



Peran Kepribadian Introvert & Ekstrovert Terhadap Kecemasan : Tinjauan Sistematis

Melina Purnomo¹, Nata Hendriati², Diah Karmiyati³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang , Malang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Desember 20, 2023
Revised Desember 25, 2023
Accepted Desember 28, 2023

Keywords:

Introvert
Ekstrovert
Kepribadian
Kecemasan

Keywords:

Anxiety
Extrovert
Introvert
Personality

ABSTRAK

Kecemasan (*anxiety*) merupakan keadaan emosi ketika individu merasa stress yang kemudian ditandai dengan munculnya perasaan tegang atau khawatir. Kecemasan yang dialami oleh individu dapat berkaitan dengan tipe kepribadian yang dimiliki oleh individu tersebut. Metode dalam penulisan artikel ini adalah studi literature review. Databases yang digunakan adalah scopus dan google scholar dengan kriteria pencarian artikel yaitu artikel atau jurnal yang bereputasi dan dimuat pada tahun 2018 sampai 2022, dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Hasil kajian pustaka dari enam jurnal yang diperoleh dapat diketahui bahwa terdapat 1) tiga jurnal yang menjelaskan bahwa kepribadian introvert berkorelasi positif terhadap kecemasan, 2) satu jurnal menjelaskan bahwa kepribadian extrovert tidak berkorelasi positif terhadap kecemasan, 3) satu jurnal menjelaskan bahwa kepribadian extrovert berkorelasi positif terhadap kecemasan, 4) dua jurnal menjelaskan bahwa tingkat tinggi atau rendahnya kepribadian intorvert dan extrovert mempengaruhi tingkat kecemasan, dan 5) satu jurnal menjelaskan bahwa tipe kepribadian introvert dan extrovert memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Tipe kepribadian introvert dan extrovert memiliki peran terhadap terjadinya kecemasan.

ABSTRACT

Anxiety is an emotional state when an individual feels stressed which is then characterized by the emergence of feelings of tension or worry. Anxiety experienced by individuals can be related to the personality type possessed by the individual. The method in writing this article is a literature review study. The databases used are Scopus and Google Scholar with the search criteria for articles, namely articles or journals that are reputable and published in 2018 to 2022, in English and Indonesian. The results of a literature review of the six journals obtained show that there are 1) three journals which explain that introverted personality is positively correlated with anxiety, 2) one journal explains that extroverted personality is not positively correlated with anxiety, 3) one journal explains that extroverted personality is positively correlated on anxiety, 4) two journals explained that high or low levels of introverted and extroverted personalities affected anxiety levels, and 5) one journal explained that introverted and extroverted personality types had an influence on anxiety. Introvert and extrovert personality types have a role in the occurrence of anxiety

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Melina Purnomo

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
Malang, Indonesia
Email: melinapurnomo13@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu kondisi umum yang seringkali dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah hal wajar yang dimiliki setiap individu dan dapat dialami oleh setiap kalangan umur terutama pada usia remaja dan usia dewasa [1]. Menurut [2] kecemasan ini juga merupakan bagian dari tiap pribadi manusia dan akan muncul ketika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu sehingga kecemasan juga dapat meningkatkan kesiapan diri seseorang dalam menghadapi tantangan yang ada.

Kecemasan menurut [18] adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman yang dialami individu dan merupakan respon normal terhadap adanya ancaman atau perubahan di lingkungan sekitarnya. Menurut [12] kecemasan yaitu sistem respon kompleks dari kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang diaktifkan untuk mengantisipasi suatu kejadian atau keadaan yang tidak menyenangkan karena merasa kejadian yang diterima tidak dapat diprediksi dan dikontrol sehingga hal tersebut berpotensi untuk mengancam individu. Aspek dari kecemasan sendiri menurut [24] yaitu *subjective* yang artinya individu mengalami perasaan seperti tidak bisa tenang, ketakutan akan terjadi sesuatu yang buruk, gelisah, merasa ketakutan, dan takut kehilangan kontrol. Selanjutnya ada *neurophysiological* yang artinya individu mengalami rasa kebas, lemas, pusing, mudah terombang ambing, bergetar, dan ingin pingsan. Faktor ketiga yaitu *autonomic* dimana individu merasakan panas, muka memerah, berkeringat, dan adanya gangguan pada pencernaan. Faktor terakhir yaitu *panic* dimana individu mengalami perasaan seperti tercekik, kesulitan bernapas, ketakutan dan kematian, dan jantung yang berdebar berlebihan.

