



## Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Pengelolaan Stres Kerja pada Guru PAUD

Nadya Hephzibah Fitriana<sup>1</sup>, dan Akaat Hasjiandito<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Semarang

**ABSTRAK.** Perubahan kurikulum, besarnya tanggungjawab, fasilitas yang kurang memadai dan gaji yang rata-rata dibawah UMR menjadi tekanan tersendiri bagi guru PAUD. Namun setiap individu pasti memiliki cara tersendiri untuk mengelola tekanan tersebut. Perbedaan pada setiap individu dapat diukur menggunakan tes kepribadian seperti myers briggs type indicator (MBTI). MBTI membagi tipe kepribadian menjadi empat dimensi, yaitu ekstrovert/introvert, sensing/intuition, thinkin/feeling, serta perceiving/judging. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian berdasarkan pengukuran MBTI terhadap pengelolaan stress kerja guru PAUD. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan penelitian survey menggunakan penyebaran kuesioner kepada 50 guru dan dianalisis menggunakan uji chi-square. Berdasarkan data yang telah didapatkan terdapat tiga nilai signifikansi yang lebih tinggi dari nilai  $\alpha$  ( $\alpha=0,05$ ), sehingga tidak ada pengaruh antara tipe kepribadian introvert/ekstrovert, sensing/intuition, dan judging/perceiving terhadap tingkat stress kerja dan pengelolaan stress kerja guru paud. Sedangkan satu nilai menunjukkan bahwa ada pengaruh antara tipe kepribadian thinking/feeling terhadap pengelolaan stress kerja. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain diluar kepribadian yang dapat mempengaruhi pengelolaan stress kerja.

**Kata Kunci :** MBTI; Tipe Kepribadian; Pengelolaan Stres

**ABSTRACT.** Curriculum changes, significant responsibilities, inadequate facilities, and salaries that are generally below the minimum wage (UMR) create pressure for early childhood education teachers. However, each individual has their own way of managing this pressure. Individual differences can be measured using personality tests such as the Myers-Briggs Type Indicator (MBTI). The MBTI divides personality types into four dimensions: extrovert/introvert, sensing/intuition, thinking/feeling, and perceiving/judging. This study aims to determine the influence of personality types based on MBTI measurements on the management of work stress in early childhood education (PAUD) teachers. The method used in this study is quantitative using questionnaires distributed to 50 teachers and analyzed using the chi-square test. Based on the data obtained, there are three significance values higher than the  $\alpha$  value ( $\alpha = 0.05$ ), so there is no influence between the introvert/extrovert, sensing/intuition, and judging/perceiving personality types on the level of work stress and work stress management in early childhood education teachers. Meanwhile, one value indicates that there is an influence between the thinking/feeling personality type on work stress management. The implications of these findings suggest that there are factors other than personality that can influence work stress management.

**Keyword :** MBTI; Personality Type; Work Stress Management

Copyright (c) 2025 Nadya Hephzibah Fitriana dkk.

✉ Corresponding author : Nadya Hephzibah Fitriana

Email Address : nadya.hephzi8@gmail.com

Received 3 Juli 2025, Accepted 24 Agustus 2025, Published 24 Agustus 2025

## PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan suatu masalah yang dapat dihadapi oleh semua orang termasuk seorang guru. Tugas seorang guru bukan hanya sekedar mendidik saja namun juga mengajar, membimbing, mengarahkan, dan juga menilai [1]. Selain itu, seorang guru juga memiliki tuntutan kerja yang beragam dan semakin meningkat, seperti beban administrasi, pemenuhan standar pendidikan, dan tantangan dalam mengelola perilaku siswa [2]. Jika dilihat dari kesejahteraan ekonomi, masih terkesan diambang kelayakan, hal ini diperkuat dengan komentar ketua umum Himpaudi pada saat HUT yang ke-17 di Monas, Jakarta [3]. Selain itu, sarana dan prasana yang kurang memadai juga dapat menghambat pembelajaran [4]. Sebagai seorang guru harus kreatif dan dapat memanfaatkan barang yang ada di sekitarnya sebagai bahan pembelajaran terutama saat sarana dan prasarana sekolah kurang mendukung. Kreatifitas guru sangat diperlukan untuk menunjang pendidikan terutama untuk anak usia dini, sehingga diharapkan para guru PAUD dapat mengelola stress dengan baik, karena jika stress tidak dikelola dengan baik, maka akan berdampak pada kurangnya kreatifitas guru sehingga mempengaruhi pembelajaran [5].

Stress kerja memiliki beberapa gejala yang dapat mengganggu proses pembelajaran, seperti penurunan energi, sakit kepala, mengakibatkan kecemasan, dan penurunan konsentrasi [6]. Oleh karena itu, pengelolaan stress penting agar tidak mengganggu pembelajaran. Pengelolaan stress berhubungan dengan kepribadian individu, karena pada dasarnya terdapat sekitar 15 emosi yang berbeda yang muncul dari lingkungan dan tipe kepribadian sehingga penyelesaiannya pun relevan dengan emosi ini [7]. Hal ini didukung oleh pendapat shane yang menyatakan bahwa penyebab stress yang sama bisa saja menyebabkan dampak yang berbeda bagi setiap individu [8]. Pada tahun 2024, tingkat stress di Indonesia menurun dibanding tahun sebelumnya, yaitu mencapai angka 16%, hal ini menunjukkan bahwa masyarakat mampu mengelola tekanan dengan baik sehingga tidak menganggapnya sebagai masalah.

