



**PERBEDAAN KECEMASAN DALAM  
MENGHADAPI MASA PUBERTAS ANTARA  
REMAJA TIPE KEPERIBADIAN EKSTROVERT  
DAN INTROVERT PADA SISWA SLTP SWASTA  
BUDISATRYA MEDAN**

**SKRIPSI**



**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
Guna Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Psikologi**

**O l e h :**

**AFRIDA ARIANI**

**NIM : 99 860 0007**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
M E D A N  
2 0 0 4**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, penulis mengucapkan Puji dan Syukur kehadirat Allah SWT atas Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.

Penulis menyadari, tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan baik. Dalam hal ini, Penulis telah banyak menerima banyak bantuan baik secara moril maupun materil, maka dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Mulia Siregar, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Bapak Drs. Amiruddin Rangkuti, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Sarinah, S.Psi selaku Pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, petunjuk dan dorongan untuk selalu semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi, khususnya Ibu Nefi Darmayanti Msi, Ibu Suryani Harjo, S.Psi, Ibu Diana Emi S.Psi, Ibu Anna Wati S.Psi dan Ibu Lodiana S.Psi yang telah banyak memberikan masukan dan dorongan kepada penulis.
5. Bapak AG. Harsoyo, selaku Kepala Sekolah SLTP Swasta Budisatrya Medan yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di SLTP Swasta Budisatrya Medan.

6. Seluruh Guru dan Staf Tata Usaha Perguruan Budisatrya yang telah membantu dan memberikan waktunya kepada penulis, khususnya Bapak Hazwar Lazuardi, Ibu Mul dan Bapak Anto.
7. Siswa-siswi SLTP Swasta Budisatrya Medan kelas II dan III yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Seseorang tersayang, yang telah sangat sabar menemani dan mendengarkan keluh kesah dan selalu memberikan dorongan kepada penulis selama mengerjakan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabatku GAPLEK '99, Hanna, Vite, K' Putri, Dwie, Risa, Diana, Daisy (Moga cepat sembuh ya say...), Novie, Popo, B-benk, Eko, Ichsan dan Sugeng yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat serta persahabatan yang indah selama ini.
10. Kakak-kakakku yang baik hati, K' Ade (Makasih untuk semuanya...), K' Tina, B' Fadlan, Mbak Tiwin dan Psikoutama Konsultannya atas tempat dan lingkungan baru kepada penulis untuk lebih maju, Kak Lilis, Kak Pipi, Kak Lona, Mbak Atin dan Mbak Asih.
11. Angkatan '99 yang terus memberikan semangat untuk terus berjuang, spesial Ika, Linda, Ita', B' Dhanil, Ayar dan Ijun. Angkatan '02 Afien, Andi, Hamzah (teknik), Nita, Gita, Ika dan Anggi atas dukungan dan bantuannya selama ini.
12. Sahabat-sahabatku yang jauh namun tetap memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis Siti, Dharma, I-one, B-benk. Juga buat Inoer, Tuti, Vie, Tina, Putra (Arsitek USU), Yanie, B' Taufiq, K' Ita Comp, Abang-abangku di Menteng Foto yang telah banyak membantu penulis.

13. Akhirnya terima kasih penulis haturkan kepada Bapak dan Mamak tercinta yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

telah mendidik dan mencurahkan kasih sayang yang tulus, saudara-saudaraku

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

tersayang B' Rudi dan Ranie juga seluruh keluarga besarku yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis.

14. Semua pihak yang tidak dapat menulis sebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas budi baik mereka dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua. Penulis menyadari sepenuhnya atas segala kekurangan dan keterbatasan penulis dalam hal tata tulis maupun isi skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun guna menyempurnakan skripsi ini.

Medan, April 2004

Wassalam

Afrida Ariani

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSEMABAHAN

HALAMAN MOTTO

Ucapan Terima Kasih.....	i
Daftar Isi .....	iv
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Lampiran.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kecemasan.....	7
1. Pengertian Kecemasan.....	7
2. Jenis-jenis Kecemasan.....	9

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

3. Aspek-aspek Kecemasan .....	11
4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan .....	12
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pubertas .....	14
B. Pubertas .....	16
1. Pengertian Pubertas .....	16
2. Ciri-ciri Masa Pubertas .....	17
3. Gejala-gejala Pubertas .....	20
4. Kecemasan Remaja Pada masa Pubertas .....	21
C. Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert .....	23
1. Pengertian Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert .....	23
2. Ciri-ciri Kepribadian Ekstrovert dan Introvert .....	25
D. Remaja .....	28
1. Pengertian Remaja .....	29
2. Ciri-ciri Remaja .....	30
3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja .....	33
E. Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pubertas .....	35
F. Hipotesa .....	38

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
1. Tipe Kepribadian .....	39
2. Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pubertas .....	40

3. Tingkat Pendidikan Orang Tua .....	40
C. Populasi, Sampel dan Metode Pengambilan Sampel .....	40
D. Metode Pengumpulan Data .....	42
1. Metode Dokumentasi .....	42
2. Metode Angket .....	42
a. Angket Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pubertas .....	42
b. Angket Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert .....	44
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	48
1. Validitas .....	48
2. Reliabilitas .....	49
F. Metode Analisis Data .....	50
<b>BAB IV LAPORAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Orientasi kanchah dan Persiapan Penelitian .....	52
1. Orientasi Kanchah dan Subjek Penelitian .....	52
2. Persiapan Penelitian .....	53
a. Persiapan Administrasi .....	53
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	54
c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian .....	54
B. Pelaksanaan Penelitian .....	58
C. Analisis Data .....	59
1. Uji Normalitas Sebaran .....	60
2. Uji Homogenitas .....	61
D. Hasil Penelitian .....	62
HASIL PERHITUNGAN Teknik t-test .....	62

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Indonesia sebagai salah satu negara yang sedang berkembang, masih terus berjuang memperbaiki segala aspek demi kemajuannya. Salah satu aspek yang perlu untuk diperhatikan adalah sumber daya manusianya, khususnya generasi muda yaitu remaja, karena remaja merupakan generasi penerus yang mempunyai peranan yang sangat penting untuk kelangsungan pembangunan dan menjadi penerus perjuangan generasi-generasi sebelumnya. Remaja sebagai generasi yang akan meneruskan kehidupan masyarakat, bangsa dan negara di masa depan.

Kesejahteraan remaja perlu mendapat perhatian, agar tercapai sosok remaja yang sehat secara fisik dan psikologis, berprestasi dan bermoral sehingga remaja siap menghadapi masa depannya dengan baik. Para ahli mengatakan suatu tahap perkembangan penting untuk dilewati dengan baik karena berpengaruh pada tahap selanjutnya. Masa remaja merupakan periode "badai dan tekanan", masa yang *stressfull* karena terjadi perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri dari remaja (dalam Purnama Sari, 2000).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh gejolak. Meichati (dalam Ayu, 1991) berpendapat bahwa masa remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang memiliki berbagai masalah, baik bagi remaja itu sendiri maupun masyarakat. Memasuki dunia remaja, berarti seseorang telah memasuki suatu masa transisi dari masa kanak-kanak menuju

masa dewasa. Selama masa remaja, seluruh tubuh mengalami perubahan, baik di

bagian luar maupun bagian dalam tubuh, baik dalam struktur maupun dalam fungsinya (dalam Sunarto dan Hartono, 1999).

Pada masa ini ditandai dengan dengan berbagai macam perubahan, baik perubahan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri maupun yang terjadi di luar dirinya yang berkaitan dengan status remaja di dalam lingkungan sosial. Menurut Zulkifli (1993) masa remaja merupakan masa yang sangat menentukan karena pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan psikis dan fisiknya. Perubahan kejiwaan yang terjadi menimbulkan kebingungan dan kecemasan pada remaja, karena mereka mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa.

Perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik. Diantara perubahan-perubahan fisik yang terjadi, pertumbuhan tubuh (badan menjadi makin panjang dan tinggi), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi yang ditandai dengan menstruasi/haid pada remaja wanita dan "mimpi pertama" pada remaja laki-laki, dan tumbuhnya tanda-tanda kelamin sekunder, memiliki pengaruh terbesar pada perkembangan jiwa remaja. Perubahan-perubahan fisik menyebabkan kecanggungan dan kecemasan bagi remaja karena harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang sedang terjadi pada dirinya (dalam Sunarto dan Hartono, 1999).

Sarwono (2002) mengatakan masa remaja adalah suatu periode dalam kehidupan manusia yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis tetapi juga fisik. Hal ini ditandai dengan munculnya tanda-tanda pubertas dan dilanjutkan dengan proses kematangan seks dan kematangan mental.

Masa pubertas menurut Root (dalam Hurlock,1992) adalah suatu tahap perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapainya

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

kemampuan reproduksi. Masa pubertas ditandai dengan peristiwa menstruasi pada remaja wanita atau *menarche* dan munculnya sel-sel sperma hidup dalam urine remaja pria (Atkinson, 1999). Namun menurut Hurlock (1992) tidak semua remaja secara serempak memasuki masa pubertas dan kecepatannya juga tidak sama. Ada keanekaragaman, hal ini seringkali menimbulkan masalah emosional seperti kecemasan dan penyesuaian kepribadian yang mencirikan masa puber. Perubahan yang cepat dalam fase kehidupan manusia dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan dan hal ini dapat menjadi tekanan yang sangat berat bagi individu-individu yang memiliki tipe kepribadian tertentu.

Pada dasarnya kecemasan menurut Atkinson (1999) merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh adanya rasa khawatir, prihatin dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda. Kecemasan dapat menyebabkan individu berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan sehingga kecemasan berfungsi sebagai peringatan bagi individu yang mengalami agar dapat mengetahui adanya bahaya yang mengancam, dengan demikian individu dapat mempersiapkan langkah-langkah awal yang perlu diambil untuk dapat menghindarinya.

Tidak semua remaja mengalami masa badai dan topan, tetapi sebagian remaja mengalami ketidaknyamanan pada masa pubertas. Dengan demikian remaja akan mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda dalam menghadapi masa pubertas. Salah satu dari beberapa konsekuensi masa remaja yang paling penting adalah pengaruh jangka panjangnya terhadap sikap, perilaku sosial, minat dan kepribadian. Sejumlah studi telah menemukan bahwa ciri kepribadian dan sikap

tertentu yang sudah terbentuk ini biasanya sulit dihilangkan, bahkan dalam beberapa kasus tampak semakin parah.

