

Analisa Gangguan Kecemasan Ditinjau dari Tipe Kepribadian

Fina Afriany^{1*}, Zahlimar²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, AK Setih Setio Muara Bungo
finaindojenius@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 3 No. 1 Maret 2025

Page: 310-320

Article History:

Received: 20-01-2025

Accepted: 26-01-2025

Abstrak : Gangguan kecemasan dapat terjadi pada siapa saja dan beberapa faktor dapat menjadi penyebabnya termasuk tipe kepribadian yang mempengaruhi kemungkinan dan intensitas dari gangguan kecemasan. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti ini adalah studi kepustakaan. Teknik analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik analisa kualitatif dengan cara deduktif. Berbagai tipe kepribadian yang dimiliki oleh individu memungkinkan untuk dapat mengalami gangguan kecemasan karena adanya kekuatan dan kelemahan dari masing-masing tipe. Maka dari itu setiap individu harus memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi dan kondisi yang dapat menjadi pemicu, stimulus atau stressor. Memiliki strategi coping yang tepat, memiliki konsep diri positif, tingkat spiritualitas dan regulasi emosi dapat membantu individu mengatasi dirinya dan dapat terhindar dari gangguan kecemasan.

Kata Kunci : Tipe Kepribadian; Gangguan Kecemasan

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada setiap orang yang dapat disebabkan berbagai macam faktor penyebabnya. Prevalensi gangguan kecemasan adalah 57 kasus tambahan per 100.000 penduduk (WHO, 2021) , Di Indonesia, gangguan kecemasan meningkat dari 9,8% pada tahun 2018 menjadi 16% dengan prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia: 6,5% (Badan Pusat Statistik, 2020).

Bagi penderitanya terkadang merasa tidak tahu apa yang menyebabkan ia mengalami hal tersebut. Kecemasan muncul dari rasa ketakutan, kekhawatiran yang tidak jelas dan tidak spesifik kuat dirasakan secara tidak pasti yang membuat rasa tidak berdaya. Keluhan fisik dirasa nyata, rasa kecemasanpun dapat mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Bahkan dapat mengganggu aktifitasnya untuk sekolah,

bekerja bahkan kehidupan sosialnya. Biasanya bukan hanya perasaan cemas yang dirasakan akan tetapi juga ada perasaan takut dan khawatir yang berlebihan bahkan tidak realistis. Penderita juga sering berfikir berlebihan (*over thinking*), menghayal, berfikir jauh kedepan pada hal-hal yang belum terjadi dan mempercayainya. Selain itu juga mereka tidak mampu untuk mengendalikan pikirannya, terlalu banyak hal yang difikirkan baik dari hal sepele, hal yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi yang akhirnya membuat tubuh menjadi tidak rileks, merasa tidak aman yang memunculkan beberapa gejala fisik dan psikologis. Menurut American Psychological Association (APA, 2020) wanita 1,66 kali lebih mungkin terkena gangguan kecemasan daripada pria.

Terdapat beberapa gejala gangguan kecemasan yang muncul setiap hari yang dirasakan dengan waktu yang bervariasi, ada yang dengan waktu khusus seperti muncul di malam hari dan ada pula yang muncul pada situasi tertentu (setiap berada dirumah, di sekolah, di tempat kerja atau pada orang tertentu). Gejala yang fisik yang muncul seperti jantung berdebar, pusing atau sakit kepala, keringat berlebihan, tremor (*gemetar*), kesulitan bernapas, insomnia (kesulitan tidur) dan tidak nafsu makan yang membuat berat badan menjadi turun. Bahkan adanya perasaan takut mati, cemas ketika mendengar informasi negative, baik kabar mengenai berita penyakit dan kematian yang seolah olah akan terjadi padanya.

