



HUBUNGAN KEPERIBADIAN INTROVER DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA IAIN PALANGKA RAYA

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTROVERT PERSONALITY AND SOCIAL ANXIETY IN IAIN PALANGKA RAYA STUDENTS

Fiana Mahmudah¹, Desi Erawati¹, Ihsan Mz^{1*}

¹Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
IAIN Palangka Raya, Indonesia

*E-mail: ihsan.mz@iain-palangkaraya.ac.id

Abstract

Social anxiety is a condition which can result guilty feeling, afraid of making mistakes, low self-confidence, and avoiding negative views of others. Introvert students are often thought as a closed personality in social interaction. This study aims to identify the relationship between introvert personality and social anxiety in Islamic State Institute of Palangka Raya (IAIN) students. This type of research is correlational quantitative. Respondents involved in this study were 195 people. The 2017 generation of IAIN Palangka Raya students was considered homogeneous, thus using simple random sampling technique. The questionnaire used is an EPI scale and the SAS-A scale. The results showed that 99 students from four faculties have introvert personality consisting of 21 male and 78 female students. Students with introvert personality experienced social anxiety in the lower category consisted of 6 respondents (6.1%), the medium category 60 (60,6%) and the high category 33 (33.3%). The relationship between introvert personality and social anxiety obtained a correlation coefficient of -0.293 which in the low category. The value of rcount is higher than rtable (-0.293 > -0.198). The significance value of 0.003 is smaller than 0.05 (0.003 < 0.05). The (-) sign before the correlation number indicates non-directional correlation. Thus there is a significant negative correlation between introvert personality and social anxiety in IAIN Palangka Raya students.

Keywords: *Introvert Personality, Social Anxiety, Student*

Abstrak

Kecemasan sosial ialah kondisi yang menimbulkan perasaan takut salah, kurang percaya diri, tidak banyak bicara dan menghindari penilaian serta pandangan negatif orang lain. Mahasiswa berkepribadian introver dikenal tertutup dalam interaksi sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif

korelasional. Responden penelitian ini sebanyak 195 orang. Mahasiswa IAIN Palangka Raya angkatan tahun 2017 dianggap homogen sehingga menggunakan teknik simple random sampling. Kuesioner yang digunakan adalah skala EPI dan skala SAS-A. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 99 mahasiswa yang memiliki kepribadian introver dari empat fakultas terbagi menjadi 21 laki-laki dan 78 perempuan. Mahasiswa berkepribadian introver mengalami kecemasan sosial berada di kategori rendah sejumlah 6 responden (6,1%), kategori sedang 60 (60,6%) dan kategori tinggi 33 (33,3%). Hubungan kepribadian introver dengan kecemasan sosial memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,293 termasuk dalam tingkat kriteria rendah. Nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} (-0,293 > -0,198). Nilai signifikansi sebesar 0,003 lebih kecil dari 0,05 (0,003 < 0,05). Tanda minus (-) di depan angka korelasi menunjukkan arah korelasi tidak searah. Hal ini berarti terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya.

Kata Kunci: Kepribadian Introver, Kecemasan Sosial, Mahasiswa

Pendahuluan

Setiap insan memiliki kepribadian yang unik untuk membedakan dirinya dengan orang lain. Kepribadian ini bersifat dinamis selama manusia hidup (Alwisol, 2018). Anak kembar belum tentu memiliki kepribadian yang sama. Hasil penelitian Dewi (2015) kepada enam ibu yang memiliki anak kembar di Kecamatan Tambakromo menyatakan anak kembar memiliki sifat, perilaku, dan keinginan yang berbeda-beda.

Manusia di sisi lain adalah makhluk sosial (Indriyana, Jalasenastri, & Trisiana, 2019). Setiap insan melakukan interaksi sosial untuk memenuhi kebutuhan (Nuryadin, 2014). Salah satu kebutuhan yang tidak dapat diabaikan menurut Maslow adalah rasa aman dan harga diri (Refnadi, 2018). Individu yang merasa tidak aman dan harga dirinya terancam akan mengembangkan sikap suuzan. Suuzan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan psikis diantaranya tekanan darah tinggi atau serangan jantung dan kecemasan (Nelly 2018).

Diantara kecemasan adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial berada diperingkat ketiga dalam masalah kesehatan mental sesudah depresi dan penyalahgunaan alkohol (Sagalakova, Truevtsev, & Sagalakov, 2016). Suuzan termasuk salah satu aspek dalam kecemasan sosial karena terdapat evaluasi negatif.

