

DOI <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v9i3.3454>

Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender

Maritza Nurila Sulistyani^{1*}, Wisnu Sri Hertinjung^{1*}

¹Pendidikan Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. Garuda Mas No.6, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, 57169.

Penulis untuk Korespondensi/E-mail: wh171@ums.ac.id

Abstract - Students often face new challenges during lectures, such as academic pressure that can affect the psychological conditions of students, especially anxiety. Personality factors and social support have a role in influencing anxiety. This study examines the relationship between personality and social support with anxiety in undergraduate students in Solo Raya, and to determine differences in anxiety based on gender. This study uses a Quantitative Correlational Approach involving 360 active students aged 18-25 from state and private universities in Solo Raya. The research instrument includes an anxiety scale, personality and social support. Sampling uses a simple random sampling technique. Data analysis is carried out by multiple linear regression analysis and product-moment correlation. The results showed that there was a significant relationship between personality and social support with anxiety ($F = 290.270$; $p = 0.000$; $p = 0.05$). There is a significant negative relationship between personality and anxiety ($r = -0.781$; $p = 0.000$) and between social support and anxiety ($r = -0.132$; $p = 0.012$). This study found that women experience anxiety of 3.075 higher than men. The effective contribution of personality variables and social support for anxiety is 61.9%. Practical benefits are contributing to developing counseling programs and more effective psychological support in the tertiary environment.

Abstrak - Mahasiswa sering menghadapi tantangan baru selama perkuliahan, seperti tekanan akademis yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa terutama kecemasan. Faktor kepribadian dan dukungan sosial memiliki peran dalam mempengaruhi kecemasan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji hubungan antara kepribadian dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa S1 di Solo Raya, serta mengeksplorasi perbedaan kecemasan berdasarkan gender. Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Korelasional dengan melibatkan 360 mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun dari perguruan tinggi negeri dan swasta di Solo Raya. Instrumen penelitian terdiri dari skala kecemasan, kepribadian dan dukungan sosial. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linear berganda dan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepribadian dan dukungan sosial dengan kecemasan ($F = 290,270$; $p = 0,000$; $p < 0,05$). Terdapat hubungan negatif signifikan antara kepribadian dengan kecemasan ($r = -0,781$; $p = 0,000$) dan antara dukungan sosial dengan kecemasan ($r = -0,132$; $p = 0,012$). Penelitian ini menemukan bahwa perempuan mengalami kecemasan sebesar 3,075 lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sumbangan efektif variabel kepribadian dan dukungan sosial terhadap kecemasan adalah sebesar 61,9%. Manfaat praktis yaitu memberikan kontribusi untuk mengembangkan program konseling dan dukungan psikologis yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Keywords – Anxiety, College Student, Personality, Social Support.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang umum dialami oleh mahasiswa.

Menurut Christianto et al. (2020), kecemasan adalah bentuk peringatan dari tubuh berupa perasaan takut yang muncul akibat adanya pikiran tentang bahaya atau ancaman yang mungkin terjadi. *World Health*

Organization (WHO) pada tahun 2023, melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling banyak terjadi di seluruh dunia, dengan persentase mencapai 4% dari populasi global. Penelitian oleh Firdausi et al. (2022), di Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa dari 341 mahasiswa yang menyusun skripsi, 64 mahasiswa (18,7%) mengalami kecemasan sedang, 32 mahasiswa (8,4%) mengalami kecemasan tinggi dan 21 mahasiswa (6,1%) mengalami kecemasan sangat tinggi. Penelitian ini diperkuat oleh Azzahra et al. (2023), yang menyatakan bahwa lingkungan pendidikan sering menjadi penyebab stres akademik akibat beban dan tuntutan yang tinggi, sehingga berkontribusi terhadap munculnya kecemasan.

Menurut Hamilton (1959), kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan tertekan dan reaksi terhadap situasi tertentu. Kondisi ini sering disertai gangguan pada sistem saraf otonom serta pengalaman subjektif. Hamilton (1959), mengidentifikasi berbagai aspek kecemasan seperti perasaan cemas, ketakutan, ketegangan, insomnia, gangguan kecerdasan, depresi, gangguan somatik, serta gangguan pada sistem kardiovaskular, respiratori, pencernaan, urogenital, otonom dan perubahan perilaku.