Perasaan takut atau khawatir berlebihan juga muncul pada hal-hal yang belum terjadi, kesulitan untuk focus dan konsentrasi terhadap aktifitas sehari-hari, adanya perasaan tidak nyaman atau tegang dan menghindari situasi yang memicu kecemasan, maka pada penderita gangguan kecemasan lebih memilih untuk diam, pasif dan tidak beraktifitas sama sekali. Kebanyakan dari orang yang mengalami gangguan kecemasan menjadi tergantung dengan orang lain (pasangan, keluarga dan lainnya) mereka membutuhkan orang lain untuk selalu menenangkan mereka, mereka dapat bertanya mengenai kondisi mereka berulang kali, bahkan ketika mereka datang ke professional merekapun mencoba untuk tergantung dan ini menjadi hal yang perlu untuk di tangani dalam proses psikoterapi.

Terdapat 4.917 kasus gangguan kecemasan, berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Wahyuni Sari & Abdullah (2021). DSM V (2013) mengelompokkan berbagai gangguan kecemasan di bawah satu kategori bernama gangguan kecemasan, yang meliputi:

1. Gangguan panic.
2. Gangguan kecemasan umum (GAD).
3. Gangguan kecemasan sosial.
4. Fobia spesifik.
5. Gangguan obsesif-kompulsif (OCD).
6. Gangguan stres pascatrauma (PTSD).

Beberapa faktor-faktor penyebab gangguan kecemasan diantaranya:

1. Faktor genetic.
2. Pengalaman traumatis.
3. Perubahan lingkungan.
4. Kondisi medis.
5. Penggunaan zat-zat tertentu.
6. Stress.
7. Hormonal: Perubahan hormon estrogen dan progesteron.

8. Sosial: Tekanan sosial, peran gender, dan harapan masyarakat.
9. Psikologis: Pengalaman traumatis, kecemasan sosial, pikiran negatif, kepercayaan irasional dan perfeksionisme.
10. Biologis: Faktor genetik, struktur otak, dan sistem saraf.

Berdasarkan beberapa macam gangguan kecemasan yang ada dan berbagai faktor penyebabnya setelah dikaji tipe kepribadian juga dapat mempengaruhi kemungkinan dan intensitas gangguan kecemasan. Pada kenyataannya banyak orang yang belum mengenal dirinya sendiri, tipe kepribadian yang ia miliki yang pada akhirnya ia masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan dirinya untuk dapat mengatasi dan menyelesaikan tuntutan, beban dan masalah yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian orang yang memiliki kepribadian tipe A lebih rentan mengalami gangguan kecemasan daripada orang dengan kepribadian B, maka ada perbedaan tingkat kecemasan antara tipe kepribadian A dan B pada Pasien Pre Operasi Di RSUD. Bhakti Husada Krikilan Kabupaten Banyuwangi (Prabowo E dkk, 2017). Individu yang memiliki mental yang tangguh cenderung akan dapat lebih dapat mengontrol dirinya pada banyak situasi, termasuk pada situasi yang menekan mereka dapat lebih santai dan tenang untuk menjalani dan menghadapinya yang membuat tingkat kecemasannya menjadi rendah karena tidak mudah terpengaruh pada situasi yang ada. Aspek psikis atau psikologis dapat menjadi faktor penyebab dan memberikan pengaruh yang besar terhadap beberapa kasus kecemasan seperti, pikiran negatif, sulit konsentrasi ketidakstabilan emosi. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Gangguan Kecemasan Di Tinjau Dari Tipe Kepribadian.

METODE PENELITIAN

Adapun metode penelitian kajian pustaka atau studi kepustakaan yaitu berisi teori teori yang relevan dengan masalah – masalah dalam penelitian yang diambil peneliti. Kajian pustaka atau studi pustaka merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam suatu penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuan utamanya yaitu dalam mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis.

Jenis penelitian ini adalah bibliografi, menurut Zed (2004) dijelaskan bahwa bibliografi adalah daftar informasi dalam buku-buku karya pengarang maupun ahli dalam berbagai bidang, keahlian atau penerbit tertentu. Penelitian ini seluruhnya berdasarkan atas kajian pustaka atau studi literature. Oleh karena itu sifat penelitiannya adalah penelitian kepustakaan (*library reseach*). Data yang dikumpulkan dan di analisis seluruhnya berasal dari literatur maupun bahan dokumentasi lain, seperti tulisan di jurnal, maupun media lain yang relevan dan masih dikaji. Data yang dikumpulkan dalam studi ini adalah dua jenis data yaitu data bersifat primer dan data yang bersifat sekunder.

Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, yaitu dengan cara mencari data yang berkaitan dengan pembahasan dalam judul penelitian yang peneliti ambil. Dalam penelitian ini data yang relevan dikumpulkan dengan berbagai cara, yaitu dengan Studi Pustaka, Studi Literatur, Pencarian di internet. Teknik Analisis Data yang dilakukan penelitian dengan menggunakan teknik analisa kualitatif dengan cara deduktif, maksudnya adalah dari hal-hal atau teori yang bersifat umum untuk menarik kesimpulan yang bersifat khusus. Dan dengan cara induktif yang berkaitan dengan fakta-fakta peristiwa

khusus dan konkret kemudian menarik kesimpulan dari bersifat khusus ke bersifat umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada siapa saja, baik anak, remaja, dewasa hingga lansia. Gangguan kecemasan di Indonesia merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang cukup serius. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018, gangguan kecemasan hanya 9,8% namun tahun 2024, 16% masyarakat Indonesia mengalami gangguan kecemasan, maka berdasarkan data tersebut adanya peningkatan di beberapa tahun terakhir gangguan kecemasan di Indonesia. Menjadi perhatian serius juga adalah gangguan kecemasan pada usia remaja karena masalah tersebut akan berpengaruh terhadap generasi muda di masa depan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes), prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai 47,7% dari seluruh populasi penduduk. Sementara itu, hasil Survei I-NAMHS menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki gangguan mental, termasuk fobia sosial dan gangguan kecemasan.

Kecemasan memiliki hubungan yang sangat dekat dengan depresi (American Psychiatric Association, 1994 dalam Barlow, 2002) munculnya kecemasan dan depresi secara bersamaan sangat sering terjadi, dimana keduanya merepresentasikan satu gangguan yang mendasari reaksi yang negative. Kecemasan mendahului munculnya depresi, (Kovacs, dkk, 1989 dalam Nietzel, Bernstein, Speltz, McCauley, 1998) dan kecemasan berkaitan erat dengan antisipasi terhadap bahaya atau menjadi alarm tubuh. Kecemasan sebenarnya hal wajar yang dapat terjadi pada siapa pun akan tetapi kecemasan dapat menjadi tidak normal jika berlebihan dan mengganggu kehidupan sehari-hari, fungsi akademik dan pekerjaan.

Proses terjadinya gangguan kecemasan ketika seorang individu mengalami situasi yang dirasa menjadi ancaman, membahayakan atau stressor dan ia tidak mampu mengatasinya secara terus menerus dalam kehidupan sehari-hari yang dikarenakan tidak memiliki kemampuan menggunakan mekanisme koping secara tepat, sehingga Otak mengalami kesalahan dengan menganggap adanya bahaya atau ancaman yang datang, padahal kenyataannya tidak. Individu yang mengalami kecemasan merasa tidak aman, nyaman dan tidak tenang di hampir segala situasi dan kondisi. Adanya keluhan tentang berbagai hal buruk yang akan terjadi yang dirasa tidak siap untuk di hadapi atau ditanggulangi, individu cenderung untuk menolak realita atau kenyataan sebagai pertahanan dirinya untuk menghindari atau tidak menghadapinya karena merasa adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik (Suryabrata, 2000), karena ketika ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional saat menghadapi suatu kejadian yang tidak menyenangkan, maka ego memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*) sebagai contoh pernah mengalami trauma kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), perundungan (*bullying*), pelecehan seksual dan lainnya. Adanya masalah dalam relasi seperti percintaan, pekerjaan, keluarga, ekonomi, pendidikan dan kehidupan social bermasyarakat (psikososial) juga dapat menjadi stressor, di beberapa kasus yang pernah ditemukan individu merasa cemas karena hubungan yang tidak harmonis dengan ayahnya yang di latar belakang pengalaman yang tidak menyenangkan sejak kecil sehingga ia merasa takut dan cemas ketika berinteraksi

secara langsung maupun tidak langsung oleh sebab itu selalu menghindari ayahnya, rata-rata individu yang mengalami gangguan kecemasan akan menghindari stressornya.