Menurut Durand dan Barlow (dalam Sari & Astuti 2014) kecemasan sosial dapat disebabkan oleh faktor keturunan, mengalami trauma dan stres.

Sementara itu, faktor yang mempengaruhi stres salah satunya adalah kepribadian introver. Individu introver menerima persepsi dunia luar dengan selektif dan subjektif (Krisanti, 2018). Hasil penelitian Sutanto (dalam Putra & Aryani 2015) menunjukkan kepribadian introver cenderung mengalami stres dibandingkan ekstrover. Kepribadian introver cenderung memikirkan dan mengkritik diri sendiri atas kesalahan yang dilakukan dan ketika mendapat teguran orang lain.

Kepribadian introver juga dikenal tertutup dalam komunikasi sosial. Hasil penelitian Melinda (2017) kepada tiga mahasiswa yang memiliki kepribadian introver menunjukkan kurang memiliki keterampilan berinteraksi sosial dengan baik. Hasil penelitian lainnya di SMAN 2 Demak diketahui ada tiga siswa berkepribadian introver menunjukkan perasaan tidak percaya diri, gugup dan takut menyampaikan pendapat, menyukai kesendirian dengan menutup diri, dan tidak mengungkapkan perasaan serta pikiran (Syafitri, Rahardjo, & Zamroni, 2020).

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan kesamaan mengenai kepribadian introver. Individu kepribadian introver dalam berinteraksi memiliki karakteristik pendiam, tertutup, takut menyampaikan pikiran dan perasaan agar tidak menimbulkan konflik dan kurang percaya diri. Keadaan ini akan berdampak pada individu tidak dapat mengembangkan potensi secara optimal. Mulyah, Khususiyah, dan Gumilang (2018) menemukan bahwa dari 70 responden siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kediri terdapat hubungan antara kepribadian introver dengan motivasi belajar.

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya memiliki laboratorium Bimbingan Konseling Islam. Berdasarkan wawancara dengan sumber data, mahasiswa yang melaksanakan PPL di BKI di IAIN Palangka Raya terdapat tujuh konseli atau klien (orang yang ingin mendapatkan bantuan atau solusi) salah satu masalah yang dialami adalah kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pamungkas (2020) kepada 100 mahasiswa Fakultas, Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) menunjukkan kecemasan selama pandemi covid 19 didominasi kepribadian introver. Selain itu, mahasiswa prodi Komunikasi Penyiaran Islam

(KPI) di IAIN Palangka Raya memiliki kemampuan *public speaking* yang cukup rendah karena pasif tidak mengetahui yang harus dilakukan, kurang rasa percaya diri, takut salah dinilai orang lain (Sumitro, 2018). Pasif adalah salah satu yang terdapat pada aspek kepribadian introver, takut salah merupakan salah satu aspek pada kecemasan sosial serta kurang percaya diri terdapat pada penelitian sebelumnya tentang kepribadian introver dan kecemasan sosial.

Penelitian sebelumnya banyak membahas mengenai tipe kepribadian ekstrover dan introver dengan jumlah responden yang banyak. Penelitian lainnya memfokuskan pada salah satu kepribadian dengan jumlah subjek sedikit untuk memperdalam hasil karakteristik kepribadian. Masalah yang diketahui dari sumber data Laboratorium BKI dan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas adalah kecemasan. Sementara, penelitian Sumitro memfokuskan pada *public speaking* yang aspeknya memiliki kemiripan dengan kepribadian introver dan kecemasan sosial. Penelitian Pamungkas dan Sumitro berada di satu fakultas. Penelitian ini akan menekankan mengenai salah satu kepribadian, yaitu introver berhubungan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya. Responden penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Palangka Raya angkatan tahun 2017 karena telah sering melakukan presentasi, telah mengikuti kegiatan KKN, PPL atau PKL.

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada banyak responden sehingga akan memberikan data yang representatif. Hasil penelitian yang tepat dapat digeneralisasikan pada populasi. Rumusan masalah pada penelitian ini apakah ada hubungan antara kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya? Model hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, pertama H_a (diterima) apabila terdapat hubungan antara kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya dan kedua H_o (ditolak) apabila tidak terdapat hubungan antara kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu bimbingan konseling terutama mengenai kepribadian introver dan kecemasan sosial. Hasil penelitian ini dapat digunakan