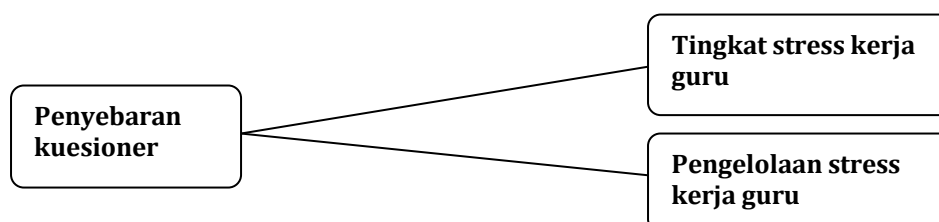
Kepribadian sangat mempengaruhi kualitas pengelolaan stress kerja seseorang [9]. Kepribadian dapat diukur melalui beberapa alat ukur kepribadian seperti *myers briggs type indicator* (MBTI). Pada tes MBTI akan didapatkan 4 dimensi kepribadian yaitu berdasarkan pemusatan perhatian akan menghasilkan kepribadian *Introvert* dan *ekstrovert*, berdasarkan pemrosesan data akan menghasilkan kepribadian *sensing* dan *intuition*, berdasarkan pengambilan keputusan akan menghasilkan kepribadian *thinking* dan *feeling*. Berdasarkan perencanaan akan menghasilkan kepribadian *perceiving* dan *judging* [10]. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh antara tipe kepribadian berdasarkan MBTI guru paud terhadap tingkat stress dan pengelolaan stress kerja pada guru paud di Kecamatan Tambakromo. Di kecamatan tambakromo terdiri dari 15 desa dan 3 kelurahan yang memiliki 41 lembaga yang tercatat di data pokok pendidikan dengan jumlah total guru mencapai 98.

Alasan yang mendukung penelitian ini adalah pendapat robbins dalam bambang yang menyatakan bahwa pengalaman, dukungan lingkungan, dan kepribadian dapat menyebabkan perbedaan seseorang dalam menghadapi stress [11]. Pengelolaan stress sendiri terdiri dari dua strategi, yaitu strategi individu dan strategi organisasi. Pada

strategi individu, dapat dilakukan dengan cara penerapan manajemen waktu yang baik, relaksasi, memperluas dukungan sosial dan juga menjalin komunikasi kepada orang lain [12]. Sedangkan untuk tipe kepribadian sendiri terbagi menjadi beberapa bagian, tipe kepribadian ekstrovert lebih terkesan aktif di dunia luar dan lebih banyak berinteraksi dengan oranglain dibanding tipe kepribadian introvert. Individu yang memiliki kepribadian intuition lebih banyak melihat dari berbagai sudut pandang sebuah masalah, sedangkan tipe kepribadian sensing langsung berfokus pada inti masalah. Tipe kepribadian thinking, pada pengambilan keputusan lebih mengedepankan logika, sedangkan kepribadian feeling lebih mengedepankan perasaan. Terakhir, pada kepribadian judging lebih menyukai aktifitas yang teratur, dan memiliki jadwal, sedangkan kepribadian perceiving lebih suka kegiatan yang spontan [13]. Karena adanya perbedaan tiap dimensi kepribadian ini, maka peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh tiap dimensi kepribadian terhadap tingkat stress dan pengelolaan stress kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh antara tipe kepribadian berdasarkan MBTI dengan tingkat stress kerja dan pengelolaan stress kerja guru PAUD

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional.



**Gambar 1. Desain Penelitian**

Penentuan jumlah sampel menggunakan teknik purposive sampel, dengan jumlah populasi 98 guru paud di Kecamatan Tambakromo. Berdasarkan jumlah populasi tersebut, penelitian menggunakan rumus slovin, sehingga didapat sampel penelitian sebanyak 50 guru paud di Kecamatan Tambakromo. Pengisian kuesioner ini dilakukan dengan mendatangi lembaga secara langsung dan tanpa ada paksaan terkait pengisian kuesioner. Pengukuran tingkat stress dan pengelolaan stress dikembangkan berdasarkan indikator masing-masing variabel yang terdiri dari belasan pertanyaan yang sudah lulus uji validitas dan reliabilitas. Pengukuran didapat dari hasil skor pada setiap poin pertanyaan. Berikut poin pada kuesioner tingkat stress kerja :

**Tabel 1. Poin kuesioner**

|                     |   |
|---------------------|---|
| Sangat setuju       | 7 |
| Setuju              | 6 |
| Cukup setuju        | 5 |
| Netral              | 4 |
| Cukup tidak setuju  | 3 |
| Tidak setuju        | 2 |
| Sangat tidak setuju | 1 |

Pada kuesioner pengelolaan stress kerja memiliki enam pertanyaan dengan poin terbalik seperti berikut :

Tabel 2.

|                     |   |
|---------------------|---|
| Sangat setuju       | 1 |
| Setuju              | 2 |
| Cukup setuju        | 3 |
| Netral              | 4 |
| Cukup tidak setuju  | 5 |
| Tidak setuju        | 6 |
| Sangat tidak setuju | 7 |

Sedangkan pada pengukuran tipe kepribadian myers briggs type indicator menggunakan pertanyaan berdasarkan website tes tipe kepribadian. Pada hasil tes akan keluar salah satu kepribadian dari masing-masing dimensi, seperti introvert atau ekstrovert, sensing atau intuition, thinking atau feeling, perceiving atau judging. Data yang sudah terkumpul akan di analisis berdasarkan distribusinya terlebih dahulu, setelah itu akan dilakukan uji chi square untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stress, dan antara tipe kepribadian dengan pengelolaan stress kerja guru PAUD.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. 3 Distribusi responden terkait MBTI Introvert/Ekstrovert

|            | Frequency | Percent |
|------------|-----------|---------|
| Introvert  | 6         | 12.0    |
| ekstrovert | 44        | 88.0    |
| Total      | 50        | 100.0   |

Tabel diatas memaparkan distribusi responden berdasarkan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Terdapat 6 responden dengan tipe kepribadian *introvert* yang memiliki persentase 12%, dan jumlah responden dengan tipe kepribadian *ekstrovert* mencapai 44 responden dengan hasil persentase 88%.

