

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Telaah Pustaka

1. Deskripsi Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu respon psikis diakibatkan karena adanya tekanan yang dapat timbul mendadak ataupun bertahan selama hitungan menit, jam, bahkan bertahun-tahun, serta tingkatannya pun bervariasi dari ringan hingga kepanikan (Muzakkir, 2019). Stuart dan Sudden (1998, dalam Sari 2019) mengatakan bahwa kecemasan ialah respon adanya ancaman dari dalam diri dan ada risiko tidak dapat mengatur keadaan tersebut hingga menimbulkan kegelisahan.

Kecemasan adalah kekhawatiran akan sesuatu yang mungkin terjadi disertai perasaan yang tidak menentu, tidak berdaya, dan rasa tidak aman (Romadoni dan Putri, 2018).

Townsend (2005, dalam Dewi dan Pusparatri, 2016) mengatakan bahwa kecemasan merupakan rasa takut yang tidak jelas, menimbulkan keraguan atau tak berdaya, dan jika tidak dicegah akan bahaya.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Sari, 2019) kecemasan dapat dipengaruhi berbagai faktor, sebagai berikut:

1) Jenis Kelamin

Laki-laki cenderung mengalami stress dibanding perempuan. Menurut Kaplan dan Sadock (1997) dalam Sari, diperkirakan 5% dari populasi, kecemasan pada perempuan sebanyak dua kali lipat dibanding laki-laki. Tingginya kecemasan yang dialami perempuan bisa disebabkan karena tidak menentunya perasaan dan adanya faktor hormon sehingga mempengaruhi emosi, cemas, dan curiga.

2) Umur

Individu dengan umur yang lebih muda lebih mudah mengalami kecemasan daripada dengan umur dewasa.

3) Tingkat Pendidikan

Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah sangat berpengaruh pada kecemasan dibanding seseorang dengan tingkat Pendidikan tinggi.

4) Lingkungan/sanitasi

Berada di lingkungan baru membuat seseorang mudah mengalami kecemasan.

5) Sosial Budaya

Pandangan tentang kehidupan dan keimanan yang teguh mampu mencegah cemas pada seseorang.

6) Keadaan Fisik

Adanya perubahan atau perbedaan pada seseorang yang

terjadi akibat cedera, penyakit, operasi, dan aborsi bisa menyebabkan kecemasan. Pada ibu hamil yang mengalami perubahan fisik karena merasa kurang menarik dan perubahan hormon bisa sebabkan kecemasan.

7) Tipe Kepribadian

Seseorang dengan tipe kepribadian A cenderung mudah mengalami kecemasan dibanding tipe kepribadian B. Menurut Widyarini (2009), kepribadian tipe A merupakan pribadi yang tergesa-gesa, tidak sabar akan suatu kejadian, tidak mampu mengelola waktu, berusaha untuk mengerjakan lebih dari satu pekerjaan, serta terpacu dengan mengukur hasil yang akan didapat. Sedangkan, kepribadian tipe B merupakan pribadi yang sabar, tidak terburu-buru, tidak suka menunjukkan prestasi yang didapat kecuali terdesak keadaan, lebih mengedepankan kesenangan, dan santai tanpa ada rasa beban.

8) Potensi Stressor

Stressor psikologi merupakan keadaan seseorang harus beradaptasi akibat kejadian yang terjadi dalam kehidupan.

9) Maturasi (kematangan)

Kematangan yang dimaksud di sini yaitu kedewasaan. Kedewasaan pada diri seseorang kecemasan yang dialami

mampu diatasi karena penyesuaian terhadap tekanan yang dirasakan lebih baik.

10)Teori Biologi

Peran mekanisme biologis dari sistem *neurotransmitter gamma-aminobutyric acid* (GABA), serotonin, dan norepinefrin yang mengatur munculnya kecemasan. Gangguan kecemasan juga bersifat menurun sebesar 25%. Sebanyak 155 bayi kembar yang satu sel telur mengalami kecemasan.

11)Teori Psikologis

Teori psikologis dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor psikoanalitik dan kognitif perilaku. Teori psikoanalitik artinya adanya konflik emosional antara Id dan *superego*. Sedangkan, kognitif perilaku artinya persepsi perilaku terhadap sesuatu yang mempengaruhi tujuan yang diharapkan.

c. Tanda dan Gejala Kecemasan

Ditandai dengan timbulnya gangguan fisik, seperti peningkatan asam lambung, sakit kepala, sakit pinggang, jantung berdebar hebat, sesak napas, merasa lelah dan dapat hilang sendiri jika segera ditangani (Gunarsah, 2019).

