Pengaruh Big Five Personality Terhadap Stres Pada Mahasiswa

Nabilla Cindy Putriska, Nurmala
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
2208015061@uhamka.ac.id

Abstract

Stress is a psychological condition resulting from demands that an individual perceives as exceeding their capacity to cope. Stress is related to each individual's unique personality, so individual responses to pressure vary. This study aims to determine the influence of the Big Five Personality dimensions on stress among college students. This study employed a quantitative approach using purposive sampling and involved 66 undergraduate students. Variables were measured using the Indonesian-adapted versions of the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) to measure perceived stress, consisting of 10 items (α=0.862), and the Big Five Inventory-2 (BFI), consisting of 39 items (α=0.851). Data analysis used multiple linear regression to test the research hypotheses with the aid of IBM SPSS 25. The results of the study indicate a significant simultaneous effect (p=0.006; R^2=23.2%), leading to the rejection of H_0. The Openness to Experience dimension had a significant negative effect on stress of 0.029 (p 0.05), while the Neuroticism dimension had a significant positive effect of 0.002 (p 0.05). Meanwhile, the dimensions of Conscientiousness, Extraversion, and Agreeableness (p > 0.05) did not show a significant effect on stress among students. The Neuroticism dimension was found to be the most dominant factor contributing to stress. It was found that the majority of respondents fell into the moderate stress category (42 respondents, 63.6%), and for the Big Five Personality dimensions, the majority of respondents also fell into the moderate category.

Keyword : *Big Five Personality; college student; stres*

Abstrak

Stres merupakan kondisi psikologis akibat tuntutan yang dinilai individu melebihi kapasitas diri dalam menghadapi. Stres berkaitan dengan kepribadian yang berbeda setiap individu sehingga respon individu terhadap tekanan berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dimensi *Big Five Personality* terhadap stres pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* melibatkan 66 mahasiswa S1. Pengukuran variabel menggunakan versi adaptasi dalam Bahasa Indonesia menggunakan *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)* untuk mengukur *perceived stress* terdiri dari 10 item (α=0,862) dan *Big Five Inventory-2* (BFI) terdiri dari 39 item (α=0,851). Analisis data menggunakan regresi linear berganda untuk menguji hipotesis penelitian dengan bantuan IBM SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan secara simultan (p=0,006; R2=23,2%) sehingga H0 ditolak. Dimensi *Openness to Experience* berpengaruh negatif signifikan terhadap stres sebesar 0,029 (p<0,05), sedangkan dimensi *Neuroticism* berpengaruh positif signifikan sebesar 0,002 (p<0,05). Sementara itu, dimensi *Conscientiousness, Extraversion,* dan *Agreeableness* (p>0,05) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap stres pada mahasiswa sehingga. Dimensi Neuroticism menjadi dimensi yang paling dominan rentan terhadap stres. Didapatkan bahwa sebagian besar responden berada di kategori stres sedang sebanyak 42 (63,6%) dan dimensi Big Five Personality sebagian besar responden berada di kategori sedang.

Kata Kunci: *Big Five Personality*, mahasiswa, stres

Pendahuluan

Pendidikan menjadi fondasi utama dalam pengembangan masyarakat guna memperoleh pengetahuan yang diharapkan akan meningkatkan kualitas dan potensi individu menjadi lebih baik (Khalil et al., 2024). Pada jenjang pendidikan, mahasiswa menempati posisi sebagai peserta didik pada tingkat tertinggi yang berada di bawah naungan Universitas. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai berbagai bidang ilmu secara teoritis, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan kemampuan dalam berpikir kritis, mandiri, dan bertanggung jawab dalam proses pembelajaran (Rahim et al., 2025). Tekanan dan tuntutan yang dihadapi mahasiswa dalam proses perkuliahan dapat memicu munculnya stres, baik yang bersumber dari tekanan akademik maupun tekanan sosial (Sze et al., 2021).

