

HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA DI JAKARTA

Linda Wati¹ & Untung Subroto²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: lindaw@fpsi.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: untungs@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 01-04-2023, revisi: 03-04-2023, diterima untuk diterbitkan : 03-04-2023

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of high levels of anxiety in college students. Many factors that can make students feel anxious can have an impact on student's physical and mental health as well as their academic performance. Apart from external factors, student anxiety is also influenced by internal factors such as personality type. Several previous studies have succeeded in seeing a correlation between a person's personality type and anxiety. Therefore, through this study, the researcher wanted to see whether the student's personality type was related to anxiety or not. This research uses the correlational method. The subjects of this study consisted of 21 men and 89 women. Measurements in this study using the Pearson correlation test, it was found that state-anxiety was negatively and significantly correlated with Openness to experience personality types ($r = -0.253, p = 0.008$) and Agreeableness ($r = -0.294, p = 0.002$). Meanwhile, trait-anxiety was negatively and significantly correlated with extraversion ($r = -0.260, p = 0.001$) and Agreeableness ($r = -0.325, p = 0.001$). On the other hand, the neuroticism personality type had a strong, positive, and significant correlation with State-anxiety ($r = 0.630, p = 0.000$) and Trait-anxiety ($r = 0.773, p = 0.000$). So it can be concluded that students who have a high Agreeableness personality tend not to feel anxious when in situations that are felt to be threatening or in their daily lives. While the Neuroticism personality type tends to feel anxious in their daily lives and in threatening situations. Thus, there is a relationship between personality type and anxiety in students in Jakarta.

Keywords: Personality, anxiety, students

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa perguruan tinggi. Banyaknya faktor yang dapat membuat mahasiswa mengalami cemas dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa serta performa akademik mereka. Selain karena faktor eksternal, kecemasan pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti tipe kepribadian. Beberapa penelitian sebelumnya berhasil melihat adanya korelasi antara tipe kepribadian seseorang dengan kecemasan yang dimilikinya. Oleh karena itu melalui penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah tipe kepribadian mahasiswa berhubungan dengan kecemasan atau tidak. Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Subjek penelitian ini terdiri dari 21 laki-laki dan 89 Perempuan. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa *State-anxiety* berkorelasi negatif dan signifikan dengan tipe kepribadian *Openness to experience* ($r = -0.253, p = 0.008$) dan *Agreeableness* ($r = -0.294, p = 0.002$). Sedangkan, *Trait-anxiety* berkorelasi negatif dan signifikan dengan tipe kepribadian *Extraversion* ($r = -0.260, p = 0.001$) dan *Agreeableness* ($r = -0.325, p = 0.001$). Di sisi lain, tipe kepribadian *Neuroticism* berkorelasi kuat, positif, dan signifikan dengan *State-anxiety* ($r = 0.630, p = 0.000$) maupun *Trait-anxiety* ($r = 0.773, p = 0.000$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kepribadian *Agreeableness* yang tinggi cenderung tidak merasa cemas ketika dalam situasi yang dirasakan mengancam maupun dalam kesehariannya. Sedangkan tipe kepribadian *Neuroticism* cenderung merasakan cemas dalam kesehariannya, maupun dalam situasi yang mengancam. Dengan demikian terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta.

Kata Kunci: Kepribadian, kecemasan, mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Banyak dari kita menganggap kuliah sebagai waktu yang menakjubkan dari pengalaman baru dan kebebasan besar untuk mengeksplorasi ide-ide baru dan menemukan jati diri seseorang. Apalagi saat ini, mahasiswa dipermudah dengan adanya kecanggihan teknologi yang membuat mahasiswa dapat belajar dari mana saja dan dapat mengakses materi pembelajaran kapanpun tanpa takut ketinggalan informasi. Namun, disebutkan bahwa para ahli perlu waspada terhadap adanya kasus depresi, keemasan, gangguan trauma, ide bunuh diri, gangguan tidur, dan gangguan makan yang nampaknya banyak dialami oleh mahasiswa. Kecemasan dan depresi adalah dua gangguan yang banyak dilaporkan oleh mahasiswa. Dalam waktu 12 bulan, 30,7% mahasiswa merasa depresi dan 48,4% mahasiswa mengalami kecemasan berlebih. Selain itu, mahasiswa juga melaporkan adanya keluhan medis seperti alergi, infeksi sinus, nyeri punggung, asma, sakit tenggorokan, infeksi kemih, migraine, infeksi pendengaran, dan bronchitis (Unwin et al, 2013). Sebagaimana dicatat dalam laporan terbaru Center for Collegiate Mental Health pada tahun 2021-2022, kecemasan dan depresi adalah alasan utama mahasiswa mencari konseling. Ada 24,6% kasus kecemasan dan 16,2% kasus depresi dialami oleh mahasiswa di Amerika Serikat (Statistika Research Department, 2023).