Banyak remaja yang mengasingkan diri sebagai pertahanan utama untuk melawan rasa cemas, bingung, kacau dan gelisah yang sedang dialaminya. Cemas sesungguhnya adalah perasaan yang muncul disaat orang sedang mengalami atau menghadapi masalah . Perasaan cemas bisa sangat mengganggu bila menjadi berlarut-larut dan tidak wajar. Bahkan, bila sampai tak terkendali dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Etty, 2000).

Friedman dan Rosenman (dalam Rahayu, 2002) mengatakan bahwa kecenderungan seseorang mengalami stress dan memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan, baik kondisi fisik maupun psikisnya ditentukan oleh karakteristik pribadi tertentu.

Menurut Allport (dalam Suryabrata, 1995) kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu sebagai suatu sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sikap dan perilaku yang ditampilkan seseorang sebahagian besar sangat dipengaruhi oleh tipe kepribadian yang dimilikinya.

Jung dan Eysecnk (dalam Phares, 1984) membedakan dua jenis tipe kepribadian, yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Secara umum orang yang bertipe kepribadian ekstrovert memiliki tingkat toleransi yang lebih tinggi terhadap tekanan dalam kehidupan sehari-hari, dan memiliki banyak cara dalam menyelesaikan masalahnya, memiliki sifat yang terbuka sehingga lebih dapat mengekspresikan perasaannya dengan lebih baik. Sebaliknya orang yang bertipe kepribadian introvert memiliki tingkat toleransi yang lebih rendah terhadap tekanan, kecemasan yang dimiliki orang yang bertipe kepribadian introvert lebih tinggi

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

terutama bila mereka dihadapkan pada persoalan yang berat. Memiliki sifat yang pasif sehingga membuat mereka sulit untuk mengekspresikan perasaannya. Mereka cenderung memendam perasaannya yang akhirnya tidak sedikit orang-orang bertipe kepribadian introvert yang mengalami depresi.

Dari pendapat dan uraian di atas, perubahan-perubahan yang terjadi selama masa pubertas dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan rasa cemas pada remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dan bila dikaitkan dengan tipe kepribadian seseorang dalam hal ini tipe kepribadian ekstrovert dan introvert, maka diduga bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi masa pubertas pada remaja yang memiliki tipe kepribadian introvert lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang bertipe kepribadian ekstrovert.

Berdasarkan hal di atas, timbul permasalahan : **Seberapa jauhkah perbedaan kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara remaja tipe kepribadian Ekstrovert dengan tipe kepribadian Introvert. Untuk menjawab permasalahan tersebut, penulis melakukan penelitian di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Swasta BudiSatrya Medan.**

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert.

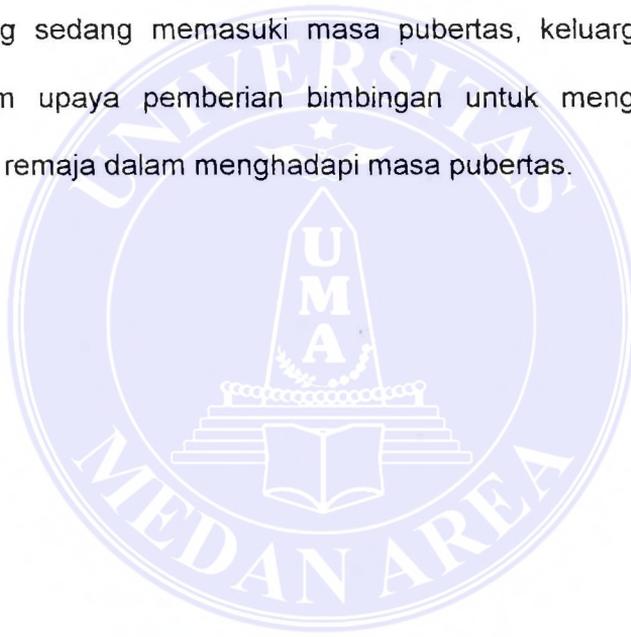
## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengungkap perbedaan kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Dan dapat digunakan bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan Psikologi pada khususnya.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi remaja yang sedang memasuki masa pubertas, keluarga dan praktisi pendidikan dalam upaya pemberian bimbingan untuk mengatasi masalah kecemasan pada remaja dalam menghadapi masa pubertas.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu hal yang abstrak dan tidak dapat dilihat oleh mata. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang umum dialami oleh manusia, karena kecemasan sesungguhnya adalah perasaan yang muncul di saat individu sedang menghadapi masalah. Perasaan cemas bisa sangat mengganggu bila menjadi berlarut-larut dan tidak wajar serta dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Etty, 2000). Demikian juga pada remaja yang sedang memasuki masa pubertas karena mengalami banyak perubahan fisik, psikologis, kognitif dan sosial yang sering mengakibatkan kecemasan, guncangan maupun kondisi-kondisi yang membuat remaja merasa tertekan.

Pada umumnya kita tidak menyadari penyebab terjadi kecemasan yang kita alami, adalah karena ketidaktahuan sehingga dari hari ke hari kecemasan yang ada terus menumpuk pada diri kita, yang pada akhirnya akan menjadi lebih berat sebagai beban kita (Hariyono, 2000).

#### 1. Pengertian Kecemasan

Secara umum, istilah *anxiety* atau kecemasan dapat dirumuskan sebagai keadaan psikologis dimana individu terus menerus berada dalam perasaan khawatir yang ditimbulkan oleh adanya "*inner conflict*". Kekhawatiran ini dialami sebagai suatu ketidaktentraman yang kabur atau perasaan-perasaan lain yang tidak baik, suatu perasaan gugup atau sebagai perasaan-perasaan lain seperti takut, marah,

gelisah, mudah tersinggung, tertekan atau campuran dari berbagai perasaan lainnya (dalam Sulaeman, 1995).

Menurut Hilgard (1996) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh adanya kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Hal ini sejalan dengan pendapat Prawirohusodo (dalam Ayu, 1991) yang mengatakan kecemasan merupakan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, bersifat menggelisahkan, menegangkan yang dihubungkan dengan suatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Perasaan ini disertai dengan komponen-komponen somatik, fisiologis, hormonal dan perilaku.

Dalam kamus Psikologi (Chaplin, 2000) kecemasan adalah perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Sedangkan menurut Ahmadi (1998), kecemasan (*Anxiety*) adalah rasa takut yang tidak jelas sasaran dan alasannya.

Daradjat (1986) mengatakan bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan (*frustrasi*) dan pertentangan batin (*konflik*). Sementara menurut Freud (dalam Corey, 1999) kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah untuk memperingatkan adanya ancaman bahaya yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan yang layak untuk mengatasi bahaya tidak segera diambil.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang tidak menyenangkan yang dirasakan dan dialami individu ditandai dengan adanya

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

kekhawatiran, keprihatinan dan ketakutan serta adanya tekanan dan ancaman terhadap sesuatu yang tidak jelas objeknya dan mempengaruhi fisik dan psikis individu.

## 2. Jenis-Jenis Kecemasan

Lazarus (dalam Ayu, 1991) mengemukakan bahwa ada dua macam kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan sebagai suatu respon, kecemasan ini berdasarkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, dan setiap individu pasti pernah mengalaminya. Perasaan ini ditandai dengan adanya kegelisahan, kebingungan, kekhawatiran dan ketakutan. Perasaan ini berhubungan dengan aspek subyektif dari emosi. Hal ini hanya dirasakan dan diketahui oleh orang yang bersangkutan.

Kecemasan ini dibedakan menjadi :

1. *State anxiety*, yaitu gejala kecemasan yang timbul apabila individu dihadapkan pada situasi tertentu. Biasanya lebih disebabkan oleh kondisi yang khusus, seperti penolakan sosial, kritik, kegagalan dan ancaman rasa sakit. Situasi itu menyebabkan individu akan mengalami kecemasan. Gejala ini akan selalu tampak selama situasi tersebut ada.
2. *Trait anxiety*, yaitu kecemasan sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan erat dengan dengan kepribadian individu tersebut.

b. Kecemasan sebagai *Intervening variable*. Kecemasan ini merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi serangkaian stimulus dan respon. Bentuk kecemasan ini tidak dapat diketahui secara langsung tetapi hanya diketahui secara tidak langsung melalui keadaan yang mendahului serta akibat-akibatnya

dalam bentuk fisiologis dari keadaan yang mengancam tersebut. Individu yang mengalami kecemasan ini akan berusaha membentuk penyesuaian diri untuk menghilangkan kecemasan yang timbul.

Sementara menurut Freud (dalam Corey, 1999) kecemasan dibedakan dalam tiga bagian :

- a. Kecemasan *realistic*, yaitu kecemasan yang disebabkan ketakutan terhadap bahaya dari dunia luar, dan taraf kecemasannya sesuai tingkat ancaman.
- b. Kecemasan *neurotik*, yaitu kecemasan yang timbul akibat tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya.
- c. Kecemasan moral, yaitu ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Seseorang yang hati nuraninya berkembang dengan baik cenderung merasa berdosa bila dirinya melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.

Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecemasan dalam menghadapi masa pubertas. Kecemasan tersebut termasuk dalam *State anxiety* yang dikemukakan oleh Lazarus, yaitu gejala kecemasan yang timbul apabila individu dihadapkan pada situasi tertentu. Situasi-situasi ini menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan selalu tampak selama situasi tersebut ada.

### 3. Aspek-aspek Kecemasan

Bucklew (1960) mengatakan bahwa aspek-aspek kecemasan dibedakan dalam dua aspek :

1. Aspek Psikologis, yaitu kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
2. Aspek Fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem syaraf, seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin yang berlebihan, sering gemetar, perut mual dan sebagainya.

