BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan tinggi menjadi salah satu jalur utama yang ditempuh generasi muda dalam mempersiapkan diri menghadapi tuntutan kehidupan yang terus berkembang (Yunus, Hlamim, & Hasan, 2021). Memasuki dunia perguruan tinggi berarti individu meninggalkan fase remaja dan mulai melangkah menuju tahap dewasa awal yang menuntut kemandirian lebih besar (Kuserawati & Farida, 2022). Pada rentang usia 18–21 tahun ini, individu menghadapi berbagai perubahan signifikan yang menyentuh aspek fisik, psikologis, maupun sosial secara bersamaan (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Di tengah transisi tersebut, mahasiswa dihadapkan pada beragam kewajiban yang tidak hanya bersifat akademik seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan mematuhi peraturan kampus tetapi juga mencakup tantangan adaptasi terhadap lingkungan baru, pengelolaan keuangan secara mandiri, membangun relasi sosial yang baru, serta keterlibatan dalam kegiatan kemahasiswaan (Ana & Ratna, 2022; Ladapase & Sona, 2022). Di luar itu, mahasiswa juga kerap menghadapi tekanan personal seperti konflik dalam hubungan interpersonal, perselisihan dengan orang tua atau teman sebaya, maupun rasa tidak puas terhadap hasil akademik yang dicapai (Blau dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017).

Berbagai tekanan yang menumpuk tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kesiapan psikologis yang memadai. Tingginya tuntutan akademik tidak hanya berpotensi menimbulkan kelelahan, tetapi juga secara langsung berdampak

pada cara mahasiswa memandang dirinya sendiri. Ketika ekspektasi akademik tidak terpenuhi, mahasiswa kerap mengalami perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa tidak mampu, dan terjebak dalam emosi-emosi negatif seperti kecemasan berlebih, perasaan bersalah, dan rasa tidak berdaya (Widyawati dkk., 2022). Kondisi ini diperparah oleh kenyataan bahwa mahasiswa kerap belum memiliki strategi koping yang memadai untuk menghadapi berbagai tuntutan tersebut secara efektif (Erindana, Nashori, & Tasaufi, 2021). Triwahyuningsih (2017) menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik sangat bergantung pada kondisi kesehatan mental yang dimilikinya, dan kesehatan mental itu sendiri tercermin dari tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah berisiko mengalami ketidakpuasan terhadap kehidupan dan terlibat dalam perilaku-perilaku yang merugikan diri sendiri (Aulia & Panjaitan, 2019). Lebih jauh, ketidakmampuan dalam mengelola tekanan psikologis dapat memicu gangguan emosional yang berkepanjangan sekaligus menghambat penyelesaian tugas-tugas akademik secara efektif (Widyawati dkk., 2022).

Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup sejauh mana ia memiliki tujuan hidup yang bermakna, mampu mengaktualisasikan potensi yang dimiliki, menjalin hubungan sosial yang berkualitas, serta merasakan kendali atas arah kehidupannya. Dalam kerangka teori yang sama, Ryff dan Keyes (1995) mengidentifikasi enam dimensi yang mencerminkan kesejahteraan psikologis, meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan

lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Secara ideal, setiap mahasiswa seharusnya mampu berfungsi secara optimal pada keenam dimensi tersebut: memandang diri sendiri secara positif meski menyadari keterbatasan, membangun hubungan yang saling mendukung, hidup dengan tujuan yang jelas, terus mengembangkan diri, mengambil keputusan secara mandiri, serta mampu menavigasi berbagai tuntutan lingkungan dengan efektif. Rainissa dan Maria (2022) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik mendorong individu untuk terus bergerak menuju tujuan, bertahan menghadapi rintangan, dan memaksimalkan kapasitas diri. Sebaliknya, kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menjadi pintu masuk bagi munculnya kecemasan, gejala depresi, dan berbagai persoalan psikologis lainnya yang mengganggu fungsi kehidupan (Ryff, 1995).