Studi menunjukkan hasil bahwa 30-40% variansi gangguan kecemasan disebabkan oleh faktor genetik. Penelitian genomewide menemukan beberapa gen yang terkait dengan gangguan kecemasan. Mak dari itu faktor genetik memiliki pengaruh yang signifikan karena adanya riwayat keluarga dengan gangguan kecemasan akan dapat meningkatkan risiko terjadi pada keturunannya karena faktor genetik membuat individu lebih rentan terhadap stres dan kecemasan, sebagai contoh jika ibu memiliki gangguan kecemasan maka anak juga beresiko untuk mengalaminya. Gen-gen tertentu seperti 5-HTT, COMT, dan BDNF mempengaruhi regulasi neurotransmitter. Gen-gen tertentu diekspresikan dalam otak, mempengaruhi regulasi neurotransmitter, kemudian lingkungan memicu ekspresi gen yang terkait dengan kecemasan dan perubahan ekspresi gen tanpa perubahan urutan DNA. Selain itu penggunaan zat-zat tertentu, perubahan hormon estrogen dan progesterone juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan.

Pada banyak kasus gangguan kecemasan dapat disebabkan atau dipicu oleh berbagai penyakit fisik seperti: Penyakit jantung dan pembuluh darah (hipertensi, infark miokard), diabetes, Penyakit tiroid (hipotiroidisme, hipertiroidisme), penyakit paru-paru (asma, COPD), Kanker dan Penyakit autoimun (lupus, rheumatoid arthritis). Penyakit saraf seperti: epilepsi, multiple sclerosis, penyakit Parkinson, Alzheimer dan stroke. Selain itu juga penyakit psikologis; depresi, gangguan bipolar, skizofrenia, gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Ini dibuktikan dengan beberapa hasil penelitian. Penelitian di Universitas Indonesia (2020) menemukan bahwa 55,6% pasien dengan penyakit jantung mengalami gangguan kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan Wijayanto (2019) yang berjudul hubungan kecemasan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus dengan hasil yang mengalami kecemasan sedang sebesar 35,8% dan yang mengalami kecemasan berat sebesar 64,2%. Hasil penelitian memberitahukan bahwa tingkat kecemasan yang paling banyak adalah berat.

Stress juga memiliki peran penting sebagai faktor individu mengalami gangguan kecemasan karena stres adalah reaksi alami tubuh, sedangkan kecemasan adalah reaksi terhadap stres yang berlebihan. Jika kecemasan yang dialami berlebihan, sulit dikontrol, dan mengganggu aktivitas sehari-hari, maka bisa menjadi gangguan kecemasan. Stres mengaktifkan sistem kecemasan di otak, memicu hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Stres mempengaruhi pola pikir, membuat individu lebih fokus pada bahaya dan ancaman, sehingga individu dapat menjadi kehilangan control yang membuat individu merasa tidak dapat mengontrol situasi.

Menurut Stuart (2007) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan Ringan

Individu yang mengalami kecemasan ringan meningkatkan kewaspadaan, persepsi dan dapat menjadi motivasi untuk dapat tumbuh dan kreatif yang bertujuan untuk mengatasi masalahnya. Terjadinya perubahan fisiologi seperti tanda vital normal kegelisahan, kesulitan untuk tidur, hipersensitif terhadap suara.

2. Kecemasan Sedang

Individu lebih selektif dalam memusatkan perhatiannya dan aktifitas yang lebih terarah sehingga memunculkan respon fisiologis seperti, nafas menjadi pendek,

naiknya tekanan darah, kulit kering dan gelisah. Selain itu juga persepsi lebih terfokus pada apa yang ia perhatikan sehingga tidak dapat menerima stimulus dari luar.

3. Kecemasan Berat

Individu memusatkan perhatian pada sesuatu secara terbatas, detail dan khusus yang membuatnya tidak mampu untuk berfikir tentang hal lain. Selalu ingin mengurangi ketegangan sehingga tidak dapat focus untuk menyelesaikan masalah dengan banyaknya gejala fisik dan emosi.