Menurut Grant Brecht (dalam UMMI, 2003) bahwa gejala kecemasan terdiri atas dua tingkatan :

- a. Tingkat Psikologis, antara lain sulit tidur, cepat marah, mudah menangis, tertekan, khawatir, mengasingkan diri, rendah diri dan sebagainya.
- b. Tingkat Fisiologis, antara lain rasa tegang pada otot, rasa mual, diare atau sembelit, timbul bintik merah pada kulit, sakit perut, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, gelisah dan terguncang.

Sedangkan menurut Daradjat (1986) gejala-gejala kecemasan terbagi atas dua yaitu bersifat fisik dan psikis :

- a. Gejala fisik, antara lain ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, pukulan jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak dan sebagainya.
- b. Gejala psikis, antara lain merasa sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya atau rendah diri,

hilang kepercayaan diri, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.

Whitehead (dalam Hariyono, 2000) mengemukakan bahwa penderita kecemasan yang berlebihan kadang-kadang mengeluh sulit tidur, nafsu makan berkurang yang akhirnya berat badannya menjadi menurun dan berbagai pikiran yang menghantuinya setiap hari.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan memiliki dua aspek, yaitu : aspek psikologis dan aspek fisiologis. Aspek psikologis merupakan kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, merasa rendah diri, perasaan tidak menentu, merasa tidak percaya diri dan lain-lain. Sedangkan aspek fisiologis merupakan kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem syaraf, seperti sulit tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin yang berlebihan, nafsu makan berkurang, sakit kepala, mengalami gangguan perut dan sebagainya.

#### **4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan**

Ber macam-macam pendapat para ahli tentang sebab-sebab kecemasan antara lain akibat dari tidak terpenuhinya keinginan-keinginan seksual, merasa diri (fisik) kurang dan karena pengaruh pendidikan waktu kecil atau sering terjadi frustrasi karena tidak tercapainya keinginan baik materil maupun sosial, dan kecemasan akibat dipelajari atau ditiru, atau dari rasa tidak berdaya, tidak ada rasa kekeluargaan dan sebagainya. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa kecemasan timbul karena individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan dirinya, dengan lingkungan sekitarnya (dalam Daradjat, 1968).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Horney (dalam Ayu, 1991) mengatakan bahwa sumber kecemasan terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Artinya bahwa kecemasan itu dapat berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar diri individu. Pendapat ini sejalan dengan Freud (dalam Nasution, 2003) yang mengatakan bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh dua impuls yaitu impuls yang datang dari luar individu dan impuls yang datang dari dalam individu.

Menurut Mowrer (dalam Sulaeman, 1995) kecemasan timbul dari perasaan yang tidak disadari, ditekan dan ditolak. Sedangkan menurut Daradjat (1968) kecemasan mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Dan segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan tersebut.

Sebab-sebab kecemasan antara lain :

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Perasaan cemas ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.
- b. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, yang paling sederhana adalah kecemasan yang umum yaitu perasaan cemas yang kurang jelas, tidak tertentu dan tidak ada hubungan dengan apapun, serta kecemasan tersebut mempengaruhi keseluruhan pribadi.
- c. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan yang timbul akibat tidak terpenuhinya keinginan individu dan adanya pertentangan batin dalam diri individu. Faktor-faktor penyebab kecemasan berasal dari dua faktor yaitu faktor internal atau faktor dari

dalam diri individu (misalnya rasa bersalah, dorongan id, rasa tidak mampu, takut, konflik atau pertentangan bathin, pengaruh hormonal dan lain-lain) dan faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu (misalnya bahaya ancaman secara langsung, dicemooh individu lain dan lain-lain).

## 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pubertas

Menurut Rifai (1984), faktor-faktor yang mempengaruhi remaja cenderung cemas dalam menghadapi masa pubertas adalah :

1. Pubertas yang terlalu awal, dimana terlampau cepatnya kematangan pada remaja.
2. Perbedaan kadar kelelakian dan kewanitaan.  
Setiap orang memiliki sifat lelaki dan wanita, kedua jenis ini dimiliki oleh seseorang dalam kadar yang berbeda, disebabkan karena pengaruh kedua jenis hormon seksual yang berbeda. Perbedaan ini mengakibatkan perbedaan seseorang dalam bereaksi terhadap jenis kelamin yang berlainan.
3. Perbedaan kematangan fisiologis yang dialami remaja pria dan wanita.  
Perubahan fisik yang dialami remaja adalah berbeda-beda. Perbedaan ini mengakibatkan remaja merasakan kelainan pada dirinya dengan teman-temannya.
4. Perbedaan antara peranan yang diharapkan masyarakat dengan kemampuan yang dimiliki seseorang. Harapan-harapan yang dituntut oleh masyarakat tentang peranan-peranan wanita dan pria dalam pekerjaan dan jabatan sangat bertentangan dengan keinginan-keinginan dan kecakapan-kecakapan individu.

5. Perbedaan cara hidup keluarga. Dalam banyak hal perbedaan itu lebih banyak menimbulkan kesulitan emosional daripada sikap menentang secara langsung terhadap orang tua.
6. Ketidaknormalan mental. Keadaan mentalitas yang jauh dari biasa mengakibatkan anak tidak berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikologisnya yang primer, baik dalam keluarga, sekolah ataupun dalam pekerjaan.
7. Kesulitan seksual. Kesulitan-kesulitan lebih berhubungan dengan suasana kejiwaan kehidupan kelompok, dimana remaja itu hidup daripada keadaan fisiologisnya. Hal ini sering timbul karena kehidupan keluarga yang tidak dapat menjamin pemuasan kebutuhan-kebutuhan psikologis primer.

Sarito (1993) dan Gunarsa (1999) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa pubertas adalah tingkat pendidikan orang tua. Kesiapan remaja menghadapi perubahan-perubahan pada masa remaja sangat ditentukan bagaimana peranan lingkungan terutama orang tua (ibu), dalam memberikan informasi tentang perubahan yang akan terjadi sebagai tanda kedewasaan serta kesiapan yang perlu dipersiapkan dalam menghadapi masa remaja sangat tergantung dari keluasan pengalaman dan pendidikan orang tua.

Hurlock (1992) menambahkan bahwa pengalaman dan pendidikan orang tua akan mempengaruhi cara mereka mendidik anak. Pendidikan seks yang utama adalah pada masa remaja awal disaat remaja wanita mengalami *menstruasi pertama (menarche)* sedangkan remaja pria mengalami mimpi basah (*wet dreaming*) atau keluarnya sperma.

Selain itu ketidaktahuan remaja tentang perubahan-perubahan yang dialami juga menjadi salah satu faktor kecemasan remaja pada saat memasuki masa

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

pubertas. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Thomas (dalam Hurlock, 1992) jarang ada remaja yang mengerti (meskipun sedikit) tentang dasar perubahan yang terjadi pada dirinya dan pada teman-temannya. Bila remaja tidak diberitahu atau secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pubertas, pengalaman akan perubahan itu dapat merupakan pengalaman traumatis dan akibatnya remaja cenderung menengembangkan sikap yang kurang baik terhadap perubahan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja dalam menghadapi masa pubertas adalah : pubertas yang terlalu awal, perbedaan kadar kekelakian dan kewanitaan, perbedaan kematangan fisiologis dialami remaja pria dan wanita, perbedaan antara peranan yang diharapkan dengan kemampuan, perbedaan cara hidup keluarga, ketidaknormalan mental, kesulitan seksual, kurangnya informasi/ketidaktahuan dan tingkat pendidikan orang tua.

## B. Pubertas

### 1. Pengertian Pubertas

Kata pubertas berasal dari bahasa latin yang berarti " usia kedewasaan ", yang lebih menunjukkan pada perubahan fisik daripada perubahan perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan (Hurlock, 1992).

Istilah pubertas berasal dari kata puber (yaitu *pubescent*). *Pubescere* berarti mendapat pubes atau rambut kemaluan, yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menunjukkan perkembangan seksual (Haditono, 1991).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Menurut Mappiare (1982) pubertas adalah suatu periode dimana anak dipersiapkan untuk mampu menjadi individu yang dapat melaksanakan tugas biologis yaitu melanjutkan keturunan atau berkembang biak.

Pubertas berarti masa akil balig, dengan tumbuhnya rambut di bagian-bagian tertentu (ketiak, sekitar kemaluan) perubahan bentuk tubuh, remaja wanita akan mulai mendapat menstruasi dan remaja pria akan menghasilkan sperma, serta adanya perubahan pola pikir dan tingkah laku (Darvill dan Powell, 2001).

Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi seksual. Menurut Root (dalam Hurlock, 1992) masa pubertas adalah suatu tahap perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi.

Pada umumnya masa pubertas terjadi antara 12 – 16 tahun pada anak pria dan 11 – 15 tahun pada anak wanita (Haditono, 1991).

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan, bahwa yang dimaksud dengan masa pubertas adalah suatu periode dalam kehidupan manusia yaitu peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan tubuh secara biologis dari aseksual menjadi seksual dan perubahan sosial.

## 2. Ciri-Ciri Masa Pubertas

Menurut Mappiare (1982), ciri-ciri masa pubertas yang erat berhubungan langsung dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis adalah :

1. Ciri-ciri seks primer, jelas membedakan dua jenis kelamin.

Perkembangan organ-organ seks bagi si puber wanita ditandai dengan adanya haid pertama atau "*menarche*" yang disertai dengan berbagai perasaan tak enak

bagi yang mengalaminya. Sedangkan perkembangan organ-organ seks bagi si

puber pria ditandai oleh adanya mimpi polusi atau mimpi basah yang dikenal dengan "*Nocturnal Emmissions*".

2. Ciri-ciri seks sekunder lebih jelas membedakan antara dua jenis kelamin.

Gejala yang ditunjukkan oleh remaja wanita antara lain pinggul yang membesar dan membulat, buah dada yang semakin kelihatan menonjol, tumbuhnya rambut di daerah alat kelamin, ketiak, lengan dan kaki, ada perubahan suara dari suara kanak-kanak menjadi lebih merdu (*melodius*), kelenjar keringat lebih aktif dan sering tumbuh jerawat, kulit lebih menjadi lebih kasar dibanding kulit anak-anak.