Hamilton (1959), menyatakan bahwa terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan. Faktor psikologis mencakup cara seseorang berpikir, emosi, kondisi mental, serta kepribadian individu. Faktor fisiologis melibatkan respon tubuh dan otak yang mempengaruhi tingkat kecemasan individu. Faktor lingkungan berkaitan dengan tempat tinggal, lingkungan kerja, hubungan sosial, lingkungan fisik yang dapat menimbulkan stres, serta dukungan sosial yang dapat menimbulkan atau mengurangi stres.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu dan mencakup aspek psikologis, fisiologis serta kognitif. Salah satu aspek psikologis yang berperan dalam timbulnya kecemasan adalah kepribadian (Sari et al. 2021). Respon individu ketika mengatasi tekanan juga bergantung pada jenis kepribadiannya. Salah satu klasifikasi kepribadian adalah *introvert* dan *ekstrovert*, yang mencerminkan perbedaan dalam mengelola tekanan serta situasi baru. Penelitian Pamungkas (2020), di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palangkaraya

menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa yang diteliti, 60 mahasiswa (60%) dengan kepribadian *introvert* mengalami kecemasan, baik ringan hingga berat, sebaliknya hanya 8 mahasiswa (8%) dengan kepribadian *ekstrovert* yang mengalami kecemasan. Menurut Eysenck (1998), kepribadian adalah pola perilaku atau karakteristik seseorang yang dipengaruhi oleh faktor keturunan, lingkungan, kognitif (kecerdasan), kognitif (karakter), afektif (emosional) dan somatik.

Aspek-aspek kepribadian menurut Eysenck (1998) meliputi *activity* (tingkat energi dan keterlibatan individu dalam aktivitas), *sociability* (kebutuhan untuk berinteraksi sosial), *risk-taking* (kecenderungan menghadapi situasi berisiko), *impulsiveness* (kemampuan bertindak spontan), *expressiveness* (kemampuan menunjukkan emosi), *reflectiveness* (kecenderungan berpikir sebelum bertindak) dan *responsibility* (kemampuan bertanggung jawab atas tindakan). Aspek-aspek ini dapat menjelaskan pengaruh berbagai dimensi kepribadian terhadap cara individu menghadapi stres dan tekanan. Seperti aspek *sociability* yang menunjukkan bahwa individu dengan kebutuhan interaksi sosial rendah (*introvert*) cenderung lebih sulit mencari dukungan emosional saat menghadapi tekanan, sehingga lebih rentan terhadap kecemasan. Sementara itu, individu dengan *impulsiveness* tinggi cenderung merespons situasi secara spontan tanpa pertimbangan matang, sehingga berisiko menghadapi kecemasan akibat konsekuensi yang tidak diantisipasi. Sebaliknya, individu yang memiliki sifat *reflectiveness* tinggi cenderung lebih mampu mengelola kecemasan karena memiliki kebiasaan berpikir matang sebelum bertindak.

Eysenck (1998), menyampaikan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian mencakup faktor biologis atau genetika, struktur otak, proses fisiologis, serta pengalaman hidup dan lingkungan. Selain faktor internal seperti kepribadian, kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor eksternal dari lingkungan sekitar individu. Salah satu faktor eksternal tersebut adalah dukungan sosial. Sarafino et al. (2017), mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan yang dilakukan untuk memberikan perhatian, kenyamanan, harga diri serta bantuan nyata yang diterima dan dirasakan individu, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai.

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino et al. (2017), adalah (1) Dukungan Emosional, dukungan yang berkaitan dengan emosi seseorang dalam mengungkapkan empatinya kepada individu

yang membutuhkan. (2) Dukungan Instrumental, dapat berupa dukungan yang diberikan secara langsung baik dalam bentuk barang, fasilitas, jasa, waktu dan uang kepada individu yang membutuhkan. (3) Dukungan informasi, dukungan yang berkaitan dengan kesukarelaan seseorang untuk memberikan nasihat, saran atau informasi. (4) Dukungan Persahabatan, dukungan ini berupa ketersediaan seseorang untuk menemani dan mengulurkan tangan kepada seseorang yang sedang membutuhkannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial mencakup karakteristik penerima dukungan, penyedia dukungan serta ukuran dan bentuk hubungan sosial (Sarafino et al. 2017).

