

## **Self-Compassion dan Kepribadian *Introvert* : Potret Kecemasan Sosial pada Remaja**

**Sofines Ulsy Nurinasari**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**IGAA Noviekayati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Aliffia Ananta**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : [Sofinesssulsy@gmail.com](mailto:Sofinesssulsy@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aims to analyze the relationship between Self-compassion and Introverted personality and social anxiety in adolescents. Social Anxiety is a condition where individuals feel excessive fear when in social situations. Individuals who experience it often worry about other people's responses to them, such as fear of being ridiculed or criticized. This research uses quantitative research methods with accidental sampling techniques on 384 respondents. The data analysis technique used in this research is Spearman's Rho. Based on the results of the data analysis that has been carried out, it shows a negative relationship between Self-compassion and social anxiety of -0.371 and a significance of 0.000 (<0.05). Based on the results of the data analysis carried out, it shows that there is a positive relationship of 0.392 with a significance of 0.000. This indicates that individuals with Introverted personalities tend to have higher levels of social anxiety. These findings provide new insight that an Introverted personality may be a risk factor for social anxiety, especially if the individual feels uncomfortable in certain social situations.*

Keywords : Self-compassion, Introverted Personality, Social Anxiety.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Self-compassion dan kepribadian *Introvert* dengan kecemasan sosial pada remaja. Kecemasan Sosial merupakan suatu kondisi dimana individu merasakan ketakutan secara berlebihan ketika berada pada situasi sosial. Individu yang mengalaminya sering khawatir tentang tanggapan orang lain terhadap dirinya, seperti takut diejek atau dikritik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling pada 384 responden. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Spearman's Rho. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan hubungan negatif antara Self-compassion dengan kecemasan sosial sebesar -0,371 dan signifikansi 0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan positif antara kepribadian *introvert* dengan kecemasan sosial sebesar 0,392 dengan signifikansi 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Temuan ini memberikan wawasan baru bahwa kepribadian *Introvert* dapat menjadi faktor risiko untuk kecemasan sosial, terutama jika individu tersebut merasa tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu.

Kata kunci : *Self-compassion, Kepribadian Introvert, Kecemasan Sosial*

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa muda yang cukup penting dalam kehidupan individu (Santrock 2007). Masa remaja dimulai pada usia 11-18 tahun sesuai dengan teori perkembangan yang dikemukakan oleh Hurlock (2011). Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat yang dapat memengaruhi perasaan, pola pikir, dan kemampuan mengambil keputusan, serta cara individu berinteraksi dengan lingkungan sekitar (WHO, 2023). Menurut Hurlock (2011) masa remaja seringkali disebut sebagai masa badai dan tekanan, dengan kata lain masa dimana sifat emosi yang dialami cukup tinggi. Anisykurli dkk (2022) berpendapat bahwa meskipun tidak semua remaja mengalami masa tersebut, namun sebagian remaja mengalami perubahan emosi yang cepat karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Ketika remaja mengalami masa badai dan tekanan hal ini tentunya dapat memberikan pengaruh buruk pada kehidupan sosialnya seperti selalu menghindari lingkungan sosial dan takut akan evaluasi negatif dari orang lain, hal ini dapat menimbulkan kecemasan sosial.

*American Psychiatric Association* (2013) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai suatu gangguan yang sering muncul dalam bentuk rasa khawatir yang berkaitan dengan rasa percaya diri ketika menghadapi lingkungan sosialnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lynch (2021) di Irlandia didapatkan 47% terjadi gangguan kecemasan sosial pada remaja berusia 13-17 tahun.. Di Australia, survei daring pada tahun 2019 melaporkan bahwa 32% remaja mengalami gejala kecemasan sosial yang tinggi (Ranta dkk, 2022). Di India, prevalensi kecemasan sosial pada remaja tercatat sebesar 16,6% (Madasu et al., 2019). Selain itu, Pina dkk (2014) melaporkan bahwa 49% dari 750 remaja di Amerika mengalami gangguan kecemasan sosial. Adapun berdasarkan data yang dilansir oleh Zulfikar (2024) dari DetikEdu didapatkan hasil dari Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (I-NAMHS) menyatakan bahwa sekitar 17,9 juta remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental yakni gangguan kecemasan (gabungan antara fobia sosial dan gangguan kecemasan umum) sebesar 3,7%, gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, PTSD dan ADHD sebesar 0,5%. Pada data tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan sosial merupakan isu kesehatan mental yang paling banyak terjadi di kalangan remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Laldinpuii dkk (2024) menemukan gejala kecemasan sosial yang umum terjadi meliputi rasa malu, gugup, badan berkeringat, dan jantung berdebar kencang. Akibatnya, individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi sosial, menghindari berbicara di depan umum serta situasi yang melibatkan perhatian dari orang lain. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas hidup secara signifikan dan seringkali tidak terdeteksi atau terlambat terdiagnosis. Dampak dari kecemasan sosial yang seringkali dialami oleh remaja tidaklah ringan. Individu cenderung mempunyai jaringan sosial yang lebih sedikit, prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan kemampuan sebenarnya, dan mempunyai penyesuaian diri yang lebih rendah (Masia-Wrnerm Storch, Fisher &