Ironisnya meski teknologi saat ini mempermudah mahasiswa dalam menempuh perkuliahan, di satu sisi kecanggihan teknologi khususnya media sosial juga berperan besar dalam meningkatkan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa di Hong Kong menemukan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dan tidak sehat dapat menyebabkan munculnya perasaan kesepian sepanjang waktu. Kontak sosial secara daring dengan teman dan keluarga juga tidak menjadi alternatif efektif untuk interaksi sosial luring dalam usaha menurunkan tingkat kecemasan (Yao & Zhong, 2014). State anxiety, trait anxiety, dan depresi juga lebih tinggi pada pengguna smartphone yang berlebihan dibandingkan pengguna smartphone dalam kategori normal (Kyung-Hye, Yang-Sook, & Ok-Hee, 2012). Satu studi menemukan bahwa hampir 50 persen mahasiswa mengindikasikan bahwa mereka bangun di malam hari untuk menjawab pesan teks. Studi yang sama menemukan bahwa semakin banyak orang menggunakan teknologi selama jam tidur mereka, semakin buruk kualitas tidur mereka dan semakin tinggi resiko depresi dan kecemasan mereka (Adams & Kisler, 2013).

Beberapa mahasiswa yang jauh dari orangtua ataupun merantau ke daerah baru yang asing bagi mereka, beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan akibat dari kerinduan yang mendalam dan perpisahan dengan keluarga yang selama ini dekat dengan mereka (Thurber & Walton, 2012).

Ada tiga faktor lain yang berkorelasi dengan kecemasan, depresi, dan stres pada mahasiswa. Ketiga faktor tersebut kinerja akademik, tekanan dari orang lain untuk berhasil, dan rencana setelah kelulusan (Beiter et al., 2015). Kecemasan yang tinggi ditemukan pada orangtua yang memiliki harapan dan tuntutan tidak realistis terhadap pencapaian prestasi. Penelitian juga menemukan bahwa orangtua yang perfeksionis berhubungan dengan tingkat kecemasan tinggi pada anaknya (Santrock. 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada berbagai faktor yang membuat mahasiswa memiliki kecemasan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi saat ini. Kecemasan adalah sebuah perasaan tidak menyenangkan yang disertai

dengan sensasi tidak nyaman pada fisik (Feist & Feist, 2009). Kecemasan adalah perasaan tidak jelas, perasaan tidak menyenangkan yang berasal dari kekhawatiran dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi. Perasaan cemas menghadapi tantangan akademik adalah suatu hal yang wajar. Penelitian menemukan bahwa keberhasilan akan dicapai dengan tingkat kecemasan yang sedang, sebaliknya jikalau kecemasan sudah menjadi berlebihan akan dapat berdampak pada kemampuannya untuk berprestasi (Santrock, 2016). Jika tidak ditangani dengan baik, maka kecemasan ini akan berdampak pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan. Ada stigma terkait dengan gangguan psikologis di mana membuat individu tidak mencari bantuan karena merasa ia akan baik-baik saja nantinya. Pola makan tidak sehat pun dapat dialami mahasiswa sebagai dampak dari kecemasan yang dialaminya. Pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur dapat mengganggu pola tidur dan belajar mahasiswa. Hal ini nantinya dapat berdampak pada putus kuliah karena ketidakmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan perkuliahan (Saringo-Rodriguez, 2013). Adanya berbagai tekanan psikologis yang dialami mahasiswa dapat termanifestasikan menjadi kekhawatiran kronis atau patologis dan meningkatkan risiko gangguan kecemasan seperti Gangguan Kecemasan Umum (GAD). Mahasiswa perempuan dan yang berada di semester awal rentan untuk mengalami gangguan ini (Farrer et al., 2016).

