



Kepribadian *Introvert* dan Gejala Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Psikologi di Bali

Anak Agung Made Diptania, I Rai Hardika*, dan Diah Widiawati Retnoningias

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura

Jl. Raya Padang Luwih, Badung, Bali, Indonesia 80361

*E-mail: i.rai.hardika@undhirabali.ac.id

Abstrak

Mahasiswa psikologi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang banyak karena tuntutan perkuliahan yang melibatkan interaksi langsung dan komunikasi aktif dengan beragam individu. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, itu merupakan bentuk dari gejala kecemasan sosial. Salah satu penyebab internal dari kecemasan adalah faktor kepribadian. Tipe kepribadian yang berpengaruh terhadap kecemasan adalah kepribadian *introvert*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini melibatkan 273 mahasiswa psikologi di Bali. Alat ukur yang digunakan adalah skala gejala kecemasan sosial dan skala kepribadian *introvert* yang disusun berdasarkan aspek kepribadian *introvert*. Analisis data yang digunakan yakni uji korelasi Pearson dengan hasil nilai koefisien korelasi sebesar .364 dengan nilai $p < .001$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali. Penelitian ini menyimpulkan bahwa makin tinggi kepribadian *introvert*, maka makin tinggi pula gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali, dan begitupun sebaliknya.

Kata kunci: kecemasan sosial, kepribadian *introvert*, mahasiswa psikologi

Introversion and Symptoms of Social Anxiety in Psychology Students in Bali

Abstract

Psychology students tend to experience higher levels of anxiety due to the demands of classes that involve direct interaction and active communication with various individuals. When students experience difficulty in interacting with other people, it is a form of social anxiety symptoms. One of the internal causes of anxiety is personality factors. The personality type that influences anxiety is the introvert personality. The study aims to determine the relationship between introversion and symptoms of social anxiety in psychology students in Bali. This research method use quantitative correlation research. This study involved 273 psychology students in Bali. The measuring instruments used were the symptoms of social anxiety scale and the introversion scale which was compiled based on the introvert personality. Data analysis was conducted using Pearson correlation, resulted with a correlation coefficient of .364 with $p < .001$. The result indicate a positive relationship between introversion and symptoms of social anxiety among psychology students in Bali. This study concluded that the higher the introversion, the higher the symptoms of social anxiety in psychology students in Bali, and vice versa.

Keywords: social anxiety, introversion, psychology students

Pendahuluan

Mahasiswa secara umum berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun sehingga tergolong dalam tahap perkembangan pada fase remaja akhir sampai dewasa awal. Setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa (Hulukati & Djibran, 2018). Menurut Pratiwi et al. (2023), salah satu tugas mahasiswa pada tahap perkembangan ini adalah mampu menempatkan diri dan mengelola rasa cemas. Namun, pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang merasa tidak nyaman saat menempatkan diri dan berinteraksi di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa dituntut untuk memiliki inisiatif sendiri dalam belajar, kreatif, berpikir kritis, idealis, dan adaptif sehingga tidak menutup kemungkinan mahasiswa mengalami kecemasan, baik secara personal maupun sosial (Erawati et al., 2022).

Penyebab kecemasan yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah cemas terkait hal-hal perkuliahan seperti kesulitan mengikuti proses pembelajaran, kesulitan dalam beradaptasi di dunia perkuliahan, dan tantangan menjadi mahasiswa aktif dalam berinteraksi baik di dalam kelas maupun diluar kelas (Walean et al., 2021). Hal ini juga relevan dialami oleh mahasiswa psikologi, yang cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih banyak karena tuntutan perkuliahan yang melibatkan interaksi langsung dan komunikasi aktif dengan beragam individu (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Mahasiswa psikologi diharapkan mampu berinteraksi dengan baik kepada orang lain agar dapat berkomunikasi secara efektif karena di dalam proses pembelajaran terdapat mata kuliah yang memiliki capaian untuk melakukan wawancara atau praktik konseling kepada beberapa subjek (Purbasari, 2024; "Ciri-Ciri Orang Yang Cocok Masuk Jurusan Psikologi", 2022). Tidak hanya itu, pada awal perkuliahan, mahasiswa psikologi juga mempelajari interaksi dan perilaku manusia dalam konteks sosial melalui mata kuliah psikologi sosial (Subitmele, 2024). Menurut Pasaribu (2016), mahasiswa yang mampu berinteraksi sosial dengan baik biasanya mampu mengatasi berbagai permasalahan dan mudah dalam menjalin komunikasi dengan orang lain sehingga terjadi pembicaraan yang menyenangkan. Sebaliknya, apabila mahasiswa tidak mampu berinteraksi dengan baik, maka ia akan merasa kesulitan dalam memulai pembicaraan dengan orang yang baru dikenal. Hal ini dapat membuat mahasiswa merasa kikuk, kaku, dan takut mengemukakan pendapat sehingga sulit terlibat dalam diskusi yang menyenangkan.

Menurut Yudianfi (2022), ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi bersama orang lain, seperti tidak memiliki keberanian untuk bertanya, takut dalam menyampaikan pendapat, jarang berbicara, sulit bergaul, gugup, dan cenderung menghindari situasi sosial, itu merupakan bentuk dari kecemasan sosial. Sejalan dengan penelitian Suryaningrum et al. (2019), kecemasan sosial mengacu pada kecenderungan untuk merasa gugup saat berinteraksi dengan orang lain. Gejala kecemasan sosial meliputi keluarnya keringat dingin ketika berada di depan kelas, badan gemetar, kurang percaya diri, pemalu, mudah marah, sukar bergaul, merasa gelisah akan kehadiran orang lain, serta ditandai dengan dorongan untuk menghindari interaksi sosial (Azka et al., 2018; Sari et al., 2022). Berdasarkan penelitian Said dan Herdajani (2023), kecemasan sosial juga dapat mengganggu hubungan interpersonal dengan orang lain.