Tabel 4. Distribusi responden terkait MBTI Sensing/Intuition

|           | Frequency | Percent |
|-----------|-----------|---------|
| Sensing   | 6         | 12.0    |
| intuition | 44        | 88.0    |
| Total     | 50        | 100.0   |

Tabel diatas memaparkan hasil distribusi responden berdasarkan tipe kepribadian *sensing* dan *intuition*. Terdapat 6 responden dengan tipe kepribadian *sensing* yang memiliki persentase 12%, dan 44 responden dengan tipe kepribadian *intuition* yang memiliki persentase 88%.

Tabel 5. Distribusi responden terkait MBTI Feeling/Thinking

|          | Frequency | Percent |
|----------|-----------|---------|
| Feeling  | 23        | 46.0    |
| thinking | 27        | 54.0    |
| Total    | 50        | 100.0   |

Tabel diatas memaparkan hasil distribusi responden berdasarkan tipe kepribadian *thinking* dan *feeling*. Terdapat 23 responden dengan tipe kepribadian *feeling* yang memiliki nilai persentase 46%, dan 27 responden dengan tipe kepribadian *thinking* yang memiliki nilai persentase 54%

**Tabel 6. Distribusi responden terkait MBTI Perceiving/Judging**

|            | Frequency | Percent |
|------------|-----------|---------|
| perceiving | 2         | 4.0     |
| judging    | 48        | 96.0    |
| Total      | 50        | 100.0   |

Tabel diatas memaparkan hasil distribusi responden berdasarkan tipe kepribadian *perceiving* dan *judging*. Terdapat 2 responden dengan tipe kepribadian *perceiving* yang memiliki nilai persentase 4%, dan 48 responden dengan tipe kepribadian *judging* yang memiliki nilai persentase 96%.

**Tabel 7. Distribusi responden terkait Tingkat Stres**

|        | Frequency | Percent |
|--------|-----------|---------|
| Rendah | 8         | 16.0    |
| Sedang | 40        | 80.0    |
| Tinggi | 2         | 4.0     |
| Total  | 50        | 100.0   |

Tabel diatas memaparkan terkait tingkat stress kerja responden. Dari 50 data guru yang didapatkan, 40 guru memiliki tingkat stress kerja yang sedang dengan pesentase sebanyak 80%. Sedangkan 8 guru (16%) memiliki tingkat stress kerja yang rendah, dan terdapat 2 guru (4%) dengan tingkat stress yang tinggi.

**Tabel 8. Distribusi responden terkait Pengelolaan Stres Kerja**

|       | Frequency | Percent |
|-------|-----------|---------|
| Pasif | 19        | 38.0    |
| Aktif | 31        | 62.0    |
| Total | 50        | 100.0   |

Tabel diatas memaparkan distribusi responden terkait pengelolaan stress kerja. Terdapat 19 responden (38%) yang memiliki manajemen stress kerja pasif dan 31 responden (62%) yang memiliki manajemen stress kerja aktif.

**Tabel 9. Hasil tabulasi silang MBTI dengan stress kerja**

|            | Rendah | Sedang | Tinggi | Total |
|------------|--------|--------|--------|-------|
| Ekstrovert | 7      | 35     | 2      | 44    |
| Introvert  | 1      | 5      | 0      | 6     |
| Intuition  | 7      | 35     | 2      | 44    |
| Sensing    | 1      | 5      | 0      | 6     |
| Feeling    | 3      | 19     | 1      | 23    |
| Thinking   | 5      | 21     | 1      | 27    |
| Judging    | 8      | 38     | 2      | 48    |
| Perceiving | 0      | 2      | 0      | 2     |

Berdasarkan tabel diatas, kepribadian *ekstrovert* lebih banyak mengalami stress sedang yaitu sebanyak 35 responden, sedangkan 7 lainnya mengalami tingkat stress rendah, dan 2 lainnya mengalami tingkat stress tinggi. Terkait tipe kepribadian *introvert*, 1 responden mengalami tingkat stress rendah, dan 5 responden mengalami stress sedang. Pada tipe kepribadian *intuition*, banyak responden yang memiliki tingkat stress sedang yaitu 35 responden, 7 responden *intuition* memiliki tingkat stress rendah, dan 2 lainnya memiliki tingkat stress yang tinggi. Pada tipe kepribadian *sensing*, 1 responden mengalami stress rendah, dan 5 responden mengalami stress sedang. Pada tipe kepribadian *feeling*, terdapat 19 responden memiliki tingkat stress sedang, dan 3 responden dengan stress rendah, serta 1 responden memiliki tingkat stress yang tinggi. Terkait tipe kepribadian *thinking*, terdapat 5 responden mengalami stress rendah, 21

responden mengalami stress sedang, dan 1 responden mengalami stress tinggi. Pada tipe kepribadian terakhir, 8 responden kepribadian *judging* mengalami stress rendah, 38 responden lainnya mengalami stress sedang, dan 2 lainnya mengalami stress tinggi. Pada kepribadian *perceiving*, 2 responden mengalami stress sedang.