Dukungan sosial terbukti dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Dukungan yang diterima dari teman, keluarga, saudara atau dosen memberikan rasa dihargai dan diperhatikan, sehingga membantu individu menghadapi tekanan hidup. Menurut Calsum et al. (2024), dukungan sosial membuat individu merasa tidak sendirian, sehingga membantu mengurangi perasaan cemas. Penelitian Lestari et al. (2021), juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan. Sebagai contoh, dukungan emosional dari keluarga atau teman, seperti berbagi waktu bersama atau berkeluh kesah, dapat mengurangi tekanan emosional dan menjauhkan individu dari perasaan cemas, putus asa atau stres.

Penelitian Wardani et al. (2023) pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta mendukung hubungan ini. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan tingkat akhir. Mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami kecemasan. Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial, melalui aspek emosional, instrumental, informasi dan persahabatan, berperan penting dalam mengelola kecemasan individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka timbul pertanyaan apakah kecemasan mahasiswa di Solo Raya dipengaruhi oleh kepribadian dan dukungan sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kepribadian dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya”. Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan kepribadian

dan dukungan sosial dengan kecemasan dikalangan mahasiswa di Solo Raya. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara kepribadian dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa. Sementara itu, hipotesis minor penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kepribadian dengan kecemasan dan terdapat hubungan negatif dengan kecemasan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Kuantitatif Korelasional. Metode Penelitian Kuantitatif Korelasional bertujuan untuk menganalisis hubungan antara satu atau lebih variabel *independen* dengan variabel *dependen* (Yusuf, 2014). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 113.939 orang, mencakup mahasiswa aktif S1 di wilayah Solo Raya, baik laki-laki maupun perempuan, yang berusia 18 – 25 tahun dan berasal dari angkatan tahun 2020 – 2023.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu pemilihan sampel secara acak tanpa membedakan strata dalam populasi, sehingga setiap anggota memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan merujuk pada tabel Isaac dan Michael. Penggunaan tabel ini dianggap tepat karena memberikan estimasi ukuran sampel berdasarkan populasi dan tingkat signifikansi tertentu, sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif dan valid (Sugiyono, 2013). Berdasarkan tabel Isaac dan Michael, untuk populasi sebesar 113.939 yang dibulatkan menjadi 150.000 dengan *margin of error* sebesar 5%, jumlah sampel minimum sebanyak 347 responden. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 360 responden, terdiri dari 305 mahasiswa perempuan dan 55 mahasiswa laki-laki.

Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah kepribadian dan dukungan sosial, sedangkan variabel *dependen* adalah kecemasan. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, skala kepribadian *Eysenck Personality Inventory (EPI)*, dan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan teori aspek-aspek dari Sarafino et al. (2017) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan.

Nilai validitas instrumen kecemasan berkisar antara 0,529 – 0,967 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,756. Nilai validitas skala kepribadian berada dalam rentang 0,89 – 0,93 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,98. Uji validitas skala dukungan sosial menggunakan acuan tabel *Aiken's v* dengan batas minimum validitas sebesar 0,75. Hasilnya menunjukkan nilai validitas dukungan sosial sebesar 0,813 – 0,938. Uji reliabilitas skala dukungan sosial dilakukan dengan metode *Cronbach's Alpha*. Batas skala dikatakan reliabel adalah jika nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,7$, sedangkan nilai $< 0,7$ dianggap kurang reliabel (Machali, 2021). Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial menunjukkan nilai sebesar 0,973.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Linear Berganda untuk menguji hipotesis mayor dan uji korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis minor. Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu, yaitu (1) Uji Normalitas, untuk memastikan data residual bersifat normal. (2) Uji Linearitas, untuk memastikan hubungan antara variabel *independen* dan *dependen* bersifat linear. (3) Uji Multikolinearitas, untuk memastikan tidak ada hubungan linear yang tinggi antar variabel *independen*. (4) Uji Heteroskedastisitas, untuk memastikan variansi residual bersifat homogen.