Morton, P.G., dkk. (2004, dalam Romadoni dan Putri, 2018) mengatakan bahwa reaksi fisiologis dari kecemasan, yaitu

peningkatan frekuensi nadi, tekanan darah meningkat, pupil melebar, mukosa bibir kering, dan pembuluh darah mengecil dapat tidak tampak pada pasien yang tampak dingin, dan tenang.

2. Tipe Kepribadian

a. Definisi Kepribadian

Kata kepribadian berasal dari kata *persona* (bahasa Latin), yaitu topeng yang digunakan dalam drama untuk menunjukkan peran tertentu atau bukan menampilkan penampilan sebenarnya. *Personality* atau kepribadian merupakan suatu ciri individu yang menggambarkan tingkah laku manusia. Kepribadian merupakan sifat dan karakteristik seseorang yang relatif menetap, konsisten dan individualis pada perilaku seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

Kepribadian merupakan pola individu saat berperilaku, berpikir, dan sesuatu yang dirasakan secara konsisten sehingga dapat dipahami. Keadaan mental, emosional, dan perilaku sosial individu (Cervon dan Pervin, 2011).

Dalam kamus Webster dalam Alwisol (2018) menyebutkan bahwa kepribadian merupakan keseluruhan ciri individu khususnya interaksi dengan seseorang, suatu gabungan dari emosi, minat, gaya tingkah laku, dan lainnya.

Menurut Gordon dalam Alwisol (2018) kepribadian merupakan sesuatu yang penting pada individu dan memiliki pola

tingkah laku yang beda pada tiap individu. Disebutkan juga bahwa kepribadian adalah cara seseorang menyesuaikan diri.

b. Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert

Salah satu tipe kepribadian manusia, yaitu introvert dan ekstrovert. Sifat introvert lebih berpengaruh pada proses, sedangkan sifat ekstrovert yang berpengaruh pada pencapaian.

Sifat instrovert-ekstrovert yang dikemukakan oleh Eysenck, mengatakan bahwa kepribadian bisa dipengaruhi oleh faktor hereditas. Eysenck juga menekankan bahwa sifat tidak dipengaruhi oleh herediter karena pengalaman seseorang pada saat perkembangan akan mempengaruhi perubahan biologisnya.

Kepribadian introvert cenderung lebih tertutup kepada orang lain. Sedangkan, kepribadian ekstrovert lebih terbuka kepada orang lain atau mudah bergaul dengan orang lain (Galaresa, 2020).

a) Tipe Introvert

Menurut Eysenck, ciri kepribadian intorvert, yaitu cenderung takut, teropsesi, mudah curiga dan mudah tersinggung, mudah gugup, pendiam, pesimis, tertutup, berhati-hati, pemikir, sering melamun, insomnia, pasif.

Menurut Jung, seorang introver adalah seseorang yang memandang dan memahami kehidupan secara objektif. Individu dengan tipe kepribadian ini terlihat pendiam karena

lebih suka keheningan dan memikirkan yang ada pada dirinya biasanya orang dengan karakter ini cenderung lebih senang bekerja sendiri. Individu dengan karakter ini memiliki kemampuan berpikir secara analisis dan luas.

b) Tipe Ekstrovert

Menurut Eysenck, ciri kepribadian ekstrovert, yaitu cenderung histeria, perhatian sempit, ceroboh, kurang teliti, mudah bersosialisasi, senang kebebasan, impulsif, aktif.

Tipe ekstrover merupakan kebalikan dari tipe introver. Individu dengan karakter ini akan lebih senang pada hal yang mengajak orang lain, terlibat dalam sebuah kelompok sangat disukai seseorang dengan karakter ekstrover. Dikenal juga dengan pribadi yang mudah berteman, orang yang terbuka sehingga senang berbagi cerita, mudah menyesuaikan diri.

c. **Aspek-aspek Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert**

Eysenck mengatakan tipe kepribadian extrovert-introvert diukur dengan indikator, sebagai berikut:

1) *Social activity*

Jumlah energi dan intensitas yang dihabiskan seseorang dalam konteks sosial, jumlah dihabiskan untuk interaksi sosial, dan keaktifan dalam komunikasi.