**Tabel 10. Hasil tabulasi silang antara tipe kepribadian dengan pengelolaan stress kerja guru PAUD**

| Kelola stress |       | Introvert | Ekstrovert | sensing | intuition | feeling | thinking | perceiving | Judging |
|---------------|-------|-----------|------------|---------|-----------|---------|----------|------------|---------|
|               | Pasif | 3         | 16         | 1       | 18        | 12      | 7        | 1          | 18      |
|               | Aktif | 3         | 28         | 5       | 26        | 11      | 20       | 1          | 30      |
| Total         |       | 6         | 44         | 6       | 44        | 23      | 27       | 2          | 48      |

Berdasarkan tabel diatas, 6 responden berkepribadian *introvert* memiliki pengelolaan stress aktif 3 responden dan 3 responden lainnya memiliki pengelolaan stress yang pasif. Sedangkan dari 44 responden berkepribadian *ekstrovert*, terdapat 28 responden yang memiliki pengelolaan stress kerja aktif, dan 16 responden lainnya dengan pengelolaan stress kerja yang pasif. Berdasarkan tipe kepribadian *intuition*, terdapat 18 responden memiliki pengelolaan stress kerja yang pasif dan 26 responden memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif. Sedangkan pada kepribadian *sensing* terdapat 1 responden yang memiliki pengelolaan stress kerja yang pasif, dan 5 lainnya memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif. Berdasarkan table selanjutnya, terdapat 12 responden berkepribadian *feeling* memiliki pengelolaan stress kerja yang pasif, dan 11 responden memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif. Pada kepribadian *thinking* terdapat 7 responden dengan pengelolaan stress kerja pasif, dan 20 responden memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif. Pada tipe kepribadian *perceiving* terdapat 1 responden dengan pengelolaan stress aktif dan 1 responden dengan pengelolaan stress pasif. Pada kepribadian *judging* terdapat 18 responden dengan pengelolaan stress kerja yang pasif, dan 30 responden dengan pengelolaan stress kerja yang aktif.

**Tabel 11. Hasil Uji Chi-square terkait tipe kepribadian Introvert/Ekstrovert terhadap tingkat stress kerja guru PAUD**

|                                    | Value              | df | Exact Sig. (2-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 4.179 <sup>a</sup> | 1  |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | 2.547              | 1  |                      |
| Likelihood Ratio                   | 6.230              | 1  |                      |
| Fisher's Exact Test                |                    |    | .071                 |
| Linear-by-Linear Association       | 4.095              | 1  |                      |
| N of Valid Cases                   | 50                 |    |                      |

Tabel diatas memaparkan hasil uji chi-square tipe kepribadian *introvert/ekstrovert* terhadap tingkat stress. Berdasarkan table diatas karena tidak memenuhi asumsi dan memiliki nilai table 2x2, maka menggunakan hasil fisher's exact test yaitu 0.071 yang artinya H<sub>0</sub> diterima yang artinya tidak ada hubungan antara tipe kepribadian *introvert/ekstrovert* terhadap tingkat stress guru PAUD.

**Tabel 12. Hasil Uji Chi-square terkait tipe kepribadian Sensing/Intuition terhadap tingkat stress kerja guru PAUD**

|                                    | Value              | Df | Exact Sig. (2-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 1.317 <sup>a</sup> | 1  |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | .489               | 1  |                      |
| Likelihood Ratio                   | 1.465              | 1  |                      |
| Fisher's Exact Test                |                    |    | .387                 |
| Linear-by-Linear Association       | 1.291              | 1  |                      |
| N of Valid Cases                   | 50                 |    |                      |

Berdasarkan tabel diatas, dikarenakan uji asumsi tidak memenuhi dan jumlah table adalah 2x2, maka hasil uji chi square dari tipe kepribadian *sensing/intuition* terhadap tingkat stress dilihat berdasarkan nilai signifikansi fisher's exact test. Berdasarkan hasil hitung nilai signifikan yang didapat yaitu 0.387. karena nilai signifikan lebih dari 0.05 maka H0 diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara tipe kepribadian *sensing/intuition* terhadap tingkat stress kerja guru PAUD.

**Tabel 13. Hasil Uji Chi-square terkait tipe kepribadian Thinking/Feeling terhadap tingkat stress kerja guru PAUD**

|                                    | Value              | Df | Asymptotic Significance (2-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|-----------------------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 3.632 <sup>a</sup> | 1  | .057                              |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | 2.603              | 1  | .107                              |
| Likelihood Ratio                   | 3.662              | 1  | .056                              |
| Fisher's Exact Test                |                    |    |                                   |
| Linear-by-Linear Association       | 3.559              | 1  | .059                              |
| N of Valid Cases                   | 50                 |    |                                   |

Berdasarkan tabel diatas, karena asumsi terpenuhi dan jumlah table adalah 2x2, maka hasil yang didapat berdasarkan continuity correction. Berdasarkan hasil hitung, maka nilai signifikan yang didapat adalah 0.107. karena nilai signifikan lebih dari 0.05 maka H0 diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara tipe kepribadian *thinking/feeling* terhadap tingkat stress guru PAUD.

**Tabel 14. Hasil Uji Chi-square terkait tipe kepribadian Judging/Perceiving terhadap tingkat stress kerja guru PAUD**

|                                    | Value             | Df | Exact Sig. (2-sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | .127 <sup>a</sup> | 1  |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | .000              | 1  |                      |
| Likelihood Ratio                   | .124              | 1  |                      |
| Fisher's Exact Test                |                   |    | 1.000                |
| Linear-by-Linear Association       | .125              | 1  |                      |
| N of Valid Cases                   | 50                |    |                      |

Berdasarkan tabel diatas, karena asumsi tidak terpenuhi dan table terdiri dari 2x2, maka nilai signifikan yang dilihat adalah fisher's exact test. Jika dilihat dari table, maka nilai signifikan 1. Karena nilai signifikan lebih dari 0.05, maka H0 diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara tipe kepribadian *perceiving/judging* terhadap stress kerja guru PAUD.