Stres merupakan reaksi atau respon kesulitan dalam mengatasi tekanan atau tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Nuraini, 2024). Stres merupakan bagian alami dari kehidupan manusia yang muncul ketika individu harus menyesuaikan diri baik secara psikologis maupun fisik. Stres yang dialami individu di lingkungan perguruan tinggi sering kali disebut stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang timbul sebagai respon terhadap *academic stressor*, yaitu berbagai tekanan atau tuntutan yang berasal dari aktivitas akademik yang dinilai individu melebihi kapasitas diri dalam menghadapi atau mengatasi (D. Rahmawati et al., 2021).

Dampak dari stres yang dialami mahasiswa dapat terlihat dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Secara akademik, stres yang tinggi dapat menyebabkan penurunan indeks prestasi, gangguan konsentrasi, kesulitan dalam memecahkan masalah, serta penurunan kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Ramadhani & Siregar, 2024). Secara psikologis, stres juga memengaruhi fungsi kognitif, termasuk gangguan pada daya ingat dan kemampuan berpikir jernih, secara emosi muncul rasa cemas, sedih, marah dan secara fisik menyebabkan munculnya jantung berdebar, gemetar, dan sakit perut (Siallagan et al., 2024). Tingginya berbagai dampak tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan permasalahan yang nyata dan perlu mendapat perhatian serius. Kondisi ini semakin diperkuat oleh berbagai penelitian yang mengidentifikasi tingginya tingkat stres di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan sejumlah penelitian beberapa penelitian, stres pada mahasiswa menunjukkan angka prevalensi yang cukup tinggi. Anggraeni & Hidayanti, (2024) melaporkan bahwa 13,2% mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang mengalami stres tingkat tinggi dan 67,6% tingkat sedang. Rahmawati et al., (2025) menunjukkan bahwa sebanyak 52,2% mahasiswa Kedokteran dan Keperawatan Program Sarjana FKIK ULM berada pada tingkat stres sedang dan 42,2% berada pada tingkat stres tinggi. Hasil serupa juga diungkapkan oleh Alam et al., (2025) yang menemukan bahwa 68.60% mengalami mahasiswa tingkat akhir di bidang fisioterapi terapi okupasi, dan terapi

wicara & bahasa di BPHT mengalami stres akademik.

Tingginya tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi stres. Stres dapat berasal dari beban akademis seperti menghadapi tuntutan tugas, ujian, dan proyek yang membutuhkan konsentrasi dan usaha tinggi. Manajemen waktu yang kurang baik turut meningkatkan stres pada mahasiswa. Kemudian proses adaptasi pada setiap mahasiswa juga menyumbang pada tingkat stres (Rivaldi, 2024).

Berbagai ragam latar belakang yang dapat menjadi pemicu stres bagi mahasiswa, namun tingkat stres yang dirasakan setiap mahasiswa berbeda-beda meskipun tuntutan akademik cenderung sama yang dialami oleh mahasiswa. Perbedaan ini terjadi karena adanya perbedaan karakter kepribadian pada individu yang memengaruhi bagaimana mahasiswa merspons tekanan akademik (Fabiansyah & Adibah, 2024). Kepribadian menjadi salah satu faktor internal yang memengaruhi stres pada mahasiswa. Kepribadian merupakan pola sifat dan karakteristik unik yang berbeda pada setiap individu dan cenderung menetap dalam diri (Feist et al., 2017).

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk menjelaskan kepribadian adalah big five factors model atau yang biasa disebut teori Big Five Personality yang dicetuskan pertama kali oleh Goldberg pada tahun 1981 (Kurniawan & Puspita, 2021). Penjelasan lebih lengkap mengenai Big Five Personality dikemukakan oleh McRae dan Costa dalam menjelaskan lima dimensi utama kepribadian yaitu Openness to Experience, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, dan Neuroticism (Rizky & Soetjiningsih, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Alwi et al., 2024) terkait hubungan Big Five Personality dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir prodi Bimbingan Konseling Islam mendapatkan hasil pada dimensi Openness to Experience, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, memiliki hubungan negatif signifikan artinya semkain tinggi maka semakin rendah stres akademik dan Neuroticism memiliki hubungan positif signifikan yang bermakna semakin tinggi Neuroticism semakin tinggi stres akademik. Hasil serupa ditemukan oleh (Jacob et al., 2022) mengenai terdapat hubungan yang signifikan terkait kepribadian dengan cara mempersepsikan tingkat stres akademik.

