

HUBUNGAN ANTARA *TRAIT* KEPERIBADIAN DAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA: SEBUAH APLIKASI DARI *FIVE-FACTOR MODEL*

Lavenda Geshica¹ dan Sugiarti A Musabiq²

^{1,2} Faculty of Psychology, Universitas Indonesia

E-mail korespondensi: sugiarti@ui.ac.id

ABSTRAK - Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *trait* kepribadian dan distres psikologis pada mahasiswa. Responden dalam penelitian ini merupakan 1024 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Distres psikologis diukur dengan *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25), sementara itu *trait* kepribadian diukur dengan *Big Five Inventory-44* (BFI-44). Hasil penelitian menunjukkan *trait* kepribadian *extraversion* dan *conscientiousness* berhubungan negatif dan signifikan terhadap distres psikologis. Sementara itu, *trait* kepribadian *neuroticism* berhubungan positif dan signifikan terhadap distres psikologis. Tidak ditemukan hubungan signifikan pada dua *trait* kepribadian lainnya (*agreeableness* dan *openness*) terhadap distres psikologis.

Kata kunci: *college student; Five-Factor Model; personality traits; psychological distress*

ABSTRACT - This study aims to indicate the relationship between personality trait and psychological distress on college students. Respondents in this study are 1024 students from various universities in Indonesia. Psychological distress was measured by *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25), while the personality trait was measured by the *Big Five Inventory-44* (BFI-44). The results indicated that personality trait *extraversion* and *conscientiousness* correlated negatively and significantly to psychological distress. Meanwhile, the trait of personality *neuroticism* is positively and significantly correlated with psychological distress. No significant relationship was found in the two others personality trait (*agreeableness* and *openness*) to psychological distress.

Keywords: *college student; Five-Factor Model; personality traits; psychological distress*

Latar Belakang

Bunuh diri merupakan permasalahan global yang mengindikasikan kegawatdaruratan psikologis (Sugiarti, Geshica, Prabowo, Rachmawati, Alkarisya, & Mulyaningrum, 2017). *World Health Organization* (2014) juga menyebutkan bunuh diri merupakan penyebab kematian tertinggi kedua pada kelompok usia 15-29 tahun.

Bunuh diri merupakan hal yang kompleks, yang artinya tidak ada penyebab tunggal dari tindakan bunuh diri (Sugiarti et al., 2017). Namun, studi-studi terkini membuktikan bunuh adalah hasil interaksi berbagai faktor pemicu distres psikologis (Sugiarti et al., 2017), seperti faktor biologis, psikologis, lingkungan, sosial, dan kultural (WHO, 2014). Distres psikologis merupakan hubungan khusus individu dengan tuntutan lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan dirinya, sehingga mengancam kesejahteraan psikologis individu tersebut. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) tuntutan dari lingkungan itu disebut sebagai stresor.

Dilihat dari prevalensinya, mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan *emerging*

adult merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami distres psikologis (Curtis, 2010). Hal itu dikarenakan mahasiswa mengalami ketidakstabilan (*age of instability*) akibat berbagai transisi, seperti transisi dari sekolah menengah ke universitas dan transisi dari masa remaja ke dewasa awal (Curtis, 2010; & Arnett, 2013). Mahasiswa juga berisiko mengalami distres psikologis akibat semakin mahal biaya kuliah, meningkatnya tuntutan untuk dapat sukses secara akademik, serta tingginya persaingan untuk mendapatkan pekerjaan yang memadai setelah lulus kuliah (Sharkin, 2013).

Walaupun mahasiswa dihadapkan pada berbagai stresor, nyatanya tidak semua mahasiswa mengalami distres psikologis yang tinggi (Sugiarti et al., 2017). Hal itu dikarenakan adanya perbedaan individu dalam menilai stres (*stress appraisal*). *Stress appraisal* menyebabkan stresor dapat dinilai tidak berarti, menantang, atau mengancam. Perbedaan *stress appraisal* terjadi akibat interaksi faktor internal (*trait* kepribadian, motivasi, intelegensi) dengan faktor eksternal berupa stresor (Lazarus & Folkman, 1984).

Berangkat dari fenomena tersebut, penulis memutuskan untuk meneliti hubungan antara *trait* kepribadian dan distres psikologis pada mahasiswa. *Trait* kepribadian diartikan sebagai pola yang berkontribusi terhadap perbedaan individu dalam bertingkah laku, konsistensi tingkah laku antar waktu, serta stabilitas tingkah laku antar situasi (Feist, Feist, & Roberts, 2013). Sebagian besar studi-studi terkini tentang *trait* kepribadian menggunakan *Five-Factor Model*. Hal itu dikarenakan *Five-Factor Model* dinilai dapat menggambarkan kepribadian secara menyeluruh. Selain itu, faktor-faktor dalam *Five-Factor Model* (*extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness*) terbukti stabil saat dilakukan replikasi ataupun pengukuran dengan metode yang berbeda, seperti *peer rating* dan observasi (Costa & McCrae, 1987).