untuk membuat rancangan konseling maupun penelitian selanjutnya untuk mencegah mahasiswa introver agar tidak mengalami kecemasan sosial maupun memberikan penanganan pada mahasiswa introver yang mengalami kecemasan sosial.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Responden penelitian ini adalah mahasiswa angkatan tahun 2017 dari empat fakultas di IAIN Palangka Raya dengan sampel sebanyak 195 orang. Pengambilan sampel yang digunakan dengan *probability sampling* teknik *simple random sampling* karena sampel dianggap homogen (Siyoto & Sodik, 2015). Instrumen untuk pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui kuesioner berbentuk skala *Eysenck Personality Inventory* (EPI) dan skala *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A). Menurut Syafiq skala EPI tidak memerlukan uji skala karena skala telah baku dan terstandar. Validitas dan reabilitasnya telah terdaftar di *American Psychological Association* (APA) pada tahun 1988 (Widiantari & Herdiyanto, 2013). Kuesioner skala SAS-A sendiri untuk mengetahui kecemasan sosial memiliki reabilitas *alfa cronbach* sebesar 0,897 (Salma, 2019). Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis *product moment* dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Interpretasi korelasi yang dilakukan, yaitu hasil koefisien korelasi, uji kebenaran atau signifikansi dan arah hubungan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data responden yang mengisi kuesioner terbagi menjadi dua, yaitu mahasiswa dengan kepribadian ekstrover dan mahasiswa dengan kepribadian introver. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kepribadian introver sehingga data responden berkepribadian ekstrover dieliminasi dan didapatkan data mahasiswa kepribadian introver. Hasil dari kuesioner *Eysenck Personality Inventory* (EPI) disajikan dalam **Tabel 1**.

Tabel 1. Kepribadian Introver Mahasiswa di Empat Fakultas

Jenis Kelamin	FUAD	FSYA	FEBI	FTIK	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	4	5	7	5	21	21,21%
Perempuan	13	10	24	31	78	78,79%
Jumlah	17	15	31	36	99	100%

Data yang didapatkan dalam **Tabel 1**, yaitu responden laki-laki kepribadian introver berjumlah 21 (21,21%) dan responden perempuan berjumlah 78 (78,79%) orang. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara mahasiswa berkepribadian introver dengan kecemasan sosial sehingga dari data lapangan diperoleh 99 mahasiswa yang memiliki kepribadian introver.

Selanjutnya, untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa berkepribadian introver maka dilakukan kategorisasi. Kategorisasi dalam penelitian ini menggunakan kategori hipotetik untuk memudahkan penelitian selanjutnya dalam menentukan kategori kecemasan sosial. Kategori terbagi menjadi tiga kelompok rendah, sedang dan tinggi yang disajikan dalam **Tabel 2**.

Tabel 2. Jumlah dan Persentase Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Introver

No.	Skor	Jumlah		Kategori
		Mahasiswa	Persentase	
1.	$X < 42$	6	6,1 %	Rendah
2.	$42 \leq X < 66$	60	60,6 %	Sedang
3.	$X \geq 66$	33	33,3 %	Tinggi
Total		99	100%	

Berdasarkan **Tabel 2**, mahasiswa berkepribadian introver dalam kategori rendah jika skor total yang didapatkan kurang dari angka 42 berjumlah 6 (6,1%) orang. Kategori sedang, mahasiswa mendapat skor total mulai dari angka 42 sampai 55 dengan jumlah 60 (60,6%). Kategori tinggi mahasiswa mendapat skor 66 atau lebih besar dari angka tersebut sejumlah 33 (33,3%) dari total 99 mahasiswa.

Kemudian, hasil uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dengan SPSS 25. Tujuan dari uji hipotesis untuk menunjukkan diterima atau ditolaknya hipotesis yang telah diajukan tentang

hubungan kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

		Kepribadian Introver	Kecemasan Sosial
Kepribadian Introver	Pearson Correlation	1	-.293**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	99	99
Kecemasan Sosial	Pearson Correlation	-.293**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	99	99

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan hasil uji korelasi dalam **Tabel 3**, hubungan kepribadian introver dengan kecemasan sosial memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,293. Nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($-0,293 > -0,198$) dan nilai signifikansi, yaitu sig. (2-tailed) = 0,003 lebih kecil dari 0,05 ($0,003 < 0,05$). Koefisien korelasi termasuk kategori rendah. Jenis korelasinya adalah korelasi negatif karena terdapat tanda minus (-) di depan hasil koefisien korelasi. Hal ini berarti terdapat korelasi negatif yang rendah dan signifikan antara kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya.