Lingkungan sekitar mempengaruhi cara individu berpikir tentang dirinya sendiri maupun orang lain dikarenakan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya. Faktor kedua yaitu adanya emosi yang ditekan sehingga individu tidak dapat menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dan terjadilah kecemasan. Faktor selanjutnya yaitu sebab-sebab fisik, contohnya ketika individu dalam kondisi sakit, atau kondisi-kondisi lain yang kemudian membuat pikiran dan tubuh saling berinteraksi dan menyebabkan kecemasan [21]. Kecemasan yang muncul dalam diri individu juga seringkali menimbulkan dampak. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan dan kondisi fisik seseorang serta kecemasan juga dapat mengganggu proses belajar mengajar bagi remaja yang sedang menempuh pendidikan di sekolah [3].

Kecemasan seringkali dikaitkan dengan tipe atau ciri kepribadian yang dimiliki oleh individu, diantaranya yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan introvert [4]. Individu dengan tipe kepribadian ekstrovert cenderung merasakan emosi-emosi positif dan memiliki kesejahteraan yang baik. Seseorang dengan tipe kepribadian introvert cenderung tertutup, sulit menerima

perubahan atau beradaptasi, dan sering *overthinking* yang menyebabkan orang dengan tipe kepribadian ini memiliki rata-rata tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian ekstrovert yang lebih bersikap terbuka dan mudah untuk beradaptasi [5]. Hal ini sejalan dengan penelitian [16] yang memaparkan bahwa remaja dengan kepribadian introvert akan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan tipe kepribadian ekstrovert.