**Tabel 15. Hasil Uji Chi-square terkait tipe kepribadian Introvert/Ekstrovert terhadap pengelolaan stress kerja guru PAUD**

|                                    | Value             | Df | Exact Sig. (2-sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | .417 <sup>a</sup> | 1  |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | .039              | 1  |                      |
| Likelihood Ratio                   | .406              | 1  |                      |
| Fisher's Exact Test                |                   |    | .661                 |
| Linear-by-Linear Association       | .408              | 1  |                      |
| N of Valid Cases                   | 50                |    |                      |

Berdasarkan tabel diatas, karena asumsi tidak terpenuhi dan jumlah table adalah 2x2, maka nilai signifikan yang dilihat adalah fisher's exact test. Berdasarkan table diatas, maka nilai signifikan uji chi square tipe kepribadian *introvert/ekstrovert* terhadap pengelolaan stress adalah 0.661. karena nilai lebih dari 0.05 maka H<sub>0</sub> diterima, artinya tidak ada hubungan antara tipe kepribadian *introvert/ekstrovert* terhadap pengelolaan stress kerja guru PAUD.

**Tabel 16. Hasil Uji Chi-square tipe kepribadian Sensing/Intuition terhadap pengelolaan stress kerja guru PAUD**

|                                    | Value              | Df | Exact Sig. (2-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 1.317 <sup>a</sup> | 1  |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | .489               | 1  |                      |
| Likelihood Ratio                   | 1.465              | 1  |                      |
| Fisher's Exact Test                |                    |    | .387                 |
| Linear-by-Linear Association       | 1.291              | 1  |                      |
| N of Valid Cases                   | 50                 |    |                      |

Berdasarkan tabel diatas, karena asumsi tidak terpenuhi dan jumlah table adalah 2x2, maka nilai signifikan dilihat dari fisher's exact test. Berdasarkan table diatas, nilai signifikan uji chi square tipe kepribadian *sensing/intuition* terhadap pengelolaan stress kerja guru paud yaitu 0.387. karena nilai signifikan lebih besar dari 0.05 maka H<sub>0</sub> diterima, artinya tidak ada hubunga antara tipe kepribadian *sensing/intuition* terhadap stress kerja guru PAUD.

**Tabel 17. Hasil Uji Chi-square tipe kepribadian Thinking/ Feeling terhadap pengelolaan stress kerja guru PAUD**

|                                    | Value              | Df | Asymptotic Significance (2-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|-----------------------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 6.202 <sup>a</sup> | 1  | .013                              |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | 4.831              | 1  | .028                              |
| Likelihood Ratio                   | 6.310              | 1  | .012                              |
| Fisher's Exact Test                |                    |    |                                   |
| Linear-by-Linear Association       | 6.078              | 1  | .014                              |
| N of Valid Cases                   | 50                 |    |                                   |

Berdasarkan tabel diatas,karena asumsi terpenuhi dan nilai table adalah 2x2, maka nilai signifikan yang dilihat adalah continuity correction. Berdasarkan table diatas, maka nilai signifikan dari hasil uji chi square tipe kepribadian terhadap stress kerja guru adalah 0.028. karena nilai signifikan lebih kecil dari 0.05 maka H<sub>0</sub> ditolak, artinya ada hubungan antara tipe kepribadian *thinking/feeling* terhadap pengelolaan stress kerja guru PAUD.

**Tabel 18. Hasil Uji Chi-square tipe kepribadian Judging/Perceiving terhadap pengelolaan stress kerja guru paud**

|                                    | Value             | Df | Exact Sig. (2-sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | .127 <sup>a</sup> | 1  |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | .000              | 1  |                      |
| Likelihood Ratio                   | .124              | 1  |                      |
| Fisher's Exact Test                |                   |    | 1.000                |
| Linear-by-Linear Association       | .125              | 1  |                      |
| N of Valid Cases                   | 50                |    |                      |

Berdasarkan tabel diatas, karena asumsi tidak terpenuhi dan jumlah table pada uji chi square adalah 2x2, maka nilai signifikan yang dilihat adalah fisher's exact test. Berdasarkan table hitung diatas, maka nilai signifikan yang didapat adalah 1. Karena nilai signifikan lebih dari 0.05 maka H0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara tipe kepribadian *judging/perceiving* terhadap pengelolaan stress kerja guru PAUD.

Pertama, Tingkat stress guru dengan kepribadian I/E. Berdasarkan hasil tabulasi penelitian ini didapatkan dari 50 guru paud yang ada di Kecamatan Tambakromo sebanyak 44 responden (88%) memiliki kepribadian *ekstrovert* dan memiliki tingkat stress yang cukup tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian *introvert*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Frans Lasdo Siringo pada 2023 yang menyatakan bahwa tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki tingkat stress kerja yang lebih tinggi daripada kepribadian *introvert* karena mereka lebih menyukai tantangan dan mempunyai ambisi yang lebih besar [14].

Kedua, Tingkat stress guru dengan kepribadian N/S. Hasil dari tabulasi silang selanjutnya menunjukkan bahwa tipe kepribadian *intuition* memiliki tingkat stress kerja yang lebih tinggi (88%) dibandingkan dengan tipe kepribadian *sensing* (12%). Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh sari pada tahun 2024, sari menyebutkan bahwa kepribadian *intuition* lebih suka dihadapkan dengan hal baru dan tidak suka mengerjakan sesuatu yang sama secara terus menerus, sedangkan untuk kepribadian *sensing* lebih suka melakukan rutinitas yang sama sehingga mereka tidak terlalu tertarik kepada sesuatu hal yang baru kecuali saat ada standart tertentu untuk mengatasi sebuah masalah [15].

Ketiga, Tingkat stress guru dengan kepribadian T/F. Hasil tabulasi selanjutnya membahas mengenai tipe kepribadian *thinking* memiliki tingkat stress yang lebih tinggi (54%) dibandingkan dengan kepribadian *feeling* (46%). Responden yang memiliki kepribadian *thinking* cenderung menggunakan penalaran dan logika saat memecahkan masalah, mereka cenderung tidak mudah tersulut emosi, sebaliknya kepribadian *feeling* lebih banyak menggunakan perasaan dalam menyelesaikan masalah dan memiliki rasa empati yang mendalam [16].