Selain itu, sebelum melakukan Uji Korelasi *Product Moment*, terdapat asumsi yang harus dipenuhi, yaitu (1) Skala pengukuran kedua variabel yang diuji harus berskala interval atau rasio. (2) Hubungan linear antara kedua variabel yang diuji harus bersifat linear, sehingga korelasi *Pearson* hanya berlaku untuk hubungan linear dan tidak cocok untuk data yang hubungan antar variabelnya bersifat non-linear. (3) Normalitas data juga diperlukan pada kedua variabel yang diuji untuk memastikan hasil yang valid, terutama jika sampel yang digunakan relatif kecil. (4) Independensi data, di mana setiap observasi harus bersifat independen satu sama lain.

Uji asumsi ini penting untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan valid dan dapat diandalkan dalam menghasilkan kesimpulan dari data yang ada. Dengan memenuhi semua asumsi tersebut, Analisis Regresi Linear Berganda dan Uji Korelasi *Product Moment* dapat memberikan hasil yang akurat dan terpercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah tabel karakteristik responden penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	55	15.3
Perempuan	305	84.7
Total	360	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa jumlah responden didominasi oleh mahasiswa perempuan yakni 305 orang (84,7%).

Tabel 2. Karakteristik Usia Responden

Usia	F	%
18	9	2.5
19	36	10
20	77	21.4
21	94	26.1
22	109	30.3
23	25	6.9
24	7	1.9
25	3	0.8
Total	360	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa responden didominasi oleh mahasiswa berusia 22 tahun sebanyak 109 orang (30,3%).

Tabel 3. Karakteristik Tahun Masuk Perguruan Tinggi Responden

Tahun Masuk	F	%
2020	143	39.7
2021	99	27.5
2022	59	16.4
2023	59	16.4
Total	360	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa responden didominasi oleh mahasiswa angkatan 2020 sebanyak 143 orang (39.7%). Kategorisasi kecemasan dalam penelitian dilakukan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), sebuah instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini mengukur tingkat kecemasan berdasarkan gejala yang dialami responden, baik secara fisik maupun psikis. Penentuan kategori dilakukan dengan membagi skor total HARS ke dalam lima tingkatan kecemasan, yaitu (1) Tidak mengalami kecemasan: < 14 , (2) Kecemasan ringan: 14-20, (3) Kecemasan sedang: 21-27, (4) Kecemasan berat: 28-41, (5) Kecemasan sangat berat: 42-56.

Tabel 4. Kategorisasi Kecemasan

Kategori	F	%
Tidak mengalami kecemasan	133	36,9
Kecemasan ringan	97	26,9
Kecemasan sedang	82	22,8
Kecemasan berat	45	12,5
Kecemasan sangat berat	3	8
Total	360	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa 36,9% responden tidak mengalami kecemasan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa relatif tenang dalam menghadapi situasi akademik dan sosial, namun ada juga proporsi signifikan yang mengalami berbagai tingkat kecemasan, dengan 26,9% mengalami kecemasan ringan dan 22,8% mengalami kecemasan sedang. Kecemasan berat dialami oleh 12,5% responden, sementara 8% merasakan kecemasan sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa tidak mengalami kecemasan yang signifikan, ada kelompok yang mungkin memerlukan perhatian lebih dalam hal kesehatan mental.

Tabel 5. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kecemasan

Jenis Kelamin	Kecemasan				P Value	OR
	Mengalami		Tidak Mengalami			
	n	%	n	%		
Laki-laki	22	6,1	33	9,2	0,000	3,075
Perempuan	205	56,9	100	27,8		
Total	227	63,1	133	36,9		

Tabel 5 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dan tingkat kecemasan mahasiswa. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan. Selain itu, nilai *odds ratio* (OR) sebesar 3,075 mengindikasikan bahwa mahasiswa perempuan memiliki risiko mengalami kecemasan 3,075 kali lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Novitria et al. (2020), yang menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap kecemasan karena faktor emosional dan sensitivitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pendapat ini didukung penelitian Assyifa et al. (2023) yang menyatakan bahwa kadar hormon estrogen yang lebih tinggi pada perempuan dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan *mood*. Selain itu, perbedaan struktur otak berkontribusi pada kecenderungan perempuan untuk lebih aktif secara emosional, terutama saat menghadapi kesedihan atau tekanan yang pada akhirnya mempengaruhi kecemasan.