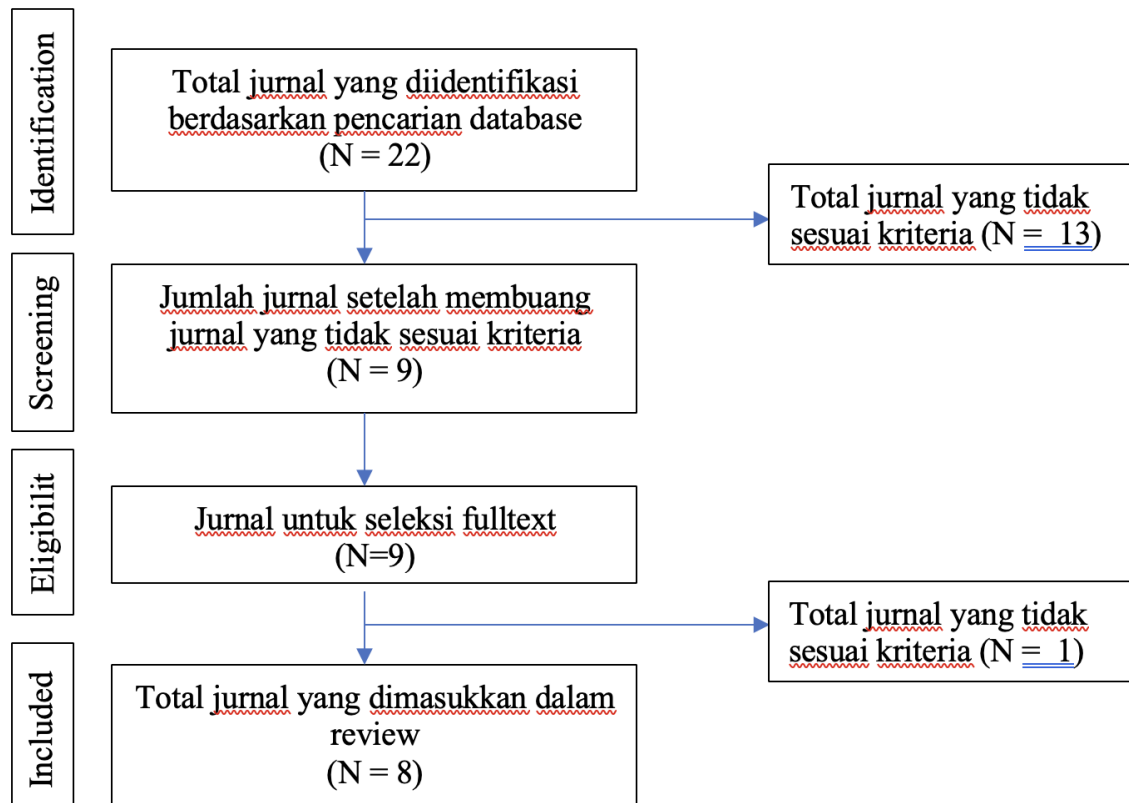
Menurut Myers dalam [6] kepribadian ekstrovert didefinisikan sebagai keadaan dimana individu memperoleh kepuasan dari luar dirinya sendiri. Ciri kepribadian ekstrovert ini membuat individu cenderung menikmati interaksi dengan orang lain, merasa antusias, banyak berbicara, tegas, dan suka berteman dengan banyak orang. [7] Kepribadian ekstrovert ini sering dikaitkan dengan sifat-sifat yang meliputi aktif, asertif, energetik, memiliki antusiasme yang tinggi, mudah bergaul, dan juga banyak bicara. Individu dengan kepribadian ini menikmati kegiatan yang melibatkan pertemuan sosial dengan banyak orang dan cenderung akan bekerja dengan baik ketika berada dalam kelompok [6].

Sebaliknya menurut [8] tipe kepribadian introvert ini cenderung suka menarik diri dari lingkungan, dan digambarkan sebagai pribadi yang pendiam atau tidak banyak bicara serta kurang memiliki kepekaan terhadap lingkungan sekitarnya. Kepribadian introvert ini didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri, kepribadian ini membuat individu cenderung dianggap sebagai pendiam, menyukai kesendirian, kurang demonstratif dan hanya berhubungan dengan beberapa orang terpilih. [9] menyatakan bahwa tipe kepribadian ekstrovert seringkali dikaitkan dengan emosi positif sedangkan tipe kepribadian introvert sering dikaitkan dengan emosi yang negatif seperti depresi, kesepian, dan kecemasan.

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap kecemasan (*anxiety*). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya pengaruh dari kepribadian ekstrovert dan introvert yang dimiliki individu terhadap kecemasan yang dialami oleh individu tersebut.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi literature review. *Databased* yang digunakan dalam pencarian adalah scopus dan google scholar. Pencarian artikel dilakukan dengan mengumpulkan tema mengenai kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* serta kaitannya terhadap kecemasan. Kriteria inklusi untuk pencarian sumber literatur adalah tahun penerbitan artikel yang digunakan yaitu dimulai pada tahun 2018 sampai dengan tahun 2022, dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Kata kunci pencarian yaitu *introvert personality*, *extrovert personality*, dan *anxiety*. Total artikel yang didapatkan oleh penulis yaitu sebanyak 20 artikel dan artikel yang akan digunakan untuk dianalisa sejumlah 8 artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan oleh penulis.



Gambar 1. Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian pustaka dari enam jurnal yang diperoleh dapat diketahui bahwa terdapat 1) tiga jurnal yang menjelaskan bahwa kepribadian *introvert* berkorelasi positif terhadap kecemasan, 2) satu jurnal menjelaskan bahwa kepribadian *extrovert* tidak berkorelasi positif terhadap kecemasan, 3) satu jurnal menjelaskan bahwa kepribadian *extrovert* berkorelasi positif terhadap kecemasan, 4) dua jurnal menjelaskan bahwa tingkat tinggi atau rendahnya kepribadian *intorvert* dan *extrovert* mempengaruhi tingkat kecemasan, dan 5) satu jurnal menjelaskan bahwa tipe kepribadian *introvert* dan *extrovert* memiliki pengaruh terhadap kecemasan.