Keempat, Tingkat stress guru dengan kepribadian P/J. Hasil tabulasi selanjutnya memaparkan terkait tipe kepribadian *judging* memiliki tingkat stress yang lebih tinggi (96%) dibanding tipe kepribadian *perceiving* (4%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kim Hyang Mi yang menyatakan bahwa tipe kepribadian *judging* memiliki keteraturan sedangkan tipe *perceiving* termasuk pribadi yang fleksibel dan spontan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan perubahan situasi [17].

Kelima, Pengelolaan stress kerja berdasarkan tipe kepribadian I/E. Hasil tabulasi selanjutnya menjelaskan terkait tipe kepribadian *introvert/ekstrovert* dengan pengelolaan stress kerja. Responden dengan tipe kepribadian *ekstrovert* cenderung lebih memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh su jeong shin, bahwa tipe kepribadian *ekstrovert* lebih aktif diluar dan mengekspresikan pemikiran mereka melalui tindakan [18]. Sedangkan tipe kepribadian *introvert* memiliki 3 responden dengan pengelolaan stress aktif dan pasif. Dengan banyaknya pengelolaan kerja yang aktif ini maka dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti berdiskusi bersama, pengadaan acara keluar bersama untuk refreshing, dan berinteraksi dengan rekan kerja untuk menghilangkan kejenuhan.

Keenam, Pengelolaan stress kerja berdasarkan tipe kepribadian N/S. Hasil tabulasi selanjutnya menjelaskan terkait tipe kepribadian *Sensing/Intuition* terhadap pengelolaan stress kerja. Responden yang memiliki kepribadian *intuition* cenderung memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif (59% dari jumlah responden *intuition*). Pada kepribadian *intuition* cenderung melihat penyebab stress dari berbagai sudut pandang dan menghubungkan masalah terhadap beberapa pola yang sama untuk menyelesaikan masalah. Sedangkan tipe kepribadian *sensing* memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif sebanyak 5 (83% dari jumlah responden *sensing*). Kepribadian *sensing* cenderung fokus kepada inti masalah dan menyelesaikannya dalam waktu singkat [19]. Pengelolaan stress kerja yang aktif ini dapat dilakukan dengan cara menemukan penyebab stress dan mengatasi masalah tersebut dengan berdiskusi dengan oranglain, ataupun berdasarkan pengalaman pribadi.

Ketujuh, Pengelolaan stress kerja berdasarkan tipe kepribadian T/F. Hasil tabulasi selanjutnya menunjukkan bahwa kepribadian *thinking* memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif (74,1% dari jumlah responden *thinking*). Kepribadian *thinking* cenderung mengambil keputusan berdasarkan logika[18] sehingga pengelolaan stress dapat dilakukan dengan cara berbagi cerita kepada orang yang sudah berpengalaman untuk mendapatkan solusi. Sedangkan tipe kepribadian *feeling* memiliki pengelolaan stress yang cenderung pasif (52,2% dari jumlah responden *feeling*). Pengelolaan stress kerja yang pasif ini cenderung dilakukan dengan memikirkan permasalahan secara mandiri dan menemukan solusinya sendiri. Meskipun tipe kepribadian memiliki tingkat stress yang lebih tinggi, mereka cenderung dapat mengelola stress lebih efektif [20].

Kedelapan, Pengelolaan stress kerja berdasarkan tipe kepribadian P/J. Hasil tabulasi selanjutnya menunjukkan bahwa kepribadian *judging* memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif (62,5 dari jumlah responden *judging*). Kepribadian *judging* cenderung memiliki aturan atau jadwal, mereka bertindak secara sistematis dan terencana. Untuk kepribadian *perceiving* memiliki 1 responden dengan pengelolaan aktif dan 1 responden dengan pengelolaan pasif. Kepribadian *perceiving* lebih cenderung fleksibel dan spontan dalam melakukan sesuatu.

Kesembilan, Hasil uji chi-square. Berdasarkan hasil uji chi-square, nilai signifikansi tipe kepribadian terhadap tingkat stress kerja yaitu 0.071, 0.387, 0.107, dan 1. Karena nilai signifikansi antara tipe kepribadian terhadap stress kerja melebihi nilai  $\alpha$  ( $\alpha = 0.05$ ), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan

antara tipe kepribadian dengan tingkat stress kerja guru paud. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arine Thalita Sari pada tahun 2024 dengan nilai koefisiensi -0.121 sehingga  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan tingkat stress. Arine menyebutkan bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi tingkat stress, seperti lingkungan sekitar, pengaruh sosial, serta pola pikir [15]. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Atika Puji Rahayu yang menyebutkan bahwa tipe kepribadian memiliki pengaruh positif signifikan terhadap stress kerja [21].