Akan tetapi, realitas yang ada menunjukkan bahwa kondisi ideal tersebut belum tercapai pada sebagian besar mahasiswa. Sejumlah penelitian secara konsisten mengungkapkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa masih banyak berada pada kategori sedang hingga rendah. Pada penelitian di Universitas Airlangga ditemukan bahwa hampir separuh mahasiswa, yakni 47,4%, memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, 37,8% berada pada kategori sedang, dan hanya 14,7% yang tergolong tinggi (Zhavira & Setyo, 2022). Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian terhadap 303 mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar, di mana 40,6% responden berada pada kategori sedang, sementara sisanya tersebar pada kategori rendah hingga sangat rendah (Jurnal Psikologi Karakter, 2025). Prasetyo, Meiyuntariningsih, dan Ramadhani (2023) pun

menemukan pola yang sama, di mana dari seluruh subjek penelitian mereka hanya satu orang yang masuk kategori sangat tinggi, 38 orang pada kategori tinggi, sedangkan 56 orang lainnya masih berada di kategori sedang. Pada konteks yang lebih spesifik, Dityo (2023) menemukan bahwa 40,00% mahasiswa perantau yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, dan 25,71% pada kategori rendah. Bahkan pada kelompok mahasiswa Indonesia penerima beasiswa yang menempuh studi di luar negeri, kondisi serupa ditemukan sebagian besar berada pada kategori sedang dengan sebagian lain merasa kurang sejahtera dalam aspek relasi sosial (Christine, 2024). Perlu ditekankan bahwa kondisi sedang pun tidak boleh dipandang remeh, karena mahasiswa dengan skor sedang tetap menyimpan risiko penurunan kesejahteraan yang signifikan ketika berhadapan dengan tekanan yang terus-menerus (Thanoi dkk., 2023).

Gambaran tersebut juga didukung oleh berbagai data empiris yang menunjukkan tingginya intensitas emosi negatif yang dialami mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kerap mengalami kondisi emosional yang tidak stabil, termasuk perasaan putus asa, tidak berharga, mudah tersinggung, dan kehilangan motivasi, yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat berujung pada penurunan fungsi psikologis yang lebih serius (Muttaqin, V.A., & Hidayati, 2022). Gisela dkk. (2025) juga menemukan bahwa mahasiswa semester akhir secara khusus rentan mengalami tekanan emosional yang lebih intens akibat beban penyelesaian tugas akhir yang beriringan dengan tuntutan sosial terkait masa depan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa kelompok usia 15–24 tahun merupakan kelompok yang paling rentan terhadap gangguan kesejahteraan

psikologis dibandingkan kelompok usia lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berbagai kondisi tersebut semakin memperkuat gambaran bahwa permasalahan psychological well-being pada mahasiswa bukan sekadar isu yang bersifat personal, melainkan fenomena yang meluas secara nasional dan memerlukan perhatian yang serius.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih kontekstual mengenai kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa dari berbagai kampus di Yogyakarta pada tanggal 14 Agustus 2025. Subjek penelitian adalah MG, NHB, CW, MC, AD, ASF, IP, CJ, AR, dan MA, yang dipilih berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian. Penggalian data diarahkan pada kondisi keenam dimensi *psychological well-being* berdasarkan kerangka teori Ryff (1995).

Hasil studi pendahuluan memperlihatkan variasi yang cukup mencolok antar dimensi *psychological well-being* pada subjek. Pada dimensi penerimaan diri, meski MG dan CW mengungkapkan adanya peningkatan pengenalan terhadap potensi diri setelah menjalani kehidupan kampus, keduanya mengakui bahwa perasaan cemas dan kerinduan terhadap suasana rumah masih kerap muncul, mengindikasikan bahwa penerimaan diri pada mereka belum sepenuhnya terbentuk secara stabil. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, NHB dan AD menyatakan merasa terbantu oleh relasi suportif yang terjalin di lingkungan kampus, baik dengan teman sebaya maupun kakak tingkat. Namun demikian, sebagian subjek lain mengalami hambatan dalam beradaptasi dengan budaya kampus yang berbeda dari lingkungan sebelumnya, sehingga memunculkan rasa

canggung dalam berinteraksi. Pada dimensi otonomi, ASF dan MA mengungkapkan rasa kebebasan dalam menentukan pilihan hidup secara mandiri, meskipun kemandirian tersebut kerap diiringi oleh rasa terbebani terutama ketika waktu dan sumber daya yang dimiliki terasa tidak mencukupi.