Saat ini sudah ada beberapa studi yang meneliti hubungan antara *trait* kepribadian dan distres psikologis dengan *Five-Factor Model*. Studi-studi tersebut membuktikan adanya hubungan signifikan antara *trait* kepribadian dan distres psikologis, dimana *trait* kepribadian *neuroticism* berhubungan positif dengan distres psikologis, sedangkan *trait* kepribadian *extraversion* dan *conscientiousness* berhubungan negatif dengan distres psikologis (Shaheen, Jahan, & Shaheen, 2014). Sementara itu, arah hubungan antara *trait* kepribadian *openness* dan *agreeableness* masih belum jelas, sehingga dibutuhkan studi lebih lanjut (Shaheen, Jahan, & Shaheen, 2014).

Individu dengan *trait* kepribadian *neuroticism* tinggi cenderung lebih negatif dalam menilai masalah dan memiliki ambang batas stresor yang rendah, sehingga rentan mengalami distres psikologis (Shaheen, Jahan & Shaheen, 2014). Sebaliknya, individu dengan *trait* kepribadian *extraversion* tinggi memiliki risiko distres psikologis yang lebih rendah (Shaheen, Jahan & Shaheen, 2014) karena lebih positif dalam menilai masalah, melihat masalah dengan lebih rasional, dan cenderung mencari dukungan sosial ketika menghadapi masalah (Bakker, Van Der Zee, Lewig, & Dollard, 2006).

Individu dengan *trait* kepribadian *conscientiousness* tinggi cenderung terorganisir, rapi, pekerja keras, dan disiplin, sehingga lebih jarang mengalami permasalahan sehari-hari (*daily hassles*) yang dapat memicu distres psikologis (Shaheen, Jahan, & Shaheen, 2014).

Individu dengan *trait* kepribadian *openness* tinggi lebih menyadari pemikiran, impuls, serta emosinya, sehingga mengalami emosi positif dan negatif sama intensnya (Shaheen,

Jahan, & Shaheen, 2014). Hal ini membuat arah hubungan *trait* kepribadian *openness* dan distress psikologis berbeda-beda antar studi. Studi yang dilakukan oleh Rull dan Sher (dalam Matthews, Deary, & Whiteman, 2009) membuktikan *trait* kepribadian *openness* berhubungan positif dan signifikan terhadap distress psikologis. Sementara itu, Shaheen, Jahan, dan Shaheen (2014) justru membuktikan *trait* kepribadian *openness* berhubungan negatif dan signifikan terhadap distress psikologis.

Menurut Shaheen, Jahan, dan Shaheen (2014), individu dengan *trait* kepribadian *agreeableness* tinggi cenderung mendapatkan dukungan sosial yang tinggi karena memiliki ciri kepribadian yang bersahabat, pemaaf, kooperatif, serta peduli terhadap orang lain. Dari studi yang dilakukan Shaheen, Jahan, dan Shaheen (2014), *trait* kepribadian *agreeableness* memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap distress psikologis. Hasil berbeda didapatkan dari studi Bekker, Van der Zee, Lewig, dan Dollard (2006) dimana *trait* kepribadian *agreeableness* berhubungan negatif dan signifikan dengan distress psikologis hanya bila dimediasi oleh variabel dukungan sosial. Bahkan Karsten, Penninx, Reijntjes, Ormel, Nolen, dan Hartman (2012) menemukan tidak ada hubungan langsung yang signifikan antara *trait* kepribadian *agreeableness* terhadap depresi dan kecemasan yang merupakan simptom distress psikologis.

Adanya inkonsistensi arah hubungan *trait* kepribadian *openness* dan *agreeableness* terhadap distress psikologis membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Selain itu, walaupun studi-studi terdahulu membuktikan *trait* kepribadian *neuroticism*, *extraversion*, dan *conscientiousness* sudah memiliki arah hubungan yang jelas dengan distress psikologis, penulis merasa perlu untuk melakukan studi lebih lanjut pada populasi mahasiswa di Indonesia karena mungkin saja karakteristik unik dari populasi dapat menghasilkan hasil penelitian yang berbeda.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengajukan rumusan masalah (1) apakah terdapat hubungan antara *trait* kepribadian dan distress psikologis pada mahasiswa? (2) bagaimanakah arah hubungan antara *trait* kepribadian dan distress psikologis pada mahasiswa?. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *trait* kepribadian apa saja yang berhubungan positif terhadap distress psikologis dan *trait* kepribadian apa saja yang berhubungan negatif terhadap distress psikologis.

Tinjauan Teoritis

Distres Psikologis

Lazarus dan Folkman (1984) mengartikan distress psikologis sebagai hubungan khusus individu dengan tuntutan lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan dirinya. Sementara itu, Mirowsky dan Ross (2003) mengartikan distress psikologis sebagai keadaan tidak menyenangkan yang terdiri dari depresi (sedih, putus asa, tidak berharga) dan kecemasan (gelisah, takut, tegang). Dari pengertian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa distress psikologis merupakan kondisi ketika individu mendapat tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan dirinya sehingga memunculkan keadaan subjektif yang tidak menyenangkan berupa simptom-simptom depresi dan kecemasan.

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, distress psikologis dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap stresor. Menurut *Transactional Model of Stress and Coping*

yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), terdapat tiga tahapan penilaian yang berkontribusi pada distress psikologis, yaitu *primary appraisal*, *secondary appraisal*, dan *reappraisal*.