Penelitian jangka panjang menunjukkan bahwa kecemasan pada dewasa muda seperti mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal namun juga karena aspek internal seperti kepribadian (Prince et al., 2020). Kepribadian adalah pola kecenderungan yang menetap dan merupakan karakter unik yang memberikan konsistensi dan individualitas perilaku seseorang (Feist & Feist, 2009). Teori Robert McCrae dan Paul Costa mengidentifikasi lima tipe kepribadian yaitu *Neuroticism*, *Extraversion*, *Openness*, *Agreeableness* dan *Conscientiousness*. Individu yang *neuroticism* tinggi cenderung cemas, temperamental, memgasihani diri sendiri, emosional, dan rentan mengalami gangguan yang berkaitan dengan stres (Feist & Feist, 2009). Individu *Neuroticism* memiliki kecenderungan umum untuk mengalami efek negatif seperti ketakutan, sedih, malu, marah, dan bersalah. Individu dengan kepribadian ini juga dapat memiliki pemikiran irasional dan kurang cakap dalam kontrol diri (Schultz & Schultz, 2004). Sebaliknya individu dengan *Neuroticism* rendah akan tampil tenang, bisa berpuas diri, dan tidak emosional (Feist & Feist, 2009).

Individu *Extraversion* biasanya menyukai sosialisasi, tegas, aktif, dan banyak bicara. Mereka menyenangkan, penyayang, ceria, dan optimis (Schultz & Schultz, 2004). Individu dengan *Extraversion* tinggi cenderung penuh kasih sayang, suka bergabung dalam kegiatan, dan tampil sebagai pribadi menyenangkan. Sebaliknya individu yang rendah pada tipe *Extraversion* akan tampil sebagai orang yang kaku, pendiam, pasif, dan kurang mampu mengekspresikan perasaannya (Feist & Feist, 2009). Kepribadian *Openness to experience* biasanya kreatif, rasa ingin tahu besar, estetis, dan kesukaannya beragam. Individu yang memiliki keterbukaan tinggi cenderung bereaksi terhadap keaslian. (Schultz & Schultz, 2004). Individu yang skor *Openness*-nya tinggi cenderung dapat mempertanyakan nilai tradisional dan sebaliknya bagi yang rendah untuk skor *Openness*-nya akan mendukung nilai tradisional dan mempertahankannya. Individu ini akan tampil konvensional, konservatif, dan tidak tertarik untuk mengetahui banyak hal (Feist & Feist, 2009). Kepribadian *Agreeableness* mencakup sifat-sifat seperti kesopanan, sifat altruistik, simpatik, dan bersemangat untuk membantu orang lain. Sedangkan orang yang tidak *Agreeableness* cenderung menjadi egosentris (Schultz &

Schultz, 2004). Individu yang *Agreeableness* tinggi cenderung dapat dipercaya, murah hati, penurut, dan berperilaku baik. Sebaliknya individu yang rendah pada kepribadian *Agreeableness* cenderung mudah curiga, tidak ramah, mudah tersinggung, dan bersikap kritis terhadap orang lain (Feist & Feist, 2009). Terakhir, *Conscientiousness* mengacu pada orang-orang yang dapat diandalkan, terorganisir, tepat waktu, teliti, suka bekerja, dan sangat rapi (Schultz & Schultz, 2004). Individu yang tinggi pada skor kepribadian ini cenderung teratur, terkendali, terorganisir, ambisius, fokus pada prestasi, dan disiplin. Sedangkan individu yang rendah pada skor kepribadian ini cenderung tidak rapi, tidak terorganisir, malas, dan mudah menyerah ketika menghadapi tugas sulit (Feist & Feist, 2009).