Gejala-gejala remaja pria antara lain otot-otot tubuh, dada, lengan, paha dan kaki tumbuh kuat, tumbuhnya rambut di daerah alat kelamin, betis dan dada, terjadi perubahan suara yaitu nada pecah dan suara merendah, volume suara satu oktaf, aktifnya kelenjar-kelenjar keringat sehingga walaupun remaja bergerak sedikit namun mengeluarkan keringat yang banyak.

3. Perilaku sebagai sebagian ciri pubertas ini ditunjukkan dalam sikap, perasaan, keinginan dan perbuatan-perbuatan.

Sikap pubertas yang paling menonjol antara lain sikap tidak tenang dan tidak menentu, adanya sikap negatif yaitu kurang berhati-hati, suka membicarakan orang lain, mudah tersinggung, mudah curiga dan sebagainya.

Perasaan pubertas yang sangat menonjol antara lain rasa sedih yaitu ingin menangis dan marah meskipun disebabkan hal-hal yang remeh, memusuhi jenis kelamin lain, adanya rasa bosan terhadap permainan yang pernah disenanginya. Perasaan yang tampak adalah adanya keinginan untuk menyendiri dan senang melamun tentang dirinya. Perbuatan yang sering tampak antara lain malas bekerja, kelihatan selalu lelah serta kadang-kadang perilakunya tidak sopan.

Sementara itu menurut Hurlock (1992) dan Windradini (1984) ciri-ciri masa pubertas yang terpenting adalah sebagai berikut :

1. Masa pubertas adalah periode tumpang tindih, karena mencakup tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan tahun-tahun awal remaja. Sampai anak matang secara seksual, disebut sebagai anak puber dan setelah matang secara seksual anak dikenal sebagai remaja atau remaja muda.

2. Masa pubertas adalah periode yang singkat.

Dibandingkan dengan banyaknya perubahan yang terjadi di dalam maupun diluar tubuh, masa puber relatif merupakan periode yang singkat, sekitar dua sampai empat tahun.

3. Masa pubertas dibagi dalam tiga tahap yaitu tahap prapuber yang ditandai dengan ciri-ciri seks sekunder mulai tampak tetapi organ-organ reproduksi belum sepenuhnya berkembang. Tahap puber yaitu saat dimana kriteria kematangan seksual muncul ditandai dengan haid pada remaja wanita dan pengalaman akan basah pertama kali di malam hari pada anak pria. Ciri-ciri seks sekunder terus berkembang dan sel-sel diproduksi dalam organ-organ seks. Tahap pasca puber; selama tahap ini ciri-ciri seks sekunder telah berkembang dengan baik dan organ-organ seks mulai berfungsi secara matang.

4. Masa pubertas merupakan masa pertumbuhan dan perubahan yang pesat.

Masa pubertas ditandai oleh pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok dalam proporsi tubuh. Tumbuh pesat ini berlangsung satu atau dua tahun sebelum anak secara seksual menjadi matang.

5. Masa pubertas merupakan fase negatif.

Charlotte Buhler menyebut masa pubertas sebagai *fase negatif*. Fase ini

menunjukkan periode yang berlangsung singkat, negatif berarti individu

mengambil sikap “anti” terhadap kehidupan atau kelihatannya kehilangan sifat-sifat baik yang sebelumnya sudah berkembang.

#### 6. Pubertas terjadi pada berbagai usia.

Menurut Freud (dalam Panuju dan Umami, 1999) ciri masa pubertas adalah masa pencapaian fungsi kelamin yang normal dan pembudayaan dorongan kelamin.

Berdasarkan pendapat-pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa pubertas adalah suatu periode yang singkat dalam periode kehidupan manusia, sebagai masa transisi dan masa tumpang tindih, dimana terdapat sikap dan sifat-sifat negatif (fase negatif) dalam diri individu yang memasukinya. Terjadi pertumbuhan dan perubahan yang sangat cepat dan pesat serta adanya variasi usia.

### 3. Gejala-gejala Pubertas

Masa pubertas adalah salah satu dari masa-masa dalam kehidupan manusia dimana terjadi penambahan yang cepat dalam ukuran bagian-bagian tubuh seseorang serta terjadi perubahan-perubahan dan bentuk tubuhnya. Timbulnya ciri-ciri fisik dan mental yang khas bagi masa pubertas adalah dengan mulai bekerjanya “gonad” atau kelenjar seks untuk menghasilkan hormon, yaitu kira-kira lima tahun sebelum anak menjadi matang dalam hal seks atau “sexually mature” telah ada sedikit dari hormon-hormon seks pada anak pria dan wanita. *Gonad* pria dinamakan *Testes* dan *gonad* wanita dinamakan *ovarium*. Walaupun *gonad* telah ada sejak kelahiran anak akan tetapi berada dalam keadaan belum matang dalam fungsi sampai memasuki masa pubertas dimana pertumbuhan dan keaktifannya distimulir oleh hormon *gonadotropik* yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak (dalam Windradini, 1984).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

#### 4. Kecemasan Remaja Pada Masa Pubertas

Masa remaja adalah suatu tahap dalam perkembangan manusia yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang diawali dengan pubertas. Pubertas ditandai dengan perubahan yang besar secara biologis yang menjadikan remaja makhluk sosial dan mampu bereproduksi (Mahati, 2001).

Masa remaja merupakan masa perubahan. Perubahan yang paling jelas adalah perubahan fisik dimana remaja tumbuh lebih tinggi daripada masa kanak-kanak. Remaja mengalami perubahan secara primer yaitu *Menarche* atau menstruasi pada remaja wanita dan mimpi basah pada remaja pria, dan perubahan secara sekunder yaitu perubahan suara, tinggi badan, otot tubuh dan lain-lain. Perubahan ini menjadi sumber kecemasan tersendiri bagi remaja, terutama bagi remaja yang tidak dipersiapkan sebelumnya dalam memasuki masa remaja. Ketidaksiapan ini biasanya lebih mengarah kepada ketidaktahuan dan kecemasan akibat perubahan fisik (dalam Purnama Sari, 2000).

Sprinthall (dalam Mahati, 2001) menambahkan pada umumnya, selain terjadi perubahan biologis dan fisik juga terjadi perubahan psikologis, yaitu sikap dan perilaku yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan perasaan yang timbul dalam diri remaja mengenai peristiwa yang dialami saat memasuki masa pubertas.

Sarwono (1996) mengatakan bahwa masalah perubahan yang dialami remaja pada masa pubertas adalah sebagai berikut :

##### 1. Perubahan fisik

- a. Terjadinya perkembangan akibat kematangan biologis
- b. Pertumbuhan berat dan tinggi badan yang sangat cepat
- c. Pertumbuhan tanda-tanda seksual primer (kelenjar-kelenjar dan fungsi alat

kelamin) maupun tanda-tanda seksual sekunder (timbulnya rambut/bulu-bulu

halus di daerah alat kelamin atau *public hair* , dan bulu-bulu halus di ketiak, lengan, tangan serta kaki atau *axillary hair* ).

## 2. Perubahan psikologis

Perubahan fisik dan sosial yang cepat menuntut kemampuan penyesuaian diri yang sebaik-baiknya. Hal ini menyebabkan remaja mengalami beban mental yang akhirnya menyebabkan emosi remaja bergejolak. Masa remaja sering disebut masa topan dan badai.

## 3. Perubahan sosial

- a. Jangkauan pergaulan dan wawasan sosial bertambah luas.
- b. Hubungan dengan teman sebaya lebih diutamakan.
- c. Lebih mengikuti norma teman atau kelompok daripada norma orang tua, peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin makin jelas.

Perubahan-perubahan tersebut di atas menyebabkan kecanggungan dan kecemasan bagi remaja karena harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Pertumbuhan badan yang mencolok misalnya atau pembesaran payudara yang cepat, membuat mereka merasa tersisih dari teman-temannya. Demikian pula dalam menghadapi haid dan ejakulasi yang pertama, remaja perlu mengadakan penyesuaian-penyesuaian tingkah laku yang tidak selalu bisa dilakukannya dengan mulus (dalam Sarwono, 2002).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa masa remaja merupakan masa perubahan. Dan perubahan-perubahan yang dialami remaja pada masa pubertas adalah : perubahan fisik, perubahan psikologis dan perubahan sosial. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan kecanggungan dan kecemasan tersendiri bagi remaja karena harus menyesuaikan diri dengan

**perubahan-perubahan yang sedang dialaminya.**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

## C. Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert

### 1. Pengertian Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert

Dalam kehidupan ini setiap individu selalu membutuhkan sesuatu atau orang lain, dalam rangka interaksi sosial dengan masyarakat dan dalam memenuhi kebutuhannya. Untuk membentuk interaksi yang harmonis maka diperlukan penyesuaian diri yang baik. Proses penyesuaian ini berkaitan dengan kepribadian seseorang (dalam Rahayu, 2002).

Menurut Allport (dalam Suryabrata, 1995) kepribadian adalah organisasi yang dinamis dalam diri individu sebagai suatu sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Para ahli menjabarkan definisi kepribadian secara berbeda-beda, hal ini sesuai dengan kerangka acuan teoritis mana kepribadian akan ditinjau.

Sesuai dengan orientasi penelitian yang akan dilakukan, maka penelitian ini mendasarkan pada tipologi yang dikemukakan oleh Jung dan kemudian dikembangkan oleh Eysenck secara mendalam.

Jung (dalam Sujanto dkk, 1991) mengatakan bahwa manusia dapat digolongkan atas dasar sikap jiwanya. Sikap jiwa adalah arah dari energi psikis yang menjelma dalam bentuk orientasi manusia terhadap dunianya. Selanjutnya, Jung (dalam Naisaban, 2003) membedakan dua sikap atau orientasi utama kepribadian, yaitu sikap ekstrovert dan introvert. Sikap ekstrovert mengarahkan pribadi ke dunia luar, dunia objektif sedangkan sikap introvert mengarahkan pribadi ke dunia dalam, dunia subjektif.

Menurut Jung (dalam Naisaban, 2003) manusia memiliki dua orientasi atau

kecenderungan dasar terhadap dunianya, yaitu :

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

## 1. Orientasi yang mengarah ke luar

Orientasi ini merupakan orientasi energi psikis yang mengarah keluar. Orientasi atau kecenderungan dasar terutama tertuju keluar pada dunia objektif pikiran, perasaan serta tindakan-tindakannya ditentukan oleh lingkungannya, baik sosial maupun lingkungan non sosialnya. Hatinya terbuka dan mudah bergaul.