Pada dimensi penguasaan lingkungan, IP dan MG menyampaikan bahwa mereka mulai mampu mengorganisir rutinitas harian dengan lebih baik, termasuk pengelolaan keuangan dan jadwal belajar. Akan tetapi, sejumlah subjek lainnya mengaku masih sering merasa kewalahan menghadapi beban akademik dan kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan perkuliahan dan urusan pribadi. Pada dimensi tujuan hidup, seluruh subjek memandang perkuliahan sebagai bagian penting dari perjalanan menuju impian akademik dan karier, meski tekanan dari harapan-harapan pribadi yang tinggi kerap menjadi beban tersendiri. Adapun pada dimensi pertumbuhan pribadi, CW dan MG melaporkan perkembangan dalam keterampilan sosial dan kemampuan mengelola berbagai situasi sulit, sedangkan NHB merasakan kemajuan dalam pola pikir kritis dan pemecahan masalah. Meski demikian, hampir seluruh subjek juga mengalami episode rasa tidak percaya diri dan tekanan emosional yang berlebihan, khususnya saat harus menghadapi berbagai tuntutan secara serentak. Secara keseluruhan, studi pendahuluan ini memperkuat temuan berbagai penelitian sebelumnya bahwa kondisi *psychological well-being* mahasiswa masih menunjukkan variasi yang signifikan, dengan sejumlah hambatan nyata pada beberapa dimensi yang belum tercapai secara optimal.

Kondisi ini memperkuat urgensi untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara lebih mendalam. Ryff

dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh sejumlah faktor utama, meliputi dukungan sosial, status sosial ekonomi, jaringan sosial, tingkat religiusitas, serta ciri-ciri kepribadian yang dimiliki individu. Eva dkk. (2024) menambahkan bahwa dukungan sosial terbukti berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun faktor kepribadian yang menetap dalam diri individu tetap menjadi prediktor yang lebih konsisten karena tidak bergantung pada kondisi eksternal. Sejalan dengan hal tersebut, Gutierrez, Jimenez, Hernandez, dan Puente (2005) menegaskan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor yang secara signifikan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, di mana penelitian mengenai hubungan kepribadian dan kesejahteraan subjektif menyimpulkan bahwa kepribadian khususnya melalui aspek *extraversion* dan *Neuroticism* memiliki korelasi yang kuat dengan kondisi kesejahteraan individu. Dengan demikian, di antara berbagai faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, kepribadian menempati posisi yang penting karena bersifat internal dan relatif menetap pada diri individu, sehingga secara mendasar membentuk cara seseorang memaknai dan merespons setiap tekanan kehidupan termasuk hambatan-hambatan yang teridentifikasi dalam studi pendahuluan di atas.

Salah satu model kepribadian yang paling banyak digunakan dalam penelitian psikologi adalah model *Big Five Personality* yang dikembangkan oleh McCrae dan Costa (1992). Model ini membagi kepribadian individu ke dalam lima dimensi utama, yaitu *Openness to Experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, dan *Neuroticism*. Kelima dimensi ini terbukti mampu memprediksi

berbagai aspek fungsi psikologis individu, termasuk kesejahteraan psikologis (Anglim & Horwood, 2021). Di antara kelima dimensi tersebut, *Neuroticism* secara konsisten muncul sebagai prediktor yang paling kuat terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis. Anglim dan Horwood (2021) dalam meta-analisis mereka menemukan bahwa *Neuroticism* memiliki korelasi negatif terbesar dengan *psychological well-being* dibandingkan keempat dimensi *Big Five* lainnya, karena dimensi lain cenderung bersifat protektif dan adaptif terhadap tekanan, sementara *Neuroticism* satu-satunya yang mencerminkan kerentanan emosional secara langsung.

Dibandingkan faktor lain seperti dukungan sosial atau regulasi emosi yang bersifat situasional, *Neuroticism* sebagai dimensi kepribadian bersifat lebih menetap dan bekerja secara konsisten lintas situasi, menjadikannya variabel yang strategis untuk diteliti sebagai dasar intervensi jangka panjang. Ahadiyanto (2020) juga menemukan bahwa dimensi kepribadian *Big Five*, termasuk *Neuroticism*, memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* pada berbagai konteks populasi di Indonesia. Hasan Tehrani dan Moharami (2024) memperkuat hal ini dengan menemukan bahwa *Neuroticism* secara konsisten memprediksi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa, bahkan setelah mempertimbangkan variabel gaya kelekatan dan toleransi terhadap ketidakpastian. Meskipun penelitian mengenai *Neuroticism* dan *psychological well-being* telah konsisten di berbagai populasi, kajian pada konteks mahasiswa Indonesia masih perlu diperluas. Oleh karena itu, peneliti memilih *Neuroticism* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.