Terdapat beberapa penelitian terkait kepribadian dan kecemasan pada mahasiswa. Sabu dan Thomas (2020) menunjukkan bahwa ada korelasi antara tipe kepribadian *Neuroticism* dan kecemasan di kalangan dewasa muda. Penelitian menemukan bahwa *Conscientiousness* positif memengaruhi prestasi akademik secara tidak langsung melalui motivasi akademik, namun juga merupakan syarat bagi dampak tidak langsung dari *Ekstraversion*, *Neuroticism*, dan *Conscientiousness* (Feyter, Caers, Vigna, & Berings, 2012). Penelitian lain dari Gershuny & Sher (1998) menunjukkan bahwa kepribadian, khususnya kombinasi *Neuroticism* tinggi dan ekstraversi rendah, mungkin memainkan peran etiologis predisposisi penting dalam kecemasan.

Dengan demikian melalui penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta. Penelitian ini dilakukan selama masa Covid - 19 pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring maupun luring. Melalui penelitian ini peneliti ingin melihat dinamika kecemasan pada mahasiswa berdasarkan pada tipe kepribadiannya serta bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa saat ini ketika menjalani kuliah di masa Covid-19.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan kuesioner daring yaitu kuesioner kepribadian dan kuesioner kecemasan yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara tipologi kepribadian dan kecemasan. Partisipan diminta untuk mengisi kuesioner daring melalui aplikasi *google form*. Partisipan penelitian adalah mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berusia 18 – 20 tahun. Mahasiswa menjalankan perkuliahan secara daring dan luring karena masih dalam pandemi Covid-19. Instrumen penelitian ini adalah instrumen kepribadian dan instrumen kecemasan. Pertama untuk mengukur tipe kepribadian, peneliti menggunakan NEO-PI yang dikembangkan oleh Costa & Crae (1992). Alat ukur ini terdiri atas 60 item yang terbagi rata untuk mengukur kepribadian *Openness to experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, and *Neuroticism* yang biasa disingkat sebagai OCEAN. Respons diperoleh melalui skala Likert yang berentang antara 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 6 (Sangat Setuju). Instrumen kedua mengukur kecemasan dengan menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Instrumen ini digunakan untuk mengukur dua tipe kecemasan, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. STAI terdiri atas 40 item yang terbagi ke dalam dua subskala yang mengukur masing-masing tipe kecemasan. Respon diperoleh

dengan menilai intensitas perasaan yang dirasakan saat ini dalam skala yang berentang antara 1 (Tidak sama sekali mengalami) hingga 4 (Sangat sering mengalami).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengambilan data, didapatkan data bahwa partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa (21 laki-laki dan 89 perempuan). Dari 110 partisipan tersebut, lebih dari separuhnya (71%) adalah pengguna telepon genggam merek I, 13.6% adalah pengguna telepon genggam merek S, dan 13.4% lainnya menggunakan macam-macam merek lain. Dari seluruh partisipan, hanya 1 partisipan yang tidak memiliki akun media sosial.

Dalam kaitannya dengan *anxiety*, ditemukan bahwa *State-anxiety* berkorelasi negatif dan signifikan dengan tipe kepribadian *Openness to experience* ($r = -0.253, p = 0.008$) dan *Agreeableness* ($r = -0.294, p = 0.002$). Sedangkan, *Trait-anxiety* berkorelasi negatif dan signifikan dengan tipe kepribadian *Extraversion* ($r = -0.260, p = 0.001$) dan *Agreeableness* ($r = -0.325, p = 0.001$). Di sisi lain, tipe kepribadian *Neuroticism* berkorelasi kuat, positif, dan signifikan dengan *State-anxiety* ($r = 0.630, p = 0.000$) maupun *Trait-anxiety* ($r = 0.773, p = 0.000$).

Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kepribadian *Agreeableness* yang tinggi cenderung tidak merasa cemas ketika dalam situasi yang dirasakan mengancam maupun dalam kesehariannya. Bertolak belakang dari itu, mahasiswa dengan kepribadian *Neuroticism* yang tinggi cenderung merasakan cemas dalam kesehariannya, maupun dalam situasi yang mengancam. Selain itu, mahasiswa yang memiliki kepribadian *Agreeableness* yang tinggi cenderung tidak merasa cemas ketika dalam situasi yang dirasakan mengancam maupun dalam kesehariannya.