Salah satu proses penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat adalah dengan melakukan *self-disclosure* (Fadli et al., 2024). Menurut Fauzi et al. (2024) mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam *self-disclosure* atau pengungkapan diri menunjukkan hambatan dalam menyesuaikan diri, kurang percaya diri, rendah diri, tertutup, dan cemas. Penting bagi mahasiswa psikologi untuk memiliki kemampuan dalam melakukan *self-disclosure* karena akan berkaitan dengan pekerjaan di masa depan, yakni membangun hubungan interpersonal dengan klien. Namun, tidak semua mahasiswa mampu melakukan *self-disclosure* karena adanya perasaan cemas (Dwi, 2021).

Berdasarkan hasil riset Ramadani et al. (2023), 61.4% mahasiswa tidak aktif bertanya atau pasif dikarenakan adanya faktor kecemasan, seperti kurangnya keterampilan dalam membuat pertanyaan dan khawatir akan pandangan

negatif dari orang lain. Hasil penelitian dari Deviyanthi (2016) menyatakan bahwa para mahasiswa psikologi dua universitas di Bali, yaitu Universitas Udayana dan Universitas Dhyana Pura, mengalami kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas dengan jumlah persentase sebesar 51.8%.

Untuk mendukung penemuan kedua studi tersebut, peneliti melakukan penyebaran kuesioner mengenai fenomena gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali. Kuesioner tersebut berisi sepuluh pernyataan mengenai ciri-ciri kecemasan sosial berdasarkan teori Yudianfi (2022) dan Suryaningrum et al. (2019). Setiap pernyataan di dalam kuesioner memiliki lima pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Terdapat 93 mahasiswa psikologi di Bali yang mengisi kuesioner, terdiri dari mahasiswa semester dua sebanyak 16 orang, mahasiswa semester empat sebanyak 31 orang, mahasiswa semester enam sebanyak 26 orang, serta mahasiswa semester delapan sebanyak 20 orang. Dari hasil kuesioner, diperoleh gambaran gejala kecemasan sosial sebagai berikut: 37.63% cenderung rendah, 29.03% sedang, dan 33.33% cenderung tinggi. Dilihat dari hasil kuesioner dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala kecemasan sosial dapat mudah terjadi karena setiap individu mempunyai kecenderungan untuk mengalami masalah kecemasan, namun yang berbeda adalah tingkat gejala kecemasan sosial di masing-masing individu (Tajuddin & Haenidar, 2019).

Sebagai data pendukung, dilakukan juga wawancara kepada tiga orang mahasiswa psikologi di Bali. Dari hasil wawancara, ketiga narasumber mengungkapkan bahwa mereka merasa gugup atau takut saat tampil di depan banyak orang karena takut akan penilaian dari orang lain dan khawatir mempermalukan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Damaiyanti et al. (2023), bahwa tingkat kecemasan sosial tertinggi meliputi adanya rasa takut dan cemas untuk tampil di depan khalayak umum. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi di Bali akan merasa tegang, gugup, berbelit-belit ketika berbicara, dan takut salah ketika cemas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mardiana dan Endriani (2023) yang menyebutkan bahwa gejala kecemasan sosial ditandai dengan rasa gugup, tegang, takut melakukan kesalahan di depan banyak orang, gagap dalam berbicara, berkeringat, dan bingung.

Menurut Permadi (2022), individu dengan gejala kecemasan sosial yang tinggi cenderung merasa takut dalam menghadapi situasi sosial, seperti tampil di depan banyak orang, berinteraksi dengan orang yang baru dikenal, dan menyampaikan pendapat. Hal yang sama dirasakan oleh individu *introvert*, yakni takut berpendapat, tidak berani tampil di depan umum, tidak percaya diri, pesimis, merasa khawatir yang berlebihan, dan merasa tidak aman sehingga bersikap menutup diri mengenai perasaannya maupun hal yang sedang dipikirkannya (Syafitri et al., 2020). Hal ini didukung oleh pernyataan Oktapiani dan Putri (2018) bahwa salah satu penyebab internal dari gejala kecemasan adalah faktor kepribadian. Dalam hal ini, tipe kepribadian yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan adalah kepribadian *introvert* (Prayitno, 2023).

Rahmat (2018) berpendapat bahwa seseorang dengan kepribadian *introvert* suka menyendiri, kurang berminat dalam bergaul, dan cenderung takut kepada orang lain yang baru dikenal. Berdasarkan hasil penelitian Lestari dan Kurniawati (2021), individu *introvert* memiliki rasa rendah diri, sulit tidur, melamun, mudah terluka, dan sering gugup sehingga cenderung suka menarik diri dari lingkungan, larut dalam pengalaman batinnya, serta pasif ketika bersosialisasi karena kurang percaya diri. Menurut Mahmudah et al. (2021), pasif merupakan salah satu aspek dari kepribadian *introvert*, sedangkan takut salah dan kurang percaya diri termasuk dalam aspek kecemasan sosial.