Klein, 2003). Tidak hanya itu, dampak dari kecemasan sosial juga seringkali dihubungkan dengan risiko mengalami depresi, memiliki ide untuk bunuh diri, dan menggunakan alkohol maupun obat-obatan. Ketika berlanjut hingga dewasa, *social anxiety disorder* (gangguan kecemasan sosial) dianggap sebagai gangguan kronis yang tidak berhenti dengan probabilitas pemulihan terendah di antara gangguan kecemasan (Bruce et al, 2005).

Beberapa kondisi sosial yang dapat menyebabkan kecemasan sosial yakni ketika berbicara di depan umum, bertemu dengan orang yang tidak dikenal, serta makan dan minum di tempat umum sambil merasa diperhatikan. Selain itu, kecemasan sosial yang dialami remaja di lingkungan sekolah sering terjadi saat individu tampil di depan kelas, mengerjakan tugas kelompok, menjawab pertanyaan guru di hadapan teman-teman sekelas dan ketika melakukan presentasi lisan (Nelemans, 2017). Adapun pendapat dari La Greca & Lopez (1998) yang mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan takut terhadap situasi sosial yang dimana mengharuskan individu berhadapan dengan orang lain dan menghadapi evaluasi dari orang lain, serta merasa ketakutan bahwa dirinya akan mendapat perlakuan yang dapat membuatnya tidak nyaman seperti diamati, dipermalukan ataupun dihina. Hal ini sejalan dengan pendapat Pebriani dan Kusuma (2021) bahwa kecemasan sosial adalah perasaan dan pengalaman kognitif yang muncul karena adanya persepsi bahwa individu dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Persepsi tersebut membuat individu menjadi sensitif terhadap kritik orang lain dan juga sering mengkritik diri sendiri secara negatif saat mengalami kegagalan. Perilaku evaluasi diri sendiri secara negatif dan mengkritik diri sendiri juga merupakan bagian dari *Self-compassion* yang rendah.

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai suatu kebaikan, rasa kemanusiaan, dan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan, penderitaan, dan kesusahan dalam situasi atau kondisi apa pun. Werner dkk (2012) menyatakan bahwa Individu dengan kecemasan sosial tentunya memiliki perasaan untuk mengevaluasi diri sendiri secara negatif, menganggap orang lain menilai dirinya secara negatif dan melakukan penghindaran dalam situasi sosial. Ketakutan-ketakutan yang muncul tentunya berdampak serius pada kehidupan sosial maupun akademik. Akan tetapi dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi individu dapat mengontrol dalam batas wajar akan penilaian negatif tersebut. Sehingga ketakutan akan evaluasi negatif dan perasaan cemas akan rendah jika dibandingkan dengan individu dengan *self-compassion* yang rendah. Menurut Leary dkk (2007) individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan mampu menjaga situasi negatif tersebut dalam perspektif lain dan melakukan evaluasi diri yang lebih akurat sehingga ketakutan akan evaluasi diri menjadi lebih rendah daripada individu dengan *self-compassion* yang rendah. Selain itu, rendahnya *self-compassion* bukan satu-satunya faktor yang menunjang terjadinya kecemasan sosial, melainkan kepribadian *introvert* juga turut berperan.