4. Panik

Individu mengalami hilang kendali, tidak dapat melakukan sesuatu walau dengan diberikan pengarahan, karena adanya peningkatan motoric, kurangnya kemampuan untuk dapat berinteraksi, persepsi yang tidak normal dan irrasional, menyebabkan kelelahan bahkan kematian.

Gangguan kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh tipe kepribadian, karena tipe kepribadian tertentu yang dimiliki dapat mengaktifkan sistem kecemasan di otak dan dapat mempengaruhi cara mengolah informasi serta menilai ancaman sehingga mempengaruhi respon emosi individu terhadap suatu situasi atau stimulus yang datang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah, F, Erawati, D dan MZ. Ihsan (2021) menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangkaraya. Faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah perfeksionis cenderung memiliki ekspektasi tinggi dan takut gagal, memicu kecemasan. Perfeksionis adalah individu yang memiliki kecenderungan untuk menetapkan standar yang sangat tinggi bagi diri sendiri dan orang lain, serta berusaha untuk mencapai kesempurnaan dalam segala aspek kehidupan. Orang yang perfeksionis memiliki ciri positif, karena teliti, perhatian terhadap detail, berdedikasi, berkomitmen, mampu mencapai target tinggi, kreatif, inovatif dan mempunyai standar yang tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2019) menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variable perfeksionisme terhadap kecemasan sebesar 6.8 persen, selebihnya 92.2 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian adanya hubungan positif antara perfeksionisme dengan kecemasan dapat diterima.

Sedangkan ciri negatifnya, terlalu kritis terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka sulit menerima kesalahan atau kegagalan, menghabiskan waktu berlebihan untuk memperbaiki detail, kesulitan mengambil keputusan dan mengalami stres dan kecemasan dikarenakan mengutamakan kesempurnaan, mengabaikan keseimbangan. Selain perfeksionis tipe kepribadian yang membutuhkan kontrol yang ketat dapat mengalami kecemasan jika tidak dapat mengontrol situasi atau apapun yang ingin ia kontrol karena cenderung dominan. Ia kurang dapat fleksibel terhadap dirinya dan orang lain. Individu dengan tipe sensitif juga rentan mengalami adalah individu yang memiliki kepekaan emosi yang tinggi dan mudah dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar. Orang yang sensitive mudah untuk menyerap emosi dari orang lain yang dapat mempengaruhi dirinya, membuatnya berfikir lebih jauh dan lebih dalam, ia mudah memahami perasaan dan kebutuhan orang lain dengan kemampuannya yang intuitif ia mampu memprediksi dan memiliki perhatian pada detail. Akan tetapi ia mengalami kesulitan mengatasi masalah, tidak tega, kurang dapat menentukan sikap,

sensitive terhadap kritik, dan terlalu mencemaskan banyak hal sehingga sulit mengambil keputusan.

Individu dengan tipe kepribadian dengan pola pikir negative juga rentan untuk mengalami gangguan kecemasan, karena seringkali mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Selalu pesimis karena spontan memiliki pikiran negative, cenderung merumuskan kesimpulan secara negative, mengeneralisasi kesalahan dan memiliki pandangan negatif tentang masa depan. Individu kurang percaya diri dan menghindari interaksi social, sering mengkritik diri sendiri, sulit menerima *feedback* positif dari orang lain karena ia lebih fokus terhadap kegegalannya sehingga ia sulit mengendalikan emosinya. Tipe kepribadian yang terlalu bergantung pada orang lain juga dapat mengalami kecemasan jika hubungan terganggu. Individu memiliki empati yang tinggi, setia mendukung orang yang dekat dengannya, mudah bekerja sama, sabar dan pengertian. Akan tetapi ia menjadi sulit untuk mengambil keputusan sendiri karena tidak percaya diri, tidak yakin dan membutuhkan orang lain yang mendukung dan membantunya. Ia sulit untuk dapat mengungkapkan pendapatnya, takut konflik dan takut kehilangan yang besar sehingga ia akan melakukan apapun untuk dapat tetap bersama sehingga rentan untuk menjadi korban. Hal ini dapat disebabkan karena pengalaman masa lalu, trauma, pola asuh yang tidak seimbang dan genetic.

