Kesehatan Mental Mahasiswa: Mengungkap Peran *the Big Five Personality* dengan Moderasi Profil Individu

Rony Setiawan[1], Rusli Ginting Munthe[2], Ariesya Aprillia[3*]
[1-3]Universitas Kristen Maranatha, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : *ariesya.aprillia@eco.maranatha.edu*

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada

Vol. 04, No. 10 Oktober, 2026

Page: 6729-6745

DOI:

https://doi.org/10.55681/armada.v4i10.4573

Article History:

Received: Agustus 12, 2026

Revised: September 15, 2026

Accepted: Oktober 19, 2026

Abstract : *Well-being and mental health need to be understood and considered by every campus leader and manager to provide proactive and real interventions so that they are able to overcome any potential psychological problems and issues before they lead to more detrimental effects. This research aims to conduct a scientific study of the well-being of active students at universities in Bandung by reviewing five personality dimensions of the Big Five Model framework, namely openness to experience, conscientiousness, extroversion, agreeableness, and neuroticism, accompanied by a brief overview of individual profiles. By involving factual and perceptual data from 321 students and utilizing structural equation modelling analysis, this research scientifically proves that mental health is influenced by openness to conscientiousness and extroversion, but not by openness to experience, agreeableness, and neuroticism. Personal factors have been proven not to be moderators of the influence of five dimensions of personality in the Big Five Model on mental health. Proactive and synergistic actions from all parties and related institutions (universities, lecturers, students, and counselling agencies) must prioritize the development of conscientiousness and extroversion to create an educational environment that is more supportive of the long-term psychological well-being of learners with an effectively inclusive culture.*

Keywords : *Individual Profiles, Mental Health, The Big Five Model*

Abstrak : Kesejahteraan dan kesehatan mental perlu dipahami dan diperhatikan oleh setiap pimpinan dan pengelola kampus untuk dapat memberi intervensi-intervensi proaktif dan riil sehingga mampu mengatasi setiap potensi masalah dan problema psikologis sebelum berujung pada dampak-dampak buruk yang lebih merugikan. Riset ini bertujuan untuk melakukan telaah secara ilmiah terhadap well-being para mahasiswa yang masih aktif pada universitas-universitas di Bandung dengan meninjau kelima dimensi kepribadian dari framework the Big Five Model, yaitu openness to experience, conscientiousness, extroversion, agreeableness, dan neuroticism yang dibarengi dengan moderasi dari seklumit profil individu. Dengan melibatkan data faktual dan persepsional dari 321 orang mahasiswa dan memberdayakan analisis model persamaan struktural, riset ini membuktikan secara ilmiah bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh openess to conscientiousness dan extroversion, tetapi tidak oleh openness to experience, agreeableness, dan neuroticism.

Faktor-faktor personal terbukti bukan menjadi moderator atas pengaruh kelima dimensi kepribadian the Big Five Model atas kesehatan mental. Tindakan proaktif dan sinergis dari semua pihak dan insistusi terkait (universitas, dosen, mahasiswa, dan lembaga konseling) harus memprioritaskan pengembangan conscientiousness dan extroversion untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis para pembelajar terkait dalam jangka panjang dengan budaya yang inklusif secara ekfektif.

Kata Kunci : *The Big Five Model, Mental Health*, Profil Individu

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan pemangku kepentingan penting bagi perguruan tinggi karena berperan sebagai peserta didik, calon alumni, dan kontributor bagi masyarakat serta dunia kerja. Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan tinggi tidak hanya ditentukan oleh pencapaian akademik, tetapi juga oleh kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa. Masa transisi menuju dewasa yang umumnya berlangsung selama periode perkuliahan ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, tantangan sosial, dan tanggung jawab dalam pengambilan keputusan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Jacob et al., 2022; Orrù et al., 2025). Pengembangan kondisi emosional yang positif, kemampuan pengambilan keputusan, dan kesehatan psikologis pada periode ini penting untuk mendukung perkembangan individu secara menyeluruh (Li et al., 2025). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, dan permasalahan kesehatan mental lainnya yang dapat memengaruhi keberhasilan akademik dan kepuasan hidup (Orrù et al., 2025). Dengan demikian, kesehatan mental mahasiswa perlu menjadi perhatian strategis dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi.