Menurut Eysenck dan Wilson aspek kepribadian ekstrover dan introver ada tujuh, yaitu aktivitas, kesukaan bergaul, pengambilan risiko, impulsif, ekspresi, reflektif, dan tanggung jawab (Prakasa, 2017). Mahasiswa introver diketahui dari kuesioner pada aspek aktivitas banyak menjawab jarang merasakan kebahagiaan dalam waktu yang lama, menyukai ketenangan dengan tidak berpergian, dan pasif secara fisik. Aspek kesukaan bergaul diketahui lebih menyukai membaca buku, memiliki sedikit teman namun akrab, merasa tidak bebas di suasana pesta dan memilih diam saat bersama orang lain. Aspek pengambilan resiko kurang memiliki rasa percaya diri yang cukup besar dan tidak suka menjahili orang lain. Aspek impulsif mahasiswa introver berpikir dan berencana sebelum berbicara dan bertindak. Aspek ekspresi kepribadian introver cenderung menjaga perasaan dan pikiran agar terkontrol serta tidak terlihat orang lain. Aspek reflektif ketika ingin

mengetahui sesuatu memilih mencari secara mandiri daripada bertanya kepada orang lain dan aspek tanggung jawab teliti dalam mengerjakan pekerjaan.

Hasil penelitian mendukung pendapat Eysenck. Menurut Eysenck individu kepribadian introver memiliki kecenderungan dalam menghadapi situasi sosial. Individu yang introver memiliki ciri tergantung pada suasana hati, kaku, serius menghadapi permasalahan, introspektif, cemas, pemalu, lebih menyukai ketenangan, memiliki hobi membaca, berhati-hati dan menjaga jarak dengan orang yang tidak dikenal (Kadir, Hikmawati, & Gamayanti, 2012). Kepribadian introver memfokuskan pada kualitas hubungan yang mendalam (Soemohadiwidjojo, 2020). Introver menyukai interaksi sosial bersama kelompok yang akrab dan kurang mudah menciptakan suasana yang menarik orang lain. Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan Amalia dan Hafsi (2019) pada siswa kelas 5A, kelas 5B dan kelas 6 di Sekolah Dasar Islam Terpadu Al Uswah Pamekasan menunjukkan siswa kepribadian introver dalam berinteraksi sosial memiliki karakteristik tertutup, pemalu, kurang percaya diri, pendiam dan menghindari konflik. Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor kepribadian.

Menurut Schultz & Schultz dalam Handayani (2020) mengungkapkan kepribadian berkembang selama individu hidup dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, faktor genetik yang diperoleh dari orang tua. Kedua, faktor lingkungan tempat individu berinteraksi sosial. Ketiga, faktor belajar yang didapatkan individu. Keempat, faktor cara orang tua dalam memberikan pola asuh. Faktor tersebut memungkinkan individu berkepribadian introver tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor.

Keturunan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir seperti fisik (warna kulit, postur badan, rambut dan sebagainya), tingkat kecerdasan, bakat dan temperamen yang mempengaruhi keunikan individu. Faktor keturunan menjadi batas perkembangan individu meskipun kondisi lingkungan mendukung dan kondusif (Munirah, 2020). Agama juga memperhatikan faktor keturunan. Individu dalam agama Islam memiliki fitrah yang ditetapkan Allah SWT sejak awal penciptaan (Setiyowati, 2020). Islam memberikan pedoman tentang memilih keturunan dengan memperhatikan latar belakang suami atau istri karena akhlak

orang tua dapat menurun pada anak dan pendidikan sebelum lahir (Khulaisie, 2016).

Faktor lingkungan merupakan tempat individu untuk dapat berkomunikasi. Kepribadian introver juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Faktor ini berkaitan dengan keluarga, lembaga pendidikan dan kebudayaan. Seorang anak pertama kali belajar mengidentifikasi dirinya di lingkungan keluarga. Apabila suasana keluarga harmonis maka anak dapat berkembang dengan ke arah yang sehat dan positif. Berikutnya, lembaga pendidikan meliputi iklim emosional kelas, sikap dan perilaku pendidik, tata tertib, prestasi belajar dan penerimaan teman sebaya dapat membentuk kepribadian. Pendidik yang demokratis, aturan yang dibuat bersama dengan memperhatikan peserta didik akan menciptakan kelas yang nyaman peserta didik akan termotivasi untuk belajar. Peserta didik belajar untuk disiplin dan sadar akan tanggung jawabnya. Teman-teman yang saling menerima dan mendukung akan mengembangkan minat untuk belajar dan bekerja sama. Kemudian, kebudayaan dapat memberikan pengaruh pada warganya dalam cara berpikir, bersikap dan bertingkah laku dalam berinteraksi sosial (Meutia, 2019). Individu dapat melakukan konformitas agar mendapat penerimaan sosial dan menghindari penolakan sehingga terbentuk kepribadian yang baru.