Sebaliknya, mahasiswa dengan kepribadian *Neuroticism* yang tinggi cenderung merasakan cemas dalam kesehariannya, maupun dalam situasi yang mengancam. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh Sabu dan Thomas (2020) yang menunjukkan bahwa ada korelasi antara tipe kepribadian *Neuroticism* dan *Conscientiousness* dengan kecemasan di kalangan dewasa muda. Namun, tidak terdapat korelasi antara *Extraversion*, *Openness to experience*, *Agreeableness* dengan kecemasan pada dewasa muda.

Selain itu penelitian lain dari Gershuny & Sher (1998) juga menunjukkan bahwa kepribadian, khususnya kombinasi *neuroticism* tinggi dan ekstraversi rendah, mungkin memainkan peran etiologis predisposisi penting dalam kecemasan pada mahasiswa. Kaplan (2015) juga menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *Neuroticism* yang rendah dan memiliki *Extraversion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Lebih jauh lagi penelitian dari Prince et al. (2020) menyatakan bahwa *Neuroticism* menjadi dasar untuk memprediksi gangguan panik tingkat pertama, agorafobia, gangguan kecemasan umum (GAD), dan gangguan depresi mayor (MDD) terutama apabila mereka dihadapkan pada kondisi kehidupan yang penuh tekanan dan tidak memiliki kapasitas yang baik untuk memproses emosi mereka dalam lingkungan relasional yang aman dan meneguhkan. Hal ini dapat disebabkan karena kepribadian *neuroticism* memiliki kecenderungan umum untuk mengalami efek negatif seperti

ketakutan, kesedihan, malu, marah, rasa bersalah, dan kesal. Mereka juga cenderung memiliki ide-ide irasional, lebih rendah kontrol diri, dan kurang efektif dalam mengatasi stres. Dengan banyak tantangan dan tekanan yang dapat dialami oleh mahasiswa, maka mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian *Neuroticism* sangat rentan mengalami kecemasan.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yaitu ukuran sampelnya kecil, di mana belum bisa mengukur perbedaan kecemasan dan tipe kepribadian antara wanita dan pria. Selain itu, ukuran sampel dibatasi untuk usia tertentu kelompok saja, peneliti belum mengambil domain lain seperti prestasi, status sosial ekonomi, tipe keluarga, atau kegiatan yang diikuti mahasiswa yang juga dapat mempengaruhi tipe kepribadian, kecemasan dan stres. Selain itu karena penelitian dilakukan melalui daring, maka tingkat keseriusan partisipan tidak terlalu dapat dikontrol.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta. Mahasiswa yang memiliki kepribadian *Agreeableness* yang tinggi cenderung tidak merasa cemas ketika dalam situasi yang dirasakan mengancam maupun dalam kesehariannya. Bertolak belakang dengan mahasiswa dengan kepribadian *Neuroticism* yang tinggi cenderung merasakan cemas dalam kesehariannya, maupun dalam situasi yang mengancam.

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih luas dengan melihat perbedaan gender terhadap kecemasan pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat melihat pengaruh dari media sosial, prestasi, kegiatan mahasiswa, atau dukungan orangtua yang dikaitkan dengan kedua variabel ini. selain itu penelitian juga dapat melihat lebih jauh tentang dinamika kepribadian terhadap terbentuknya kecemasan pada mahasiswa.

Melalui penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran terhadap mahasiswa agar lebih berani untuk menghadapi tantangan atau tugas di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat mengikuti banyak kegiatan sehingga lebih cakap dalam berinteraksi dengan orang lain atau bersikap dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa sebaiknya juga tidak melakukan penundaan yang malah dapat merugikan dirinya sendiri. Mahasiswa sebaiknya membuat jadwal dan target penyelesaian tugas sehingga dapat mengumpulkan tugas tepat waktu dan tidak salah jadwal ujian. Mahasiswa juga dapat menerapkan gaya hidup sehat dengan pola makan teratur dan sehat, tidur cukup, serta olahraga. Hal ini akan mendukung pola disiplin mahasiswa sehingga dapat kuliah dengan baik. Jikalau perlu, mahasiswa juga dapat berkonsultasi kepada dosen pembimbing akademik atau psikolog untuk berdiskusi mengenai permasalahan dan solusinya.