Kesehatan mental menurut Organisasi Kesehatan Dunia merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu mengenali kemampuannya, mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Dalam konteks penelitian psikologis, kesehatan mental positif berkaitan dengan kesejahteraan subjektif (subjective well-being), yaitu evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya (Rodrigues et al., 2024; Zhang & Renshaw, 2020). Kesejahteraan subjektif mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif yang rendah sehingga mencerminkan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan (Joshanloo, 2023; Zalewska, 2018). Penilaian tersebut juga mencakup kepuasan terhadap aspek kehidupan tertentu maupun pengalaman emosional yang menyertainya (Azizan et al., 2018). Kesejahteraan subjektif yang rendah dapat berkaitan dengan munculnya permasalahan kesehatan mental dan perilaku, termasuk depresi, risiko bunuh diri, dan putus kuliah (Zhang & Renshaw, 2020). Sebaliknya, kesejahteraan subjektif yang baik berpotensi mendukung kesehatan fisik, produktivitas, serta kontribusi individu terhadap organisasi dan masyarakat (Abdullahi et al., 2020). Oleh karena itu, identifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa penting untuk mendukung upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan mental.

Salah satu faktor individual yang diperkirakan berhubungan dengan kesejahteraan subjektif adalah kepribadian. Kepribadian merupakan kumpulan karakteristik psikologis yang relatif stabil, membedakan individu satu dengan lainnya, serta memengaruhi pola berpikir, perasaan, dan perilaku dalam berbagai situasi (Griffin et al., 2024; Robbins & Judge, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kepribadian merupakan salah satu prediktor penting kesejahteraan subjektif karena memengaruhi cara individu menafsirkan pengalaman hidup dan merespons lingkungan (Kobylińska et al., 2022). Hubungan antara karakteristik kepribadian dan kesehatan mental positif juga telah memperoleh perhatian dalam berbagai penelitian empiris (Jiao et al., 2023). Salah satu kerangka yang banyak digunakan untuk mengkaji karakteristik tersebut adalah Big Five Personality Model, yang terdiri atas lima dimensi, yaitu openness to experience, conscientiousness, extraversion, agreeableness, dan neuroticism (Deniz & Satici, 2017). Model ini memberikan kerangka untuk

memahami perbedaan individual dalam keterbukaan terhadap pengalaman, ketelitian, orientasi sosial, kecenderungan bekerja sama, dan stabilitas emosional (Hicks & Mehta, 2018).

Kelima dimensi kepribadian tersebut memiliki karakteristik yang secara teoritis dapat berkaitan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Openness to experience menggambarkan keterbukaan terhadap pengalaman baru, kreativitas, dan rasa ingin tahu, sedangkan conscientiousness mencerminkan tanggung jawab, keteraturan, dan ketekunan (Robbins & Judge, 2024). Individu dengan keterbukaan tinggi cenderung lebih bersedia menerima perubahan, sementara individu dengan ketelitian tinggi cenderung lebih terorganisasi dan dapat diandalkan dalam mencapai tujuan (Griffin et al., 2024). Selanjutnya, extraversion berkaitan dengan keterlibatan sosial, asertivitas, dan kecenderungan mengalami emosi positif, sedangkan agreeableness mencerminkan sikap kooperatif, kehangatan, dan kepercayaan terhadap orang lain (Robbins & Judge, 2024). Sikap kooperatif juga dapat mendukung kualitas hubungan sosial dan kepuasan hidup (Singhal et al., 2021). Sebaliknya, neuroticism menggambarkan kecenderungan mengalami emosi negatif, kegelisahan, dan kesulitan menghadapi tekanan; tingkat neurotisme yang lebih rendah secara teoritis berkaitan dengan kemampuan pengelolaan emosi dan penanganan stres yang lebih baik (Robbins & Judge, 2024). Meskipun demikian, keterkaitan setiap dimensi dengan kesejahteraan subjektif perlu diuji secara empiris dalam konteks mahasiswa karena pengalaman dan karakteristik individu dapat menghasilkan pola hubungan yang berbeda.