Primary appraisal merupakan penilaian awal untuk menentukan pengaruh stresor terhadap kesejahteraan individu. Individu lebih mungkin mengalami distress psikologis bila mempersepsikan stresor sebagai suatu yang mengancam dan membahayakan kesejahteraan psikologisnya. *Secondary appraisal* merupakan proses menilai apakah individu memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasi stresor. Individu lebih mungkin mengalami distress psikologis bila menilai dirinya tidak mampu mengatasi stresor. Sementara itu, *reappraisal* merupakan proses penilaian kembali setelah individu memperoleh informasi baru yang diperoleh dari lingkungannya. *Reappraisal* membuat penilaian individu terhadap stresor dapat sama dengan penilaian sebelumnya, namun dapat pula berbeda (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan distress psikologis berdampak negatif pada aspek fisik, emosional, dan kognitif. Akan tetapi, Lazarus dan Folkman (1984) tidak merinci bagaimana dampak distress psikologis pada masing-masing aspek. Oleh karena itulah, penulis mengambil referensi dari Matthews (2007) untuk melengkapi penjelasan tersebut. Menurut Matthews (2007) distress psikologis dapat menyebabkan turunnya performa individu, menimbulkan bias kognitif seperti gangguan dalam memusatkan perhatian, pengambilan keputusan, dan kesalahan dalam melakukan penilaian. Distress psikologis juga dapat berkembang menjadi gangguan klinis bila berlangsung lama dan intens.

Trait Kepribadian

Trait merupakan struktur kepribadian yang berkontribusi terhadap perbedaan individu dalam bertingkah laku. *Trait* bersifat relatif konsisten antar waktu dan stabil pada berbagai situasi (Feist, Feist, & Roberts, 2013). Menurut Costa dan McCrae (1994) terdapat lima dimensi (*trait*) yang menyusun kepribadian, yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness*.

Extraversion merupakan dimensi yang menggambarkan hubungan interpersonal antar individu, kebutuhan untuk bersosialisasi, serta kapasitas untuk bersukacita. Individu dengan *trait* kepribadian *extraversion* tinggi senang menjalin interaksi dengan individu lain, penuh kasih sayang, periang, optimis, dan gemar berbicara (Costa & McCrae, 1994).

Agreeableness mengindikasikan jenis interaksi interpersonal yang terdiri dari kontinum *compassion* (penuh kasih sayang) dan *antagonism* (penuh kebencian). Individu dengan *trait* kepribadian *agreeableness* tinggi merupakan individu yang suka menolong, pemaaf, ramah dan penurut (Costa & McCrae, 1994).

Conscientiousness merupakan dimensi yang menilai tingkat ketekunan, kontrol, dan motivasi untuk mencapai tujuan. Individu dengan *trait* kepribadian *conscientiousness* tinggi merupakan individu yang terorganisir, pekerja keras, ambisius, dan disiplin (Costa & McCrae, 1994).

Neuroticism merupakan ketidakstabilan emosional dan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Individu dengan *trait* kepribadian *neuroticism* tinggi cenderung pencemas, temperamental, mengasihani diri sendiri, memiliki ide-ide yang tidak realistis, dan sulit menoleransi rasa frustrasi (Costa & McCrae, 1994).

Sementara itu, *openness* merupakan dimensi yang melihat seberapa individu terbuka terhadap pengalaman baru. Individu yang memiliki *trait* kepribadian *openness* tinggi cenderung menyukai kegiatan yang bervariasi, kreatif, imajinatif, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (Costa & McCrae, 1994).

Metode Penelitian

1. Tipe dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental yang menggunakan pendekatan kuantitatif.

2. Responden Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Kriteria target populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di Indonesia, berkewarganegaraan Indonesia, mampu berbahasa Indonesia, dan berusia 18-25 tahun. Untuk memilih sampel dari populasi, penulis menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu *convenience sampling*. Dari proses tersebut, diperoleh responden sebanyak 1024 orang (297 laki-laki dan 727 perempuan) dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia (Sugiarti et al., 2017).

3. Instrumen Penelitian

a. Alat Ukur Distres Psikologis

Distres psikologis diukur dengan *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Turnip dan Hauff (2007). Dari hasil adaptasi tersebut diperoleh *internal consistency Cronbach Alpha* sebesar 0,913, sehingga dinilai konsisten secara internal (Turnip & Hauff, 2007; & Sugiarti et al., 2017). HSCL-25 terdiri dari 25 item yang mengukur dimensi-dimensi distres psikologis, yaitu kecemasan (10 item) dan depresi (15 item). Item-item dalam HSCL-25 diukur melalui skala Likert dengan rentang skala 1 sampai 4, dimana skala 1 berarti simptom tersebut sama sekali tidak berpengaruh, dan skala 4 berarti simptom tersebut sangat berpengaruh (Sugiarti et al., 2017). Seluruh item dalam HSCL-25 merupakan item *favorable* yang setiap dimensinya memiliki item-item berbeda dan disusun secara berurutan.