Mahasiswa angkatan tahun 2017 yang memiliki kepribadian introver berasal dari orang tua yang memiliki latar belakang dan pola asuh yang berbeda. Begitu pula budaya lingkungan keluarga dan tempat tinggal. Para mahasiswa dipertemukan di perguruan tinggi sehingga saling mempengaruhi antara faktor keluarga, lembaga pendidikan dan kebudayaan termasuk kepribadian introver menemui situasi presentasi, mengikuti kegiatan kuliah kerja nyata (KKN), praktik pengalaman lapangan (PPL) atau praktik kerja lapangan (PKL). Mahasiswa juga sering menemui situasi berinteraksi dengan orang yang dikenal maupun tidak dikenal. Kondisi dan situasi lingkungan tersebut dapat mempengaruhi kepribadian mahasiswa introver dalam penelitian ini.

Tuntutan dan tekanan dari internal (diri sendiri) dan lingkungan dapat mengakibatkan stres yang termasuk penyebab kecemasan sosial (Gea, 2011). La Greca memberikan definisi kecemasan sosial adalah khawatir menghadapi evaluasi orang lain terhadap kemampuan performa diri, diamati, dipermalukan atau diejek

dalam situasi sosial (Liskasiwi, 2020). Kecemasan sosial juga dikemukakan oleh Eren dan Gumus ialah individu merasa tidak nyaman dan stres karena berprasangka akan menunjukkan performa kurang baik, mempermalukan dirinya, memberikan kesan negatif dan kepada orang lain di situasi sosial (Ekajaya & Jufriadi, 2019).

Holt, Heimberg, Harapan, dan Liebowitz menjelaskan situasi sosial yang dapat memunculkan kecemasan ada empat, yaitu: (1) situasi formal misalnya berbicara di depan umum, berpidato, dan presentasi; (2) situasi non-formal misalnya menghadiri pesta dan bertemu dengan orang baru; (3) Situasi mengharuskan ketegasan atau asertif misalnya mengekspresikan ketidaksetujuan dan menolak permintaan; (4) diperhatikan orang lain misal saat bekerja dan makan (Jatmiko, 2016). Selain situasi sosial terdapat faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan sosial.

Menurut Durand dan Barlow faktor kecemasan sosial antara lain kerentanan biologis, trauma sosial riil dan stres. Pertama, Individu yang mengalami kecemasan sosial kerentanan biologis disebabkan karena faktor keturunan yang didapatkan dari orang tua (Sari & Astuti, 2014). Kedua, individu yang pernah mengalami trauma sosial riil tidak menyenangkan akan memunculkan kecemasan sosial ketika menemui situasi yang hampir mirip pada masa depan (Hidayati, 2012). Ketiga, individu dalam menghadapi stres sangat tergantung pada sifat dan kepribadian. Kepribadian introver bereaksi lebih negatif dan mengalami ketegangan lebih besar dibandingkan dengan kepribadian ekstrover (Sumarna, Sumarni, & Rosidin, 2018).

Aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez antara lain ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan perasaan tertekan di lingkungan sosial baru atau umum serta bertemu dengan orang baru maupun dikenal (Marcellyna, 2017). Mahasiswa berkepribadian introver di IAIN Palangka Raya dalam kecemasan sosial paling banyak berada di kategori sedang dengan jumlah 60 (60,6%) dari total skor 42-65 dalam kuesioner skala SAS-A. Urutan kedua pada kategori tinggi dengan jumlah sebanyak mahasiswa 33 (33,3%) yang mendapat skor total dari angka 66 atau lebih besar dan kategori rendah dengan sebanyak 6 (6,1%) dari skor total kurang dari 42.

Mahasiswa introver dengan kecemasan sosial kategori tinggi pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif sering atau sangat sering merasa takut dan khawatir dengan penilaian, pemikiran dan perkataan tentang dirinya, takut tidak disukai dan diejek orang lain. Aspek tertekan di situasi sosial baru/orang baru sering menjadi pemalu, gugup dan khawatir mengerjakan sesuatu di depan orang lain. Aspek penghindaran sosial di lingkungan umum atau orang dikenal sungkan meminta bantuan, takut ditolak ketika mengajak orang, dan memilih diam dalam sekelompok orang. Kadang-kadang khawatir orang lain akan menggosipkan tentang dirinya.