2) *Social facility*

Keterampilan sosial dan interpersonal, keterampilan

memimpin, dan keterampilan berbicara.

3) *Impulsiveness (risk talking and adventure sameness)*

Ketanggapan dan penyesuaian diri dalam bersosialisasi, hambatan sosial, dan kontrol diri.

4) *Non introspective tendencies*

Preferensi perilaku aktual dan kemampuan untuk berefleksi (pengamatan dan pengungkapan diri).

B. Penelitian Terkait

1. Menurut (Loren & Kahtan, 2016) melalui penelitiannya yang berjudul “Hubungan Tingkat Kepribadian Introvert dan Extrovert dan Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Ujian Nasional” menggunakan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 64 orang. Pengambilan data menggunakan kuesioner Beck Anxiety Inventory-II (BAI-II) dan kuesioner Eysenck Personality Inventory (EPI). Berdasarkan analisis Chi-square ditemukan (p value $< 0,000$) yang artinya tipe kepribadian mempengaruhi tingkat kecemasan.
2. Menurut (Azizy et al., 2019) melalui penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara Tipe Kepribadian dan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Purwokerto” menggunakan pendekatan cross-sectional. Dengan jumlah 145 sampel dengan teknik pengambilan *total sampling*. Hasil yang didapatkan tidak ada

hubungan antara tipe kepribadian dengan prestasi akademik (p value 0,099) dan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik (p value 0,025).

3. Menurut (Hastutiningtyas dan Neni, 2020) melalui penelitiannya yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) dengan Ciri Kepribadian (*Introvert* dan *Ekstrovert*) Pada Remaja di SMP Negeri 26 Kota Malang” menggunakan pendekatan cross sectional. Dengan jumlah sampel penelitian guru 32 orang, siswa laki-laki 285 orang, dan siswa perempuan 301 orang dengan teknik *simple random sampling*. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini yaitu berdasarkan hasil uji pearson ditemukan $p\ value = (0,000) < (0,050)$ yang berarti ada hubungan antara tipe kepribadian (introvert dan ekstrovert) dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 26 Kota Malang.
4. Menurut (Hidayatin, 2018) melalui penelitiannya yang berjudul “Kecemasan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert Pada Mahasiswa di Universitas Sari Mutiara Indonesia” dengan metode penelitian komparatif. Sampel penelitian sebanyak 99 orang dengan teknik pengambilan sampel *sampling insidental*. Berdasarkan penelitian (Hidayatin, 2018) menyatakan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dengan kepribadian ekstrovert lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert dengan nilai mean 70.06. Berdasarkan hasil penelitian dimana

kecemasan berdasarkan tipe kepribadian ekstrovert menunjukkan bahwa terdapat 50 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang rendah berdasarkan tipe kepribadian ekstrovert. Sedangkan, tingkat kecemasan berdasarkan tipe kepribadian introvert menunjukkan bahwa terdapat 50 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi berdasarkan tipe kepribadian introvert.

5. Menurut (Pamungkas, 2020) melalui penelitiannya yang berjudul “Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19”. Sampel pada penelitian ini sebanyak 100 orang. Instrumen yang digunakan penelitian ini ada dua, *Eysenck Personality Inventory* (EPI) untuk mengukur kepribadian ekstrovert-introvert dan tingkat stress menggunakan instrument DASS-21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat masa pandemi Covid-19 mahasiswa dengan kepribadian introvert lebih mudah mengalami stress dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert.
6. Menurut (Kocjan et al., 2020) melalui penelitiannya yang berjudul “*Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic*” dengan jumlah sampel sebanyak 2.722 orang dewasa dari umur 18 tahun sampai 82 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *The Big Five Inventory---Short Version* dengan nilai koefisien alpha (0,62 hingga 0,82), *The 10-item Connor-Davidson Resilience*

Scale dengan nilai koefisien alpha (94), *The Perceived Stress Scale* dengan nilai koefien alpha (89), *The short form of the Mental Health Continuum* dengan nilai koefisien alpha (91). Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian dengan stress pada awal pandemi terutama banyak dialami pada seseorang dengan kepribadian ekstrovert.