Berdasarkan penelitian terdahulu, studi penelitian masih berfokus pada pengujian hubungan antara Big Five Personality dan stres. Penelitian yang menguji pengaruh atau kontribusi prediktif masing-masing dimensi Big Five Personality terhadap stres masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah setiap dimensi big five personality memengaruhi stres pada mahasiswa.

Hipotesis pertama pada penelitian ini Ha ada pengaruh Big Five Personality terhadap stres pada mahasiswa. H0 tidak ada pengaruh Big Five Personality terhadap stres pada mahasiswa. Hipotesis kedua Ha ada pengaruh dimensi Opennes to Experience terhadap stres pada mahasiswa.

H0 tidak ada pengaruh Opennes to Experience terhadap stres pada mahasiswa. Hipotesis ketiga Ha ada pengaruh dimensi Conscientiousness terhadap stres pada mahasiswa. H0 tidak ada pengaruh Conscientiousness terhadap stres pada mahasiswa. Hipotesis keempat Ha ada pengaruh dimensi Extraversion terhadap stres pada mahasiswa. H0 tidak ada pengaruh Extraversion terhadap stres pada mahasiswa. Hipotesis ketiga Ha ada pengaruh dimensi Agreeableness terhadap stres pada mahasiswa. H0 tidak ada pengaruh Agreeableness terhadap stres pada mahasiswa. Hipotesis keenam Ha ada pengaruh dimensi Neuroticism terhadap stres pada mahasiswa. H0 tidak ada pengaruh Neuroticism terhadap stres pada mahasiswa.

Metode Desain

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian dikumpulkan dalam berbentuk numerik dan menggunakan teknik statistik untuk menganalisis data (Azwar, 2018).

Partisipan

Sampel diambil menggunakan teknik puposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan menetapkan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Partisipan pada penelitian ini mahasiswa aktif dengan jenjang S1 baik universitas Negeri maupun Swasta di Indonesia. Jumlah partsipan dalam penelitian ini sebanyak 66 mahasiswa.

Instrumen

Untuk mengukur stres menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) yang telah diadapatasi dalam Bahasa Indonesia oleh (Hakim et al., 2024) dengan 5 skala likert yang terdiri dari pilihan jawaban "tidak pernah" hingga "sangat sering". Skala ini dinyatan valid dengan 10 item dan reliabilitas sebesar 0,862. Salah satu contoh item dari skala adalah dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda.

Tabel 1 *Reliabilitas Skala Variabel Stres*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,862	10

Untuk mengukur *Big Five Personality* digunakan skala Big Five Inventory-2 (BFI-2) yang telah diadapatasi dalam Bahasa Indonesia oleh (Achmadan et al., 2022) menggunakan 5 skala likert yang terdiri "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Skala ini dinyatakan valid dengan 39 item

dan realibilitas sebesar 0,851. Sebanyak 21 item gugur dinyatakan tidak valid. Salah satu item dari BFI-2 adalah saya seseorang yang ramah dan mudah bergaul.

Tabel 2 *Reliabilitas Skala Variabel Big Five Personality*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,851	39

Teknik Analisa Data

Teknik analisa regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan guna mengetahui apakah *Big Five Personality* dapat memengaruhi stres pada mahasiswa. Sebelum dilakukan uj hipotesis dilakukan terlebih dahulu uji normalitas. Analisis data menggunakan bantuan software IBM SPSS Statistics 25.