Adapun ciri-ciri individu dengan tipe kepribadian yang telah dijelaskan sebelumnya dapat di kategorikan masuk pada jenis tipe kepribadian yang lebih spesifik dan dihubungkan dengan gangguan kecemasan berikut ini:

1. Kepribadian Tipe A

Model Friedman-Rosenman (1959) adalah model kepribadian yang dikembangkan oleh Dr. Meyer Friedman dan Dr. Ray Rosenman untuk menjelaskan perbedaan kepribadian manusia berdasarkan pola perilaku dan sikap dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Tipe A: Perfeksionis, kompetitif, agresif, dan berorientasi hasil.
- b. Tipe B: Santai, fleksibel, dan tidak terlalu mengkhawatirkan waktu.
- c. Tipe A-B: Kombinasi karakteristik Tipe A dan Tipe B.

Tipe A dengan ciri tidak sabar, kompetitif, ambisius, ingin serba sempurna, merasa diburuburu waktu, mudah gelisah, tidak dapat tenang, mudah tersinggung, otot-otot mudah tegang. Dan disarankan sebelum melakukan operasi tipe A mendapatkan penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan sehingga dapat mengurangi kecemasannya. Beberapa hasil penelitian mendapatkan hasil individu dengan tipe kepribadian A memiliki risiko kecemasan yang lebih tinggi (43,6%) dibandingkan dengan tipe kepribadian lainnya Journal of Personality and Social Psychology (2018) dan penelitian di Indonesia menemukan bahwa 61,4% responden dengan tipe kepribadian A mengalami gangguan kecemasan.

2. Kepribadian Neurotik

Menurut Sigmund Freud (1923) teori psikodinamika, menjelaskan bahwa kepribadian neurotik merupakan hasil dari konflik antara id, ego, dan superego. Kepribadian neurotik Memiliki emosi negatif sehingga tingkat kecemasan dan khawatir menjadi tinggi yang menyebabkan individu mudah marah serta kesal. Adanya peningkatan hormon stress karena persepsi situasi yang terjadi sehari-hari sebagai ancaman. Adanya pola pikir yang negative dan ketidakstabilan emosi sehingga suasana hati sering berubah.

Sensitivitas yang tinggi membuatnya menjadi mudah tersinggung, rentan terhadap stressor sehingga merespon stres secara negatif. Adanya kecenderungan memiliki rendahnya harga diri dan kepercayaan diri sehingga rentan mengalami gangguan kecemasan. Penelitian di *Journal of Personality and Social Psychology* (2020) menemukan bahwa individu dengan tipe kepribadian neurotik lebih rentan terhadap kecemasan dan Neurotik memiliki 43-57% risiko kecemasan.

3. Kepribadian Introvert

Konsep introvert dan ekstrovert di kemukakan oleh Carl Jung (1921), Jung mendefinisikan introvert adalah orang yang lebih fokus pada dunia dalam (pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi) sedangkan Sigmund Freud (1923) mengembangkan teori psikodinamika yang menjelaskan introvert sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap stres dan tekanan sosial. Menurut Eysenck orang dengan tipe kepribadian introvert memiliki sifat tenang, suka merawat diri, bersikap hati-hati, pemikir, kurang percaya pada keputusan yang impulsif, lebih suka hidup teratur, suka murung, khawatir, kaku, sederhana, pesimis, suka menyendiri, kurang suka bergaul, dan pendiam.