## 2. Orientasi mengarah ke dalam

Orientasi ini merupakan energi psikis yang mengarah ke dalam diri dan sangat dipengaruhi dunia subjektif. Orientasinya tertuju ke dalam pikiran, perasaan serta tindakan terutama yang ditentukan oleh faktor-faktor subjektif. Penyesuaian dengan dunia luar kurang baik karena tipe ini lebih menerima pikiran dan perasaannya sendiri. Jiwanya tertutup, sukar berhubungan dengan orang lain dan kurang mampu menarik perhatian orang lain.

Eysenck (dalam Phares, 1984) menyatakan bahwa tipe kepribadian adalah dimensi-dimensi dasar dari kepribadian yang diidentifikasi melalui sifat-sifat yang dimiliki seseorang. Sifat adalah suatu kecenderungan tingkah laku yang dapat diamati dan dilakukan secara berulang-ulang.

Menurut Jung (dalam Suryabrata, 1995) mengatakan ada dua tipe kepribadian, yaitu :

1. Tipe kepribadian ekstrovert, yaitu individu yang memiliki sikap jiwa yang tertuju ke dunia luar dirinya dan lebih berorientasi pada stimuli eksternal.
2. Tipe kepribadian introvert, yaitu individu yang memiliki sikap jiwa yang tertuju pada dunia di dalam dirinya dan lebih berorientasi pada stimuli internal.

Jung menjelaskan bukan berarti individu tidak memiliki kedua sifat ini, hanya saja salah satu tetap dominan dan menguasai tingkah laku dan kesadaran sedangkan sifat yang lain merupakan bagian dari ketidaksadaran. Seseorang bisa

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

saja lebih dekat ke sisi introvert tetapi ia juga memiliki ciri ekstrovert. Sebaliknya, seseorang bisa saja lebih ekstrovert tetapi ia tetap memiliki introvert. Jadi dengan demikian tidak ada seorangpun yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert dan introvert murni (dalam Nasution, 2003)

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa :

Tipe kepribadian ekstrovert adalah dimensi-dimensi dasar dari kepribadian yang dapat diamati melalui kecenderungan kebiasaan tingkah laku seseorang dan kebiasaan tingkah laku ini lebih tertuju ke dunia di luar dirinya serta stimuli yang bersifat eksternal.

Tipe kepribadian introvert adalah dimensi-dimensi dasar dari kepribadian yang dapat diamati melalui kecenderungan kebiasaan tingkah laku seseorang dan kebiasaan tingkah laku ini lebih tertuju ke dunianya sendiri serta stimuli yang bersifat internal.

## 2. Ciri-ciri Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert

Eysenck (dalam Lindzey dan Hall, 1993) menyatakan bahwa tipe kepribadian ekstrovert dan introvert merupakan dua kutub dalam satu skala. Kebanyakan orang berada di tengah-tengah skala tersebut. Seseorang bisa saja lebih dekat ke kutub ekstrovert tetapi memiliki ciri-ciri introvert atau sebaliknya, seseorang lebih dekat ke kutub introvert tetapi memiliki ciri-ciri ekstrovert. Walaupun tidak ada individu yang murni memiliki ciri-ciri tipe kepribadian ekstrovert dan introvert, individu tetap dapat dikelompokkan ke dalam salah satu tipe di atas.

Selanjutnya Jung mengatakan bahwa individu terletak di salah satu tipe, ekstrovert maupun introvert. Individu yang introvert memiliki orientasi ke dalam, bertipe ragu-ragu, berhati-hati dan suka termenung. Sedangkan individu ekstrovert memiliki orientasi keluar, bertipe aktif, menarik dalam pergaulan dan suka

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

berpetualang. Setiap kedua sifat tersebut ada pada diri individu hanya ada yang dominan dan ada yang tidak. Jung menambahkan bahwa tidak ada seorangpun yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert dan introvert murni, diantara keduanya terdapat satu kesatuan. Seseorang bisa lebih dekat ke sisi ekstrovert tetapi ia juga memiliki beberapa ciri introvert. Sebaliknya seseorang bisa lebih ke sisi introvert tetapi memiliki sebagian kecil ciri ekstrovert (dalam Rahayu, 2002).

Jung (dalam Guilford, 1952) memberikan karakteristik atau ciri-ciri dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Ciri-ciri ekstrovert antara lain tanggap terhadap lingkungan, pandai bergaul, memiliki *mood* (suasana hati) yang berubah-ubah, impulsif dalam bertindak, suka perubahan dan beradaptasi dengan mudah. Sedangkan ciri-ciri introvert antara lain suka melamun, menghindari kontak sosial, tenang, tidak terlalu emosional, berfikir dahulu sebelum bertindak, suka termenung, tidak menyukai perubahan dan tidak mudah beradaptasi.

Eysenck (Phares, 1984) mengatakan bahwa tipe kepribadian ekstrovert memiliki ciri-ciri antara lain suka bergaul, memiliki banyak teman, membutuhkan orang lain untuk diajak bicara, sangat membutuhkan petualangan, suka mengambil kesempatan, selalu ingin tahu, selalu ingin di depan, impulsif, senang lelucon-lelucon dan umumnya suka perubahan, riang dan gampang kehilangan kesabaran sekaligus perasaannya tidak tersimpan dengan baik. Sedangkan ciri-ciri tipe kepribadian introvert mempunyai ambang rangsang yang lebih peka terhadap stimulus dari luar, cenderung pendiam, suka menjauhkan diri dari pergaulan, murung, sensitif terhadap kritik, introspektif, menghadapi persoalan dengan keseriusan, suka hidup teratur, selalu mempertahankan diri dari dalam, kontrol yang tertutup, tenang, dapat dipercaya, jarang agresif, kadang-kadang pesimis, cenderung mempertahankan pendirian, dapat mengembangkan gejala ketakutan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

dan depresi, aspirasi dan prestasi tinggi tetapi menilai diri rendah, mempunyai tanggungjawab dan pasif.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas disimpulkan bahwa tipe kepribadian ekstrovert dan introvert memiliki ciri-ciri tertentu.

Menurut Eysenck (dalam Rahayu, 2002) ciri-ciri tipe ekstrovert adalah sebagai berikut :

1. Aktif
2. Kemampuan bergaul tinggi
3. Tanggungjawab rendah
4. Impulsif
5. Ekspresif
6. Berani mengambil resiko
7. Praktis

Sedangkan ciri-ciri tipe introvert adalah sebagai berikut :

1. Pasif
2. Kemampuan bergaul rendah
3. Tanggungjawab tinggi
4. Kontrol
5. Rigid (kaku)
6. Hati-hati
7. Instropektif

Kemudian Eysenck menambahkan bahwa ciri-ciri ekstrovert dan introvert merupakan suatu rangkaian yang masing-masing membentuk kutub yang berlawanan, dengan demikian berdasarkan ciri-ciri yang telah disebutkan di atas,

dapat dikatakan bahwa tipe kepribadian ekstrovert dan introvert memiliki tujuh faktor, yaitu :

1. Aktifitas yang bergerak dari kutub pasif – aktif
2. Kemampuan bergaul yang bergerak dari kemampuan bergaul rendah – kemampuan bergaul tinggi
3. Tanggungjawab yang bergerak dari kutub tanggungjawab rendah – tanggungjawab tinggi
4. Penurutan hati yang bergerak dari kutub kontrol – impulsif
5. Pernyataan perasaan yang bergerak dari kutub rigid – ekspresif
6. Pengambilan resiko yang bergerak dari kutub hati-hati – berani mengambil resiko
7. Kepraktisan pola pikir yang bergerak dari kutub introspektif – praktis.

Faktor-faktor di atas digunakan oleh Eysenck untuk mengungkapkan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Peneliti juga menggunakan faktor-faktor di atas dalam penelitian ini, untuk melihat perbedaan kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert.

## D. Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Remaja dalam arti *adolescence* (Inggris) berasal dari kata latin *adolescere* yang artinya tumbuh ke arah kematangan. Kematangan di sini tidak hanya berarti kematangan fisik, tetapi terutama kematangan sosial – psikologis (dalam Sarwono, 2002).

Menurut Rifai (1984) remaja adalah pemuda-pemudi yang berada pada masa perkembangan yang disebut *adolesensi* (masa menuju kedewasaan). Masa ini

merupakan tahap perkembangan dalam kehidupan manusia, dimana seseorang sudah tidak dapat disebut anak kecil lagi, tetapi belum juga dapat disebut orang dewasa.

Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini individu mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Masa remaja sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yaitu saat-saat ketika anak-anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa (dalam Zulkifli, 1993).

Menurut Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) remaja adalah suatu masa dimana :

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia menunjukkan kematangan seksual,
2. Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa,
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri (dalam Sarwono, 2002).

Batasan usia yang diberikan para ahli mengenai usia remaja bermacam-macam. Hurlock (1992) dan Haditono (1991) memberikan batasan remaja dari usia 13 tahun sampai 18 tahun. Menurut Zulkifli (1993) individu yang berusia 12 atau 13 tahun sampai dengan 19 tahun sedang berada dalam masa remaja. Priyatno (dalam Mappiare, 1982) menyebutkan rentangan usia 13 – 21 tahun sebagai masa remaja, sedangkan Gunarsa (1996) memberikan batasan usia remaja antara 12 – 22 tahun. Windradini (1984) menguraikan masa remaja awal adalah usia 13 – 17 tahun dan remaja akhir 17 – 21 tahun, dan menurut Mappiare (1982) rentangan usia remaja berada dalam usia 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22

tahun bagi pria. WHO (*World Health Organization*) menetapkan batas usia 10 – 20 tahun sebagai batasan usia remaja. Sementara Jersild tidak memberikan secara pasti rentangan usia masa remaja, menurutnya remaja (*adolescence*) dalam rentangan usia 11 tahun sampai usia 20 tahun. Sederhananya, masa remaja dapat ditinjau sejak mulainya seseorang menunjukkan tanda-tanda pubertas dan berlanjut hingga tercapainya kematangan seksual, telah mencapai tinggi badan secara maksimal dan pertumbuhan mental secara penuh (dalam Panuju dan Umami, 1999).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa batasan remaja sekitar usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun.