Skor total maksimum yang mungkin didapatkan dari HSCL-25 adalah 100, sedangkan skor minimum yang mungkin didapatkan adalah 25. Skor akhir HSCL-25 diperoleh dengan cara membagi skor total dengan 25 item HSCL-25. Skor akhir $\geq 1,75$ mengindikasikan distres psikologis yang tinggi, sedangkan skor akhir $<1,75$ mengindikasikan distres psikologis yang rendah (Turnip & Hauff, 2007).

b. Alat Ukur *Trait* Kepribadian

Trait kepribadian diukur dengan *Big Five Inventory-44* (BFI-44) versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Syafri (2014). BFI-44 yang telah diadaptasi memiliki *internal consistency Cronbach Alpha* sebesar 0,723 untuk dimensi *openness*, 0,773 untuk dimensi *conscientiousness*, 0,810 untuk dimensi *extraversion*, 0,614 untuk dimensi *agreeableness*, serta 0,815 untuk dimensi *neuroticism*. Oleh karena itulah BFI-44 dinilai konsisten secara internal (Sugiarti et al., 2017).

BFI-44 terdiri dari 44 item yang mengukur dimensi-dimensi kepribadian, yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness*. Setiap item BFI-44 diukur dengan menggunakan skala Likert dengan rentang skala 1 sampai 5, 1 untuk “sangat tidak setuju”, 2 untuk “sedikit tidak setuju”, 3 untuk “netral”, 4 untuk “sedikit setuju”, serta 5 untuk “sangat setuju” (Sugiarti et al., 2017). Item-item dalam BFI-44 menggunakan item *favorable* dan *unfavorable* dimana setiap dimensi memiliki item-item berbeda yang disusun secara acak.

Hasil Penelitian

Setelah melakukan input dan analisis data, penulis mengelompokkan responden berdasarkan tingkat distres psikologis dan tingkat *trait* kepribadiannya. Berikut kategorisasi tingkat distres psikologis dan *trait* kepribadian pada penelitian ini.

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Distres Psikologis dan *Trait* Kepribadian

Variabel	Kategori Skor	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Distres Psikologis	Tinggi	1,75-4,00	688	67,20
	Rendah	1,00-1,74	336	32,80
<i>Extraversion</i>	Rendah	1,00-2,52	178	17,40
	Sedang	2,53-4,01	686	67,00
	Tinggi	4,02-5,00	160	15,60
<i>Agreeableness</i>	Rendah	1,89-2,99	860	84,00
	Sedang	3,00-4,06	164	16,00
<i>Conscientiousness</i>	Rendah	1,00-2,58	856	83,60
	Sedang	2,59-3,85	101	9,90
	Tinggi	3,86-5,00	67	6,50
<i>Neuroticism</i>	Rendah	1,00-2,26	172	16,80
	Sedang	2,27-3,75	704	68,80
	Tinggi	3,76-5,00	148	14,50
<i>Openness</i>	Rendah	1,80-3,12	159	15,50
	Sedang	3,13-4,18	678	66,20
	Tinggi	4,19-5,00	187	18,30

Untuk melihat hubungan antara *trait* kepribadian dan distres psikologis, penulis menggunakan *partial correlation*. Dari hasil perhitungan, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara *trait* kepribadian *extraversion* dan distres psikologis ($r=-0,086$, $n=1024$, $p<0,01$, *two-tailed*), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *trait* kepribadian *conscientiousness* dan distres psikologis ($r=-0,107$, $n=1024$, $p<0,01$, *two-tailed*), serta terdapat hubungan positif yang signifikan antara *trait* kepribadian *neuroticism* dan distres psikologis ($r=0,437$, $n=1024$, $p<0,01$, *two-tailed*) (Sugiarti et al., 2017). Sementara itu, tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara *trait* kepribadian *agreeableness* dan distress psikologis ($r=0,024$, $n=1024$, $p>0,05$, *two-tailed*), serta *trait* kepribadian *openness* dan distress psikologis ($r=0,057$, $n=1024$, $p>0,05$, *two-tailed*). Berikut hasil korelasi antara masing masing dimensi *trait* kepribadian dan distress psikologis.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Korelasi Trait Kepribadian dan Distres Psikologis

Trait Kepribadian	Distres Psikologis (r)	Sig.	r ²
<i>Extraversion</i>	-0,086	0,006**	0,0073
<i>Agreeableness</i>	0,024	0,448	0,0006
<i>Conscientiousness</i>	-0,107	0,001**	0,0114
<i>Neuroticism</i>	0,437	0,000**	0,1910
<i>Openness</i>	0,057	0,068	0,0032

** Signifikan pada LOS 0,01

Penulis juga melakukan perhitungan nilai koefisien determinan (r^2) pada *trait* kepribadian yang berhubungan signifikan dengan distress psikologis. Dalam perhitungan ini nilai r^2 pada dimensi *extraversion* adalah $r^2= 0,0073$, sehingga disimpulkan 0,73 variabilitas skor distress psikologis dapat dijelaskan oleh *trait* kepribadian *extraversion*. Pada dimensi *conscientiousness* $r^2= 0,0114$ sehingga disimpulkan 1,14% variabilitas skor distress psikologis dapat dijelaskan oleh *trait* kepribadian *conscientiousness*. Sementara itu, pada dimensi *neuroticism* $r^2= 0,1910$ sehingga disimpulkan 19,1% variabilitas skor distress psikologis dapat dijelaskan oleh *trait* kepribadian *neuroticism*.