Tabel 1. Daftar Jurnal Kajian Pustaka

No	Jurnal	Subjek	Metode	Hasil Penelitian
1.	(Gao et al., 2019)	1892 mahasiswa sarjana dari 15 Universitas di China dengan 898 perempuan dan 994 laki-laki	Penelitian ini menggunakan Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres (DASS-21) untuk mengukur kesehatan mental dalam tiga skala laporan diri.	Masalah kecemasan mahasiswa baru berkorelasi positif dengan kepribadian <i>introvert</i> mereka, sedangkan tingkat kecemasan mahasiswi juga terkait dengan citra tubuh, kebiasaan minum dan prestasi akademik mereka.
2.	(Kaur et al., 2022)	211 dewasa muda (18-24 tahun) yang belajar di Institusi terpilih di India Utara	Sebuah studi cross sectional kuantitatif dengan sampling teknis untuk subjek. Penelitian ini menggunakan Eysenck Personality Questionnaire dan Beck Anxiety Inventory	Ada korelasi yang signifikan kecemasan dengan kepribadian neurotisme dan kepribadian kebohongan ringan. Studi telah menunjukkan bahwa kepribadian <i>ekstrovert</i> tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan kecemasan
3.	(Wei, 2020)	114 peserta, 62 berlokasi di AS dan 52 responden tersebar di negara-negara berikut seperti Inggris, Kanada, Australia, dan Jerman.	Introversi dan Ekstraversi diukur sebagai dimensi berkelanjutan menggunakan Skala Introversi yang dikembangkan oleh Richmond dan McCroskey (1998) dan gejala kecemasan terkait COVID-19 dinilai dengan Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) oleh Spitzer (2006).	Hasil dari penelitian ini adalah introversi yang lebih tinggi dan ekstraversi yang lebih rendah dikaitkan dengan kesepian, depresi, dan kecemasan yang lebih tinggi yang dialami sebagai fungsi dari perubahan keadaan terkait COVID-19.
4.	(Azizah & Suhendra, 2029)	Subyek dalam penelitian ini terdiri dari empat siswa kelas 11 SMA, dua siswa berkepribadian ekstrovert dan dua siswa introvert, yang	Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tipe kepribadian ekstrovert dan introvert yang diadaptasi dari kuesioner yang digunakan oleh Lestari untuk mendapatkan data kelompok siswa ekstrovert dan introvert, kuesioner MAS (Mathematics Anxiety	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) siswa ekstrovert beranggapan bahwa matematika itu sulit sehingga mereka merasa khawatir dan kurang bersemangat ketika berada di dalam kelas. Kecemasan yang paling