Setiap individu diciptakan dengan ciri khas tersendiri, tidak hanya menyangkut aspek fisik tetapi juga kepribadian, yang tentunya berbeda-beda. Perbedaan ini membuat individu memiliki cara tersendiri dalam merespons berbagai hal yang

dialami. Menurut Feist & Feist (2009), kepribadian adalah pola kecenderungan yang menetap dan mencerminkan karakter unik yang memberikan konsistensi serta individualitas dalam perilaku individu. Sementara itu, Friedman & Schustack (2006) menyatakan bahwa kepribadian merupakan aspek penting yang dapat menentukan kondisi kesehatan dan psikologis. Salah satu teori yang mendukung hal ini adalah Eysenck (1947), yang mengemukakan dua tipe kepribadian, salah satunya introvert. Dalam hal ini, individu dengan kepribadian introvert cenderung hidup dalam dunianya sendiri, memiliki interaksi yang kurang baik dengan dunia luar, bersifat tertutup, sulit bersosialisasi, dan seringkali menarik diri dari suasana ramai. Akibatnya, individu dengan kepribadian tersebut menjadi lebih mudah cemas. Mendukung pandangan tersebut, Lahey (2009) juga menyatakan bahwa individu introvert lebih rentan terhadap gejala kecemasan karena preferensi mereka terhadap situasi yang lebih tenang dan terkontrol, yang sering membuat mereka merasa kewalahan dalam lingkungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diasumsikan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah yang cukup umum terjadi pada remaja, mengingat masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan psikologis. Kondisi ini berpotensi berdampak negatif pada kemampuan individu untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut dengan alasan masih minimnya penelitian yang mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan kepribadian *introvert* dengan kecemasan sosial pada remaja.

## **Metode**

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode yang menekankan teori dan analisis pada data-data numerical atau angka yang dapat diolah menggunakan prosedur statistik (Azwar, 2018). Pada penelitian ini menggunakan metode pendekatan korelasional untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini terdapat 3 variabel diantaranya dua variabel bebas (X) yaitu *self-compassion* dan kepribadian *introvert* dan satu variabel terikat (Y) yaitu kecemasan sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-18 tahun yang berdomisili di Kota Surabaya, dengan jumlah populasi sebanyak 216.949 berdasarkan data dari BPS Kota Surabaya. Sampel penelitian terdiri dari 384 remaja yang dipilih menggunakan metode incidental sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui media Google Form, mengacu pada Tabel Krejcie dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%.

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah skala Likert, di mana data yang diperoleh diubah menjadi angka. Subjek dapat memilih alternatif jawaban pernyataan sesuai dengan kondisi yang dialami. Setiap pernyataan terdapat lima jawaban alternatif yang mempunyai bobot masing-masing sebagai berikut, (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (N) Netral, (TS) Tidak Setuju, (STS) Sangat Tidak Setuju. pada penelitian ini menggunakan teknik *non-parametric* berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas yang diperlukan. Teknik analisis yang digunakan untuk

menguji yaitu menggunakan *Spearman's Rho* dengan bantuan program *Statistic Package for Social Science (SPSS)* versi 26 for Windows dikarenakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linearitas tidak terpenuhi.

## Hasil

### *Hasil Data Demografi*

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4–17 November 2024 dengan menyebarkan angket melalui Google Form kepada 384 remaja di Surabaya berusia 15–18 tahun yang sesuai dengan kriteria untuk analisis lebih lanjut.

**Tabel 1. Rekapitulasi Usia**

| No           | Usia     | Jumlah Responden     | Persentase  |
|--------------|----------|----------------------|-------------|
| 1.           | 15 tahun | 67                   | 17,4%       |
| 2.           | 16 tahun | 91                   | 23,8%       |
| 3.           | 17 tahun | 137                  | 35,5%       |
| 4.           | 18 tahun | 89                   | 23,3%       |
| <b>Total</b> |          | <b>384 responden</b> | <b>100%</b> |

Pada tabel tersebut diketahui bahwa dari 384 responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 67 responden berusia 15 tahun (16,9%), 91 responden berusia 16 tahun (22,8%), 137 responden berusia 17 tahun (34,7%) dan 89 responden berusia 18 tahun (22,5%). Sehingga dalam penelitian ini responden paling banyak berusia 17 tahun.

**Tabel 2. Rekapitulasi Jenis Kelamin**

| No           | Jenis Kelamin | Jumlah Responden     | Persentase  |
|--------------|---------------|----------------------|-------------|
| 1.           | Laki-laki     | 143                  | 37,1%       |
| 2.           | Perempuan     | 241                  | 62,9%       |
| <b>Total</b> |               | <b>384 responden</b> | <b>100%</b> |

Pada tabel tersebut menunjukkan rekapitulasi jenis kelamin responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 143 responden laki-laki (37,1%) dan 242 responden perempuan (62,9%).