Mahasiswa introver dengan kecemasan sosial dengan kategori sedang dalam aspek penghindaran sosial dan perasaan tertekan bertemu orang baru kadang-kadang takut atau khawatir tidak disukai orang lain, penilaian dan perkataan orang lain, merasa diejek dan diolok dibelakang dirinya, gugup, dan tidak disukai ketika bertengkar. Aspek menghindari sosial dan bertemu orang baru kadang-kadang merasa malu dan gugup bertemu orang baru, tertentu maupun dikenal. Aspek menghindari sosial dan bertemu orang yang dikenal kadang ragu meminta bantuan, dan mengajak orang lain. Mahasiswa introver dengan kecemasan sosial dengan kategori sedang dalam aspek perasaan tertekan pada situasi umum atau orang dikenal sering merasa khawatir mengerjakan sesuatu yang baru dan memilih berbicara dengan orang yang dikenal dengan baik.

Mahasiswa introver dengan kecemasan sosial kategori rendah pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif sekali-sekali khawatir apa yang dipikirkan orang mengenai dirinya dan merasa orang lain mengolok. Pada aspek menghindari sosial dan perasaan tertekan bertemu orang baru kadang-kadang merasa malu dengan orang yang tidak dikenal dan merasa gugup berada di sekitar orang tertentu. Sebagian responden jarang khawatir dengan penilaian orang lain, tidak khawatir orang tidak menyukai saat bertengkar, jarang malu bertemu dengan orang baru, mudah untuk melakukan sesuatu yang baru di depan orang, mudah meminta bantuan atau mengajak orang lain serta ikut berbicara saat bersama sekelompok orang.

Penelitian ini juga senada dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya. Mahasiswa yang berasal dari Indonesia di Jepang mengalami kecemasan sosial

sebanyak 15,8% (Vriends dkk, 2013). Pegawai Bank “X” Cabang Rembang sebanyak 85 orang menunjukkan terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan stress (Saraswati, 2017). Kepribadian introver lebih beresiko stres dibandingkan kepribadian ekstrover (Putra & Aryani, 2015). Kepribadian introver cenderung memikirkan dan mengkritik diri sendiri atas kesalahan yang dilakukan dan teguran orang lain yang membebani psikologis sehingga mengakibatkan stres. Hal yang sama selama pandemi covid 19 kecemasan didominasi mahasiswa FUAD kepribadian introver daripada ekstrover (Pamungkas, 2020). Dampak kecemasan sosial diantaranya komunikasi menjadi tidak efektif, individu menjadi pasif atau memilih menghindari situasi sosial (Fathunnisa, 2012). Mahasiswa menjadi gugup, malu, dan pendiam, menghindari pandangan negatif orang lain (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018). Dampak kecemasan sosial lebih jauh dapat menimbulkan permasalahan berumah tangga dan menghindari interaksi disebabkan kecemasan sosial (Swasti & Martani, 2013).

Kemudian, hasil SPSS 25 *for Windows* menunjukkan hubungan kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,293 dan menunjukkan kuat lemahnya hubungan antara variabel kepribadian (introver) dan variabel kecemasan sosial. Nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($-0,293 > -0,198$) berarti terdapat korelasi atau hubungan. Korelasi sebesar -0,293 termasuk rentang rendah. Signifikansi dapat diketahui dari SPSS pada tabel 4.8 sebesar sig. (2 tailed) = 0,003 lebih kecil dari 0,05 ($0,003 < 0,05$). Koefisien korelasi dapat dapat dipercaya atau diyakini hasilnya dan digeneralisasikan atau berlaku pada populasi di mana sampel tersebut diambil. Koefisien korelasi sebesar -0,293 ditandai dengan – (minus) yang berarti arah variabel kepribadian (introver) dengan kecemasan sosial tidak searah. Hal ini berarti semakin rendah skor total skala EPI (introver) maka semakin tinggi skor total kecemasan sosial skala SAS-A pada mahasiswa IAIN Palangka Raya. Jadi, hipotesis penelitian ini H_a diterima sedangkan H_o ditolak.