Selain dua analisis yang telah dipaparkan, penulis juga melakukan analisis lebih lanjut dengan cara menghitung perbedaan *mean* distress psikologis responden dan *trait* kepribadian responden yang mengisi kuesioner *online* dan responden yang mengisi kuesioner *offline*. Berikut hasil perhitungan perbedaan *mean* tersebut.

Tabel 3. Perbedaan Mean Distres Psikologis Responden yang Mengisi Kuesioner Online dan Responden yang Mengisi Kuesioner Offline

Jenis Kuesioner	n	Mean	t	Sig.
<i>Offline</i>	367	1,9609	-2,791	0,005**
<i>Online</i>	657	2,0579		

** Signifikan pada LOS 0,01

Perhitungan perbedaan *mean* skor distress psikologis pada responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online* dilakukan dengan menggunakan *independent sample t-test*. Hasil perhitungan menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada *mean* skor distress psikologis responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online* ($t=-2,791$, $p<0,01$). Hal ini menunjukkan responden yang mengisi kuesioner *online* memiliki tingkat distress psikologis yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengisi kuesioner *offline*.

Tabel 4. Perbedaan Mean Trait Kepribadian Responden yang Mengisi Kuesioner Online dan Responden yang Mengisi Kuesioner Offline

Trait Kepribadian	Jenis Kuesioner	n	Mean	t	Sig.
<i>Extraversion</i>	<i>Offline</i>	367	3,2055	-2,019	0,044*
	<i>Online</i>	657	3,3021		
<i>Agreeableness</i>	<i>Offline</i>	367	3,5146	-0,481	0,631
	<i>Online</i>	657	3,5312		
<i>Conscientiousness</i>	<i>Offline</i>	367	3,2186	-0,024	0,981
	<i>Online</i>	657	3,2196		
<i>Neuroticism</i>	<i>Offline</i>	367	3,0312	-0,691	0,490
	<i>Online</i>	657	2,9977		
<i>Openness</i>	<i>Offline</i>	367	3,5850	-3,391	0,001**
	<i>Online</i>	657	3,7005		

* Signifikan pada LOS 0,05

** Signifikan pada LOS 0,01

Perhitungan perbedaan *mean* skor *trait* kepribadian pada responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online* dilakukan dengan *independent sample t-test*. Hasil perhitungan menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada *mean* skor *trait* kepribadian *extraversion* responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online* ($t=-2,019$, $p<0,05$), dimana responden yang mengisi kuesioner *online* secara signifikan memiliki *trait* kepribadian *extraversion* lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengisi kuesioner *offline*. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan pada *mean* skor *trait* kepribadian *openness* pada responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online* ($t=-2,019$, $p<0,01$), dimana responden yang mengisi kuesioner *online* memiliki *trait* kepribadian *openness* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengisi kuesioner *offline*.

Penulis menemukan tidak terdapat perbedaan signifikan pada *mean* skor *trait* kepribadian *agreeableness* responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online* ($t=-0,481$, $p>0,05$), tidak terdapat perbedaan signifikan pada *mean* skor *trait* kepribadian *conscientiousness* responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online* ($t=-0,024$, $p>0,05$), serta tidak terdapat perbedaan signifikan pada *mean* skor *trait* kepribadian *neuroticism* responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online* ($t=-0,691$, $p>0,05$).

Setelah melakukan analisis utama dan analisis lebih lanjut, penulis juga melakukan analisis data demografi responden untuk melihat perbedaan distres psikologis berdasarkan jenis kelamin dan status ekonomi responden, serta perbedaan *trait* kepribadian berdasarkan jenis kelamin responden.

Tabel 5. Perbedaan Mean Jenis Kelamin dan Distres Psikologis

Jenis Kelamin	n	Mean	t	Sig.
Laki-Laki	297	1,979	-1,709	0,088
Perempuan	727	2,041		

Perhitungan antara *mean* skor distres psikologis dengan jenis kelamin dilakukan dengan *independent sample t-test*. Hasil perhitungan menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada *mean* skor distres psikologis dan jenis kelamin ($t=-1,709$, $p>0,05$). Hal ini

menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin tidak berperan dalam menentukan perbedaan *mean* skor distres psikologis pada responden penelitian.

Tabel 6. Perbedaan Mean Jenis Kelamin dan Trait Kepribadian

Jenis Kelamin	n	<i>Extraversion</i>	<i>Agreeableness</i>	<i>Conscientiousness</i>	<i>Neuroticism</i>	<i>Openness</i>
Laki-Laki	297	3,236	3,534	3,197	2,883	3,711
Perempuan	727	3,280	3,521	3,228	3,061	3,637
t-test		-0,869	0,346	-0,699	-3,487	2,056
Signifikansi		0,385	0,729	0,485	0,001**	0,040*

** Signifikan pada LOS 0,01

* Signifikan pada LOS 0,05

Perhitungan antara *mean* skor *trait* kepribadian dengan jenis kelamin dilakukan dengan menggunakan *independent sample t-test*. Dari hasil perhitungan, diketahui bahwa perbedaan *mean* yang signifikan hanya terdapat pada *trait* kepribadian *neuroticism* ($t=-3,536$, $p<0,01$) dan *trait* kepribadian *openness* ($t=2,067$, $p<0,05$). Pada *trait* kepribadian *neuroticism* nilai rata-rata tertinggi terletak pada kelompok berjenis kelamin perempuan, sedangkan pada *trait* kepribadian *openness* nilai rata-rata tertinggi terletak pada kelompok berjenis kelamin laki-laki.