Tabel 6. Kategorisasi Kepribadian

Kategori	n	%
<i>Introvert</i>	157	43,6
<i>Ekstrovert</i>	203	56,4
Total	360	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kepribadian *ekstrovert* (56,4%), sedangkan sisanya memiliki kepribadian *introvert* (43,6%). Hasil ini menandakan bahwa kepribadian *ekstrovert* lebih dominan di kalangan mahasiswa Solo Raya. Kepribadian *ekstrovert* cenderung ditandai dengan aspek seperti *activity, sociability, risk-taking, impulsiveness, expressiveness, reflectiveness dan responsibility*. Hal ini mencerminkan pola kepribadian mahasiswa yang lebih terbuka terhadap interaksi sosial dan lingkungan sekitarnya.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Yohana (2022), pada mahasiswa Program Studi Kedokteran tahun angkatan 2016 di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, menunjukkan bahwa dari 50 mahasiswa yang menjadi subjek, sebanyak 32 orang (64%) memiliki kepribadian *ekstrovert* dan 18 orang (36%) memiliki kepribadian *introvert*. Kepribadian *ekstrovert* dapat dikaitkan dengan kecenderungan untuk menghadapi tantangan, keberanian mengambil risiko, serta pola pikir yang lebih fokus pada solusi praktis daripada analisis mendalam terhadap masalah.

Tabel 7. Perbandingan Jenis Kelamin dengan Kepribadian

Kategori	Jenis Kelamin				Jumlah
	Laki-laki		Perempuan		
<i>Introvert</i>	12	21,8	145	47,5	157
<i>Ekstrovert</i>	43	78,2	160	52,5	203
Total	55	100	305	100	360

Tabel 7 menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam distribusi kepribadian antara laki-laki dan perempuan. Sebagian besar responden laki-laki cenderung memiliki kepribadian *ekstrovert*, sedangkan perempuan lebih terdistribusi secara merata antara *introvert* dan *ekstrovert*. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor sosial atau budaya yang mempengaruhi perkembangan kepribadian berdasarkan jenis kelamin.

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kepribadian mahasiswa dan tingkat kecemasan. Kepribadian *introvert* lebih sering dikaitkan dengan kecemasan, sedangkan mahasiswa *ekstrovert* memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami kecemasan. Uji statistik

menggunakan *Chi-Square* menghasilkan nilai $P = 0,000$, yang menunjukkan hubungan signifikan. *Odds Ratio (OR)* sebesar 0,029 menunjukkan bahwa mahasiswa berkepribadian *introvert* memiliki kemungkinan mengalami kecemasan 2,9 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa berkepribadian *ekstrovert*.

Tabel 8. Hubungan Kecemasan dengan Kepribadian

Kepribadian	Kecemasan				P Value	OR
	Mengalami		Tidak Mengalami			
	n	%	n	%		
Introvert	150	41,7	7	1,9	0,000	0,029
Ekstrovert	77	21,4	126	35		
Total	227	63,1	133	36,9		

Kepribadian berperan penting dalam menentukan bagaimana individu merespons situasi yang memicu kecemasan. Hartosujono (2020), menjelaskan bahwa perubahan dan perbedaan dalam kepribadian dapat memunculkan gejala kecemasan yang mempengaruhi keyakinan individu. Kepribadian *ekstrovert*, cenderung memiliki pola pikir dan emosi yang stabil, sehingga memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan.

Penelitian Hastutiningtyas et al. (2020) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa kepribadian *introvert* sering memicu beban psikologis lebih tinggi karena kecenderungan untuk memikirkan kekurangan dan pendapat orang lain. Hal ini berpotensi memperburuk kecemasan. Odella et al. (2023), menambahkan bahwa individu dengan kepribadian tertutup lebih rentan mengalami kecemasan karena lebih memilih untuk menyendiri dan menyembunyikan perasaannya. Sebaliknya, individu *ekstrovert* lebih mudah menyesuaikan diri terhadap stimulus sosial, yang dapat meminimalkan kecemasan.

Tabel 9. Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	F	%
Sangat Rendah			19	5,3
Rendah	60		87	24,2
Sedang		71,86	143	39,7
Tinggi			91	25,3
Sangat Tinggi			20	5,6
Jumlah			360	100

Berdasarkan tabel 9, menunjukkan bahwa Rerata Empirik (RE) dukungan sosial sebesar 71,86, lebih tinggi dibandingkan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 60. Sebagian besar responden memiliki tingkat

dukungan sosial yang tergolong sedang (39,7%), dengan proporsi yang lebih kecil di kategori rendah (24,2%) dan tinggi (25,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dimiliki responden berada pada tingkat sedang.

Dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan, termasuk kecemasan. Kategorisasi dukungan sosial yang tergolong sedang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan yang cukup baik, meskipun tidak optimal. Aspek dukungan emosional, instrumental, informasi dan persahabatan telah terimplementasi pada tingkat sedang, yang membantu mahasiswa dalam mengelola tantangan akademik dan psikologis.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Wardani et al. (2023), yang mengidentifikasi pola serupa pada mahasiswa S1 tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan mayoritas responden memiliki dukungan sosial sedang yaitu sebanyak 147 mahasiswa (61,8%). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial pada tingkat sedang dapat memberikan dampak positif, termasuk mengurangi kecemasan dan membantu mahasiswa menyelesaikan studi tepat waktu. Penelitian Karim et al. (2021) juga menegaskan bahwa individu yang kekurangan dukungan sosial lebih rentan terhadap kecemasan, sedangkan dukungan sosial yang tinggi meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Tabel 10. Sumbangan Efektif Kepribadian dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan

V.B	(r) Beta	(r)	SE	Total SE	R
X1	-0,777	-0,781	60,68%	61,9%	0,619
X2	-0,094	-0,132	1,24%		

Berdasarkan tabel 10, hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian (X1) dan dukungan sosial (X2) secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sebesar 61,9%. Analisis Regresi Linier Berganda menunjukkan bahwa kepribadian memiliki sumbangan efektif sebesar 60,68%, sementara dukungan sosial menyumbang 1,24%. Sisa sebesar 38,1% berasal dari faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Hasil ini menandakan bahwa faktor internal seperti kepribadian individu, memiliki peran yang jauh lebih besar dalam mempengaruhi kecemasan dibandingkan dengan faktor eksternal seperti dukungan sosial.

Kepribadian mahasiswa di Solo Raya tampak menjadi faktor pendorong signifikan dalam

meningkatkan kecemasan. Individu dengan kepribadian tertentu, seperti kecenderungan *introvert*, cenderung lebih rentan terhadap kecemasan. Di sisi lain, dukungan sosial memiliki kontribusi yang lebih kecil tetapi tetap relevan dalam membantu individu mengatasi tekanan psikologis. Dukungan sosial berperan penting, khususnya dalam memberikan rasa aman, penguatan emosional dan dukungan instrumental (Hidayat et al., 2021)

Penelitian Sari et al. (2021) mendukung temuan ini dengan menekankan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor predisposisi utama kecemasan. Dukungan sosial, meskipun kontribusinya kecil, tetap diperlukan untuk membantu individu mengelola kecemasan. Dukungan dari keluarga, teman atau lingkungan dapat berfungsi sebagai faktor pelindung yang memperkuat ketahanan psikologis. Misalnya, dukungan berupa empati, saran dan bimbingan dapat membantu individu meredakan stres, meningkatkan rasa tenang, serta memperbaiki cara menghadapi masalah. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa faktor internal dan eksternal saling melengkapi dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Kepribadian memberikan pengaruh utama, tetapi dukungan sosial tetap menjadi elemen penting dalam proses adaptasi terhadap tekanan psikologis.

Penggunaan Google Formulir sebagai media pengumpulan data menjadi keunikan dan kelebihan dalam penelitian ini karena efisiensi waktu, fleksibilitas serta kemampuannya menjangkau responden secara luas tanpa batasan ruang dan waktu. Media ini juga mempermudah pengolahan dan analisis data secara terintegrasi. Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan, seperti tidak adanya interaksi langsung antara peneliti dan responden yang dapat menyebabkan kesalahan dalam pengisian kuesioner. Selain itu, penyebaran data secara *online* meningkatkan risiko bias dan ketidakjujuran dari responden, sehingga hasil penelitian mungkin tidak sepenuhnya menggambarkan kondisi yang sebenarnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan kecemasan mahasiswa di Solo Raya. Kepribadian *introvert* cenderung meningkatkan risiko kecemasan, sementara kepribadian *ekstrovert* dan dukungan sosial yang tinggi membantu mengurangi kecemasan. Kepribadian terbukti memiliki pengaruh

lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan dukungan sosial. Hasil ini menekankan pentingnya faktor internal seperti kepribadian dan faktor eksternal seperti dukungan sosial, dalam mempengaruhi kecemasan mahasiswa.