Hasil dan Diskusi Hasil

Hasil

Tabel 3 *Distribusi Karakteristik Bedasarkan Usia*

	Usia
Mean	21,88
Minimum	20
Maximum	25

Tabel 3 menunjukkan dari 66 responden didapatkan rata-rata usia mahasiswa adalah 21,88 dengan usia termuda adalah 20 tahun dan usia tertua 25 tahun.

Tabel 4 *Distribusi Karakteristik Bedasarkan Semester*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	5	7,6	7,6	7,6
	5	1	1,5	1,5	9,1
	6	7	10,6	10,6	19,7
	7	2	3,0	3,0	22,7
	8	48	72,7	72,7	95,5
	9	3	4,5	4,5	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Tabel 5 *Distribusi Karakteristik Bedasarkan Jenis Kelamin*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	55	83,3	83,3	83,3
	Laki-Laki	11	16,7	16,7	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Tabel 6 *Distribusi Karakteristik Bedasarkan Domisili*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pulau Jawa	60	90,9	90,9	90,9
	Pulau Kalimantan	1	1,5	1,5	92,4
	Pulau Papua	1	1,5	1,5	93,9
	Pulau Sulawesi	2	3,0	3,0	97,0
	Pulau Sumatra	2	3,0	3,0	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4 responden terbanyak berada di semester 8 dengan jumlah 48 responden dan tersedikit pada semester 5 dengan jumlah 1 responden. Berdasarkan tabel 5 sebanyak 55 responden berjenis kelamin perempuan dan 11 responden laki-laki. Pada tabel 6 sebanyak 40 responden berasal dari Pulau Jawa, pulaku kalimantan dan papua terdapat 1 responden dan pulau sulawesi dan sumatra terdapat 2 responden.

Tabel 7 *Kategorisasi Tingkat Stres*

Kategorisasi_Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	13	19,7	19,7	19,7
	Sedang	42	63,6	63,6	83,3
	Ringan	11	16,7	16,7	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4 responden terbanyak berada di semester 8 dengan jumlah 48 responden dan tersedikit pada semester 5 dengan jumlah 1 responden. Berdasarkan tabel 5 sebanyak 55 responden berjenis kelamin perempuan dan 11 responden laki-laki. Pada tabel 6 sebanyak 40 responden berasal dari Pulau Jawa, pulaku kalimantan dan papua terdapat 1 responden dan pulau sulawesi dan sumatra terdapat 2 responden.

Tabel 8 *Kategorisasi Dimensi Big Five Personality*

Kategorisasi Openness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	11	16,7	16,7	16,7
	Sedang	49	74,2	74,2	90,9
	Rendah	6	9,1	9,1	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Kategorisasi Conscientiousness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	12	18,2	18,2	18,2
	Sedang	46	69,7	69,7	87,9
	Rendah	8	12,1	12,1	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Kategorisasi Extraversion

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Tinggi	7	10,6	10,6	10,6
	Sedang	53	80,3	80,3	90,9
	Rendah	6	9,1	9,1	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Kategorisasai Agreeableness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	9	13,6	13,6	13,6
	Sedang	47	71,2	71,2	84,8
	Rendah	10	15,2	15,2	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Kategorisasi Neuroticism

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	16	24,2	24,2	24,2
	Sedang	35	53,0	53,0	77,3
	Rendah	15	22,7	22,7	100,0
	Total	66	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil kategorisasi pada masing-masing dimens Big Five Personality diperoleh mayoritas responden berada pada kategori sedang. Dimensi Openness to Experience Sebanyak 49 responden berada dikategori sedang, 11 responden kategori tinggi, dan 6 kategori rendah. Dimensi Conscientiousness Sebanyak 46 responden berada dikategori sedang, 12 responden kategori tinggi, dan 8 kategori rendah. Dimensi Extraversion sebanyak 53 responden berada dikategori sedang, 7 responden kategori tinggi, dan 6 kategori rendah. Dimensi Agreeableness sebanyak 47 responden berada dikategori sedang, 10 responden kategori rendah, dan 9 kategori tinggi. Dimensi Neuroticism sebanyak 35 responden berada dikategori sedang, 16 responden kategori tinggi, dan 15 kategori rendah.