Pembahasan

Dari hasil penelitian, dibuktikan bahwa *trait* kepribadian *extraversion* dan *conscientiousness* berhubungan negatif dan signifikan terhadap distres psikologis, sedangkan *trait* kepribadian *neuroticism* berhubungan positif dan signifikan terhadap distres psikologis (Sugiarti et al., 2017). Sementara itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara *trait* kepribadian *openness* dan *agreeableness* terhadap distres psikologis. Hasil ini sejalan dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Shaheen, Jahan, dan Shaheen (2014) dimana *trait* kepribadian *extraversion* dan *conscientiousness* berhubungan negatif dengan distres psikologis, sedangkan *trait* kepribadian *neuroticism* berhubungan positif dengan distres psikologis. Akan tetapi, untuk *trait* kepribadian *openness* dan *agreeableness* hasil penelitian ini menunjukkan hal yang berbeda dari studi yang dilakukan oleh Shaheen, Jahan, dan Shaheen (2014), dimana *trait* kepribadian *openness* dan *agreeableness* berhubungan negatif dan signifikan terhadap distres psikologis.

Penulis menduga tidak adanya hubungan signifikan antara *trait* kepribadian *openness* dan distres psikologis dipengaruhi oleh salah satu item pada dimensi *openness* yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* di bawah 0,2, yaitu pada item ke-35. Walaupun penulis telah melakukan revisi pada item tersebut, namun dari hasil pengambilan data utama penelitian, item 35 dimensi *openness* masih memiliki nilai *corrected item-total correlation* di bawah 0,2.

Untuk dimensi *agreeableness*, dalam studi yang dilakukan oleh Van der Zee, Lewig, dan Dollard (2006) ditemukan bahwa *trait* kepribadian *agreeableness* hanya berhubungan signifikan bila dimediasi oleh variabel dukungan sosial. Dalam studi yang dilakukan oleh Karsten, Penninx, Reijntjes, Ormel, Nolen, dan Hartman (2012) juga ditemukan tidak ada hubungan signifikan antara *trait* kepribadian *agreeableness* dengan depresi dan kecemasan yang merupakan simtom dari distres psikologis.

Walaupun *trait* kepribadian *extraversion*, *conscientiousness*, *neuroticism* berhubungan signifikan dengan distres psikologis, namun nilai koefisien determinan variabilitas skor distres psikologis yang dapat dijelaskan oleh masing-masing *trait* kepribadian tidak terlalu besar. Penulis menduga hal tersebut dipengaruhi oleh alat ukur HSCL-25 yang biasanya digunakan untuk populasi klinis menjadi kurang sensitif ketika digunakan pada populasi mahasiswa, walaupun mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami distres psikologis.

Individu dengan *trait* kepribadian *extraversion* tinggi cenderung lebih positif dalam menilai stresor dan lebih rasional dalam memecahkan masalah (Shaheen, Jahan, & Shaheen, 2014). Selain itu umumnya individu dengan *trait* kepribadian *extraversion* tinggi memiliki dukungan sosial yang memadai karena senang menjalin interaksi dengan individu lain dan penuh kasih sayang (Costa & McCrae, 1994). Hal ini membuat individu dengan *trait* kepribadian *extraversion* tinggi lebih terlindung dari distres psikologis.

Individu dengan *trait* kepribadian *agreeableness* tinggi memiliki ciri-ciri kepribadian ramah, penolong, penurut, dan pemaaf (Costa & McCrae, 1994). Dengan ciri-ciri tersebut, individu dengan *trait* kepribadian *agreeableness* tinggi cenderung disukai oleh individu lain, sehingga jarang terlibat masalah terkait hubungan interpersonal. Karakteristik tersebut membuatnya lebih mungkin mendapatkan dukungan sosial, sehingga berisiko lebih rendah mengalami distres psikologis.

Individu dengan *trait* kepribadian *conscientiousness* tinggi memiliki ciri kepribadian pekerja keras, terorganisir, dan disiplin (Costa & McCrae, 1994). Ciri kepribadian tersebut membuatnya lebih adaptif terhadap masalah yang umumnya dialami oleh mahasiswa, seperti tugas kuliah yang banyak, pembagian waktu antara kegiatan akademis dan non-akademis, serta tuntutan-tuntutan akademis lainnya. Oleh karena itulah, individu dengan *trait* kepribadian *conscientiousness* tinggi cenderung memiliki tingkat distres psikologis yang rendah.