No	Jurnal	Subjek	Metode	Hasil Penelitian
		dipilih berdasarkan hasil angket tipe kepribadian.	Scale) yang diadaptasi dari kuesioner yang digunakan oleh Mahmood dan Khatoon untuk mendapatkan data kecemasan matematis. . Selain itu, terdapat pula pedoman wawancara yang digunakan untuk meyakinkan peneliti terhadap data yang diperoleh dari kuesioner MAS (Mathematics Anxiety Scale).	tinggi adalah ketika menghadapi ujian dan tugas yang diberikan oleh gurunya, mengakibatkan mereka merasa takut, gugup, pusing, dan sakit perut; (2)Siswa introvert menganggap matematika sebagai mata pelajaran yang rumit tetapi menarik. Artinya, mereka merasa khawatir di dalam kelas tetapi mereka tenang dalam menghadapi ujian. Namun, ketika ditunjuk oleh guru, mereka merasa takut dan tidak percaya diri.
5.	(Fitri & Novriewani, 2021)	Penelitian ini dilakukan di salah satu SMA di Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik cluster random sampling • Penelitian kausal-komparatif. • Kuesioner Eysenck Personality Inventory digunakan untuk mengklasifikasikan siswa ekstrovert dan introvert. • Tingkat kecemasan berbicara digunakan kuesioner Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS). 	Terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara yang signifikan antara siswa ekstrovert dan introvert. Persentase skor tingkat kecemasan dalam penampilan berbicara siswa ekstrovert adalah 106%. Itu dikategorikan sebagai level "Rendah". Persentase skor tingkat kecemasan dalam penampilan berbicara siswa introvert adalah 122%. Itu dikategorikan sebagai level "Sedang".
6.	(Hastutiningtyas & Maemunah, 2020)	Siswi kelas XIII di SMP Negeri 26 Kota Malang dipilih dengan <i>simple random sampling</i> .	Penelitian menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> yang melihat hubungan tingkat kecemasan (<i>Anxiety</i>) dengan ciri kepribadian (<i>Introvert dan Ekstrovert</i>).	Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan (<i>Anxiety</i>) dengan ciri kepribadian (<i>Introvert dan Ekstrovert</i>) pada remaja di SMP 26 Kota Malang.

No	Jurnal	Subjek	Metode	Hasil Penelitian
7	(Pamungkas, 2020)	Sampel 100 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah	<ul style="list-style-type: none"> • Kuantitatif deskriptif • Teknik Purposive Random Sampling • Instrumen Eysenck Personality Inventory (EPI) untuk mengukur kepribadian ekstrovert-introvert dan tingkat kecemasan menggunakan instrument DASS-21. 	Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan pada masa pandemic covid-19 dominan memiliki tipe kepribadian introvert. Keadaan ini menunjukkan tipe kepribadian introvert berisiko lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian <i>ekstrovert</i> .
8	(Kumari, 2020)	Sampel sebanyak 120 siswa dengan menggunakan random sampling technique from 10 Govt	<ul style="list-style-type: none"> • Metode survey • Students' examination anxiety test (SEAT) developed by Dr. Madhu Agrawal and Miss. Varsha Kaushal (Meerut). • Introversion Extroversion Inventory (IEI) developed by Dr. P. F. Aziz and Dr. (Prof.) Rekha Gupta (Meerut). 	Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan menghadapi ujian pada siswa sekolah menengah yang berkepribadian <i>introvert</i> , <i>ambivert</i> dan <i>ekstrovert</i>

Kepribadian mengacu pada perbedaan individu dalam karakteristik pola berpikir, merasa dan berperilaku. Dalam perspektif luas, ada dua tipe kepribadian yang berbeda yaitu *introvert* dan *ekstrovert*. Orang-orang *ekstrovert* mengumpulkan energi dengan berinteraksi sosial, menjadi blak-blakan, ramah dan peduli dengan apa yang terjadi dengan dunia luar. Orang-orang *introvert* cenderung menjadi pendiam, melakukan reflektif dan memilih fokus pada dunia pribadi atau batin [13].

Kecemasan dapat dipicu oleh beberapa sumber yang sifatnya tidak mengancam dan mengancam. Sumber pemicu kecemasan yang tidak mengancam meliputi mengkonsumsi kafein yang berlebihan atau stres kinerja publik, sedangkan beberapa faktor yang mengkhawatirkan seperti stres yang berlebihan dan mengkonsumsi obat-obatan tertentu. Selain itu, kekhawatiran akan kondisi finansial juga dapat menjadi pemicu terjadinya kecemasan. Selanjutnya, gejala kecemasan meliputi kekhawatiran yang tidak terkendali, ketakutan, ketegangan otot, detak jantung cepat, gelisah, kesemutan dan sebagainya [14].