## 2. Ciri-ciri Remaja

Menurut Zulkifli (1993) ciri-ciri remaja adalah :

### 1. Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa.

### 2. Perkembangan seksual

Tanda-tanda perkembangan seksual pada remaja pria diantaranya : alat produksi spermanya mulai bereproduksi, mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma. Sedangkan pada remaja wanita bila rahimnya sudah bisa dibuahi karena sudah mendapatkan *menstruasi* atau datang bulan pertama.

### 3. Cara berpikir kausalitas

Cara berpikir kausalitas, yaitu menyangkut hubungan sebab akibat.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

4. Emosi yang meluap-luap

Document Accepted 21/5/24

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri daripada pikiran yang realistis.

#### 5. Mulai tertarik dengan lawan jenis

Secara biologis manusia terbagi atas dua jenis yaitu pria dan wanita. Dalam kehidupan sosial remaja, mereka mulai tertarik kepada lawan jenisnya dan mulai berpacaran.

#### 6. Menarik perhatian lingkungan

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan di luar rumah.

#### 7. Terikat dengan kelompok

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik dan memomorsatukan kelompok sebayanya dan memomorduakan orang tua.

Windradini (1984) mengatakan ciri-ciri remaja adalah :

##### 1. Status anak dalam periode ini tidak tentu.

Dalam periode ini status remaja dalam masyarakat tidak dapat ditentukan dan membingungkan, hal ini menimbulkan kesukaran bagi remaja.

##### 2. Dalam masa ini remaja emosional.

Emosi-emosi yang dialami oleh remaja antara lain adalah : marah, takut, cemas, rasa ingin tahu, iri hati, sedih dan kasih sayang.

##### 3. Remaja dalam masa ini tidak stabil keadaannya.

Dalam masa ini remaja sangat tidak stabil keadaannya. Kesedihan yang tiba-tiba berubah dengan kegembiraan, rasa percaya diri sendiri berganti dengan rasa meragukan diri sendiri dan lain-lain. Ketidakstabilan ini juga nampak

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
dalam hubungannya dengan masyarakat.

#### 4. Remaja mempunyai banyak masalah.

Beberapa masalah yang dihadapi oleh remaja adalah : masalah yang berhubungan dengan keadaan jasmaninya, kebebasannya, nilai-nilai, perasaan pria dan wanita, hubungan dengan anggota dari lawan jenis, hubungan dalam masyarakat, jabatan dan kemampuan.

#### 5. Sikap orang dewasa terhadap remaja pada umumnya kurang senang.

Pada umumnya, orang dewasa berpendapat bahwa masa remaja adalah masa sulit. Hal ini disebabkan oleh karena remaja seringkali bersifat menentang, sehingga menimbulkan ketegangan antara remaja dengan orang tua.

#### 6. Masa ini adalah masa kritis.

Masa remaja merupakan masa yang menentukan keberhasilan remaja di masa yang akan datang.

Sementara menurut Hurlock (1992) ciri-ciri masa remaja adalah : masa remaja adalah sebagai periode yang penting, sebagai periode peralihan, sebagai periode perubahan, sebagai usia bermasalah, sebagai masa mencari identitas, sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, sebagai masa yang tidak realistis dan sebagai ambang masa dewasa.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja adalah : mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berpikir kausalitas, mengalami emosi yang meluap-luap, keadaan tidak stabil, mulai tertarik dengan lawan jenis, terikat dengan kelompok, memiliki banyak masalah, merupakan masa kritis, periode yang penting dan periode peralihan serta masa pencarian identitas.

### 3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas-tugas perkembangan diartikan sebagai suatu tugas yang timbul pada suatu periode atau masa tertentu dalam kehidupan seseorang. Havighurst (dalam Mappiare, 1982) mengatakan tugas-tugas perkembangan remaja adalah :

1. Menerima keadaan fisiknya dan menerima peranannya sebagai pria atau wanita.
2. Menjalin hubungan-hubungan baru dengan teman-teman sebaya baik sesama jenis maupun lain jenis kelamin.
3. memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tuanya atau orang dewasa lainnya.
4. Memperoleh kepastian dalam hal kebebasan pengaturan ekonomis.
5. Memilih dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan atau jabatan.
6. Mengembangkan ketrampilan-ketrampilan dan konsep-konsep intelektual, yang diperlukan dalam hidup sebagai warga negara yang terpuji.
7. Menginginkan dan dapat berperilaku yang diperbolehkan oleh masyarakat.
8. Mempersiapkan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga.
9. Menyusun nilai-nilai kata hati yang sesuai dengan gambaran dunia, yang diperoleh dari ilmu pengetahuan yang memadai.

Sedangkan menurut Garrison (dalam Windradini, 1984) beberapa tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

1. Menerima keadaan jasmaninya.
2. Mendapatkan hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman-teman sebaya dari kedua jenis kelamin.
3. Menerima keadaannya sebagai pria atau wanita dan belajar hidup sesuai

4. Mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
5. Mendapatkan kemampuan untuk berdiri sendiri dalam hal-hal yang berhubungan dengan ekonomi atau keuangan.
6. Mendapatkan nilai hidup dan falsafah hidup.

Menurut Wattenberg (dalam Windradini, 1984) tugas-tugas perkembangan remaja adalah :

1. Memiliki kemampuan untuk mengawasi diri sendiri sebagai orang dewasa.
2. Mendapatkan kebebasan.
3. Bergaul dengan teman pria dan wanita.
4. Memperkembangkan ketrampilan-ketrampilan baru.
5. Mendapatkan gambaran mengenai dirinya sendiri.

Tugas perkembangan remaja menurut Gunarsa (1999) adalah :

1. Menerima keadaan fisiknya.
2. Memperoleh kebebasan emosional.
3. Mampu bergaul.
4. Menemukan model untuk identifikasi.
5. Mengetahui dan menerima kemampuan diri.
6. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma.
7. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah : menerima keadaan fisik (jasmani) dan peranannya sebagai pria atau wanita, mendapatkan hubungan-hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman-teman sebaya dari kedua jenis kelamin,

mendapatkan kebebasan secara emosional dari orang tua dan orang dewasa

lainnya, mendapatkan kemampuan untuk berdiri sendiri dalam hal yang berhubungan dengan ekonomi atau keuangan dan memiliki kemampuan untuk mengawasi diri sendiri sebagai orang dewasa, mendapatkan nilai-nilai hidup dan falsafah hidup, mengembangkan ketrampilan-ketrampilan baru dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan atau jabatan dan memepersiapkan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga.

### **E. Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pubertas**

Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan, karena kecemasan suatu keadaan yang umum yang dialami oleh individu dan merupakan akar dari berbagai persoalan yang dihadapi manusia, terutama bagi remaja yang memasuki masa pubertas. Prawirohusodo (dalam Ayu, 1991) mengatakan bahwa kecemasan adalah pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, bersifat menggelisahkan, menegangkan yang dihubungkan dengan suatu ancaman, bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Perasaan ini disertai dengan komponen-komponen somatik, fisiologis, hormonal dan perilaku.

Masa remaja merupakan masa yang sangat menentukan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan-perubahan psikis dan fisiknya. Perubahan-perubahan yang terjadi menimbulkan kebingungan dan kecemasan pada remaja, karena remaja mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa (Zulkifli, 1993). Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1992) mengatakan perubahan-perubahan pesat yang terjadi selama masa pubertas menimbulkan keraguan, kegoncangan, kecemasan, perasaan tidak mampu dan tidak nyaman. Perubahan fisik pada masa

pubertas mempengaruhi semua bagian tubuh, baik eksternal maupun internal

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

sehingga mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja, meskipun akibatnya bersifat sementara namun cukup menimbulkan perubahan dalam pola perilaku, sikap dan kepribadian.

Friedman dan Rosenman (dalam Rahayu, 2002) mengatakan bahwa kecenderungan seseorang mengalami stress dan memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan, baik kondisi fisik maupun psikisnya ditentukan oleh karakteristik pribadi tertentu.

Kepribadian menurut Allport (dalam Suryabrata, 1995) adalah organisasi yang dinamis dalam diri individu sebagai suatu sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Dalam teorinya mengenai kepribadian, Allport (dalam Suryabrata, 1995) menggunakan istilah psikofisis. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya manusia ditentukan oleh mental dan fisiknya. Perubahan-perubahan mental yang terjadi akan mengakibatkan perubahan pada fisik. Sebaliknya perubahan-perubahan fisik yang terjadi akan mengakibatkan perubahan mental. Kecemasan dalam menghadapi masa pubertas juga memiliki gejala-gejala fisik dan psikologis, yang tingkat kecemasannya berbeda pada remaja yang memiliki tipe kepribadian tertentu.

Jung (dalam Naisaban, 2003) membedakan tipe kepribadian menjadi 2 tipe yaitu tipe ekstrovert dan tipe introvert. Eysenck (dalam Phares, 1984) menyatakan bahwa tipe ekstrovert memiliki tingkat toleransi yang lebih tinggi terhadap tekanan, yang dialami dalam kehidupan sehari-hari daripada tipe introvert. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tipe kepribadian ekstrovert memiliki kecenderungan timbulnya rasa cemas yang mengganggu stabilitas emosi menjadi rendah, hal ini didukung oleh kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap

perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karakteristik kepribadian yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

dimiliki orang-orang yang yang bertipe kepribadian ekstrovert membuat mereka lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan-tekanan yang datang dari dalam diri mereka sendiri maupun dari luar atau lingkungannya. Sedangkan tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan timbulnya rasa cemas yang lebih tinggi karena tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan terhadap tekanan-tekanan yang datang dari dalam maupun dari luar. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi akan menimbulkan rasa cemas.

Seberapa serius kecemasan remaja terhadap perubahan masa pubertas pada perilaku sebagian besar tergantung pada kemampuan dan kemauan remaja untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga remaja dapat memperoleh pandangan yang baru dan lebih baik.