Saran untuk orangtua adalah sebaiknya dapat menjalin komunikasi yang efektif di mana mahasiswa dapat berdiskusi dengan orangtua mengenai banyak hal yang dialaminya. Orangtua dapat memberikan dukungan ketika mahasiswa mengalami kesulitan. Orangtua dapat menjadi pendengar yang baik ketika mahasiswa menceritakan permasalahannya dan kemudian dapat melakukan diskusi di mana dapat mengarahkannya untuk menemukan solusi untuk masalahnya. Orangtua dapat mengingatkan mahasiswa untuk lebih disiplin dalam kesehariannya dan mendukungnya

untuk menjadi mahasiswa yang lebih berani untuk menyelesaikan masalah dengan efektif.

Saran untuk pihak perguruan tinggi dan pemerintah adalah dapat memberikan edukasi mengenai dampak kecemasan terhadap prestasi belajar selama di kampus dan memberikan saran efektif bagi mahasiswa untuk menurunkan kecemasannya. Selain itu, pihak perguruan tinggi dan pemerintah dapat memperkenalkan peran dari pembimbing akademik atau Lembaga konsultasi di lingkungan kampus yang dapat dimanfaatkan mahasiswa ketika sedang mengalami permasalahan.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Terima kasih kepada para partisipan yang sudah mengisi kuesioner daring. Terima kasih kepada asisten peneliti yang sudah membantu dalam mengolah data penelitian. Terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang sudah mendukung peneliti dalam menyelesaikan penelitian hingga sampai ke tahap publikasi.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2023). *Anxiety*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/anxiety>.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>.
- Farrer, L.M, Gulliver, A., Bennett, K., Fassnacht, D. B., & Griffiths, K. M. (2016) Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalized anxiety disorder in Australian university students. *BMC Psychiatry*, 16, 241. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0961-z>.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality* 6th edition. McGraw-Hill.
- Feyer, T. D., Caers, R., Vigna, C., & Berings, D. (2012). Unraveling the impact of the Big Five personality traits on academic performance: The moderating and mediating effects of self efficacy and academic motivation. *Learning and Individual Differences*. 22, 439-448. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.03.013>.
- Gershuny, B. S., & Sher, K. J. (1998). The relation between personality and anxiety: Findings from a 3-year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.2.252>.
- Hwang, K. H., Yoo, Y. S., & Cho, O. H. (2012). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365-375. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.10.365>.
- Prince, E. J., Siegel, D. J., Carroll, C. P., Sher, K. J., & Bienvenu, O. J. (2021). A longitudinal study of personality traits, anxiety, and depressive disorders in young adults. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(3), 299-307. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845431>.
- Sabu, S. K., & Thomas, S. (2020). Personality types, anxiety and stress among young adults. *Educational Quest-An International Journal of Education and Applied Social Sciences*, 11(2), 125-131. <https://doi.org/10.30954/2230-7311.2.2020.14>.

- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* 6th edition. McGraw-Hill.
- Saringo-Rodriguez, J. (November 21, 2013). Studies show depression affects academic progress, causes stress and chemical imbalance. *Daily Sundial*. <https://sundial.csun.edu/73124/news/studies-show-depression-affects-academic-progress-causes-stress-and-chemical-imbalance/>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2004). *Theories of personality (8th ed.)*. Thomson Wadsworth
- Statistica Research Department. (Januari 31, 2023). *Percentage of mental health clinicians who stated select issues were the top concerns of their college student patients during the 2021-2022 academic school year*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/827374/clinician-chosen-top-mental-health-concerns-for-college-students/>.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415-419. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2012.673520>
- Unwin, B. K., Goodie, J., Reamy, B. V., & Quinlan, J. D. (2013). Care of the college student. *American Family Physician*, 88(9), 596-604. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2013/1101/p596.html#afp20131101p596-t1>
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>.