Penelitian telah menunjukkan bahwa kepribadian normal dan ciri-ciri gangguan kepribadian dapat berhubungan dengan gangguan kecemasan sebagai faktor predisposisi dan komplikasi. Individu dengan kepribadian *ekstrovert* adalah individu yang terbuka, sehingga

ketika mereka stres, mereka cenderung bertindak dan melakukan interaksi dengan orang lain. Cara orang-orang dengan kepribadian *ektrovert* dalam mengatasi kecemasan cenderung menjengkelkan dan sulit dikondisikan. Sebaliknya, ketika orang-orang dengan kepribadian *introvert* stress atau mengalami masalah, mereka akan cenderung menarik diri. Mereka melakukan ini untuk mengisi ulang energi, dan bukan untuk menghindari situasi. Hal tersebut dapat memunculkan pemikiran yang rumit dalam pemikirannya dan karenanya dapat memicu kecemasan [10].

Selanjutnya, salah satu faktor pendukung meningkatnya skor kecemasan adalah proses adaptasi atau mengenal situasi dan kondisi sekitar. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa skor rata-rata kecemasan mengalami tren penurunan selama masa perkuliahan [20] [23]. Mahasiswa dengan kepribadian *ektrovert* cenderung mudah bergaul dan mengenal situasi lebih cepat jika dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert*, dimana mereka cenderung memilih untuk menyendiri dalam melakukan eksplorasi kondisi sekitar.

Faktor lain yang dapat meningkatkan potensi mengalami kecemasan yaitu penilaian seseorang terhadap ancaman dari sebuah informasi yang diperoleh [19]. Menurut Carl G. Jung dalam [11], seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* biasanya cenderung tertutup, sering terlalu banyak berpikir (*overthinking*) dan sedikit bertindak, kesulitan menerima suasana baru (sulit menerima perubahan). Sedangkan kepribadian orang *ekstrovert* identik dengan berhati besar, interaksi sosial yang baik, terbuka, bersemangat, hangat, dan empati. Hal itu yang menyebabkan tipe *ekstrovert* dengan mudah mampu menerima informasi secara terbuka.

Faktor lain yang menyebabkan munculnya kecemasan pada seseorang adalah kemampuan dalam mengeluarkan atau menyampaikan emosi. Individu yang memiliki permasalahan dan menekan emosi sehingga tidak dapat menemukan jalan keluar dapat berpotensi mengalami kecemasan [21]. Individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung lebih memilih untuk menyendiri saat menghadapi masalah, mencoba untuk mencari jalan keluar secara mandiri, menghindari meminta bantuan orang lain, dan berujung dengan mengalami *overthinking* dan kecemasan [13].

4. KESIMPULAN

Tipe kepribadian *introvert* dan *extrovert* memiliki peran terhadap terjadinya kecemasan. Individu dengan kepribadian *introvert* memiliki potensi lebih besar untuk mengalami kecemasan jika dibandingkan dengan individu dengan tipe kepribadian *extrovert*. Hal ini terjadi karena individu dengan tipe kepribadian *extrovert* cenderung lebih terbuka dan mudah beradaptasi dengan perubahan kondisi dan tantangan, sedangkan individu dengan tipe kepribadian *introvert* lebih cenderung menyendiri dan lebih banyak berpikir.

Rekomendasi dari penelitian ini adalah bagi peneliti dapat memfokuskan penelitian guna mengetahui faktor penyebab terjadinya kecemasan pada individu dengan kepribadian *introvert*, *extrovert*, dan *ambivert*. Penelitian terkait dengan potensi intervensi yang dapat dilakukan guna mengurangi tingkat kecemasan pada individu dengan tipe kepribadian *introvert* dan *extrovert*. Selanjutnya bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pengambilan kebijakan atau dasar dalam memperlakukan masing-masing individu sesuai dengan kondisi psikologis atau kecenderungan tipe kepribadian.

