

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecenderungan kecemasan sosial ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert pada remaja. Responden dari penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 15-18 tahun. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecenderungan kecemasan sosial antara individu dengan kepribadian introvert dan ekstrovert. Nilai *mean rank* variabel *social anxiety* dengan tipe kepribadian introvert adalah 160,30 sedangkan nilai *mean rank* variabel *social anxiety* dengan tipe kepribadian ekstrovert adalah 97,10. Berdasarkan nilai *mean*, terlihat bahwa individu dengan tipe kepribadian introvert memiliki nilai *mean* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu berkepribadian ekstrovert. Perbedaan ini diduga muncul karena karakteristik kepribadian introvert dan ekstrovert yang berbeda dalam merespons situasi sosial, yang pada gilirannya dapat memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami. Introvert cenderung lebih suka menghabiskan waktu sendiri dan mungkin merasa lebih tertekan dalam situasi sosial yang ramai, sementara ekstrovert lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain dan mendapatkan energi dari lingkungan sosial. Menurut (H. J. . Eysenck and Eysenck 2017), perbedaan ini dapat mempengaruhi cara individu merespons stres dan kecemasan, di mana introvert mungkin lebih rentan terhadap perasaan cemas dalam situasi sosial, sedangkan ekstrovert mungkin lebih mampu mengatasi kecemasan melalui dukungan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Nurinasari dkk. (2024), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kepribadian introvert dan kecemasan sosial. Individu dengan kepribadian introvert cenderung mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih

tinggi. Temuan tersebut menegaskan bahwa kepribadian introvert dapat berperan sebagai faktor risiko terhadap kecemasan sosial, terutama ketika individu menghadapi situasi sosial yang menimbulkan ketidaknyamanan.. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitri and Novriewani (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kepribadian introvert cenderung mengalami tingkat kecemasan berbicara yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang berkepribadian ekstrovert.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayatin (2018) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan berdasarkan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kepribadian introvert mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berkepribadian ekstrovert. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) kecemasan pada mahasiswa ekstrovert sebesar 70,06, sedangkan pada mahasiswa introvert sebesar 77,26. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa berkepribadian introvert memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang hingga tinggi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa karakteristik introvert, seperti kecenderungan menarik diri, rasa canggung dalam situasi sosial, serta kekhawatiran terhadap penilaian negatif, berperan dalam meningkatkan kemungkinan munculnya kecemasan sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Odella dan Tadjudin (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang berkepribadian ekstrovert. Dari 222 responden, ditemukan bahwa 40,6% mahasiswa introvert mengalami kecemasan, sementara pada mahasiswa ekstrovert hanya 14,9%. Penelitian ini menjelaskan bahwa introvert cenderung menyendiri, lebih sensitif terhadap detail pengalaman negatif, dan lebih mudah memikirkan kemungkinan buruk, sehingga rentan mengalami kecemasan. Sebaliknya, ekstrovert lebih terbuka, mudah beradaptasi, dan lebih efektif dalam mengatasi stres Odella dan Tadjudin (2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Prayitno (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepribadian ekstrovert cenderung memiliki tingkat kecemasan yang relatif rendah. Didapatkan hasil perhitungan koefisien korelasi kepribadian ekstrovert dengan kecemasan adalah 0.079, nilai $p = 0,575 > 0.005$ kesimpulan tidak ada pengaruh kepribadian ekstrovert dengan tingkat kecemasan. Temuan ini diperkuat oleh kajian teori bahwa individu ekstrovert umumnya bersifat terbuka, mudah bergaul, serta lebih stabil secara emosional, sehingga mampu menghadapi situasi menekan secara lebih adaptif (Hastutiningtyas et al, 2020).

Ditinjau dari hasil tabulasi silang, menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecenderungan kecemasan sosial pada remaja intensitasnya tinggi. Sebanyak 171 orang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sosial yang tinggi, terdiri dari 112 orang berkepribadian introvert dan 59 orang berkepribadian ekstrovert. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecenderungan kecemasan sosial antara remaja dengan kepribadian introvert dan ekstrovert. Selain itu, hasil perhitungan *effect size* menghasilkan nilai $r = 0,417$ yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat kecemasan sosial antara remaja introvert dan ekstrovert bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki kekuatan efek yang cukup besar secara praktis. Kepribadian merupakan salah satu faktor internal yang memiliki peran signifikan dalam membentuk respons individu terhadap situasi sosial, termasuk dalam hal munculnya kecemasan sosial. Ciri kepribadian introvert dan ekstrovert menunjukkan perbedaan mendasar dalam orientasi energi psikis, preferensi sosial, dan gaya berinteraksi, yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat kenyamanan seseorang dalam lingkungan sosial.