Berdasarkan hasil uji chi-square tipe kepribadian *introvert/ekstrovert* terhadap pengelolaan stress kerja memiliki nilai signifikan 0.661. Karena nilai signifikansi lebih besar dari  $\alpha$  maka  $H_0$  diterima, artinya tidak ada pengaruh antara kepribadian *ekstrovert/introvert* terhadap pengelolaan stress kerja. Sedangkan hasil chi-square tipe kepribadian *sensing/intuition* terhadap pengelolaan stress kerja memiliki nilai signifikan 0.387, karena nilai signifikan lebih tinggi dibanding nilai  $\alpha$ , maka  $H_0$  diterima, artinya tidak ada pengaruh antara tipe kepribadian *sensing/intuition* terhadap pengelolaan stress kerja guru paud. Hasil uji chi-square tipe kepribadian *thinking/judging* memiliki nilai signifikansi 0.028, karena nilai signifikan lebih rendah dari nilai  $\alpha$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh antara tipe kepribadian *thinking/feeling* terhadap pengelolaan stress kerja guru paud, terakhir, hasil nilai signifikan antara tipe kepribadian *judging/perceiving* memiliki nilai signifikan 1, karena nilai signifikansi lebih besar daripada  $\alpha$  maka  $H_0$  diterima, artinya tidak ada hubungan antara tipe kepribadian dan pengelolaan stress. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Farida Hayati pada tahun 2023, pada penelitiannya disebutkan bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan pengelolaan stress [22]. Hal ini berbeda dengan yang penulis temukan karena perbedaan tes tipe kepribadian yang digunakan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, mendapatkan data bahwa sebagian besar tipe kepribadian guru paud yang ada di Kecamatan Tambakromo adalah ENTJ. Tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki tingkat stress kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian *introvert* dengan perbandingan 14% dan 2% pada tingkat stress rendah, 70% dan 10 % pada tingkat sedang, serta 4% dan 0% pada tingkat stress tinggi. Perbandingan ini sama dengan tipe kepribadian yang kedua yaitu *sensing* dan *intuition*. Selanjutnya kepribadian *thinking* memiliki tingkat stress kerja lebih tinggi dibandingkan tipe kepribadian *feeling* dengan perbandingan 10% dan 6% pada tingkat stress rendah, 42% dan 38% pada tingkat stress sedang, 2% dan 2% pada tingkat stress tinggi. Tipe kepribadian *judging* memiliki tingkat stress kerja lebih tinggi dibanding tipe kepribadian *perceiving* dengan perbandingan 16% dan 0% pada tingkat stress rendah, 76% dan 4% pada tingkat stress sedang, 4% dan 0% pada tingkat stress tinggi. Pada pengelolaan stress kerja pada guru PAUD tipe kepribadian *ekstrovert* lebih banyak mengelola stress secara aktif dengan persentase 63,6%, sedangkan tipe kepribadian *introvert* memiliki hasil yang sama antara pengelolaan stress secara aktif dan pasif. Pada

tipe kepribadian *intuition* lebih cenderung mengelola stress kerja secara aktif dengan persentase 59%, dan tipe kepribadian *sensing*pun memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif sebanyak 83%. Pada kepribadian *thinking* lebih banyak mengelola stress kerja secara aktif dengan persentase 74%, sedangkan tipe kepribadian *feeling* lebih banyak mengelola stress dengan pasif yang memiliki persentase 52,1%. Tipe kepribadian *judging* memiliki pengelolaan stress kerja yang aktif dengan persentase 62,5%, sedangkan pada tipe kepribadian *perceiving* memiliki jumlah yang sama antara pengelolaan aktif dan pasif. Hasil uji chi-square antara tipe kepribadian dengan tingkat stres kerja guru paud memiliki nilai signifikansi 0.071, 0.387, 0.107, dan 1. Karena nilai signifikansi lebih dari  $\alpha$ , maka  $H_0$  diterima, yang artinya tidak ada pengaruh antara tipe kepribadian terhadap tingkat stres kerja guru PAUD. Sementara, hasil uji chi-square antara tipe kepribadian dengan pengelolaan stress memiliki nilai signifikansi 0.661, 0.387, 0.028 dan 1. Jika nilai signifikansi melebihi nilai  $\alpha$ , maka  $H_0$  diterima, yang artinya tidak ada pengaruh antara tipe kepribadian *introvert/ekstrovert*, *sensing/feeling*, *judging/intuition* terhadap pengelolaan stress kerja guru paud. Sedangkan tipe kepribadian *thinking/judging* memiliki pengaruh terhadap pengelolaan stress kerja guru PAUD dengan signifikansi 0.028. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, beberapa kepribadian memiliki tingkat stress yang sedang, sehingga dari pihak lembaga dapat melakukan evaluasi kerja untuk mengetahui kesulitan yang terjadi dan menemukan solusi dari hal tersebut, selain itu lembaga dapat melakukan pelatihan manajemen stress kepada para guru agar dapat menghindari kenaikan tingkat stress kerja guru. Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang perlu dipertimbangkan, seperti jumlah sampel yang sedikit, hanya fokus pada satu wilayah, adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress dan pengelolaannya, serta teknik pengumpulan data yang hanya dengan penyebaran kuesioner.

## PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang selalu mendukung dan memberikan doa tanpa henti. Terima kasih kepada Bapak Akaat Hasjiandito, S.Pd. M.Pd. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan saran dengan sabar sehingga artikel ini dapat terselesaikan. Terima kasih tak terlupakan kepada para guru PAUD yang ada di Kecamatan Tambakromo yang telah bersedia untuk meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner sehingga data pada penelitian ini dapat terpenuhi.

## REFERENSI

- [1] D. Novitasari and N. Fitria, "Gambaran Kompetensi Profesional Guru PAUD Mangga Paninggilan Ciledug," *J. Anak Usia Dini Holistik Integr.*, vol. 3, no. 2, p. 67, Jan. 2021, doi: 10.36722/jaudhi.v3i2.595.
- [2] Y. Kusmiran, M. Agustin, and T. H. Dahlan, "Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD," *Aulad J. Early Child.*, vol. 7, no. 3, pp. 709–722, Oct. 2024, doi: 10.31004/aulad.v7i3.777.
- [3] F. Halim and S. Syaefullah, "Fakta! 72% Guru PAUD di RI Digaji Kurang Dari Rp