Pada tahun 2011, penelitian oleh psikolog Jennifer Grimes, Jonathan Cheek, dan Julie Norem membagi introversi menjadi empat jenis: social introvert, thingking introvert, anxious introvert and restrained introvert sebagai berikut:

a. Social introvert

Lebih menyukai interaksi social yang tidak ramai dengan kelompok kecil atau sendirian.

b. Thingking introvert

Pemikir, kreatif dan imajinatif, lebih suka menghabiskan waktu dengan fikiran sendiri untuk merefleksikan dirinya dan mengeksplorasi ide-idenya.

c. Anxious introvert

Merasa malu dan canggung ketika menghadapi banyak orang dengan situasi yang tidak santai sehingga memilih untuk menyendiri untuk dapat mengatasi kecemasannya. Ia akan membatasi dirinya untuk dapat merasa nyaman dalam berinteraksi.

d. Restrained introvert

Memiliki sifat tertutup, pendiam, memilih waktu untuk sendiri dan berhati-hati dalam mengekspresikan dirinya dan ia akan mengendalikan ekspresinya dalam interaksi social. Memiliki pemikiran dan emosi yang dalam.

Penelitian yang dilakukan oleh Diptania A. A. M., Herdika M & Retno N. D (2024) 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. Individu dengan kepribadian introvert memiliki sensitifitas emosi yang tinggi terhadap perasaan dan lingkungan sekitarnya. Jika terlalu mengisolasi dirinya dan kurangnya interaksi sosial dapat meningkatkan resiko kecemasan.

4. Tipe Kepribadian Ekstrovert

Tidak hanya kepribadian introvert yang rentan mengalami gangguan kecemasan akan tetapi ekstrovertpun juga begitu. Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa berdasarkan analisis Kendall's tau didapatkan nilai (p value 0,063), dimana tipe kepribadian tidak mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat I.

Tidak terdapat hubungan antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat kecemasan pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura (Baye, Trifosa P., Sukmawati, F & Arundina, A. 2024). Meskipun kedua kepribadian memiliki tingkat kecemasan yang dominan sama, yang membedakan kedua kepribadian ini adalah pada tingkat kecemasan berat yang didominasi oleh tipe kepribadian ekstrovert yaitu sebanyak 4 orang (5,13%) pada kecemasan.

Tipe kepribadian introvert yang lebih tertutup, yang lebih mengontrol perilakunya dan lebih banyak berfikir dapat memiliki manajemen stress yang lebih baik dari pada ekstrovert yang cenderung lebih terbuka dan ceroboh sehingga terkadang kurang dapat terkontrol yang bertindak tanpa memikirkan konsekuensi. Orang dengan kepribadian ekstrovert dapat mengalami gangguan kecemasan sosial dari tekanan sosial karena ingin menyenangkan dan bersenang-senang dengan orang yang ada disekitarnya serta takut dikucilkan. Selalu membutuhkan orang lain untuk mendukung dan melakukan aktifitas dalam kehidupan sehari-harinya, merasa takut untuk dihakimi dan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain sehingga ia akan melakukan hal-hal yang mungkin bahkan di luar batas kemampuannya untuk menyenangkan orang lain dan tidak mampu untuk menentukan sikapnya.

Tipe kepribadian ekstrovert kurang memperhatikan perasaan sendiri, cenderung fokus pada orang lain, memiliki ketergantungan pada validasi social karena membutuhkan pengakuan dan pujian dari orang lain untuk merasa bahagia serta merasa tidak nyaman dengan kesunyian. Cenderung tidak sabar dan ingin hasil yang cepat, terlalu kompetitif dan menginginkan kemenangan yang dapat membuatnya melakukan berbagai cara serta sulit menerima kritik dan umpan balik. Selain itu juga kurang fokus, ia mudah terganggu, mudah terpengaruh, kurang dapat melakukan prioritas, terlalu banyak berbicara tanpa aksi dan kurangnya perencanaan, akan tetapi tingkat kecemasan bisa dipengaruhi oleh beberapa factor selain dari tipe kepribadian. Karakteristik individu, kemampuan adaptasi dan konsep diri mempengaruhi timbulnya gangguan mental, tidak ada hubungan yang bermakna antara gangguan mental dan tipe kepribadian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Geta tahun 2015.

Penelitian lain oleh Hastutiningtyas, Wahidyanti R & Maemunah. N (2020) ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan (Anxiety) dengan ciri kepribadian (Introvert dan Ekstrovert) pada remaja di SMP 26 Kota Malang. Penelitian yang lain juga menunjukkan hasil yang sama ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan (Anxiety) dengan ciri kepribadian (Introvert dan Ekstrovert) pada remaja di SMP 26 Kota Malang. Tipe kepribadian ekstrovert memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan tipe kepribadian introvert. Faktor-faktor lain seperti lingkungan, pengalaman hidup, dan kondisi psikologis juga mempengaruhi tingkat kecemasan pada individu dengan tipe kepribadian ekstrovert.