Perbedaan tingkat kecemasan sosial antara remaja introvert dan ekstrovert dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial. Pertama, remaja sangat peduli bagaimana teman sebayanya menilai diri mereka. Remaja memiliki keinginan kuat untuk diterima di lingkungan pertemanan sehingga membuat mereka lebih sensitif terhadap potensi penolakan atau ketidaksukaan terhadap diri mereka sendiri. Kedua, *fear of negative evaluation*, banyak remaja mengungkapkan atau menggambarkan rasa takut salah

bicara, takut dianggap kurang baik, atau takut memberikan kesan buruk ketika berada di situasi sosial. Mereka selalu merasa waspada terhadap kemungkinan membuat kesalahan di situasi sosialnya. Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami reaksi emosional seperti gugup, takut dipermalukan, dan khawatir akan ditolak, yang pada akhirnya dapat mendorong mereka untuk menghindari situasi sosial tertentu (La Greca and Lopez, 1998). Rasa percaya diri yang rendah juga menjadi salah satu faktor nya. Beberapa remaja merasa ragu dengan kemampuan diri, penampilan, atau cara bicaranya. Hal ini juga membuat mereka lebih mudah merasa cemas jika diharuskan untuk berinteraksi sosial. Remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri menjadi lebih rentan mengalami *social anxiety*, terutama saat menghadapi situasi yang menuntut interaksi sosial (Santrock, 2019).

H. J. . Eysenck and Eysenck (2017) menunjukkan individu dengan kepribadian introvert memiliki tingkat aktivasi kortikal yang lebih tinggi, sehingga mereka menunjukkan sensitivitas yang lebih besar terhadap rangsangan sosial, yang berpotensi menyebabkan ketidaknyamanan lebih cepat dalam interaksi sosial. Sensitivitas ini mendorong munculnya kecemasan ketika mereka menghadapi situasi yang menuntut komunikasi langsung. Sebaliknya, ekstrovert memiliki aktivasi kortikal rendah sehingga membutuhkan lebih banyak stimulasi sosial, yang membuat mereka cenderung nyaman, percaya diri, dan tidak mudah cemas dalam pergaulan. Penjelasan ini diperkuat oleh teori regulasi emosi (Gross et al. 1998) yang menemukan bahwa introvert lebih sering menggunakan strategi emosional yang kurang adaptif seperti penghindaran dan *rumination*, sedangkan ekstrovert lebih banyak menggunakan strategi adaptif seperti *reappraisal* dan pencarian dukungan sosial. Dapat dikatakan bahwa individu dengan kepribadian ekstrovert mampu menekan munculnya kecemasan ketika menghadapi situasi sosial.

Berdasarkan kerangka teoritis tersebut, peneliti berpendapat bahwa kerentanan kecemasan sosial yang lebih tinggi pada individu dengan kepribadian introvert tidak hanya disebabkan oleh faktor biologis atau preferensi sosial semata, tetapi juga oleh cara individu memaknai dan merespons pengalaman sosialnya.

Tingginya sensitivitas terhadap rangsangan sosial membuat individu introvert lebih cepat menyadari detail-detail kecil dalam interaksi, seperti ekspresi wajah, nada suara, atau respons nonverbal dari orang lain, yang kemudian lebih mudah ditafsirkan secara negatif. Kondisi ini mendorong munculnya evaluasi diri yang berlebihan dan kekhawatiran akan penilaian sosial. Kecenderungan introvert untuk memproses pengalaman secara internal menyebabkan mereka lebih sering melakukan refleksi diri yang mendalam, yang dalam situasi sosial yang menekan dapat berkembang menjadi *rumination*.