Mahasiswa diharapkan lebih memahami kepribadian masing-masing untuk mengelola stres akademik dan sosial dengan lebih baik. Dukungan sosial yang positif juga perlu ditingkatkan melalui komunikasi dan hubungan interpersonal yang lebih aktif. Mahasiswa perempuan disarankan untuk meningkatkan strategi koping, seperti relaksasi atau konseling, untuk mengelola kecemasan secara efektif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali lebih banyak variabel yang mempengaruhi kecemasan serta menggunakan alat ukur yang lebih spesifik dan valid. Bagi institusi, penting menyediakan layanan konseling, pelatihan manajemen emosi serta membangun dukungan akademik yang lebih suportif bagi mahasiswa.

REFERENSI

- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa PSKPS FK Ulm Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Azzahra, S., Andriani, D. A., Yusnanda, B., Yusuf, J. N., & Masnina, R. (2023). Inovasi Mendengarkan Musik Tingkilan Kutai Untuk Terapi Stress Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 73–81. <http://dx.doi.org/10.23917/jk.v16i1.19687>
- Calsum, A. Y., & Purwandari, E. (2024). Dukungan Sosial dan Resiliensi Pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua: Sebuah Kajian Literatur. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 9(2), 139–146. <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v9i2.3111>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Eysenck, H. J. (1998). *Dimensions of Personality*. Transaction Publishers.

- <https://books.google.co.id/books?id=20fzvAEACAAJ>
- Firdausi, A. Z., Hertinjung, W. S., & Daliman, Z. U. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi bagi Mahasiswa pada Masa Pandemi. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 291–310. <https://doi.org/10.23917/jkk.v1i4.31>
- Hamilton, M. (1959). The Assessment of Anxiety States By Rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Hartosujono, H. (2020). Kecemasan, submisif dan depresi ditinjau dari pola kepribadian spranger pada mahasiswa. *Jurnal Spirits*, 10(2), 5–23. <https://doi.org/10.30738/spirits.v10i2.8224>
- Hastutiningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dengan Ciri Kepribadian (Introvert Dan Ekstrovert) Pada Remaja Di Smp Negeri 26 Kota Malang Relationship Of Anxiety Levels With Personality Traits (Introvert And Extrovert) Characteristics In Adolescents In Smp Neger. *Journal Of Nursing Care And Biomoleculer*, 5(1), 101–106. <https://Inc.Stikesmaharani.Ac.Id/Index.Php/JNC/Article/View/175>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6, 635–642. <https://Dx.Doi.Org/10.17977/Jptpp.V6i4.14728>
- Karim, K., & Yoenanto, N. H. (2021). Dukungan Sosial Dan Religiusitas Terhadap Kecemasan Masyarakat Yang Tinggal Sendiri Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 102–113. <https://Ejournal.Uin-Suska.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/View/11034>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI*, 1(2), 99. <https://Doi.Org/10.30595/Psimphoni.V1i2.8174>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif)*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan <https://Digilib.Uin-Suka.Ac.Id/Id/Eprint/50344/>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20. <https://Doi.Org/10.26740/Cjpp.V9i1.44550>
- Odella, O. C., & Tadjudin, N. S. (2023). Hubungan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahun 2023. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(2), 332–336. <https://Journal.Untar.Ac.Id/Index.Php/Tmj/Article/Download/24662/16586/81779>
- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-1. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 1(2), 36–42. <http://E-Journal.Iain-Palangka.Ac.Id/Index.Php/Syams>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 9th Edition* (G. Hoffman, Ed.; 9th Ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, Y. P., & Dewi, A. (2021). Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Binawan Student Journal*, 3(1), 29–35. <https://Doi.Org/10.54771/Bsj.V3i1.264>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Sugiyono, Ed.; 19th Ed.). ALFABETA, CV.
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Dalam Penyelesaian Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JiIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362. <http://Dx.Doi.Org/10.54371/Jiip.V6i6.1772>
- Yohana, R. (2022). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tahun 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 8(3), 12–22. <https://Doi.Org/10.26418/Jc.V8i3.54268>
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (M. Yusuf, Ed.; 4th Ed.). KENCANA.