- 250 ribu per Bulan,” [www.viva.co.id](https://www.viva.co.id/bisnis/1515707-fakta-72-guru-paud-di-ri-digaji-kurang-dari-rp-250-ribu-per-bulan#goog_rewarded), Aug. 2022.
- [4] R. W. Ningsih, N. Farida, and S. Shalihah, “Kesenjangan Hak dan Kewajiban Guru PAUD dengan Guru Non PAUD,” *J. Sentra Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 2, no. 2, pp. 63–68, Jul. 2023, doi: 10.51544/sentra.v2i1.3857.
  - [5] M. Nur, N. Kurnadi, H. Surya, L. Mutiarahmah, and N. Khairunnisa, “Pelatihan Strategi Coping Stress (Problem and Emotion Focused) untuk Guru PAUD dalam Menangani Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Reguler,” *J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 9, no. 4, pp. 982–990, Nov. 2024, doi: 10.30653/jppm.v9i4.1075.
  - [6] H. Zainal and A. I. D. Ashar, *Stres Kerja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023. [Online]. Available: [https://books.google.co.id/books?id=tn\\_pEAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=tn_pEAAAQBAJ)
  - [7] J. I. Harris, T. Q. Strom, C. R. Erbes, and J. Ruzek, “Measuring perceived efficacy for coping with posttraumatic stress disorder in the workplace,” *Work*, vol. 63, no. 2, pp. 283–289, Jun. 2019, doi: 10.3233/WOR-192929.
  - [8] I. A. Humaida, “The Impact of Organizational Behavior, Trust, Commitment, and Job Motivation on Academic Staff and Employees,” *Sultan Idris J. Psychol. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 93–105, Mar. 2024, doi: 10.21093/sijope.v3i2.10338.
  - [9] M. V. I.W and F. Linayaningsih, “Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif sebagai Strategi Coping Stress pada Guru Sekolah Dasar Anak Berkesulitan Belajar,” *J. Din. Sos. Budaya*, vol. 18, no. 2, pp. 251–259, Aug. 2017, doi: 10.26623/jdsb.v18i2.574.
  - [10] P. Tieger, B. Barron, and K. Tieger, *Pribadimu Profesimu*. Jakarta: Gramedia, 2017. [Online]. Available: [https://mikroskil.id/pustaka/index.php?p=show\\_detail&id=7162](https://mikroskil.id/pustaka/index.php?p=show_detail&id=7162)
  - [11] B. Septiawan, “Analisa Faktor Penyebab Stres Dan Manajemen Stres Pada Kepala Sma Bahrul Maghfiroh Malang,” *AL-HIKMAH J. Educ. Islam. Stud.*, vol. 6, no. 1, pp. 36–45, 2018, [Online]. Available: <http://jurnal.staiba.ac.id/index.php/alhikmah/article/view/56>
  - [12] S. I. Wahjono and S. A. Widyadhari, *Stress & perubahan*, no. April. 2022. doi: 10.13140/RG.2.2.21515.16168.
  - [13] N. Zola and M. Mudjiran, “Analisis urgensi kompetensi kepribadian guru,” *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 6, no. 2, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/701>
  - [14] A. Subtinanda and N. Yuliana, “Kepribadian Ekstrovert dan Introvert dalam Konteks Komunikasi Antarpribadi Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNTIRTA,” *J. Pendidik. Non Form.*, vol. 1, no. 2, p. 15, Dec. 2023, doi: 10.47134/jpn.v1i2.187.
  - [15] A. T. Sari, P. Nawangsasi, A. Irawati, and V. Biutifasari, “Pengaruh Myers Briggs Type Indicator (MBTI) Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran,” 2024. [Online]. Available: <https://comphi.sinergis.org/comphi/article/view/207>
  - [16] A. T. Sari, P. Nawangsasi, A. Irawati, and V. Biutifasari, “Pengaruh Myers Briggs Type Indicator ( MBTI ) Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran,” *CoMPHI J. Community Med. Public Heal. Indones. J.*, vol. 5, no. 1, pp. 18–24, 2024, [Online]. Available: <https://comphi.sinergis.org/comphi/article/view/207>
  - [17] K. H. Mi and P. Meera, “Effects of Job Stress , Self-Efficacy , and Mindfulness on Job Satisfaction according to MBTI Personality of Nurses,” *J. Conver. Cult. Technol.*, vol. 10, no. 5, pp. 173–180, 2024, [Online]. Available: <https://koreascience.kr/article/JAKO202429572305272.page>
  - [18] S. J. Shin, “Differences in conflict management style according to MBTI indicators of nursing students,” *J. Conver. Cult. Technol.*, vol. 9, no. 6, pp. 479–486, 2023,

- [Online]. Available:  
<https://www.koreascience.kr/article/JAKO202334662247392.page>
- [19] E. Susanto and M. Mudaim, "Pengembangan Inventori MBTI Sebagai Alternatif Instrumen Pengukuran Tipe Kepribadian," *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 1, no. 1, pp. 41–52, Jan. 2017, doi: 10.30653/001.201711.5.
- [20] S. Bai, W. Chen, and Z. Gao, "Exploring the MBTI distribution among Chinese undergraduate physics students: the influence of family income on career trajectories," *Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2, 2024, doi: 10.48550/arXiv.2411.01379.
- [21] D. Purwanti and M. Nurhayati, "Pengaruh Iklim Organisasi dan Tipe Kepribadian terhadap Stres Kerja dan Perilaku Kewargaan (Studi pada Karyawan Klinik Laboratorium Prodia Cabang Menteng, Jakarta)," *J. Manaj.*, vol. 20, no. 2, p. 293, Mar. 2017, doi: 10.24912/jm.v20i2.49.
- [22] F. Hayati, D. Z. Fuadah, and K. Maelani, "Hubungan tipe kepribadian dengan manajemen stres dalam penyusunan skripsi," *J. EDUNursing*, vol. 7, no. 1, 2023, [Online]. Available:  
<https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/3949>