### *Hasil Uji Prasyarat*

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, linieritas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis yang telah diajukan yaitu menggunakan teknik *non-parametric* berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas yang diperlukan.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel                       | Kolmogorov-Smirnov Test |                        |              |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------|
|                                | N                       | Asymp. Sig. (2-tailed) | Keterangan   |
| <i>Unstandardized Residual</i> | 384                     | .003                   | Tidak Normal |

Sumber : SPSS for Windows Seri 26

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* yang dilakukan dengan bantuan SPSS *for Windows versi 26* menunjukkan hasil signifikansi 0,003 ( $<0,05$ ) yang artinya sebaran data dinyatakan berdistribusi tidak normal

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas**

| Variabel  | F     | Sig. | Keterangan   |
|---|-------|------|--------------|
| <i>Self-compassion – Kecemasan Sosial</i>       | 2.895 | .000 | Tidak Linier |
| Kepribadian <i>Introvert – Kecemasan Sosial</i> | 2.014 | .000 | Tidak Linier |

Sumber : SPSS for Windows Seri 26

Berdasarkan hasil uji linieritas yang dilakukan dengan menggunakan SPSS *for Windows versi 26*, variabel *Self-compassion* dan kepribadian *Introvert* menunjukkan signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ) yang ebrarti *Self-compassion* dan kepribadian *Introvert* tidak memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 5. Hasil Uji Multikolinieritas**

| Variabel                                       | <i>Collinearity Statics</i> |       |                                 |
|--|-----------------------------|-------|---------------------------------|
|  | <i>Tolerance</i>            | VIF   | Keterangan                      |
| <i>Self-compassion – Kepribadian Introvert</i> | .708                        | 1.412 | Tidak Terjadi Multikolinieritas |

Sumber : SPSS for Windows Seri 26

Temuan uji multikolinieritas antara variabel X1 (*Self-compassion*) dan X2 (kepribadian *Introvert*) adalah skor tolerance 0,708 ( $>0,10$ ) dan VIF 1.412 ( $>10,00$ ). Hal ini menunjukkan tidak adanya multikolinieritas antara variabel X1 (*Self-compassion*) dan X2 (kepribadian *Introvert*).

**Tabel 6. Uji Heterokedastisitas**

| Variabel                     | <i>p-value</i> | Keterangan | Kesimpulan                        |
|------------------------------|----------------|------------|-----------------------------------|
| <i>Self-compassion</i>       | .547           | >0,05      | Tidak Terjadi Heteroskedastisitas |
| Kepribadian <i>Introvert</i> | .183           | >0,05      | Tidak Terjadi Heteroskedastisitas |

Sumber : SPSS for Windows Seri 26

Uji heteroskedastisitas pada variabel X1 (*Self-compassion*) dan (kepribadian *Introvert*) dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* diperoleh signifikansi 0.547 ( $p > 0.05$ ) pada variabel *Self-compassion* dan diperoleh signifikansi 0.183 ( $p > 0.05$ ) pada variabel kepribadian *Introvert*. Artinya tidak terjadi Heteroskedastisitas pada kedua variabel.

#### Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis yang telah diajukan yaitu menggunakan teknik *non-parametric* berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas yang diperlukan. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji yaitu menggunakan *Spearman's Rho* dengan bantuan program *Statistic Package for Social Science* (SPSS) versi 26 for Windows dikarenakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linearitas tidak terpenuhi..

**Tabel 7. Hasil Spearman's Rho Self-compassion dengan Kecemasan Sosial**

| <b>Correclation Coefficient</b> | <b>Sig.</b> | <b>Keterangan</b> |
|---------------------------------|-------------|-------------------|
| <b>-371</b>                     | .000        | Signifikan        |

Sumber : SPSS for Windows Seri 26

Pada tabel 7 berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang digunakan yaitu hasil uji korelasi *Self-compassion* dengan Kecemasan Sosial diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,371 dengan signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self-compassion* dengan Kecemasan Sosial. Jadi, hipotesis kedua dapat disimpulkan diterima.