Kecemasan sosial termasuk peringkat ketiga dalam masalah kesehatan mental sehingga tidak dapat diabaikan begitu saja (Sagalakova, Truevtsev, dan Sagalakov 2016). kecemasan sosial mempunyai dampak yang mempengaruhi kehidupan individu. Akibatnya antara lain, individu mengisolasi diri sendiri yang

memutus hubungan dengan dunia luar dalam hal ini berinteraksi dengan orang lain, kehilangan kesempatan untuk bersosialisasi dan mengembangkan keterampilan sosial, menjadi pribadi yang kurang percaya diri atau minder, menimbulkan prasangka negatif dan depresi (Farihah & Rachman, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan upaya untuk mencegah maupun membantu mengatasi kecemasan sosial.

Hasil penelitian ini juga dapat diaplikasikan pada penelitian lain dengan melibatkan peran agama di dalamnya. Salah satu penyebab kecemasan adalah suuzan (prasangka negatif) (Nelly, 2018). Kebalikan dari suuzan adalah husnuzan. Islam mengajarkan umatnya untuk husnuzan kepada Allah SWT, kepada diri sendiri dan orang lain. Selain itu, mengingat Allah SWT dan tawakal setelah berikhtiar akan memberikan ketenangan hati. Oleh karena itu, sebaiknya tetap berusaha dan berdoa serta husnuzan kepada Allah SWT akan memberikan hasil terbaik. Salah satu konseling yang dipadukan dengan agama untuk mengatasi kecemasan sosial adalah terapi melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) berbasis agama Islam (Farihah & Rachman, 2017).

Penelitian ini menggunakan kuantitatif yang berupaya memberikan data awal untuk menggambarkan mengenai mahasiswa berkepribadian introver IAIN Palangka Raya yang berhubungan dengan kecemasan sosial. Beberapa keterbatasan pada penelitian ini, yaitu jumlah responden yang besar dan analisa yang dilakukan melalui data kuesioner, angka dan persentase. Penelitian ini tidak mendalami psikologis responden dalam proses penelitian secara langsung. Keterbatasan tersebut merupakan peluang bagi penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian kualitatif dapat mendalami gejala kecemasan sosial dengan wawancara dan melakukan observasi langsung. Kedua, membuat modul dalam upaya pencegahan dan penanggulangan kecemasan sosial pada mahasiswa introver.

Simpulan

Hubungan kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada populasi dan sampel responden mahasiswa angkatan tahun 2017 IAIN Palangka Raya

memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,293. Nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($-0,293 > -0,198$), ditandai minus (-) di depan angka dan nilai signifikansi, yaitu $sig. (tailed) = 0,003$ lebih kecil dari 0,05 ($0,003 < 0,05$). Tingkat kekuatan korelasi sebesar -0,293 termasuk dalam kriteria rendah. Hal ini berarti terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Amalia, L., & Hafsi, A. R. (2019). Menulis Buku Harian Sebagai Terapi Komunikasi Karakteristik Introvert Pada Siswa Sekolah Dasar. *Elementary School Journal PGSD FIP UNIMED*, 9(4), 300–308.
- Azka, Fatih., Firdaus., D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Dewi, K. A. (2015). *Pola Pengasuhan Orang Tua Terhadap Anak Kembar di Kecamatan Tambakromo Pati*. Skripsi tidak diterbitkan. <https://lib.unnes.ac.id/22950/>
- Ekajaya, D. Syahrullah., & Jufriadi. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Perasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 12(1), 93–102. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v12i1.117>
- Fariyah, M., & Rachman, I. K. (2017). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 62–76. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>
- Fathunnisa, A. (2012). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di Panti Asuhan Muslimin. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 135–142. <https://doi.org/10.21009/JPPP.011.19>
- Gea, A. A. (2011). Environmental Stress: Usaha Mengatasi Stress yang Bersumber dari Lingkungan. *Humaniora*, 2(1), 874–884.
- Handayani, M. (2020). *Perbedaan Minat Berorganisasi ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung*. Tesis Tidak Diterbitkan. UIN Raden Intan Lampung.
- Hidayati, L. (2012). *Hubungan antara self esteem dengan social anxiety remaja awal Siswa Kelas VII SMP Terpadu Al-Anwar Trenggalek*. Skripsi tidak diterbitkan.

- Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
https://doi.org/10/08410150_Daftar_Pustaka.pdf
- Indriyana, D., Jalasenastri, D. A. P., & Trisiana, A. (2019). Pembangunan Masyarakat Sebagai Makhluk Sosial Yang Berlandaskan Pancasila. *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan*, 5(1).
- Jatmiko, A. (2016). Sense of Place Dan Social Anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendaftar. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161–170.
- Kadir, A. Abdul., Hikmawati., F., & Gamayanti, W. (2012). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Menurut Eysenck dengan Komitmen Organisasi pada OSIS SMAN 2 Cimahi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 521–534.
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2149>
- Khulaisie, R. N. (2016). Hakikat Kepribadian Muslim, Seri Pemahaman Jiwa Terhadap Konsep Insan Kamil. *Reflektika*, 11(1), 39–57.
<https://doi.org/10.28944/reflektika.v11i1.36>
- Krisanti, E. (2018). Studi Karakter Ekstrovert dan Introvert sebagai Pendukung Perancangan Karakter Film Animasi Pendek. *Jurnal Desain*, 5(03), 174.
<https://doi.org/10.30998/jurnaldesain.v5i03.2171>
- Liskasiwi, M. (2020). Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Marcellyna, C. (2017). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan Sosial dengan Kuantitas Merokok pada Remaja Akhir*. Skripsi tidak diterbitkan.
https://repository.usd.ac.id/12111/2/129114132_full.pdf
- Melinda, G. R. (2017). Kontrol Emosi pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(7), 279–292.
- Meutia, F. (2019). *Perbedaan Perilaku Prososial Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas ekonomi&Bisnis Jurusan Manajemen Uma STambuk 2017*. Skripsi tidak diterbitkan.
<http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/11355>
- Mulyah, A. T., Khususiyah, K., & Gumilang, G. S. (2018). Hubungan Antara Kepribadian Introvert dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 8 Kediri. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 16–18.
<https://doi.org/10.29407/nor.v5i1.12091>
- Munirah. (2020). *Menjadi Guru Beretika Dan Profesional*. Insan Cendekia Mandiri.
- Nelly, A. (2018). Kajian Buruk Sangka dan Ghibah Bagi Kesehatan Tubuh Manusia (Telaah Konsep Getaran dan Gelombang). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Fisika FITK UNSIQ*, 1(1), 144–151.

- Nuryadin, M. B. (2014). Pentingnya Pendidikan Ekonomi untuk Terwujudnya Pengelolaan Keuangan Rumah Tangga yang Baik. *SYAMIL: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education)*, 2(2), 9.
- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19. *Syams*, 1(2), 36–42.
- Prakasa, H. (2017). *Hubungan Kepercayaan Diri dan Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dengan Komunikasi Interpersonal pada Siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru*. Skripsi tidak diterbitkan. <https://doi.org/10/9.%20BAB%20IV.pdf>
- Putra, I. G. S. S., & Aryani, L. N. A. (2015). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Kejadian Stres Pada Ko-Asisten Angkatan Tahun 2011 Fakultas Kedokteran Universitas UDAYANA. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Refnadi. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Sagalakova, O. A., Truevtsev., D. V., & Sagalakov, A. M. (2016). Cognitive and Perceptual Selectivity and Target Regulation of Mental Activity in Personal Evaluation Situations of Social Anxiety Disorder. *Science Education*, 11(12), 9.
- Salma, N. (2019). *Hubungan Antara Kelekatan Orangtua dan Kecemasan Sosial pada Remaja*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/14188>
- Saraswati, C. (1410115). (2017). *Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Stress pada Pegawai Bank "X" Cabang Rembang*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Universitas Kristen Maranatha]. https://doi.org/10/1410115_References.pdf
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Empati*, 3(4), 131–142.
- Setiyowati, E. (2020). Pembentukan Kepribadian Islami pada Anak Usia Dini. *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 14(2), 157–165. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4267019>
- Siyoto, Sandu., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Soemohadiwidjojo, A. T. (2020). *Berkarya dalam Hening*. Rasibook. <https://books.google.co.id/books?id=s3UCEAAAQBAJ&pg=PA44&dq=introvert+selektif&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjqqWq-Z3uAhUk8XMBHeVrA6MQ6AEwAHoECAQQA#v=onepage&q=introvert%20selektif&f=false>
- Sumarna, Umar., Sumarni., N., & Rosidin, U. (2018). *Bahaya Kerja serta Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Deepublish.

- Sumitro. (2018). *Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Palangka Raya*. Skripsi tidak diterbitkan.
- Swasti, I. Khurnia., & Martani, W. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 20.
- Syafitri, D., Rahardjo, S., & Zamroni, E. (2020). Mengatasi Dampak Negatif Introvert Melalui Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i2.4506>
- Vriends, N., Pfaltz., M. C., Novianti., P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>
- Widiantari, K. S., & Herdiyanto, Y. K. (2013). Perbedaan intensitas komunikasi melalui jejaring sosial antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 106–115.