Tabel 9 *Uji Normalitas*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Residual	,079	66	,200*	,982	66	,452

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel Test of Normality menggunakan Shapiro-Wilk diperoleh nilai Sig. 0,452 (Sig.>0,05) dan Kolmogrov-Smirnov diperoleh nilai 0.200 (Sig.>0,05) maka dapat disimpulkan nilai residual data berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan uji hipotesis dengan regresi linear berganda.

Tabel 10 *Uji Simultan (Uji F)*

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	566,797	5	113,359	3,620	,006[b]
	Residual	1878,658	60	31,311		
	Total	2445,455	65			

a. Dependent Variable: Stres
b. Predictors: (Constant), X5_N, X4_A, X3_E, X1_O, X2_C

Berdasarkan hasil uji F pada tabel Anova diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,006 (p<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel Big Five Personality secara simultan berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa, maka H0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan 5 dimensi Big Five Personality secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel stres.

Tabel 11 *Uji Koefisien Determinasi*

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,481[a]	,232	,168	5,596

a. Predictors: (Constant), X5_N, X4_A, X3_E, X1_O, X2_C
b. Dependent Variable: Stres

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 10 diperoleh nilai R Square sebesar 0,232 yaitu menunjukkan koefisien determinasi. Hal ini menunjukkan bahwa Big Five Personality memberikan kontribusi sebesar 23,2% terhadap stres pada mahasiswa, sedangkan sisanya 76,8% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Tabel 12 *Uji T Parsial*

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	21,784	6,267		3,476	,001
	X1_O	-,401	,180	-,328	-2,231	,029
	X2_C	,440	,221	,309	1,986	,052
	X3_E	-,328	,201	-,237	-1,634	,108
	X4_A	,176	,250	,106	,702	,485
	X5_N	,520	,159	,399	3,263	,002

a. Dependent Variable: Stres

Berdasarkan uji parsial, diperoleh bahwa dimensi *Openness to experience* berpengaruh dengan arah negatif signifikan terhadap stres sebesar 0,029 (p<0,05) dengan hal ini hipotesis kedua H0 ditolak dan Ha diterima. Sedangkan dimensi *Neuroticism* berpengaruh dengan arah positif signifikan sebesar 0,002 (p<0,05) dengan hal ini hipotesis keenam H0 ditolak dan Ha diterima. Sementara itu, dimensi Conscientiousness 0,052 (p>0,05), *Extraversion* 0,108 (p>0,05), dan agreeableness 0,485 (p>0,05) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap stres pada mahasiswa dengan hal ini hipoetis ketiga, keempat, dan kelima Ha ditolak dan H0 diterima.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis dimensi openness to experience berpengaruh secara parsial terhadap stres dengan nilai signifikan 0,029 (p<0,05) dengan arah negatif sehingga semakin tinggi dimensi openness to experience maka semakin rendah tingkat stres pada mahaiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian terdaulu yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara opnnes to experience dan stres akademik (Alwi et al., 2024). Individu dengan tingkat openness to experience yang tinggi cenderung memiliki kemampuan dalam terbuka terhadap pengalaman baru dan memiliki keinginan tahu yang tinggi (Feist et al., 2017).

Dimensi Conscientiousness secara parsial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan sebesar 0,052 (p<0,05) dengan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan, tanggung jawab, dan keteraturan individu membantu mereka mengelola stres lebih adaptif (Kusuma et al., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian (Jacob et al., 2022) yang menemukan dimensi Conscientiousness memiliki arah hubungan positif signifikan yang mana semakin tinggi dimensi Conscientiousness maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.