7. Menurut (Evren et al., 2017) melalui penelitiannya yang berjudul “The Relationship of Social Anxiety Disorder Symptoms with Probable Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Turkish University Students; Impact of Negative Affect and Personality Traits of Neuroticism and Extraversion”. Desain penelitian menggunakan metode *cross-sectional online self-report survey*. Sampel pada penelitian sebanyak 455 mahasiswa. Instrumen pada penelitian ini, yaitu Beck Depresssion Inventory (BDI), the Beck Anxiety Inventory (BAI), the Eysenck Personality Questionnaire Revised-Abbreviated Form (EPQR-A), the Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v1.1).
8. Menurut (Gupta dan Parimal, 2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Relationship Between Personality Dimensions and Psychological Wellbeing Among University Students During Pandemic Lockdown”. Sampel pada penelitian ini sebanyak 500 mahasiswa. Instrumen penelitian ini menggunakan dua kuesioner, yaitu *International Personality Item Pool (IPIP) Scale* dan *Ryff Psychological well-being scale*. Nilai *Alpha Cronbach* Extraversion

(0,91), Agreeableness (0.88), Conscientiousness (0.88), Neuroticism (0.91), Openness to experience dan Ryff Psychological well-being scale (0.90). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepribadian dengan kesejahteraan psikologis.

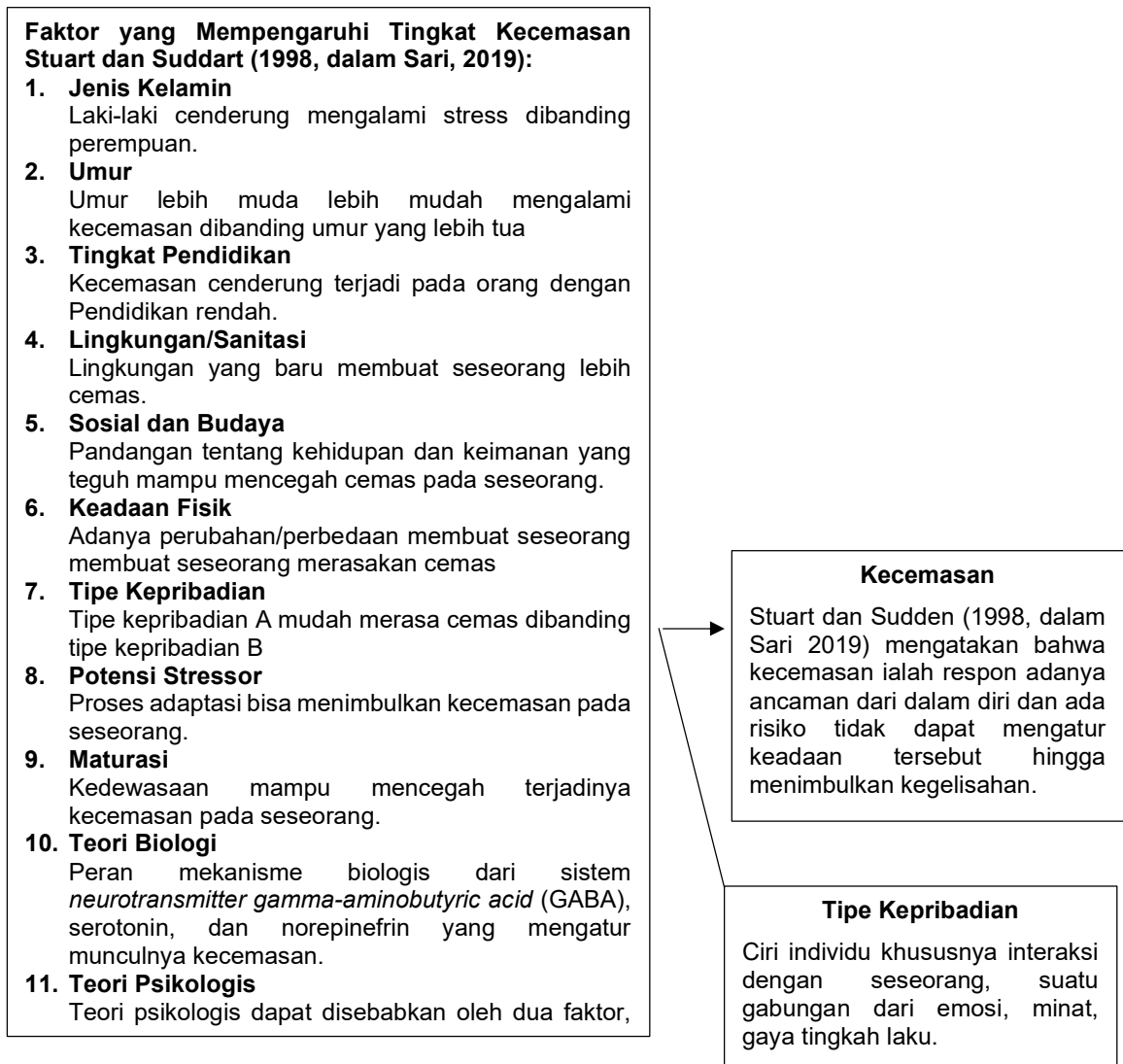
9. Menurut (Lasheras, et al., 2020) dalam penelitiannya yang berjudul "*Prevalence of Anxiety in Medical Students during the COVID-19 Pandemic: A Rapid Systematic Review with Meta-Analysis*". Desain pada penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Peneliti mengumpulkan data melalui laporan di *Pubmed* dengan kata kunci covid atau covid-19, coronavirus, SARSCoV-2, *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*, *Coronavirus Infections/epidemiology*, *Coronavirus Infections/prevention and control*, *Coronavirus Infections/psychology*, *Coronavirus Infections/statistics*, *anxiety* atau *anxiety symptoms* atau *anxiety disorders* atau *anxious* atau *Trauma dan Stressor Related Disorders*, *Anxiety*, *Anxiety Disorders*, *Anxiety/epidemiology*, *Anxiety/statistics* dan *numerical data*. Hasil penelitian menyatakan bahwa secara keseluruhan tidak terdapat peningkatan pada kecemasan selama wabah Covid-19. Peneliti juga berhipotesis bahwa hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan terhadap virus, sistem koping yang tinggi dan sehat, dan beban akademik yang kurang, serta adanya dukungan keluarga. Peneliti juga menambahkan bahwa pemicu stress karena siklus perilaku terhadap cemas, seperti yang telah diamati pada