Individu dengan kepribadian ekstrovert umumnya dipandang lebih nyaman dalam situasi sosial, namun hal tersebut tidak berarti bahwa mereka sepenuhnya tidak mengalami kecenderungan kecemasan sosial. Kecenderungan kecemasan sosial pada individu ekstrovert dapat muncul ketika kebutuhan mereka terhadap stimulasi sosial tidak diimbangi dengan rasa kontrol, penerimaan sosial, atau keberhasilan dalam interaksi (Gruda and Ojo, 2022). Ekstrovert yang sangat bergantung pada umpan balik sosial positif berpotensi mengalami kecemasan yang signifikan ketika menghadapi penolakan, evaluasi negatif, atau kegagalan sosial, karena kondisi tersebut bertentangan dengan ekspektasi diri dan identitas sosial yang mereka bangun (Leigh and Clark, 2018).

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang tidak terhindarkan, antara lain:

1. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling (non-random sampling)*, sehingga tidak dapat mempresentasikan atau mewakili populasi secara keseluruhan.
2. Beberapa pertanyaan dari aitem pada alat ukur EPI-A menggunakan bahasa yang kaku, sehingga banyak responden sulit untuk memahami maksud dan arti dari pertanyaan tersebut. Alat ukur EPI-A juga belum divalidasi pada populasi di Indonesia.

5.2 Simpulan

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sosial antara remaja dengan kepribadian introvert dan remaja dengan kepribadian ekstrovert. Hal ini terlihat dari uji hipotesis yang menampilkan nilai *mean rank* variabel *social anxiety* dengan tipe kepribadian introvert adalah 165,15 sedangkan nilai *mean rank* variabel *social anxiety* dengan tipe kepribadian ekstrovert adalah 99,14. Artinya, remaja dengan tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan yang tinggi dalam mengalami kecemasan sosial, dibandingkan remaja dengan tipe kepribadian ekstrovert. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa remaja dengan tipe kepribadian ekstrovert tidak akan mengalami kecenderungan kecemasan sosial. Hasil perhitungan *effect size* menghasilkan nilai $r = 0,417$ yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat kecemasan sosial antara remaja introvert dan ekstrovert juga memiliki kekuatan efek yang cukup besar secara praktis.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, berikut terdapat beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Bagi responden penelitian

Bagi remaja yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial tinggi, penting untuk mulai melatih keterampilan sosial secara bertahap, seperti berbicara di depan kelompok kecil, mengikuti kegiatan yang mendukung interaksi sosial, serta mengelola pikiran negatif terkait evaluasi dari orang lain. Remaja disarankan untuk memperoleh dukungan dari teman sebaya, guru, atau konselor sekolah ketika tingkat kecemasan yang dialami mulai mengganggu kinerja akademik maupun interaksi sosial. Baik individu introvert maupun ekstrovert disarankan untuk mengenali karakteristik kepribadian diri secara objektif, tanpa memberikan label negatif terhadap diri sendiri, karena setiap tipe kepribadian memiliki potensi yang sama dalam menghadapi situasi sosial.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penggunaan teknik sampling yang lebih representatif juga dianjurkan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Peneliti juga perlu memperhatikan waktu dalam pengambilan data. Selain itu juga mencari dan meninjau lebih lanjut mengenai alat ukur yang digunakan, apakah alat ukur yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia itu merupakan translasi terbaru atau yang sudah sangat lama.

