswa yang memiliki status turun, dan 10 mahasiswa yang memiliki status tetap.

Terjadinya perbedaan yang signifikan dalam kedua data (posttest1-posttest2) pada kelompok eksperimen dapat terjadi karena terapi REBT merupakan proses terapeutik kognitif dan behavioral yang aktif direktif. Hal ini serupa dengan pendapat Corey (2013) yang menyatakan bahwa REBT adalah suatu proses edukatif, dan tugas utama terapi adalah mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri. Terapis menggunakan metodologi yang gencar, sangat direktif, dan persuasif yang menekankan aspek-aspek kognitif. Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kedua data (pretest-posttest1) pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi berupa terapi REBT dapat terjadi karena kemungkinan REBT kurang cocok

dalam mengubah perilaku introvert. Pendekatan REBT yang dilakukan adalah dengan proses yang aktif direktif dan terkadang persuasif cenderung dapat membuat subjek dengan keadaan introvert semakin menarik diri dan tidak ingin membuka dirinya kepada terapis, terutama ketika terapis dan subjek belum pernah bertemu sebelumnya sehingga kepercayaan terapis kepada diri subjek masih belum cukup.

Zywica dan Danowski (2008) menyatakan bahwa orang dengan kepribadian introvert akan memiliki kesulitan dalam mengembangkan pertemanan. Sementara, Baxter (2009) menjelaskan bahwa orang dengan kepribadian introvert merasakan kebutuhan untuk mengontrol seberapa besar interaksi sosial yang akan mereka lakukan. Sehingga dari kedua pengertian diatas dapat dipahami bahwa orang dengan kepribadian introvert dianggap mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial.

Menurut Sunaryo (2002) orang-orang dengan tipe kepribadian introvert memiliki ciri-ciri antara lain orientasinya tertuju ke dalam dirinya (batiniah). Pikiran, perasaan dan tindakan orang-orang dengan tipe kepribadian introvert terutama ditentukan oleh faktor subjektif. Adaptasi dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, kurang dapat menarik hati orang

lain, tingkah lakunya lamban dan ragu-ragu, serta penyesuaian dengan batinnya baik. Kehidupan batiniahnya kaya dan terdidik secara baik. Orang-orang dengan tipe kepribadian introvert bertindak hati-hati dan penuh perhitungan. Kelemahannya adalah jarak dengan dunia objektif terlalu jauh sehingga lepas dari dunia objektif.

Menurut Millar & Tesser (1986) cara berpikir seseorang, negatif atau positif, akan mempengaruhi sikap dan perilakunya, maupun dalam mengambil pilihan tindakan. Orang dengan kepribadian introvert yang pikiran, perasaan dan tindakan terutama ditentukan oleh faktor subjektif cenderung akan berpikir secara irasional terhadap berbagai hal. Pemikiran irasional tersebut yang menyebabkan masalah yang dihadapi oleh klien dan membatasi perilaku klien.

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk dapat bersosialisasi dengan baik di kelas maupun diluar kelas. Mahasiswa juga dituntut untuk dapat berbicara atau tampil dengan baik di depan kelas atau bahkan di depan umum. Ketika hal-hal tersebut dan tingkah laku mahasiswa membuat mahasiswa merasa terganggu atau menimbulkan gangguan emosional dalam diri mahasiswa maka menurut Corey (2005) maka cara yang paling efisien untuk membantu individu itu dalam membuat perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara

langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan mereka sampai menjadikan mereka terganggu, menyerang gagasan-gagasan irasional mereka di atas dasar-dasar logika, dan mengajari mereka berfikir secara logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan irasionalnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan intervensi berupa REBT yang diberikan dapat mengubah perilaku atau tingkat introvert seseorang. Tetapi, perubahannya tidak signifikan, karena perubahan kelompok eksperimen cenderung sama dengan perubahan natural yang terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi maupun perlakuan apapun. Hal itu kemungkinan disebabkan karena intensitas tatap muka yang tinggi dengan terapis sehingga dapat mengubah perilaku atau tingkat introvert kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang tidak signifikan setelah terapi REBT terhadap perilaku introvert mahasiswa angkatan 2015 PGSD Universitas Mulawarman.

2. Terapi REBT memberikan efek yang berbeda antara kelompok eksperimen dan kontrol mahasiswa angkatan 2015 PGSD Universitas Mulawarman.
3. Mayoritas skor introversi pretest pada kelompok eksperimen mahasiswa angkatan 2015 PGSD Universitas Mulawarman termasuk dalam kategori sedang, pada kelompok kontrol mahasiswa angkatan 2015 PGSD Universitas Mulawarman termasuk dalam kategori sedang.
4. Mayoritas skor introversi posttest1 pada kelompok eksperimen mahasiswa angkatan 2015 PGSD Universitas Mulawarman termasuk dalam kategori rendah, pada kelompok kontrol mahasiswa angkatan 2015 PGSD Universitas Mulawarman termasuk dalam kategori sedang.
5. Mayoritas skor introversi posttest2 pada kelompok eksperimen mahasiswa angkatan 2015 PGSD Universitas Mulawarman termasuk dalam kategori rendah, pada kelompok kontrol mahasiswa angkatan 2015 PGSD Universitas Mulawarman termasuk dalam kategori tinggi.

REFERENSI

- Baxter, K. 2008. *Stockley's Drug Interaction*. Great Britain: PhP Pharmaceutical Press.
- Burger, J. M. 2008. Negative Reaction: to Increase in Perceived Personal

- Control. *Journal of Personality and Psychology*. Vol. 35 p.658-672.
- Cain, B. 2012. *A Review of The Mental Workload Literature Defence Research and Development*. Toronto: Human System Integration Section.
- Campbell, D. T., Cook, T. D. 1979. *Quasi-Experimentation: Designs & Analysis Issues for Field Settings*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT. Refika Aditama: Bandung.
- Eysenck, H. J. 1970. *Personality: Theory And Research*. Canada: John Wiley And Sons, inc.
- Eysenck, M. W. 2004. *Adolescence, Adulthood, and Old Age. Psychology:An Internasional Perspective*. Psychology Press Ltd.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hall, A. 2005. Audience Personality and the Selection of Media and Media Genres. *Journal of Media Psychology*. Vol. 7 p. 368.
- Kerlinger, F. N. 2004. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Laney. 2001. "First Visibility of the Lunar crescent". *African Skies*. No. 5 p. 15-25.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling; edisi ketiga*. UNM Press: Malang.
- Moleong, L. J. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nashori, F. 2003. *Potensi-Potensi Manusia: Seri Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno, E. A. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Retnowati, S., Haryanthi, L. P. S. 2001. *Kecenderungan Kecanduan Cybersex Ditinjau dari Tipe Kepribadian*.

- Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Solso, L. R., Maclin, H. O., dan Maclin, K. M. 2008. *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Sunaryo. 2002. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suryabrata. 2002. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winkel, W. S. 2007. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Winkel, W. S. 2007. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Zywica, J., Danowski, J. 2008. The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1-34.