Sejumlah penelitian empiris juga secara spesifik menunjukkan relevansi *Neuroticism* dalam konteks mahasiswa. Li, Kong, Zhang, dan Niu (2023) membuktikan bahwa mahasiswa dengan *Neuroticism* tinggi lebih rentan mengalami kesepian, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, penghindaran sosial, dan penurunan efikasi diri yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologisnya. Zuo dkk. (2024) turut mengonfirmasi bahwa *Neuroticism* memperburuk dampak tekanan akademik pada mahasiswa, khususnya melalui mekanisme ruminasi yang berlebihan yang menghambat kemampuan pemecahan masalah secara adaptif. Widiger dan Oltmanns (2017) menambahkan bahwa individu dengan *Neuroticism* tinggi cenderung menafsirkan situasi yang sesungguhnya netral sebagai ancaman, sehingga menunjukkan reaksi emosional yang lebih intens dan sulit dikendalikan bahkan dalam tekanan yang relatif ringan sekalipun. Huang dkk. (2025) melalui studi skala besar juga menemukan bahwa *Neuroticism* merupakan prediktor signifikan terhadap berbagai risiko kesehatan jangka panjang, yang mengindikasikan bahwa dampak *Neuroticism* jauh melampaui aspek emosional sesaat dan menyentuh kualitas hidup secara menyeluruh. Temuan-temuan ini semakin memperkuat alasan pemilihan *Neuroticism* sebagai variabel independen dalam penelitian ini, mengingat relevansinya yang konsisten dan mendasar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dalam kerangka kepribadian *Big Five* yang dirumuskan oleh McCrae dan Costa (1992), *Neuroticism* diartikan sebagai disposisi individu untuk mengalami emosi-emosi negatif secara intens dan berulang, seperti kekhawatiran, kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah, dan ketidakstabilan *mood*, yang dibarengi

dengan terbatasnya kemampuan mengelola impuls emosional serta kecenderungan menafsirkan situasi-situasi yang sesungguhnya netral sebagai sesuatu yang mengancam (McCrae & Costa, 1987). Individu dengan kadar *Neuroticism* yang tinggi cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap *stressor* sehari-hari, memandang hambatan kecil sebagai persoalan besar yang sulit diatasi, dan menunjukkan ketidakstabilan emosional yang menonjol (Widiger & Oltmanns, 2017). Secara lebih rinci, *Neuroticism* mencakup enam *facet*, yaitu kecemasan (*anxiety*), kemarahan (*angry hostility*), kecenderungan depresi (*depression*), rasa malu berlebih (*self-consciousness*), impulsivitas (*impulsiveness*), dan kerentanan terhadap tekanan (*vulnerability*) (Costa & McCrae, 1992).

Karakteristik emosional yang melekat pada individu dengan *Neuroticism* tinggi tersebut secara langsung berbenturan dengan tuntutan setiap dimensi *psychological well-being*. Kebiasaan memandang diri secara negatif dan mudah dirundung kecemasan menjadi penghalang utama tercapainya penerimaan diri yang positif. Ketidakstabilan emosi menyulitkan individu dalam membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat dan bermakna, sekaligus melemahkan kemampuan dalam mengendalikan situasi lingkungan. Impulsivitas dan kerentanan emosi yang tinggi pun mengganggu kapasitas individu untuk bertindak secara otonom dan konsisten dalam mengambil keputusan. Sementara itu, kecenderungan berpikir pesimistis menghalangi terbentuknya visi hidup yang terarah serta menghambat dorongan untuk terus bertumbuh sebagai individu. Widiger dan Oltmanns (2017) menegaskan bahwa individu dengan *Neuroticism*

tinggi cenderung lebih mudah terpuruk saat menghadapi tekanan dan memiliki pandangan yang lebih suram terhadap dirinya sendiri dan masa depan.