**Tabel 8. Hasil Spearman's Rho Kepribadian Introvert dengan Kecemasan Sosial**

| <b>Correclation Coefficient</b> | <b>Sig.</b> | <b>Keterangan</b> |
|---------------------------------|-------------|-------------------|
| <b>.392</b>                     | .000        | Signifikan        |

Sumber : SPSS for Windows Seri 26

Pada tabel 8 berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang digunakan yaitu hasil uji korelasi kepribadian *introvert* dengan Kecemasan Sosial diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,392 dengan signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara Kepribadian *Introvert* dengan Kecemasan Sosial.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis pertama yang menguji hubungan antara variabel X1 (*self-compassion*) dan X2 (kepribadian *introvert*) secara bersamaan dengan variabel Y (kecemasan sosial) tidak dapat dilakukan karena hasil uji prasyarat menunjukkan data tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi asumsi linearitas. Oleh karena itu, analisis dilakukan menggunakan uji *non-parametrik*. Hipotesis kedua menyatakan adanya hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan sosial. Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat kecemasan sosial pada remaja. Aspek *self-compassion* menurut Neff (2003) seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* membantu individu menghadapi tekanan sosial dengan cara yang lebih positif, mengurangi ketakutan terhadap evaluasi negatif, memahami ketidaknyamanan sosial sebagai pengalaman universal, dan menyeimbangkan emosi. Penelitian ini sejalan dengan temuan Gill dkk. (2018) yang menyatakan bahwa *Self-compassion* dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap berbagai pengalaman, perkembangan, dan gejala kecemasan. Secara spesifik, tingkat *self-compassion* yang tinggi membantu individu memperbaiki hubungan dengan dirinya sendiri yang berdampak pada cara individu mengevaluasi diri dan orang lain.

Temuan serupa juga terlihat dalam penelitian Pebriani & Kusuma (2021) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah konsep yang melibatkan perlakuan terhadap diri sendiri dengan kebaikan, perhatian, dan pemahaman, terutama ketika individu menghadapi kesulitan atau kegagalan dalam hidupnya serta mampu menerima dan menanggapi kegagalan dengan sikap yang positif terhadap diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu mekanisme penting dalam mendukung kesehatan mental anak usia sekolah, khususnya dalam mengelola tekanan atau tantangan yang individu hadapi.

Selanjutnya, hasil hipotesis ketiga menunjukkan adanya hubungan positif antara kepribadian *introvert* dengan kecemasan sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat *introvert* seseorang, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami, dan sebaliknya. Eysenck (1947) menjelaskan bahwa *introvert* cenderung kurang responsif terhadap rangsangan eksternal, lebih nyaman dalam kegiatan soliter, dan cenderung menghindari interaksi sosial, yang dapat memicu kecemasan sosial, terutama dalam situasi yang tidak familiar. Fandini (2019) juga menyebutkan bahwa remaja *introvert* lebih memilih kegiatan tanpa banyak interaksi dan sering menunjukkan emosi yang datar. Feist & Feist (2009) juga menyatakan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* akan cenderung untuk memikirkan dan melakukan kritik pada diri sendiri untuk setiap kesalahan atau teguran yang didupakannya. Setiap kesalahan yang dilakukannya akan memberikan beban psikologis sehingga hal ini dapat memicu timbulnya kecemasan.

Penelitian tentang kepribadian *introvert* dengan kecemasan sosial pernah dilakukan oleh Mahmudah dkk. (2021) yang mengungkapkan bahwa kepribadian *introvert* merupakan tipe kepribadian yang rentan mengalami kecemasan sosial. Individu dengan kepribadian ini cenderung menarik diri dari interaksi sosial, enggan meminta bantuan, dan takut mengalami penolakan saat memulai percakapan. Mereka juga cenderung merasa cemas terhadap kemungkinan menjadi bahan pembicaraan orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Feist & Feist (2009) bahwa individu *introvert* sering mengkritik diri sendiri atas kesalahan atau teguran yang diterimanya, yang dapat memicu beban psikologis dan kecemasan. Oleh karena itu, *introvert* lebih