Dunbar (dalam Hurlock, 1992) mengatakan reaksi efektif terhadap perubahan terutama ditentukan oleh kemampuan untuk berkomunikasi. Komunikasi adalah cara untuk mengatasi kecemasan yang selalu disertai tekanan, remaja yang merasa sulit atau tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain lebih banyak berperilaku negatif daripada remaja yang mampu dan mau berkomunikasi. Dan tidak semua remaja mampu mengungkapkan perasaannya pada orang lain, sehingga kecemasan yang dirasakan remaja pada masa pubertas berbeda-beda. Dan penyebab perbedaan kecemasan yang dirasakan adalah salah satunya karena pada dasarnya individu ditentukan oleh tipe kepribadiannya. Allport (dalam Rahayu, 2002) mengungkapkan bahwa perbedaan ciri sifat antara satu orang dengan yang lain akan menyebabkan perbedaan cara penyesuaian mereka terhadap suatu perubahan. Oleh karena itu diasumsikan ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak semua remaja akan menunjukkan kecemasan yang sama dalam menghadapi masa pubertasnya. Dengan demikian remaja akan mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda dalam menghadapi masa pubertas dan tingkat kecemasan dipengaruhi oleh tipe kepribadian. Remaja yang memiliki tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dibandingkan remaja yang bertipe kepribadian ekstrovert.

### F. Hipotesa

Berdasarkan uraian teoritis di atas maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :

Ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara remaja tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Dimana tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian ekstrovert.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas : Tipe Kepribadian
  - a. Tipe ekstrovert
  - b. Tipe introvert
2. Variabel Tergantung : Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pubertas.
3. Variabel Kontrol : Tingkat pendidikan orang tua.

#### B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Tipe kepribadian adalah ciri atau karakteristik yang dimiliki oleh kepribadian tertentu yang dimanifestasikan dalam bentuk tingkah laku dan sikap.

Menurut Jung ada dua tipe kepribadian, yaitu :

- a. Tipe kepribadian ekstrovert adalah tipe kepribadian yang memiliki ciri-ciri seperti aktif, kemampuan bergaul tinggi, tanggungjawab rendah, impulsif, ekspresif, berani mengambil resiko dan praktis.
- b. Tipe kepribadian introvert adalah tipe kepribadian yang memiliki ciri-ciri seperti pasif, kemampuan bergaul rendah, tanggungjawab tinggi, kontrol, rigid, hati-hati dan introspektif.

Untuk mengungkap tipe kepribadian ekstrovert dan introvert digunakan angket berdasarkan faktor-faktor tipe kepribadian ekstrovert dan introvert yang dikemukakan oleh Eysenck (dalam Rahayu, 2002) yaitu aktifitas, kemampuan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

bergaul, tanggungjawab penurutan dorongan hati, pernyataan perasaan, pengambilan resiko dan kepraktisan pola berpikir.

2. Kecemasan dalam menghadapi masa pubertas adalah suatu perasaan khawatir terhadap suatu hal yang tidak jelas disebabkan perubahan-perubahan fisik, psikis dan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan. Data mengenai kecemasan diperoleh melalui metode angket yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Bucklew (1960) yaitu aspek psikologis dan aspek fisiologis.
3. Tingkat pendidikan orang tua adalah pendidikan formal terakhir orang tua siswa/i. Data tentang pendidikan orang tua diungkap melalui metode dokumentasi.

### C. Populasi, Sampel dan Metode Pengambilan Sampel

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Hadi, 1994). Arikunto (1996) menambahkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subyek dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas II dan III Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP) Swasta Budisatrya Medan.

Suatu populasi biasanya sangat luas, sehingga tidak mungkin untuk mengambil seluruhnya sebagai subyek penelitian, karena berbagai keterbatasan antara lain dari segi waktu, kemampuan dan dana, sehingga penulis hanya meneliti sebagian dari populasi. Menurut Hadi (1994) sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi dan mempunyai paling sedikit satu sifat

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

yang sama. Menurut Arikunto (1996) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi. Syarat utama agar dapat ditarik suatu generalisasi adalah sampel yang digunakan dalam penelitian harus mencerminkan keadaan populasi. Dalam istilah statistik dikatakan sampel harus mewakili populasi atau sampel merupakan populasi dalam bentuk kecil (dalam Hadi, 1994).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Random Sampling* yaitu pemilihan sekelompok subyek berdasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah ditentukan sebelumnya (Hadi, 1994).

Ciri-ciri atau sifat-sifat subyek dalam penelitian ini adalah :

1. Remaja pria yang telah mengalami mimpi basah.
2. Remaja wanita yang telah menstruasi.
3. Remaja pria dan wanita yang berusia 13 – 15 tahun.
4. Siswa-siswi SLTP Perguruan Budisatrya Medan kelas II dan III.
5. Tingkat pendidikan terakhir orang tua (ibu) Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Format penarikan populasi dan sampel :

POPULASI				SAMPEL			
Kelas	P	W	Jumlah	Kelas	P	W	Jumlah
II				II			
III				III			
Total				Total			

## D. Metode Pengumpulan Data

### 1. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumentasi, peraturan-peraturan, notulen, catatan harian dan sebagainya (Arikunto, 1996).

### 2. Metode Angket

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya (Arikunto, 1996). Metode angket digunakan atas pertimbangan bahwa metode ini didasari oleh beberapa anggapan yang sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian.

Menurut Hadi (1994) penggunaan metode angket sebagai pengumpul data didasarkan pada beberapa pertimbangan :

- a. Subyek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.
- b. Hal-hal yang dinyatakan oleh subyek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
- c. Interpretasi subyek terhadap pernyataan-pernyataan yang ditunjukkan padanya adalah sama dengan apa yang dimaksudkan oleh si peneliti.

Dalam penelitian ini, penulis menyusun dua jenis angket yaitu angket kecemasan dalam menghadapi masa pubertas dan angket tipe kepribadian.

### Prosedur Penyusunan Alat Pengumpul Data

- a. Angket kecemasan dalam menghadapi masa pubertas.

Angket kecemasan dalam menghadapi masa pubertas disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat *Favourable* dan *Unfavourable*, berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang disusun oleh Bucklew (1960) yaitu :

1. Aspek Psikologis, yaitu kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
2. Aspek Fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem syaraf, seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin yang berlebihan, sering gemetar, perut mual dan sebagainya.

Penilaian untuk aitem yang *favourable* adalah nilai 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), sedangkan penilaian untuk aitem yang bersifat *unfavourable* adalah nilai 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk jawaban Setuju (S), nilai 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 4 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Penyebaran butir angket kecemasan dalam menghadapi masa pubertas dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

**Tabel 1**

**Penyebaran Butir-butir Angket Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pubertas Sebelum Uji Coba**

Aspek		Nomor Butir		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Psikologis	Susah tidur	1,22,23,52	2,21,40,65	8
	Bingung	4,25,42,53	3,24,41,66	8
	Khawatir	6,26,54,55	5,27,43,67	8
	Susah konsentrasi	8,29,45,56	7,28,44,68	8
	Persaan tak menentu	15,31,46,57	9,30,69,79	8
Fisiologis	Susah tidur	12,58,60,73	11,32,47,70	8
	Jantung berdebar-debar	14,61,75,77	13,33,34,48	8
	Keringat berlebihan	16,35,62,78	15,49,71,76	8
	Gemetaran	18,37,63,80	17,36,50,72	8
	Perut mual	20,39,51,64	19,38,59,74	8
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>80</b>

**b. Angket tipe kepribadian ekstrovert dan introvert**

Butir-butir angket tipe kepribadian ekstrovert dan introvert disusun berdasarkan faktor-faktor kepribadian ekstrovert dan introvert yang dikemukakan oleh Eysenck (dalam Rahayu, 2002).

Faktor-faktor kepribadian ekstrovert dan introvert adalah :

1. Aktifitas
2. Kemampuan bergaul
3. Tanggung jawab
4. Penurutan dorongan hati

- 6. Pengambilan resiko
- 7. kepraktisan pola berpikir.

Angket tipe kepribadian ekstrovert dan introvert disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat *Favourable* yang disusun berdasarkan ciri-ciri tipe kepribadian ekstrovert dan pernyataan yang bersifat *Unfavourable* disusun berdasarkan ciri-ciri tipe kepribadian introvert. Hal ini sesuai dengan pendapat Eysenck (dalam Lindzey,G dan Hall, 1993) yang mengatakan bahwa ciri tipe kepribadian ekstrovert dan introvert merupakan dua kutub yang berlawanan dalam satu skala. Penilaian untuk aitem yang *favourable* adalah nilai 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk item *unfavourable* nilai 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk jawaban Setuju (S), nilai 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 4 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Penyebaran butir-butir angket tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2**

**Penyebaran Angket Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert  
Sebelum Uji Coba**

Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
Aktifitas	1,15,29,43,57	8,22,36,50,64	10
Kemampuan Bergaul	9,23,37,51,65	2,16,30,44,58	10
Tanggungjawab	3,17,31,45,59	10,24,38,52,66	10
Penurutan Dorongan Hati	11,25,39,53,67	4,18,32,46,60	10
Pernyataan Perasaan	5,19,33,47,61	12,26,40,54,68	10
Pengambilan Resiko	13,27,41,55,69	6,20,34,48,62	10

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

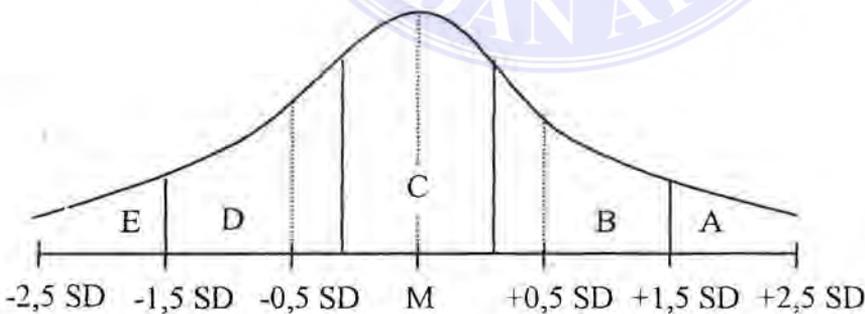
Kepraktisan Pola Berpikir	7,21,35,49,63	14,28,42,56,70	10
Jumlah	35	35	70

Untuk membedakan antara subjek yang bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert adalah dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yang dikemukakan oleh Slameto (1998) dan Azwar (1999) yaitu menggunakan prinsip yang berlaku pada kurve normal didasarkan pada nilai rata-rata dan simpangan baku yang dihasilkan.