Dinamika tersebut didukung oleh berbagai temuan penelitian terdahulu yang secara konsisten menunjukkan hubungan negatif antara *Neuroticism* dan *psychological well-being*. Tang dkk. (2023) melalui analisis jaringan pada 1.238 mahasiswa membuktikan bahwa *Neuroticism* berdampak signifikan terhadap kepuasan hidup, gejala depresi, dan kecemasan mahasiswa secara simultan. Penelitian longitudinal berskala nasional juga mengonfirmasi bahwa semakin tinggi kadar *Neuroticism* seseorang, semakin rendah kepuasan hidupnya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, dan semakin terbatas relasi sosial yang dimiliki (Schunk dkk., 2023). Di lingkup Indonesia, Talamati (2012) dalam penelitiannya pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Indonesia menggunakan NEO-FFI dan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Neuroticism* dan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan itu, Kusumiati dan Huwae (2021) menemukan bahwa *Neuroticism* berkontribusi pada melemahnya ketangguhan akademik mahasiswa, terutama dalam kondisi tekanan yang tinggi.

Berdasarkan keseluruhan uraian di atas, terdapat kesenjangan yang nyata antara kondisi *psychological well-being* mahasiswa yang seharusnya dicapai secara ideal dengan realitas yang ditemukan di lapangan. Data nasional menunjukkan tingginya prevalensi gangguan kesejahteraan psikologis pada kelompok usia mahasiswa, sementara berbagai penelitian empiris secara konsisten menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis

sedang hingga rendah. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup individu, tetapi juga berimplikasi luas terhadap produktivitas akademik, kesiapan kerja, dan kontribusi sosial generasi muda Indonesia di masa mendatang. Oleh karena itu, mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya *psychological well-being* mahasiswa merupakan langkah yang mendesak dan strategis.

Meskipun penelitian mengenai *Neuroticism* dan *psychological well-being* telah banyak dilakukan, sejumlah perbedaan mendasar membedakan penelitian ini dari studi-studi terdahulu yang telah diuraikan. Penelitian Talamati (2012) misalnya, meski mengangkat variabel yang serupa, hanya melibatkan mahasiswa tingkat akhir dari satu perguruan tinggi di Jakarta dan telah dilakukan lebih dari satu dekade lalu, sehingga relevansinya perlu diperbarui mengingat tekanan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa saat ini telah banyak berubah. Sementara itu, penelitian Wati dan Subroto (2023) dan Kusumiati serta Huwae (2021) meski berfokus pada mahasiswa Indonesia, masing-masing hanya mengaitkan *Neuroticism* dengan kecemasan dan resiliensi akademik secara spesifik, bukan dengan *psychological well-being* secara komprehensif berdasarkan enam dimensi yang dirumuskan Ryff (1995). Di sisi lain, penelitian oleh Tang dkk. (2023) dan Schunk dkk. (2023) memberikan kontribusi penting secara teoritis, namun dilakukan pada populasi mahasiswa Tiongkok dan sampel nasional negara Barat dengan konteks sosial budaya yang berbeda secara signifikan dari mahasiswa Indonesia. Penelitian ini juga berbeda dari segi cakupan subjek, di mana sebagian besar penelitian terdahulu terbatas pada mahasiswa dari satu institusi atau wilayah

tertentu, sedangkan penelitian ini melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di seluruh Indonesia. Kebaruan dan urgensi penelitian ini terletak pada upayanya mengisi celah tersebut, sekaligus menyediakan bukti empiris terkini yang dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi berbasis kepribadian di lingkungan perguruan tinggi Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara kepribadian *Neuroticism* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

   Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *Neuroticism* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

   Dengan demikian penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

2. Manfaat

   a. Manfaat Teoritis

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi kepribadian, tentang hubungan antara kepribadian *Neuroticism* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan melengkapi penelitian mengenai kepribadian *Neuroticism* dan *psychological well-being* pada mahasiswa, serta memberikan edukasi dan informasi bagi mahasiswa, institusi pendidikan, dan konselor kampus tentang hubungan kecenderungan *Neuroticism* dengan *psychological well-being*, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan program pendampingan atau intervensi yang lebih tepat sasaran.