Penyebaran kuesioner yang sama kembali dilakukan untuk melihat kepribadian pada mahasiswa psikologi di Bali. Terdapat sepuluh pernyataan mengenai ciri-ciri kepribadian *introvert* berisi lima pilihan jawaban seperti sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, serta sangat setuju. Kuesioner tersebut telah diisi oleh 93 mahasiswa psikologi di Bali. Dari hasil kuesioner, diketahui bahwa sebanyak 47.31% mahasiswa psikologi di Bali memiliki kepribadian *introvert* yang cenderung tinggi. Dalam kuesioner terdapat pernyataan mengenai "Saya sulit bercerita mengenai perasaan atau yang sedang dipikirkan ke orang lain" yang memperoleh suara yang cenderung tinggi yaitu sebesar 58.1%

atau sebanyak 54 mahasiswa psikologi. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Widiyastuti (2016) bahwa mahasiswa dengan kepribadian *introvert* cenderung lebih sulit mengungkapkan dirinya dibandingkan dengan mahasiswa *extrovert*. Mahasiswa yang sulit mengungkapkan dirinya atau kurang terbuka kepada orang lain akan cenderung tumbuh menjadi individu yang cemas, takut, tertutup, dan mengalami terganggunya komunikasi di lingkungan sosial (Gamayanti et al., 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan di atas dan hasil kuesioner yang telah disebar, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam serta memfokuskan pada mahasiswa psikologi sebagai subjek penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah terdapat hubungan antara kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali. Penelitian ini relevan dilaksanakan pada mahasiswa psikologi karena berkaitan dengan kebutuhan akan kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi sosial, serta keterbukaan terhadap orang lain. Manfaat dari penelitian ini adalah mahasiswa psikologi dengan kepribadian *introvert* dapat memahami bahwa gejala kecemasan sosial yang dialami bukanlah kelemahan, melainkan bagian dari dinamika psikologis individu. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan ataupun pedoman dalam menyusun program intervensi yang dapat membantu mengatasi gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi berkepribadian *introvert*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, adalah tidak ada hubungan antara kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali. Hipotesis lainnya adalah terdapat hubungan antara kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi dari lima universitas di Bali yang terdiri dari UDH, UTR, UU, UBW, dan UBN. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini juga menggunakan rumus Issac dan Michael dalam menentukan ukuran sampel. Berdasarkan rumus Issac dan Michael, diperoleh jumlah sampel sebanyak 271 mahasiswa psikologi di Bali. Total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 273 mahasiswa dan berasal dari berbagai universitas di Bali yang memiliki program studi Psikologi. Kriteria partisipan terdiri dari: a) mahasiswa psikologi di Bali; b) berjenis kelamin perempuan atau laki-laki. Partisipan yang terlibat pada penelitian ini telah diberikan *informed consent* sebelum mengisi kuesioner dan penelitian ini juga telah melalui uji layak etik.

Desain penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar melalui Google Form. Pengumpulan data pada penelitian ini berlangsung selama lebih dari satu bulan, dimulai dari tanggal 23 Mei 2024 hingga 28 Juni 2024. Penyebaran tautan kuesioner dilakukan dengan cara masuk ke dalam kelas-kelas mahasiswa psikologi dan sebelumnya meminta izin kepada Kepala Program Studi Psikologi di Bali untuk menyebarkan kuesioner. Proses pengumpulan data menggunakan Google Form juga dilakukan melalui media sosial, seperti WhatsApp dan Instagram. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala psikologi, yakni alat ukur kepribadian *introvert* dan alat ukur gejala kecemasan sosial dengan pilihan jawaban berbentuk skala *likert*.

Alat ukur gejala kecemasan sosial dikembangkan oleh Suryaningrum et al. (2019) dan terdiri dari dua aspek, yaitu cemas dalam interaksi sosial dan cemas dalam performa. Kedua aspek tersebut disajikan dalam 13 *item unfavorable* dengan pilihan jawaban dari (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) netral, (4) setuju, dan (5) sangat setuju. Sebelum alat ukur gejala kecemasan sosial ini digunakan, dilakukan *field testing* ulang untuk memastikan hasil reliabilitas dan daya diskriminasi alat ukur masih tetap konsisten digunakan pada saat ini. Hasil uji reliabilitas pada skala gejala kecemasan sosial setelah diuji ulang memperoleh nilai *Cronbach's alpha* sebesar .893 yang berarti reliabel. Uji daya

diskriminasi *item* pada skala ini berada dari rentang .295-.758. Menurut Sudirga (2011), *corrected item-total correlation* dapat dinyatakan valid ketika skor korelasinya di atas .2, dan dinyatakan tidak valid jika di bawah .2.

Alat ukur kepribadian *introvert* dikembangkan sendiri oleh penulis berdasarkan teori kepribadian *introvert* dari Eysenck dan Wilson, (1975). Aspek kepribadian *introvert* terdiri dari tujuh aspek, yakni *inactivity* (pasif), *unsociability* (kemampuan anti bersosial), *carefulness* (hati-hati), *control* (kontrol), *inhibition* (tidak menonjolkan diri), *reflectiveness* (teortis), dan *responsibility* (tanggung jawab). Alat ukur kepribadian *introvert* ini awalnya terdiri dari 27 *item* dengan 5 alternatif jawaban, dari (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) netral, (4) setuju, hingga (5) sangat setuju. Sebelum alat ukur kepribadian *introvert* digunakan, perlu dilakukan uji validitas *item* dengan cara melibatkan *rater* yang berjumlah tiga orang. *Rater* harus merupakan mahasiswa psikologi yang sudah pernah melakukan penyusunan alat ukur.