Dimensi Extraversion secara parsial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan sebesar 0,108 (p<0,05) dengan arah negatif. Meskipun demikian, arah hubungan yang ditunjukkan dengan penelitian sebelumnya sejalan. Semakin tinggi dimensi Extraversion, maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan individu dalam berinteraksi sosial berkontribusi terhadap ketahanan stres (Kusuma et al., 2025).

Dimensi Agreeablenness secara parsial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan sebesar 0,485 (p<0,05) dengan arah positif. Hal ini tidak sejalan dengan penelitan terdahulu yang menemukan arah negatif sehingga semakin tinggi dimensi Agreeablenness maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki. Berbeda dengan penelitian terdahulu, pada penelitian ini ditemukan arah positif sehingga semakin tinggi dimensi Agreeablenness, maka semakin tinggi stres pada mahasiswa. Individu dengan agreeablenes tinggi cenderung tidak mudah mengalami depresi (Dewi et al., 2025)

Dimensi Neuroticism berpengaruh secara parsial terhadap stres dengan nilai signifikan 0,02

(p<0,05) dengan arah positif sehingga semakin tinggi dimensi Neuroticism maka semakin tinggi tingkat stres pada mahaiswa. Hal ini sejalan dengan hasil ditemukan oleh (Alwi et al., 2024). Kepribadian yang cenderung memiliki kecemasan yang berlebihan, tegang, dan suasana hati tidak stabil rentan terhadap mempersepsikan situasi sebagai ancaman (Feist et al., 2017).

Berdasarkan uraian di atas, temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua dimensi kepribadian memiliki peran yang sama dalam memengaruhi stres. Mahasiswa yang menunjukkan kerpribadian openness to experience memungkinkan mengurangi risiko terjadinya stres. Sebaliknya kepribadian yang memiliki dimensi Neuroticism dominan akan menghadapi kesulitan dalam mengendalikan diri dan berpotensi mengalami stres lebih tinggi.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, Sdapat disimpulkan bahwa dimensi Big Five Personality secara simultan berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan hipotesis pertama H0 ditolak dan Ha diterima. Secara parsial, dimensi openness to experience menunjukkan pengaruh signifikan dengan stres dengan arah negatif, sedangkan neuroticism berpengaruh positif signifikan terhadap stres. Hal ini menunjukkan hipotesis kedua dan keenam H0 ditolak dan Ha diterima. Sementara itu, dimensi Conscientiousness, Extraversion, dan agreeableness tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap stres pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan hipotesis ketiga, keempat, dan kelima Ha ditolak dan H0 diterima.

Dimensi Neruticism menjadi dimensi paling dominan yang rentan terhadap perspesi stres pada mahasiswa. Pada dimensi Conscientiousness, Extraversion, dan agreeableness tidak signifikan dapat disebabkan oleh faktor lain di luar penelitian yang tidak dikontrol dalam penelitian ini.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi stres. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan alat ukur yang lebih dalam mengukur spesifik stres akademik mahasiswa sehingga dapat menggambarkan sumber stres secara lebih komprehensif.

Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola stres dengan meningkatkan keterbukaan terhadap pengalaman baru serta mengontrol emosi negatif.

Daftar Pustaka

Achmadan, F., Jaya, E. S., & Asih, S. R. (2022). Properti Psikometris Big Five Inventory – 2 Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, *20*(02), 116–126. https://doi.org/10.7454/jps.2022.15

Alam, M. J., Pratik, M. I. K., Khan, A. H., & Islam, M. S. (2025). Prevalence And Level Of Stress Among Final Year Students At A Health Science Institute In Bangladesh. *Discover Mental Health*, *5*(9). https://doi.org/10.1007/s44192-025-00136-2

Alwi, F., Khairat, I., Oktara, T. W., Kholid, & Ramanda, P. (2024). Hubungan Big Five Personality dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JURNAL BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM*, *06*(01), 12–21. https://doi.org/10.32332 /jbpi.v6i1.9085

Anggraeni, A. D., & Hidayanti, D. S. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Resiliensi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Cognicia*, *12*(1), 15–24. https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740

Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (II). Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Dewi, K. V., Herlina, & Batu, E. Y. L. (2025). Pengaruh Dimensi Agreeableness dari The Big Five Personality terhadap Stres Kerja dengan Organizational Citizenship Behavior sebagai Variabel Intervening pada Guru SMA Negeri 1 Kota Tebing Tinggi. *Journal of Economics and Management Scienties*, *7*(4), 747–752. https://doi.org/10.37034/jems.v7i4.215

Fabiansyah, A., & Adibah, A. (2024). Resilience : Mediator and Moderator of the Relationship between The Big Five Personality and Academic Stress (A Systematic Review). *International Journal of Research Publication and Reviews Journal*, *5*(6), 2336–2346.

Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Theories of Personality* (8 ed.).

Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, *13*(2), 117–129. https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482

Jacob, F. G., George, E. T., Jacob, D. V, Jacob, T., & Rajan, A. (2022). Influence Of Big-Five Personality Traits On Perceived Academic Stress And Coping Styles Among Emerging Adults. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, *8*(3), 250–254. https://doi.org/10.36713/epra2013

Khalil, Y. S. H., Zubair, M., & Mareta, M. (2024). Pengembangan Potensi Peserta Didik Berbasis Nilai dalam Membentuk Generasi Unggul Melalui Multiple Intelligence. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, *9*(4), 3037 – 3048. https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2948

Kurniawan, A., & Puspita, A. V. (2021). FACTORS THAT INFLUENCE IMPULSIVE BUYING Asep Kurniawan, Aprillia Verra Puspita. *Journal of Accounting for Sustainable Society (JASS)*, *03*(02), 54–68. https://doi.org/10.35310/jass.v3i02.896

Kusuma, C. T., Rahmawati, K. D., & Aji, I. D. K. (2025). Peran Kepribadian Big Five dalam Memprediksi Tingkat Stres pada Pelamar Kerja. *Jurnal Diversita*, *11*(2), 365–378. https://doi.org/10.31289/diversita.v11i2.16360

Nuraini, I. (2024). Analisis Tingkat Stress dan Kesejahteraan Psikologis pada Kualitas Tugas Akhir (Skripsi / TA) Mahasiswa Pendidikan Agama Isam Intan. *JOIES: Journal of Islamic Education Studies*, *9*(2), 159–178. https://doi.org/10.15642/joies.2024.9.2.159-178

Rahim, A., Eswin, K. A., Ferdiyana, Lisnawati, Sopyan, Y., & Fauzi, A. (2025). Peran Filsafat Pendidikan dalam Membangun Paradigma Kritis dan Kreatif pada Mahasiswa Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia (IAI Al-Azis) Indramayu. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, *8*(4), 4061–4067. https://doi.org/10.54371/jiip.v8i4.7622

Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, *2*(2), 135–153. https://doi.org/10.24853/jks.v2i2.14124

Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. *Journal of Intan Nursing*, *4*(1), 1–6. https://doi.org/10.54004/join.v4i1.266

Ramadhani, S., & Siregar, I. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Indeks Prestasi Pada

Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Journal on Education*, *06*(03), 16122–16127. https://doi.org/10.31004/joe.v6i3.5496

Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *2*(4), 11–18. https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378

Rizky, N. J., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Kepribadian (Five Factor Model) dan Psychological Distress pada Mahasiswa Penerima dan Bukan Penerima Beasiswa. *Philanthropy Journal of Psychology*, *5*(2), 276–294. http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy

Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2024). Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, *9*(1), 10–15. https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, *9*(4), 2721–2731. https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657

Sze, K. Y. P., Lee, E. K. P., Chan, R. H. W., & Kim, J. H. (2021). Prevalence Of Negative Emotional Eating And Its Associated Psychosocial Factors Among Urban Chinese Undergraduates In Hong Kong : A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, *21*(583), 1–10. https://doi.org/10.1186/s12889-021-10531-3