Individu dengan *trait* kepribadian *neuroticism* tinggi cenderung menilai masalah secara lebih negatif. Selain itu ia juga lebih rentan mengalami berbagai afek negatif, seperti rasa tidak bahagia, cemas, dan mudah tersinggung. Hal ini membuat individu dengan *trait* kepribadian *neuroticism* tinggi rentan mengalami masalah terkait hubungan interpersonal (Shaheen, Jahan, & Shaheen, 2014). Oleh karena itulah, *trait* kepribadian *neuroticism* menjadi faktor risiko terjadinya distres psikologis.

Individu dengan *trait* kepribadian *openness* tinggi merupakan individu yang mengalami emosi negatif dan positif sama intensnya (Shaheen, Jahan, & Shaheen, 2014), sehingga risiko distres psikologis pada individu dengan *trait* kepribadian *openness* tinggi juga dipengaruhi oleh seberapa banyak peristiwa yang secara objektif bersifat positif atau negatif yang dialaminya.

Penulis juga melakukan analisis lebih lanjut dengan membandingkan tingkat distres psikologis dan *trait* kepribadian pada responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online*. Dari analisis ini penulis menemukan responden yang mengisi kuesioner *online* memiliki tingkat distres psikologis yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan responden yang mengisi kuesioner *offline*. Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Bakker dan Moore (2008) dimana individu dengan distres psikologis tinggi cenderung lebih sering mengakses sosial media dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat distres psikologis rendah. Hal itu dikarenakan media sosial sering kali digunakan

sebagai sarana katarsis. Selain itu, media sosial juga dijadikan tempat untuk mendapatkan dukungan sosial yang belum terpenuhi di dunia nyata.

Dalam analisis yang membandingkan *trait* kepribadian antara responden yang mengisi kuesioner *offline* dan responden yang mengisi kuesioner *online*, penulis menemukan responden yang mengisi kuesioner *online* memiliki *trait* kepribadian *extraversion* dan *openness* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengisi kuesioner *offline*.

Individu dengan *trait* kepribadian *extraversion* tinggi memperoleh energinya melalui interaksi dengan individu lain sehingga ia memiliki kebutuhan tinggi untuk berkomunikasi dan berinteraksi (Lu & Hsiao, 2010). Oleh karena itu, individu dengan *trait* kepribadian *extraversion* tinggi lebih sering mengakses sosial media dibandingkan individu dengan *trait* kepribadian *extraversion* rendah karena media sosial merupakan salah satu sarana untuk memuaskan kebutuhannya dalam berinteraksi dengan individu lain (Correa, Hinsley, & Zuniga, 2010).

Individu dengan *trait* kepribadian *openness* tinggi umumnya mengakses media sosial lebih sering dibandingkan individu dengan *trait* kepribadian *openness* rendah. Hal itu dikarenakan individu dengan *trait* kepribadian *openness* tinggi memiliki kebutuhan tinggi terhadap hal-hal baru, sehingga ia senang mengakses media sosial yang di dalamnya berisi banyak hal baru dan informasi aktual (Correa & Zuniga, 2010). Penulis juga menduga responden dengan *trait* kepribadian *openness* tinggi lebih tertarik mengisi kuesioner *online* karena kuesioner *online* merupakan hal yang cukup baru, sehingga dianggap lebih menarik dibandingkan kuesioner *offline*.

Pada analisis data demografi, penulis menemukan tidak terdapat perbedaan tingkat distres psikologis yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, serta antara responden dengan tingkat ekonomi rendah, menengah, dan tinggi. Penulis menduga hal ini terjadi karena perhitungan dengan menggunakan *t-test* dan ANOVA lebih akurat ketika jumlah responden dalam tiap kelompok berimbang (Gravetter & Wallnau, 2012). Walaupun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sudah cukup besar, yaitu 1024 responden namun jumlah responden pada tiap kelompok tidak berimbang.

Dalam perhitungan yang membandingkan *mean* skor *trait* kepribadian dengan jenis kelamin, penulis menemukan perbedaan *mean* yang signifikan hanya terdapat pada *trait* kepribadian *neuroticism* dan *openness*, dimana perempuan memiliki *trait* kepribadian *neuroticism* yang lebih tinggi, sedangkan laki-laki memiliki *trait* kepribadian *openness* yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Costa, Terracciano, dan McCrae (2001) dimana perempuan memiliki skor *neuroticism* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan dinyatakan lebih pencemas, depresif, dan mudah marah. Namun, pada dimensi *openness* Costa, Terracciano, dan McCrae (2001) menyatakan perbedaan skor *openness* hanya terjadi pada level *facet*, sedangkan dalam penelitian ini perbedaan skor sudah terlihat pada level *trait*.