Berdasarkan nilai yang telah diberikan oleh ketiga *rater*, dilakukan uji validitas tiap *item* dengan menggunakan formula *Aiken's V*. Dari hasil uji *rater*, diperoleh nilai .92 dan 1 sehingga dapat disimpulkan bahwa 27 *item* dari alat ukur kepribadian *introvert* dinyatakan valid. Setelah melakukan uji *rater*, maka dilakukan uji *field testing* guna melihat reliabilitas dan daya diskriminasi pada skala kepribadian *introvert*. Jumlah partisipan dalam uji *field testing* adalah sebanyak 33 mahasiswa psikologi di Bali. Hasil reliabilitas yang diperoleh sebesar .913 dan uji daya diskriminasi *item* menunjukkan koefisien korelasi berkisar .304 sampai .766 yang artinya skala ukur ini reliabel serta memiliki daya beda yang baik. Akan tetapi, terdapat satu butir *item* yang memiliki nilai daya diskriminasi .133 yang artinya di bawah .2 sehingga butir tersebut harus digugurkan dan hanya 26 butir yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan dengan bantuan *software* JASP 0.19 dan diawali dengan uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan linieritas. Terpenuhinya kedua uji asumsi klasik berpengaruh pada uji hipotesis yang digunakan, yakni uji analisis korelasi Pearson. Penelitian ini juga melakukan uji korelasi tiap aspek dari kepribadian *introvert* dengan variabel gejala kecemasan sosial untuk melihat aspek yang paling berhubungan dengan variabel gejala kecemasan sosial.

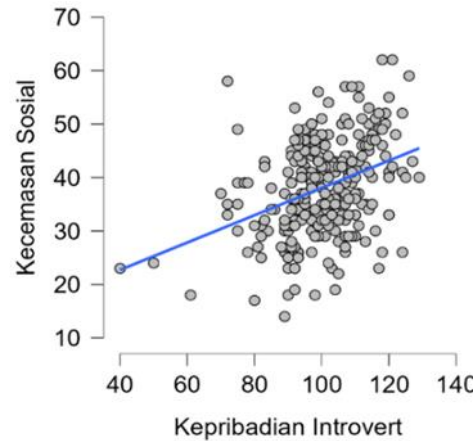
Hasil

Data demografis dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 273 partisipan, sebanyak 82.8% adalah mahasiswa perempuan dan 17.2% adalah mahasiswa laki-laki. Rentang usia partisipan adalah 18 sampai 55 tahun dengan usia 21 tahun sebagai mayoritas, yaitu sebesar 26.7% dari keseluruhan. Sebanyak 40.7% partisipan berasal dari universitas UU sehingga menjadi asal universitas terbesar serta mayoritas merupakan mahasiswa semester dua, dengan persentase sebesar 28.2% dari keseluruhan. Tujuan dari analisis deskripsi data penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai kondisi partisipan terkait variabel yang menjadi fokus penelitian.

Dari hasil olah data dengan menggunakan statistik deskriptif, diperoleh nilai *mean* pada skala kepribadian *introvert* sebesar 100.38 sehingga termasuk dalam kategori cenderung tinggi. Skala gejala kecemasan sosial memperoleh nilai *mean* sebesar 38.14 sehingga tergolong dalam kategori sedang. Berikut di bawah ini merupakan hasil statistik deskriptif dari kedua skala:

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	<i>M</i>	<i>SD</i>
Kepribadian <i>introvert</i>	100.38	12.55
Gejala kecemasan sosial	38.14	8.81



Figur 1. Scatter plot uji linieritas

Selanjutnya, uji asumsi klasik dilakukan, diawali dengan uji normalitas. Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* karena penelitian ini memiliki jumlah sampel di atas 50. Berdasarkan hasil uji normalitas, skala kepribadian *introvert* memperoleh nilai sebesar .088 dan skala gejala kecemasan sosial memperoleh nilai sebesar .807. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data kedua skala berdistribusi normal.

Setelah memenuhi uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang kedua, yaitu uji linieritas dengan menggunakan *scatter plot*. Hasil uji linieritas disajikan pada Figur 1. Data dinyatakan linier apabila terlihat garis regresi pada grafik yang mengarah ke kanan atas sehingga hal tersebut membuktikan adanya hubungan linearitas pada dua variabel. Linieritas menggunakan *scatter plot* juga dapat menunjukkan arah hubungan (Rizki et al., 2023; Santoso, 2012;). Berdasarkan Figur 1, data ini dapat dinyatakan linier dan memiliki arah hubungan yang positif. Maka dari itu, uji asumsi klasik dalam penelitian ini terpenuhi sehingga pengujian dapat dilakukan dengan uji parametrik.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali yang dapat dilihat dari nilai $p < .001$. Nilai koefisien korelasi sebesar .364 menunjukkan adanya arah hubungan yang positif. Hubungan positif menunjukkan bahwa makin tinggi kepribadian *introvert*, maka makin tinggi pula gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi, dan begitupun sebaliknya.

Selanjutnya, uji korelasi tiap aspek kepribadian *introvert* dengan variabel gejala kecemasan sosial turut dilakukan untuk mengetahui aspek yang paling berhubungan dengan variabel gejala kecemasan sosial. Berdasarkan hasil uji korelasi pada Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa terdapat lima aspek dari kepribadian *introvert* yang memiliki hubungan signifikan dengan variabel gejala kecemasan sosial. Hal tersebut dapat dilihat dari $p < .05$ yang menunjukkan bahwa

Tabel 2. Output Uji Korelasi tiap Aspek Kepribadian *Introvert*

Aspek kepribadian <i>introvert</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Inactivity</i>	.460	< .001	Terdapat korelasi
<i>Unsociability</i>	.449	< .001	Terdapat korelasi
<i>Carefulness</i>	.168	.005	Terdapat korelasi
<i>Control</i>	.119	.050	Tidak terdapat korelasi
<i>Inhibition</i>	.340	< .001	Terdapat korelasi
<i>Reflectiveness</i>	.234	< .001	Terdapat korelasi
<i>Responsibility</i>	.051	.398	Tidak terdapat korelasi

terdapat hubungan antara aspek *inactivity*, *unsociability*, *carefulness*, *inhibition*, dan *reflectiveness*, dengan variabel gejala kecemasan sosial. Adapun jika nilai $p > .05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan. Hal ini dapat dilihat pada dua aspek kepribadian *introvert* yang tidak memiliki hubungan dengan variabel gejala kecemasan sosial, yaitu aspek *control* dan *responsibility*.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa makin meningkat kepribadian *introvert*, maka makin meningkat pula gejala kecemasan sosial yang dialami pada mahasiswa psikologi di Bali. Begitu pula sebaliknya; makin menurun kepribadian *introvert*, maka makin menurun gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali.