mahasiswa di Amerika yang terdapat peningkatan kecemasan meskipun sudah istirahat.

10. Menurut (Asselmann et al., 2020) dalam penelitiannya yang berjudul “The role of personality in the thoughts, feelings, and behaviors of students in Germany during the first weeks of the COVID19 pandemic”. Desain penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional study*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 6.957 responden. Instrumen yang digunakan yaitu survei online Fachkraft 2030 gelombang ke-16, International Personality Item Pool (IPIP), 27 Raven’s Progressive Matrices. Hasil penelitian menyatakan bahwa orang yang ramah, yang cenderung mematuhi aturan dan saran kesehatan tidak terdapat peningkatan kecemasan, sebaliknya pada individu yang kurang stabil, merasa tidak aman, menimbun persediaan menimbulkan peningkatan kecemasan.

C. Kerangka Teori Penelitian

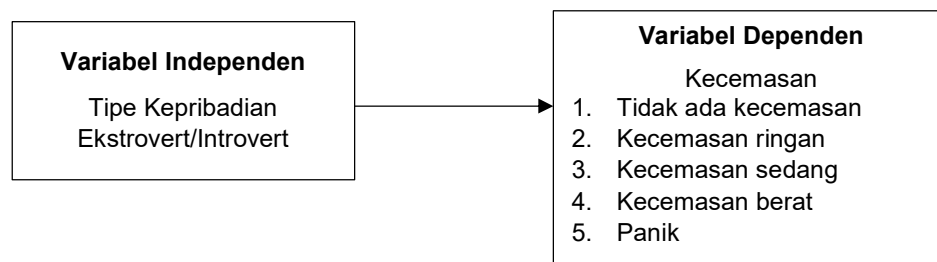
Kerangka teori merupakan tinjauan pustaka yang menjadi pedoman untuk menemukan masalah yang akan diteliti. Kerangka teori dalam penelitian ditunjukkan pada bagan berikut ini:



Bagan 2.1 Kerangka Teori Penelitian

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep merupakan struktur fikir tentang korelasi di antara variabel yang terdapat dalam penelitian (Surahman, dkk., 2016).



Bagan 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
 → : Pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara oleh peneliti antar variabel yang dilakukan di dalam penelitian (Surahman, dkk., 2016).

1. Hipotesis nol (H_0) adalah pernyataan tidak ada hubungan antar variabel.

H_0 : Tidak ada hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat pembelajaran daring.

2. Hipotesis alternative (H_a) adalah pernyataan ada pengaruh antar variabel.

H_a : Ada hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat pembelajaran daring.