Pembagian tipe kepribadian dengan menggunakan kurve normal ini didukung oleh pendapat Anastasi (1998) yang mengatakan bahwa kebanyakan distribusi sifat-sifat manusia, bakat dan karakteristik manusia mendekati kurve normal. Dalam penelitian ini tendensi sentral yang digunakan adalah *mean* (rata-rata).

Pembagian tipe kepribadian dengan kurve normal dapat dilihat pada gambar 1 :

Gambar 1  
Distribusi dalam Kurva Normal



(Anastasi, 1998)

Keterangan :

A & B Ekstrovert

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

C : Ambivert

D & E : Introvert

M : Rerata

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

(Hadi, 1983)

Keterangan :

M : Mean/Rerata

X : Jumlah Skor

N : Jumlah Sampel

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N}\right)^2}$$

(Hadi, 1983)

Keterangan :

SD : Standard Deviasi

$\sum X^2$  : Jumlah Deviasi Kuadrat

$\sum X$  : Jumlah Skor

N : Jumlah Sampel

Penerapan sistem PAN ini dengan menggunakan data statistik yang terdapat dalam kurve normal yaitu menemukan nilai rata-rata dan simpangan baku (standard deviasi). Dengan demikian ditetapkan rentangan norma yang berlaku dalam

penelitian ini seperti terlihat pada tabel 3 berikut :

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**Tabel 3**  
**Pembagian Rentangan Norma Tipe Kepribadian**

Rentangan norma	Tipe Kepribadian
$>X + 1,5 SD$	Ekstrovert
$X + 0,5 SD - > X + 1,5 SD$	Ekstrovert
$X - 0,5 SD - < X + 0,5 SD$	Ambivert
$X - 1,5 SD - < X - 0,5 SD$	Introvert
$< X - 1,5 SD$	Introvert

(Slameto, 1998) (Azwar, 1999)

**E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

**1. Validitas**

Menurut Azwar (1986) validitas didefinisikan sebagai ukuran seberapa cermat suatu tes melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan diadakan tes tersebut.

Untuk mencari validitas tersebut digunakan korelasi *Product Moment* dari Pearson, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien Korelasi Product Moment  
 UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
 Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24

$\Sigma X$  : Jumlah Nilai Item

$\Sigma Y$  : Jumlah Nilai Total

$\Sigma X^2$  : Jumlah Kuadrat Nilai Item

$\Sigma Y^2$  : Jumlah Kuadrat Nilai Total

$\Sigma XY$  : Jumlah Perkalian antara Nilai Butir dengan Nilai Total

N : Jumlah Subyek

Untuk menghindari adanya pengaruh nilai item dengan nilai total maka hasil korelasi *product moment* dapat dikorelasikan dengan menggunakan teknik korelasi *part whoie* dengan rumus :

$$r_{pq} = \frac{r_{xy}(SD_x)(SD_y)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan :

$r_{pq}$  : Koefisien korelasi antara X dan Y setelah dikoreksi

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi *product moment*

$SD_y$  : Standard deviasi total

$SD_x$  : Standard deviasi bagian

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas pada prinsipnya menunjukkan sejauhmana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subyek yang sama. Istilah reliabilitas sering disamakan dengan *consistency*, *stability* dan *dependability* (Azwar, 1986).

Menurut Arikunto (1996) reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian

bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat

pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Reliabel artinya dapat dipercaya dan dapat diandalkan.

Pendekatan yang digunakan terhadap reliabilitas dengan satu kali pengukuran adalah teknik analisis varians yang dikembangkan oleh Hoyt :

Rumus teknik Hoyt (Azwar, 1986) yaitu :

$$r_{tt} = 1 - \frac{MK_i}{MK_s}$$

Keterangan :

- $r_{tt}$  : Koefisien Reliabilitas Hoyt  
 $MK_i$  : Mean Kuadrat Kesalahan antara Subyek dengan Butir  
 $MK_s$  : Mean Kuadrat antara Subyek  
 1 : Bilangan Konstanta

## F. Metode Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan, teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah **t-test**, yaitu untuk melihat perbedaan kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert.

Rumus **t-test** adalah sebagai berikut (Siegel, 1997) :

$$t = \frac{M_x - M_y}{SD_{tm}}$$

Keterangan :

- $t$  : Koefisien perbedaan rerata sampel kelompok x dan rerata kelompok y  
 $M_x$  : Rerata sampel kelompok X  
 $M_y$  : Rerata sampel kelompok Y

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
 SD<sub>tm</sub> : Standar Kesalahan perbedaan rerata sampel.

Syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk membuat **t-test** (Siegel, 1997) adalah :

1. Data normal dan homogen.
2. Jumlah anggota dan ciri-ciri sampel dari kedua kelompok yang diambil atau dibandingkan sama.
3. Populasi-populasi itu harus memiliki data normal.
4. Variabel-variabel yang terlibat harus diukur setidaknya dalam skala interval, sehingga memungkinkan dipergunakannya penanganan secara ilmu hitung terhadap skor-skoranya.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa :

1. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara remaja tipe kepribadian ekstrovert dan introvert, hal ini terlihat dari besarnya koefisien perbedaan t-test = 1.021 dan  $p > 0.050$  ( $p=0.311$ ).
2. Hasil perhitungan dan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik dimana mean hipotetik sebesar 147.5 lebih besar daripada mean empirik sebesar 136.476 dari keseluruhan subjek menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara remaja tipe kepribadian ekstrovert dan introvert termasuk dalam kategori rendah, namun masih berada dalam batas-batas normal dilihat dari perbandingan nilai rerata kecemasan dalam menghadapi masa pubertas antara remaja tipe kepribadian ekstrovert (138.119) dan tipe introvert (134.833).

## B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis mengajukan saran-saran baik kepada remaja khususnya siswa-siswi SLTP Swasta Perguruan Budisatrya Medan, kepada pihak sekolah dan orang tua serta kepada peneliti selanjutnya :

1. Saran bagi remaja khususnya siswa-siswi SLTP Swasta Perguruan Budisatrya  
Kepada remaja yang sedang memasuki masa pubertas diharapkan dapat terus mempertahankan sikap dan cara pandanginya mengenai perubahan-perubahan yang sedang dialami, sehingga perasaan khawatir atau cemas dalam menghadapi masa pubertas yang dirasakan tidak sampai berlebihan. Banyak membaca buku-buku tentang hal-hal yang berkaitan dengan masa pubertas, aktif dalam kegiatan-kegiatan organisasi maupun kegiatan-kegiatan positif lainnya karena hal itu dapat mengalihkan kecemasan.
2. Saran kepada pihak SLTP Swasta Perguruan Budisatrya Medan  
Kepada pihak sekolah, sesuai dengan hasil penelitian dimana ternyata tingkat kecemasan siswa-siswi masih berada dalam batas-batas yang normal, namun demikian diharapkan pihak sekolah diharapkan tetap memberikan perhatian kepada siswa-siswinya agar mereka tidak mengalami kesulitan dalam memasuki masa pubertas. Perhatian yang bisa diberikan salah satunya adalah menyediakan buku-buku yang berkaitan dengan masa remaja, kemudian memberikan pengetahuan tentang perkembangan atau hal-hal tentang masa remaja dan hal ini bisa dilakukan dengan bekerjasama dengan pihak-pihak tertentu.

Dan kepada orang tua, agar kiranya tetap memberikan perhatian dan lebih bersikap terbuka kepada anak-anaknya yang sedang memasuki masa pubertas, karena remaja memerlukan tempat untuk dijadikan kawan bicara dan tempat curahan suka dukanya, tempat untuk berbagi rasa keemasannya. Sehingga dengan demikian remaja merasa mempunyai tempat untuk berbagi serta para orang tua juga diharapkan dapat menambah wawasan tentang perkembangan anak-anaknya.

3. Kepada peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian dengan topik penelitian ini, diharapkan agar dapat mencari dan mengikutsertakan variabel-variabel lain yang turut mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi masa pubertas, seperti perbedaan jenis kelamin, status remaja dalam keluarga, perbedaan tempat tinggal dan jumlah sampel penelitian. Sehingga hasil yang diperoleh nantinya dapat melihat secara mendalam lagi mengenai kecemasan dalam menghadapi masa pubertas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 1991. Psikologi Perkembangan. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.
- , 1998. Psikologi Umum. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.
- Anastasi, A. Urbina, S. 1997. Psychological Testing (Terjemahan). Jakarta. Penerbit Prenhallindo.
- Arikunto, S. 1987. Prosedur Penelitian. Jakarta. PT. Bina Aksara.
- , 1996. Prosedur Penelitian. Edisi Revisi III. Jakarta. Penerbit PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, dkk. 1999. Pengantar Psikologi. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Ayu, L. 1991. Hubungan Konsep Diri dengan Tingkat Kecemasan Remaja pada SMU Muhammadiyah I Yogyakarta. Skripsi. Medan. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area.
- Azwar, S. 1986. Reliabilitas dan Validitas. Seri Pengukuran Psikologi. Yogyakarta. Penerbit Liberty.
- , 2002. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta. Penerbit Pustaka Pelajar.
- Buclew, J. 1960. Paradigma for Psychopatology A Contribution to Case History Analysis. New York : S, B. Lippen cott.
- Chaplin, J.P 2000. Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan). Jakarta. Penerbit PT. RajaGrafindo Persada.
- Corey, G. 1999. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung. Penerbit PT. Refika Aditama.
- Daradjat, Z. 1968. Kesehatan Mental. Jakarta. Penerbit CV. Haji Masagung.
- Darvill, W dan Powell, K. 2001. The Puberty Book (A Guide for Children and Teenagers). Jakarta. Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Etty, M. 2002. Mengelola Emosi. Jakarta. Penerbit PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Gardner, E.J. 2002. Memahami Gejolak Masa Remaja. Jakarta. Penerbit Mitra Utama.

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/5/24