Berkaca pada hasil rata-rata kategorisasi kepribadian *introvert*, dapat dilihat bahwa mahasiswa psikologi di Bali cenderung memiliki kepribadian *introvert* yang tinggi. Kondisi pada hasil rata-rata kategorisasi kepribadian *introvert* tersebut dapat terjadi karena mahasiswa psikologi di Bali yang berkepribadian *introvert* cenderung pasif dalam kegiatan sosial dan hanya berinteraksi dengan teman yang membuatnya nyaman. Hal tersebut juga dapat dilihat dari hasil uji korelasi tiap aspek kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial yang menunjukkan aspek *inactivity* dan *insociability* memiliki hubungan yang tinggi. Roesyanto dan Erdiansyah (2021) pun menyatakan bahwa makin tinggi kepribadian suka berteman, maka makin tinggi pula kemampuan komunikasi. Begitu pula sebaliknya; makin rendah kepribadian suka berteman, maka makin rendah kemampuan komunikasi individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Masitoh et al. (2023) yang menemukan bahwa individu *introvert* cenderung menghindari situasi sosial, tidak mudah bergaul, dan dianggap tertutup. Hal tersebut terjadi karena adanya keterbatasan komunikasi serta interaksi sosial dengan individu lain. Menurut Nainggolan (2011), cenderung menghindari situasi sosial dan menutup diri dari lingkungan sosial merupakan karakteristik dari kecemasan sosial.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 19 sampai 22 tahun. Secara umum, usia dari 19 sampai 22 tahun termasuk ke dalam masa remaja akhir (Ajhuri, 2019). Hasil temuan dari Yudianfi (2022) menunjukkan bahwa dalam menghadapi situasi sosial, remaja akhir merasakan perasaan cemas ketika diperhatikan oleh orang lain ataupun saat melakukan kegiatan di hadapan banyak orang. Oleh karena itu, remaja cenderung menghindari situasi sosial karena takut diintimidasi atau cemas akan penilaian orang lain. Individu yang diintimidasi secara psikologis akan cenderung tertutup hingga membuat individu menjadi berkepribadian *introvert* (Wardani et al., 2023).

Penelitian ini memiliki mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Menurut Lallo et al. (2013), mahasiswa baru perempuan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa baru laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk mengalami perubahan hormon, memikirkan hal yang akan terjadi, serta melibatkan perasaan (Wiguna et al., 2024). Hal yang serupa dirasakan oleh individu dengan kepribadian *introvert* yang cenderung lebih suka melibatkan perasaan ketika berinteraksi di lingkungan sosial, sulit menerima perubahan, dan *overthinking* sehingga menyebabkan mereka mengalami kecemasan yang tinggi (Sugiharno et al., 2022; Ulwiyah & Djuhan, 2021).

Apabila dilihat dari tabel analisis korelasi tiap aspek kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial, aspek *inactivity* (pasif) memperoleh nilai koefisien korelasi lebih tinggi daripada aspek kepribadian *introvert* yang lain. Hal ini juga dapat dilihat dari kondisi individu *introvert* yang cenderung pasif dalam kegiatan sosial, kurang aktif dalam berdiskusi, dan malu untuk bertanya kepada guru atau dosen ketika kurang memahami isi pelajaran (Damanik & Simanullang, 2023; Robert et al., 2022). Tidak hanya itu, Jamaluddin (2020) menyatakan bahwa mahasiswa baru dengan

kepribadian *introvert* mengalami kesulitan untuk menyampaikan pendapat di hadapan banyak orang dan sulit menyampaikan isi hati yang dirasakan. Kondisi tersebut berhubungan dengan salah satu aspek dari gejala kecemasan sosial, yaitu cemas dalam situasi performa. Individu yang pemalu atau pasif dalam mengungkapkan pendapat di depan banyak orang dapat mengalami timbulnya perasaan cemas dan tidak memiliki motivasi untuk bersaing secara aktif di bidang akademik sehingga dapat menurunkan performa akademik individu (Mardiah, 2023; Puspitasari & Wiryosutomo, 2020).

Sementara itu, ditemukan pula bahwa aspek *unsociability* memiliki hubungan positif dengan gejala kecemasan sosial. Menurut Husna et al. (2023), *unsociability* (kemampuan anti sosial) adalah kepribadian *introvert* yang hanya berinteraksi dengan teman yang membuatnya nyaman, kesulitan dalam memulai komunikasi dengan orang lain, dan cenderung menghindari kontak sosial. Seseorang dengan gejala kecemasan sosial cenderung menghindari kontak secara langsung dengan lawan bicara dan lebih baik memilih sarana lain untuk dapat berkomunikasi (Sahputra et al., 2023). Permadi (2022) juga menyebutkan bahwa remaja yang memiliki gejala kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial yang mengharuskan dirinya untuk berinteraksi atau tampil di depan banyak orang. Hal ini disebabkan oleh timbulnya perasaan khawatir akan dianggap memalukan dan mendapatkan kritikan dari orang lain.