Tidak adanya perbedaan *mean* skor *trait* kepribadian *extraversion*, *conscientiousness*, dan *agreeableness* antara laki-laki dan perempuan diduga terjadi karena beberapa hal. Pertama, seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, tidak berimbangnya jumlah responden pada kelompok laki-laki dan perempuan diduga mengurangi akurasi analisis *t-test*. Selain itu, khusus pada *trait* kepribadian *extraversion*, Costa, Terracciano, dan McCrae (2001) juga menyatakan

sebenarnya cukup sulit untuk melihat perbedaan skor *extraversion* pada laki-laki dan perempuan karena dimensi *extraversion* merupakan perpaduan antara *trait* maskulin dan *trait* feminin. Oleh karena itulah, perbedaan skor *extraversion* baru tampak pada level *facet* dimana laki-laki memiliki skor tinggi dalam hal asertivitas dan antusiasme, sedangkan perempuan memiliki skor tinggi dalam hal keramahan (Costa, Terracciano, & McCrae, 2001).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, penulis menyimpulkan terdapat hubungan signifikan antara *trait* kepribadian *extraversion*, *conscientiousness*, dan *neuroticism* terhadap distres psikologis, serta tidak terdapat hubungan signifikan antara *trait* kepribadian *openness* dan *agreeableness* terhadap distres psikologis. *Trait* kepribadian *extraversion* dan *conscientiousness* memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap distres psikologis. Sementara itu, *trait* kepribadian *neuroticism* memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap distres psikologis.

Saran

Secara metodologis, untuk penelitian selanjutnya sebaiknya juga dilakukan penelitian pada variabel yang secara teoretis memoderatori atau memediasi hubungan antara variabel *trait* kepribadian dan distres psikologis, seperti *stress appraisal*, dan dukungan sosial. Selain itu, peneliti diharapkan membandingkan tingkat distres psikologis dan *trait* kepribadian pada populasi mahasiswa dan pada populasi selain mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah benar mahasiswa merupakan populasi yang mengalami distres psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan populasi lain. Lalu, dalam hal pengukuran, untuk penelitian selanjutnya sebaiknya kategori dalam skala Likert BFI-44 diubah menjadi 1 untuk “sangat tidak sesuai”, 2 untuk “sedikit tidak sesuai”, 3 untuk “netral”, 4 untuk “sedikit sesuai”, dan 5 untuk “sangat sesuai”. Peneliti juga menyarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan HSCL-25 untuk populasi mahasiswa. Selanjutnya, dalam hal pengambilan data, sebaiknya pengambilan data dilakukan pada waktu yang tepat (responden tidak sedang kelelahan atau terburu-buru), agar kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner dapat meningkat.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana edukasi bahwa *trait* kepribadian memiliki hubungan dengan distres psikologis sehingga dapat dilakukan *screening* terhadap individu dengan *trait* kepribadian yang berisiko mengalami distres psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan tindakan preventif agar distres psikologis yang tinggi pada populasi mahasiswa tidak terjadi.

Referensi

- Arnett, J.J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach*. New Jersey, USA: Pearson.
- Bakker, A. B., Van Der Zee, K. I., Lewig, K. A., & Dollard, M. F. (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology, 146*,31-50.
- Bekker, R. B., & Moore, S.M. (2008). Distress, coping, and blogging: Comparing new myspace user by their

- intention to blog. *Journal of Cyber Psychology and Behavior*, 1, 81-85.
- Correa, T., Hinsley, A.W., & Zuniga, H.G. (2010). Who interacts on the web?: The intersection of user's personality and social media use. *Journal of Computers in Human Behavior*, 26, 247-253.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81.
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1994). *Personality disorders and the five-factor model of personality*. Washington DC, USA: American Psychological Association.
- Costa Jr, P., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322.
- Curtis, C. (2010). Youth perceptions of suicide and help-seeking: 'They'd think I was weak or "mental" '. *Journal of Youth Studies*, 13, 699-715.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2013). *Theories of personality*. New York, USA: McGraw-Hills.
- Gravetter, F., J., & Wallnau, L., B. (2012). *Study guide: Essentials of statistics for the behavioral sciences*. Belmont, USA: Thomson/Wadsworth.
- Karsten, J., Penninx, B. W., Riese, H., Ormel, J., Nolen, W. A., & Hartman, C. A. (2012). The state effect of depressive and anxiety disorders on big five personality traits. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 644-650.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Lu, H., & Hsiao, K. (2010). The influence of extro/introversion on the intention to pay for social networking site. *Journal of Information and Management*, 47, 150-157.
- Matthews, G. (2007). Distress. Dalam Fink, G. (Ed). *Encyclopedia of stress vol 1* (pp 838-843). California, USA: Academic Press.
- Mirowsky, J., & Ross, C.E. (2003). *Social causes of psychological distress*. New York, USA: Aldine de Gruyter.
- Shaheen, F., Jahan, M., & Shaheen, S. (2014). Role of personality factors in experiencing psychological distress among adolescents. *Journal of Education and Psychological Research*, 3, 14-20.
- Sharkin, B. (2013). *College students in distress: A resource guide for faculty, staff, and campus community*. New York, USA: Routledge.
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 330.
- Sugiarti, Geshica, L., Prabowo, D., Rachmawati, A., Alkarisya, A., & Mulyaningrum, V. (2017, June). Ups and downs as Indonesian college students: Risk and protective factors for psychological distress. Paper presented at the Singapore Conference on Applied Psychology, Singapore, SG.
- Turnip, S.S., & Hauff, E. (2007). Household roles, poverty and psychological distress in internally displaced persons affected by violent conflicts in Indonesia. *Social Psychiatry Epidemiology*, 42, 997-1004.
- World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. World Health Organization.