Perbedaan tingkat kecemasan pada kedua tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dikarenakan oleh beberapa faktor. Orang dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki karakteristik yang suka bersosialisasi, suka bekerja sama, menyukai keramaian, memiliki banyak teman karena selalu membutuhkan orang lain untuk bicara dan melakukan pekerjaan secara bersama-sama, emosi yang

cenderung meledak-ledak, suka menjadi pusat perhatian/menonjol dan juga bisa tidak dapat dipercaya. Memang ada perbedaan antara introvert dengan ekstrovert, pada dasarnya semua individu memiliki cara sendiri-sendiri dalam berpandangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan sebelumnya dengan berbagai tipe kepribadian yang dimiliki oleh individu memungkinkan untuk dapat mengalami gangguan kecemasan, mulai pada kategori, ringan, sedang, berat dan panik. Setiap tipe kepribadian memiliki kekurangan dan kelebihan. Setiap individu harus memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi dan kondisi yang menjadi pemicu, stimulus atau stressor untuk seseorang dapat terkena gangguan kecemasan. Memiliki strategi coping yang tepat, memiliki konsep diri positif, tingkat spiritualitas dan regulasi emosi dapat membantu individu mengatasi dirinya yang dapat terhindar dari gangguan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Psychiatric Association. (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5 th Edition (DSM-V)*. United States
- [2] American Psychological Association (APA). (2020). *Stress in America: Coping with Change*
- [3] Barlow, H. D. (2002). *Anxiety and its Disorders; The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guilford Press.
- [4] Baye, Trifosa, P., Sukmawati, F. & Arundina, A. (2024). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Ekstrover Dan Introver Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat I Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Medica Nutricia*, 8(3).
- [5] Diptania A. A. M., Herdika, M. & Retno, N. D. (2024) Kepribadian Introvert dan Gejala Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Psikologi di Bali. *Jurnal Profesi & Sains*, 8(3).
- [6] Freud, S. (1923). *The Ego And The Id*. The Standard Edition Of The Complete Psychological Works Of Sigmund Freud. XIX.
- [7] Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1974). *Type A Behavior and Your Heart*. New York: Knopf.
- [8] Hastutiningtyas, Wahidyanti, R. & Maemunah, N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dengan Ciri Kepribadian (Introvert Dan Ekstrovert) Pada Remaja Di Smp Negeri 26 Kota Malang. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(2).
- [9] Jung, C. (1921). *Carl Jung Analytical Psychology*. Divine Therapy.
- [10] Lubis, R. A. (2019). Kecemasan Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Perfeksionisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2).
- [11] Mahmudah, F., Erawati, D. & Ihsan, M. Z. (2021). Hubungan Kepribadian Introver Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Iain Palangka Raya. *Jurnal bimbingan, penyuluhan dan konseling islam*, 2(2).
- [12] Nietzel, M. T., Bernstein, D. A., Speltz, M. L. & McCauley, E. (1998). *Abnormal psychology*. Wiley.

-
- [13] Prabowo, E. dkk. (2017). Perbedaan tingkat kecemasan antara tipe kepribadian A dan B pada pasien pre operasi di RSUD Bhakti Husada Krikilan Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 3(1).
- [14] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses 15 Januari 2025.
- [15] Sari, W. & Abdullah. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal INTERVENSI PSIKOLOGI*, 13(2).
- [16] Statistik B P (BPS). (2020). Survei Kesehatan Dasar Indonesia.
- [17] Stuart, Gail W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5. cetakan I*. Jakarta: EGC.
- [18] Suryabrata, S. (2000). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- [19] WHO. (2021). Anxiety Disorder And Other Common Mental Disorders.
- [20] Wijayanto, T. & Widya. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal kesehatan Panca Bhakti Lampung (JKPBL)*, 7(2).
- [21] Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.