Aspek selanjutnya yang memiliki hubungan dengan gejala kecemasan sosial adalah *carefulness*. *Carefulness* atau hati-hati merupakan aspek lainnya dari kepribadian *introvert*. Individu *introvert* memiliki ciri-ciri cenderung tenang dan hati-hati dalam berkomunikasi (Subtinanda & Yuliana, 2023). Tidak hanya itu, menurut Anggreni (2023), individu *introvert* suka menyendiri dan sangat menghargai ketenangan serta kenyamanan dalam keheningan yang bertujuan untuk mengembalikan energi yang terkuras saat berinteraksi sosial. Ramadhani (2021) menyatakan bahwa ketika individu *introvert* menyendiri, ia cenderung akan memikirkan segala hal secara mendalam dan tenggelam dalam pikiran negatifnya sehingga menimbulkan kecemasan. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Wardhana et al. (2024) bahwa remaja perempuan mengalami gejala kecemasan sosial lebih tinggi karena banyaknya memikirkan berbagai hal, misalnya pendapat orang lain.

Berdasarkan hasil dari uji korelasi tiap aspek, aspek *inhibition* memiliki hubungan positif dengan gejala kecemasan sosial. *Inhibition* (tidak menonjolkan diri) merupakan tipe kepribadian yang hati-hati dalam memperlihatkan emosi, serta mengontrol ekspresi, perasaan, dan pendapat. Menurut Rozi et al. (2023) dan Jamaluddin (2020), mahasiswa baru dengan kepribadian *introvert* mengalami masalah secara akademik karena kurang mampu dalam mengemukakan pendapat di depan umum. Selain itu, kepribadian *introvert* tidak suka menjadi pusat perhatian karena hal tersebut bukanlah fokusnya (Sienny et al., 2018). Kondisi tidak suka menjadi pusat perhatian dan sulitnya mengemukakan pendapat di depan banyak orang membuat individu *introvert* mengalami cemas dalam situasi performa atau khawatir dalam menunjukkan kemampuan di depan banyak orang.

Aspek *reflectiveness* memiliki hubungan yang positif dengan gejala kecemasan sosial. Aspek *reflectiveness* adalah kepribadian *introvert* yang cenderung tertarik dengan ide-ide abstrak. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Anggraini dan Subandiyah (2022) yang menemukan bahwa *introvert* menyukai ide-ide abstrak dan benda konkret. Kepribadian *introvert* memiliki ide-ide yang bagus dibandingkan kepribadian *extrovert*, tetapi individu *introvert* tidak pandai dalam menyampaikan ide tersebut karena takut berbicara dengan tegas dan tidak percaya diri untuk menunjukkan idenya sendiri (Bergin, 2002). Kondisi seperti takut menyampaikan pendapat atau berbicara di depan umum disebabkan karena adanya perasaan cemas akan pandangan orang lain terhadap diri sendiri.

Pada hasil uji korelasi tiap aspek, terdapat dua aspek kepribadian *introvert* yang tidak memiliki hubungan dengan gejala kecemasan sosial. Salah satunya adalah aspek *control*. Aspek *control* merupakan tipe kepribadian yang mempertimbangkan segala keputusan dengan hati-hati dan selalu berpikir sebelum bertindak. Menurut Yulia (2021),

kontrol diri dapat dilihat dari sikap individu, seperti tidak melanggar aturan, mampu mengontrol keputusan, berpikir sebelum bertindak, dan bertanggung jawab atas semua perbuatan yang dilakukan. Apabila individu memiliki kontrol diri yang baik, individu akan mampu mengendalikan perilaku dan menekan rangsangan yang dapat memicu emosi sehingga tidak mengalami gangguan kecemasan (Fachrozie et al., 2021). Ini juga didukung oleh hasil penelitian Ardiansyah et al. (2021) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan.

Aspek selanjutnya yang tidak memiliki hubungan dengan gejala kecemasan sosial adalah aspek *responsibility*. *Responsibility* merupakan tipe kepribadian yang bertanggung jawab, cenderung teliti, bersungguh-sungguh, dan dapat diandalkan. Menurut Ngadino et al. (2022), tipe kepribadian *introvert* cenderung teliti dan terperinci dari awal hingga akhir dalam menyelesaikan suatu masalah. Individu yang bertanggung jawab atas tindakannya akan memiliki perasaan percaya diri terhadap kompetensi yang dimiliki. Tidak hanya itu, regulasi diri yang baik dapat membantu meningkatkan tanggung jawab individu dalam melaksanakan tugas-tugas yang diberikan serta dapat mengontrol perilaku individu (Kurnia et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian Andamari dan Hariastuti (2022), individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memusatkan perhatiannya kepada tanggung jawabnya sehingga dapat terhindari dari perilaku tidak percaya diri, rendahnya kesadaran diri, dan kecemasan sosial.

Simpulan

Temuan dari penelitian pada mahasiswa psikologi di Bali menunjukkan adanya hubungan positif antara kepribadian *introvert* dengan gejala kecemasan sosial. Mahasiswa psikologi di Bali cenderung memiliki kepribadian *introvert* dengan kategori tinggi. Kondisi tersebut dapat terjadi karena mahasiswa psikologi di Bali yang berkepribadian *introvert* cenderung pasif dalam kegiatan sosial dan hanya berinteraksi dengan teman yang membuatnya nyaman. Selain itu, mayoritas mahasiswa psikologi di Bali berjenis kelamin perempuan yang cenderung lebih suka melibatkan perasaan ketika berinteraksi di lingkungan sosial, sulit menerima perubahan, dan *overthinking*. Oleh karena itu, mahasiswa dengan tipe kepribadian *introvert* yang cenderung pasif dan sulit beradaptasi di lingkungan sekitar serta sulit menerima perubahan akan mengalami gejala kecemasan sosial yang tinggi. Maka dari itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan atau membuat program intervensi yang bertujuan untuk membantu mahasiswa psikologi yang berkepribadian *introvert* dalam mengembangkan potensinya serta membantu menurunkan gejala kecemasan sosial yang dimiliki. Selain itu, apabila peneliti selanjutnya menggunakan populasi dari berbagai sub-kelompok (lembaga atau instansi) dengan jumlah populasi yang tidak setara, sebaiknya penentuan sampel menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling* agar memperoleh sampel yang setara dari setiap subkelompok, termasuk yang mungkin kurang terwakili.