REFERENSI

- [1] D. Alifia Fairuzzahra, D. Aryandari, M. Purwadi, P. Studi Psikologi, and F. Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, "HUBUNGAN ANTARA HUSNUDZON DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA," *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 5, no. 2, pp. 69–74, 2018.
- [2] R. Febri Arifiati and S. Wahyuni, "Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia," *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, vol. 1, no. 2, 2019.
- [3] I. Mahfud and A. Gumantan, "Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic," *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, vol. 4, no. 1, pp. 86–97, Nov. 2020, doi: 10.33503/jp.jok.v4i1.1103.
- [4] J. Dong *et al.*, "Anxious Personality Traits: Perspectives from Basic Emotions and Neurotransmitters," *Brain Sciences*, vol. 12, no. 9. MDPI, Sep. 01, 2022. doi: 10.3390/brainsci12091141.
- [5] R. T. Sugiharno, W. H. Ari Susanto, and F. Wospakrik, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir," *Jurnal Keperawatan Silampari*, vol. 5, no. 2, pp. 1189–1197, Jun. 2022, doi: 10.31539/jks.v5i2.3760.
- [6] D. Petric, "The Introvert-Ambivert-Extrovert Spectrum," *Open J Med Psychol*, vol. 11, no. 03, pp. 103–111, 2022, doi: 10.4236/ojmp.2022.113008.
- [7] R. R. McCrae *et al.*, "An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications," 1992.
- [8] X. Lei, T. Yang, and T. Wu, "Functional neuroimaging of extraversion-introversion," *Neurosci Bull*, vol. 31, no. 6, pp. 663–675, Dec. 2015, doi: 10.1007/s12264-015-1565-1.
- [9] Y. LOU, A. CAI, J. YANG, and J. YUAN, "The Impact of Introversion-Extraversion on Emotion Regulations and the Neurophysiological Underpinnings," *Advances in Psychological Science*, vol. 22, no. 12, p. 1855, 2014, doi: 10.3724/sp.j.1042.2014.01855.
- [10] S. Kaur, B. Kumari, R. Thakur, and Muthukumaran T., "Personality Style and Its Relation with Level of Anxiety," *International Journal of Nursing Education*, vol. 14, no. 3, pp. 91–95, 2022, doi: 10.37506/ijone.v14i3.18343.
- [11] Alwisol. 2014. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press
- [12] Beck, A. T., & Clark, D. A. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders : Science and Practice*. Guilford Press.
- [13] Bienvenu, O. J., & Stein, M. B. (2003). Personality and Anxiety Disorders: A Review. *Journal of Personality Disorders*, 17(2), 139–151. <https://doi.org/10.1521/pedi.17.2.139.23991>
- [14] Brandes, M., & Bienvenu, O. J. (2006). Personality and Anxiety Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 8(4), 263–269. <https://doi.org/10.1007/s11920-006-0061-8>
- [15] Briggs Myers, I. (2022) Extraversion or Introversion. The Myers & Briggs Foundation.
- [16] Hastutiningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2020). Relationship of Anxiety Levels With Personality Traits (Introvert And Extrovert) Characteristics in Adolescents in Public Junior High School 26th, Malang. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 101–106.
- [17] Kumari, A. (2020). Secondary School Students' Examination Anxiety in Context to Their Personality Type. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJAR)*, 7(1)
- [18] Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- [19] Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ektrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 1(2), 37. <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>

- [20] Puthran, R., Zhang, M. W. B., Tam, W. W., & Ho, R. C. (2016). Prevalence of Depression Amongst Medical Students: A Meta-Analysis. *Medical Education*, 50(4), 456–468. <https://doi.org/10.1111/medu.12962>
- [21] Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- [22] Wei, M. (2020). Social Distancing and Lockdown – An Introvert’s Paradise? An Empirical Investigation on the Association Between Introversion and the Psychological Impact of COVID19-Related Circumstantial Changes. *Frontiers in Psychology*, 11(September), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.561609>
- [23] Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students’ Psychological Well-being as They Experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- [24] Steer, R. A., Ranieri, W. F., Beck, A. T., & Clark, D. A. (1993). Further Evidence for the Validity of the Beck Anxiety Inventory with Psychiatric Outpatients. In *Journal of Anxiety Disorders* (Vol. 7).