rentan mengalami kecemasan sosial akibat cara mereka memproses dan menghadapi situasi sosial.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan temuan ini dapat menambah literatur tentang faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* dan kecemasan sosial. Penelitian ini juga diharapkan membantu remaja mengenali tipe kepribadian mereka dan memahami pengaruhnya terhadap kecemasan sosial serta pengembangan *self-compassion*. Selain itu, wawasan ini dapat membantu remaja lebih waspada terhadap potensi risiko kecemasan sosial dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, khususnya melalui penguatan *self-compassion*.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan simultan antara variabel *Self-Compassion* dan Kepribadian *Introvert* dengan Kecemasan Sosial, namun analisis tidak dapat dilakukan karena data yang diperoleh tidak memenuhi uji asumsi, yaitu distribusi normal dan linearitas. Oleh karena itu, analisis dilakukan dengan menggunakan metode non-parametrik melalui uji korelasi Spearman's Rho, yang hanya memungkinkan pengujian hubungan parsial antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan kecemasan sosial. Selain itu, hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan positif antara kepribadian *introvert* dan kecemasan sosial juga diterima.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar remaja melatih *self-compassion* melalui kegiatan praktis, seperti menulis jurnal tentang hal-hal positif, melakukan latihan *mindfulness*, atau mengikuti program yang mendukung pengembangan diri. Remaja juga dapat mencoba menerima diri dengan mengenali kekuatan pribadi, bergabung dalam kelompok diskusi yang mendukung, atau mencari konseling untuk mengatasi kecemasan sosial. Dengan cara-cara tersebut, remaja dapat lebih menghargai diri sendiri, mengurangi kritik terhadap diri, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena sampel yang digunakan tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas atau lintas budaya guna memahami variasi hubungan ini dalam konteks yang lebih beragam serta mengeksplorasi variabel lain yang mungkin mempengaruhi kecemasan sosial.

## Referensi

- Anisykurli, M. I. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263-273
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Bruce SE, Yonkers KA, Otto MW, Eisen JL, Weisberg RB, Pagano M, et al. (2005). Influence of psychiatric comorbidity on recovery and recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder: A 12-year prospective study. *American Journal of Psychiatry*. 162,(6), 1179–1187.
- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of personality*. Kegan Paul.
- Fandini, L. (2018). Perbedaan Forgiveness Ditinjau dari Tipe Kepribadian Pada Remaja di yayasan Al-Hidayah Medan. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality* (7th ed.). New York: McGraw Hill.
- Friedman, H.S., & Schustack, M.W. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. (Edisi Ketiga Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and Self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- KM, J. R. B. S. (2021). Korelasi Antara *Self-compassion* Dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 5(1), 57-65.
- La Greca<sup>1</sup>, A. M., & Lopez<sup>1</sup>, N. (1998). Social Anxiety Amon Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. In *Journal of Abnormal Child Psychology* (Vol. 26, Issue 2).
- Lahey, B. B. (2009). Public Health Significance of Neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241–256. <https://doi.org/10.1037/a0015309>
- Laldinpuii, B., Bhattacharjee, R., Dutta, R., & Bordoloi, S. (2024). Impact of social anxiety on the life style of students. In *Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities* (Vol. 7, Issue 6).
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- lynch, H., McDonagh, c., & Hennessy, E. (2021). Social Anxiety and Depression Stigma Among Adolescents. *Journal of Affective Disorders Volume 281*, Pages 744-750.
- Madasu, S., Malhotra, S., Kant, S., Sagar, R., Mishra, A. K., Misra, P., & Ahamed, F. (2019). Anxiety disorders among adolescents in a rural area of northern India using Screen for Child Anxiety-Related Emotional Disorders tool: A Community-based Study. *Indian Journal of Community Medicine*, 44(4), 317-321

- Mahmudah, F., Erawati, D., & Mz, I. (2021). Hubungan kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangka Raya. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 4(2), 145-162.
- Masia-Warner, C., Klein, R.G., Dent, H.C. *et al.* (2005). School-Based Intervention for Adolescents with Social Anxiety Disorder: Results of a Controlled Study. *J Abnorm Child Psychol* 33, 707–722. <https://doi.org/10.1007/s10802-005-7649-z>
- Nelemans, S. A., Meeus, W. H. J., Branje, S. J. T., Leeuwen, K. Van, Colpin, H., Verschueren, K., & Goossens, L. (2017). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) Short Form : Longitudinal Measurement Invariance in Two Community Samples of Youth. *Journals Permissions.nav*, 1–14.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Santrock. (2007). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- World Health Organization (WHO). (2023). Coming For Age: Adolescent health. <https://www.who.int/news-room/spotlight/coming-of-age-adolescent-health>
- Ranta, K., Aalto-Setälä, T., Heikkinen, T., & Kiviruusu, O. (2024). Social anxiety in Finnish adolescents from 2013 to 2021: Change from pre-COVID-19 to COVID-19 era, and mid-pandemic correlates. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 59(1), 121-136.
- Zulfikar, F. (2024, 1 20). Survei: 17,9 Juta Remaja Indonesia Punya Masalah Mental, Ini Gangguan yang Diderita. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7150554/survei-17-9-juta-remaja-indonesia-punya-masalah-mental-ini-gangguan-yang-diderita>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>.