3. Bagi orang tua/guru

Orang tua dan guru diharapkan lebih peka terhadap tanda-tanda kecemasan sosial pada remaja, seperti menghindari interaksi sosial, takut tampil di depan kelas, atau cemas berlebihan terhadap penilaian orang lain. Dukungan emosional yang hangat, komunikasi terbuka, dan lingkungan yang aman sangat penting untuk membantu remaja merasa diterima dan dihargai. Orang tua dapat mendorong anak untuk mengembangkan kepercayaan diri dengan memberikan kesempatan berekspresi dan memberikan penguatan positif. Guru juga dapat membantu melalui strategi pembelajaran yang inklusif, memberikan kesempatan presentasi secara bertahap, serta menciptakan kelas yang tidak menimbulkan tekanan evaluatif berlebihan. Selain itu, dapat juga mengajarkan strategi *coping* sederhana kepada remaja, seperti teknik relaksasi, manajemen stres, serta cara menghadapi pikiran negatif terkait penilaian sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., Muslikah, D., & Psikologi, F. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263–273.
- Ariadne Sigarlaki, M., Saputri Setiawati, L., Psikologi, P., Psikologi, F., & Jenderal Achmad Yani, U. (2023). Social Anxiety Disparity Between Extroverted and Introverted Psychology Students During COVID-19 at University “X.” In *Journal of Health and Behavioral Science* (Vol. 5, Issue 3).
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety And Its Disorders*.
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan Anak dan Remaja*.
<https://www.researchgate.net/publication/374117463>
- Bellapigna, C., & Kalibatseva, Z. (2023). Psychosocial risk factors associated with social anxiety, depressive and disordered eating symptoms during COVID-19. *AIMS Public Health*, 10(1), 18–34.
<https://doi.org/10.3934/publichealth.2023003>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- Eysenck, H. J. ., & Eysenck, Hans. (2017). *Dimensions of personality*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Eysenck, S. B. G., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). A Revised Version Of The Psychoticism Scale. In *Person. individ. Difl* (Vol. 6, Issue 1).
- Feist, G. J. ., Roberts, T.-Ann., & Feist, Jess. (2021). *Theories of personality*. McGraw Hill Education.
- Fitri, M.-, & Novriewani, W. (2022). The Anxiety Level between Extrovert and Introvert Students in Speaking English. *Indonesian Journal of Integrated English Language Teaching*, 7(2), 135.
<https://doi.org/10.24014/ijelt.v7i2.17785>
- Gross, J. J., Feldman Barrett, L., John, O., Lane, R., Larsen, R., & Pennebaker, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology* (Vol. 2, Issue 5).

- Gruda, D., & Ojo, A. (2022). All about that trait: Examining extraversion and state anxiety during the SARS-CoV-2 pandemic using a machine learning approach. *Personality and Individual Differences*, 188. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111461>
- Hastutiningtyas, W. R., Maemunah, N., Studi, D. P., Fakultas, K., & Kesehatan, I. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) dengan Ciri Kepribadian (Introvert dan Ekstrovert) pada Remaja di SMP NEGERI 26 KOTA MALANG. *Journal of Nursing Care & Biomolecular* (Vol. 5, Issue 1).
- Hidayatin, R. (2018). Kecemasan Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa di Universitas Sari Mutiara Indonesia. In *Psikologi Prima* (Vol. 1, Issue 1).
- Hurlock, E. (1997). *Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan*.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). In *Clinical Child and Family Psychology Review* (Vol. 21, Issue 3, pp. 388–414). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
- Mahmudah, F., Erawati, D., & Mz, I. (2021). Hubungan Kepribadian Introver dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa IAIN Palangka Raya. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 4(2), 145–162.
- Masia-Warner, C., Storch, E. A., Pincus, D. B., Klein, R. G., Heimberg, R. G., & Liebowitz, M. R. (2003). The Liebowitz Social Anxiety Scale for Children and Adolescents: An initial psychometric investigation. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(9), 1076–1084. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000070249.24125.89>
- Nurinasari, S. U., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2024). Self-Compassion dan Kepribadian Introvert: Potret Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 136–146.

- Odella, O. C., & Saelan Tadjudin, N. (2023). Hubungan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert terhadap kecemasan pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara tahun 2023. *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 5, Issue 2).
- Pallant, J. (2020). *SPSS; Survival Manual A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS; 7th Edition*. www.routledgetextbooks.com/textbooks/9781760875534
- Pamungkas, A. (2020). *Tipe Kepribadian Ektrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19*. <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>
- Prayitno, S. H. (2023). Pengaruh Kepribadian Introvert-Extrovert terhadap Kepercayaan Diri dan Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*. 10(1), 8–21.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 196–210. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x>
- Smitha Reddy, K. M. (2020). Social Anxiety among Introverts and Extroverts across gender among Undergraduate students during the pandemic COVID-19 in Bangalore. In *PSYCHOLOGY AND EDUCATION* (Vol. 57, Issue 8). www.psychologyandeducation.net
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Urdan, T. C. (2022). *Statistics in Plain English*.
- Wardhana, A. (2023). *Populasi dan Sampel*. <https://www.researchgate.net/publication/382060682>
- Wilso, G., & Eysenck, H. (1976). *Know Your Own Personality*.
- Xaviera, F., Prasetyo, E., & Mulya, H. C. (2021). Perbedaan Self-Disclosure Ditinjau dari Tipe Kepribadian Extrovert & Introvert pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram di Surabaya. *Jurnal Experientia*, 9, 42–49.

Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan Sosial pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. In *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 3, No 1).