Daftar Pustaka

- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi perkembangan pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Penebar Media Pustaka.
- Andamari, A., & Hariastuti, R. T. (2022). Studi kepustakaan tentang prokrastinasi akademik dan kontrol diri siswa SMA. *Ejournal Unesa*, 12(6), 1243–1250.
- Anggraini, S. R., & Subandiyah, H. (2022). Representasi kepribadian *introvert* pada tokoh utama dalam novel *introver* karya MF. Hazim (tinjauan psikoanalisis Carl Gustav Jung). *Jurnal Bapala*, 9(01), 15–26.
- Anggreni, M. (2023). Peran guru BK dalam menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa yang *introvert* di SMPN 13 Desa Padang Panjang Kabupaten Kaur. *DAWUH: Islamic Communication Journal*, 4(3), 93–101. <https://doi.org/10.62159/dawuh.v4i3.1156>

- Ardiansyah, F., Degeng, I. N., & Husna, A. (2021). Hubungan self control dengan internet addiction disorders dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Teknologi Pembelajaran): Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 8(2), 122–133. <https://doi.org/10.17977/um031v8i22021p122>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Bergin, J. (2002). Introvert-Extrovert. In *EuroPLoP*.
- Ciri-Ciri Orang Yang Cocok Masuk Jurusan Psikologi. (2022, January 2). Kampus Psikologi. <https://kampuspsikologi.com/ciri-ciri-orang-yang-cocok-masuk-jurusan-psikologi/>
- Damaiyanti, S., Suri, S. I., & Octavia, D. (2023). Hubungan obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri Kota Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 27–31. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8343>
- Damanik, Y. T., & Simanullang, M. C. (2023). Analisis kemampuan berpikir kreatif siswa kelas VII SMP berdasarkan kepribadian ekstrovert dan introvert yang dibelajarkan dengan model pembelajaran berdasarkan masalah. *MES: Journal of Mathematics Education and Science*, 9(1), 101–111.
- Deviyanthi, N. M. F. S. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. *Publikasi (Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran)*.
- Dwi, N. A. (2021). *Pengaruh self control terhadap self disclosure pada mahasiswa psikologi pengguna instagram*. Unpublished bachelor degree's thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jawa Timur, Indonesia.
- Erawati, D., Hardiansyah, F., & Mz, I. (2022). Training behavioral reheasal untuk mengurangi kecemasan sosial (studi pada mahasiswa berkepribadian introvert). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 6(02), 70–85. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v6i2.1629>
- Eysenck, H. J., & Wilson, G. D. (1976). *Know your own personality*. Penguin Books.
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan kontrol diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509–518. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6495>
- Fadli, R. P., Zola, N., Dalimunthe, H. L., & Ifdil, I. (2024). How self-disclosure of student based on demographic perspective?. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(03), 181–196.
- Fauzi, D. P., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2024). Membangun kepercayaan: Intimasi pertemanan dan self-disclosure pada mahasiswa baru. *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(03). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11718>
- Gamayanti, W., Mahardianisa., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 02(01), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Husna, A. R., Sudaryato, E., & Muthmainnah, A. N. (2023). Perbedaan bentuk komunikasi interpersonal mahasiswa berkepribadian ekstrovert dan introvert di program studi ilmu komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *RELASI: Jurnal Penelitian Komunikasi*, 03(03). 46–53. <https://aksiologi.org/index.php/relasi/article/view/1267>
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru: A new student adjustment model. *Indonesian Psychological Research*, 02(02), 109–118.

- Kurnia, R., Azzahra, A. S., Salamah, K., & Sintawati. (2023). Efektivitas konseling qur'ani dalam mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup bagi perempuan di Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 42-55. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14757>
- Lallo, D. A., Kandou, L. F. J., & Munayang, H. (2013). Hubungan kecemasan dan hasil uas-1 mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado tahun ajaran 2012 / 2013. *e-CliniC*, 1(2), 1-10. <https://doi.org/10.35790/ecl.1.2.2013.3283>
- Lestari, R. H. S., & Kurniawati, M. D. (2021). Hubungan antara kepribadian introvert dengan kurangnya kepercayaan diri pada mahasiswa Unira yang aktif di organisasi ekstra HMI. *Open Journal Systems*, 16(3), 6527-6534.
- 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.
- Mardiah, A. (2023). Meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying melalui konseling individual rational emotif behaviour therapy teknik home work assignment pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Amuntai Selatan semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 184-204. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i1.448>
- Mardiana, Y., & Endriani, A. (2023). Pengaruh konseling teknik assertive terhadap kecemasan sosial sosial pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Janapria. *Jurnal Visionary : Penelitian dan Pengembangan dibidang Administrasi Pendidikan*, 11(2), 150-157. <https://doi.org/10.33394/vis.v11i2.9281>
- Masitoh, I., Supriadi, P., & Marliani, R. (2023). Dampak kepribadian introvert dalam interaksi sosial. *Jurnal Pelita Nusantara: Kajian Ilmu Sosial Multidisiplin*, 1(2), 245-249. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i2.203>
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza: penelitian di balai kasih sayang parmadi siwi. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 16(2), 161-174.
- Ngadino, D., Sudirman, S., & Sukoriyanto. (2022). Analisis berpikir reflektif siswa dalam menyelesaikan masalah matematika ditinjau dari tipe kepribadian. *JIPM (Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika)*, 10(2), 344-358. <https://doi.org/10.25273/jipm.v10i2.9009>
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Gangguan kecemasan sosial dengan menggunakan pendekatan rasional emotif terapi. *FOKUS*, 1(6), 227-232. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.3024>
- Pasaribu, S. (2016). Hubungan konsep diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan interaksi sosial mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 8(1), 64-78.
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(1), 7-13. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13>
- Pratiwi, S. L., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Sudrajat, D. (2023). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa bandung. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 7(1), 94-108. <https://doi.org/10.21043/konseling.v7i1.18595>
- Prayitno, S. H. (2023). Pengaruh kepribadian introvert-extrovert terhadap kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(01), 8-22. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.171>
- Purbasari, V. A. (2024, March 8). 5 tanda kalian cocok untuk masuk psikologi. OSC. <https://osc.medcom.id/community/5-tanda-kalian-cocok-untuk-masuk-psikologi-6457>

- Puspitasari, T. A., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 122–128.
- Rahmat, P. S. (2018). *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Ramadani, P. W., Wahyuningtyas, L. P., Bachtiar, M. T., & Damariswara, R. (2023). Analisis keterampilan bertanya mahasiswa saat presentasi dalam kelas. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 09(03), 1569–1576.
- Ramadhani, C. (2021, November 22). *Introvert lebih rentan alami kecemasan, benarkah? Yuk, Cek faktanya di sini!* Beautynesia. <https://www.beautynesia.id/life/introvert-lebih-rentan-alami-kecemasan-benarkah-yuk-cek-faktanya-di-sini/b-242176>
- Rizki, M. D., Nugroho, F. A. W., Hapsari, C. R., Paramitha, A. P. A., Haliza, D. M. N., & Lutfiana, N. (2023). Pengaruh kemampuan berhitung terhadap nilai pelajaran matematika siswa kelas VI SD. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(5), 913–920. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2239>
- Robert, A., Jok, S. A., Nordin, N. S., Said, N. A. M., Tiri, C., Alphonsus, A. M., Eban, V., & Husin, M. R. (2022). Masalah pengurusan pengajaran dan pembelajaran bagi murid introvert semasa pandemik covid-19. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(2), 73–80. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jhass-0402.389>
- Roesyanto, M., & Erdiansyah, R. (2021). Pengaruh hubungan self disclosure dan kepribadian extraversion terhadap keterampilan komunikasi interpersonal young worker di Jakarta. *Koneksi*, 5(2), 353.
- Rozi, M. F., Tridianti, A., Husna, B. A., Hermayati, N. R., & Falasifah, N. (2023). Pengaruh kepribadian introvert terhadap perubahan lingkup sosial mahasiswa prodi pengembangan masyarakat islam angkatan tahun 2021. *Jurnal Empati*, 12(05), 337–349. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.37351>
- Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya kecemasan sosial sebagai masalah kesehatan mental pada pengguna media sosial. *CARAKA : Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi Kelas X SMA Negeri “X” Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6–13.
- Santoso, S. (2012). *Aplikasi SPSS pada statistik multivariat*. PT Elex Media Komputindo.
- Sienny, Aryanto, H., & Christianna, A. (2018). Perancangan buku interaktif untuk remaja introvert. *Jurnal DKV Adiwarna*, 7(1), 1–8. <https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/7516>
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dalam hubungan pertemanan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(3), 345–362. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i3.5807>
- Subitmele, S. E. (2024, April 16). *Pelajaran psikologi mempelajari perilaku dan proses mental manusia, calon mahasiswa wajib simak*. Liputan6. <https://www.liputan6.com/hot/read/5573954/pelajaran-psikologi-mempelajari-perilaku-dan-proses-mental-manusia-calon-mahasiswa-wajib-simak>
- Subtinanda, A., & Yuliana, N. (2023). Kepribadian ekstrovert dan introvert dalam konteks komunikasi antarpribadi mahasiswa ilmu komunikasi UNTIRTA. *Jurnal Pendidikan Non formal*, 1(2), 1–15. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i2.187>
- Sudirga, R. S. (2011). Faktor-faktor yang menentukan para mahasiswa memilih kuliah di universitas bunda mulia dengan metode faktor analisis. *Business & Management Journal Bunda Mulia*, 7(2), 86–106. <https://doi.org/10.30813/bmj.v7i2.601>

- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Suryaningrum, C., Retnowati, S., Helmi, A. F., & Hasanat, N. U. (2019). The development of the Indonesian college student social anxiety scale. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 8(1), 1-14. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2019.3014>
- Syafitri, D., Rahardjo, S., & Zamroni, E. (2020). Mengatasi dampak negatif introvert melalui konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis pada siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(2), 141-150. <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i2.4506>
- Tajuddin, A., & Haenidar. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 56–65.
- Ulwiyah, W. Z., & Djuhan, M. W. (2021). Kepribadian ekstrovert dan introvert pada siswa kelas VII G SMP Negeri 2 Ponorogo pada proses pembelajaran dalam prespektif psikologi sosial. *JIIPSI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 1(2), 117–140. <https://doi.org/10.21154/jiipsi.v1i2.253>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Wardani, J. N. P., Sugara, G. S., & Rahimsyah, A. P. (2023). Analisis kecenderungan perilaku bullying pada remaja. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 226–236. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p226-236>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Widiyastuti, A. (2016). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self disclosure pada pengguna facebook. *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*, 1–11.
- Wiguna, R. I., Asmawariza, L. H., Qolbi, R., Yulandasari, V., Mastuty, A., Wahyudi, I., & Amrullah, M. (2024). Fenomena smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada kelompok usia remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 7(1).
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan sosial pada remaja di desa selur ngrayun ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 12–19.
- Yulia, C. (2021). Efektivitas konseling cognitive behavior therapy dalam meningkatkan kontrol diri siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.37064/consilium.v8i1.9296>