Selain kepribadian, kesejahteraan subjektif dapat berkaitan dengan karakteristik demografis dan profil individual. Faktor seperti usia, jenis kelamin, serta karakteristik personal lainnya dapat memengaruhi evaluasi individu terhadap kehidupannya (Hicks & Mehta, 2018). Dalam konteks mahasiswa, karakteristik tersebut dapat mencakup angkatan perkuliahan, tempat tinggal, status bekerja atau berwirausaha, asal domisili, keaktifan organisasi, prestasi akademik, dan fakultas. Perbedaan karakteristik tersebut berpotensi berkaitan dengan pengalaman akademik, tuntutan kehidupan, serta sumber daya sosial yang dimiliki mahasiswa. Oleh karena itu, analisis hubungan antara kepribadian dan kesehatan mental perlu mempertimbangkan profil individual agar pemahaman terhadap variasi kesejahteraan mahasiswa menjadi lebih komprehensif. Dalam penelitian ini, profil individual ditempatkan sebagai faktor yang berpotensi memoderasi hubungan antara dimensi Big Five Personality Model dan kesehatan mental mahasiswa.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara kepribadian dan kesejahteraan subjektif pada berbagai populasi dan konteks geografis. Penelitian tersebut melibatkan mahasiswa di Italia (Orrù et al., 2025), Jerman (Rodrigues et al., 2024), Indonesia (Jannah et al., 2024; Bua & Huwae, 2023; Zulfadri & Raudatussalamah, 2019), Spanyol (Cuadrado et al., 2024; Requena & Ayuso, 2021), Polandia (Kobylińska et al., 2022; Zalewska, 2018), Australia (Anglim & Horwood, 2021; Hicks & Mehta, 2018), Amerika Serikat (Joshanloo, 2023; Zhang & Renshaw, 2020; Fagley, 2018; Lui et al., 2016), serta berbagai negara lainnya (Abdullahi et al., 2020; Anglim & Grant, 2016; Balgiu, 2018; Busseri & Erb, 2024; Deniz & Satici, 2017; Eryılmaz, 2015; Frost & Natividade, 2017; Karim, 2018; Petrič & Zupančič, 2021; Schneider et al., 2024; Singhal et al., 2021; Sun et al., 2018; Yu et al., 2021; Zager-Kocjan et al., 2024). Secara umum, kajian-kajian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara karakteristik kepribadian dan kesejahteraan subjektif telah diteliti pada beragam kelompok usia, profesi, dan latar belakang budaya. Namun, perbedaan populasi, karakteristik instrumen, dan variabel yang dipertimbangkan menunjukkan perlunya pengujian lebih lanjut pada konteks mahasiswa dengan memperhatikan profil individual.

Kesenjangan penelitian ini terutama terletak pada aspek metodologis dan cakupan analisis. Penelitian Abdullahi et al. (2020) menggunakan sepuluh butir pertanyaan untuk mengukur lima dimensi kepribadian, sehingga setiap dimensi direpresentasikan oleh dua butir. Penelitian ini mengembangkan kajian tersebut dengan menggunakan jumlah butir pengukuran yang lebih banyak untuk merepresentasikan setiap dimensi kepribadian secara lebih memadai. Selain itu, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan antara lima dimensi Big Five Personality Model dan kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga mempertimbangkan profil individual sebagai variabel moderator. Dengan demikian, kebaruan penelitian terletak pada pengujian hubungan kelima dimensi kepribadian dengan kesehatan mental mahasiswa melalui pengukuran yang lebih terperinci serta analisis peran moderasi karakteristik individual dalam konteks pendidikan tinggi. Pendekatan tersebut diharapkan dapat

memperluas pemahaman mengenai variasi kesehatan mental mahasiswa dan memperkuat dasar metodologis penelitian pada konteks yang diteliti.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh openness to experience, conscientiousness, extraversion, agreeableness, dan neuroticism terhadap kesehatan mental mahasiswa serta menguji peran profil individual dalam memoderasi hubungan tersebut. Model penelitian mencakup lima hipotesis mengenai pengaruh setiap dimensi kepribadian terhadap kesehatan mental mahasiswa dan satu hipotesis mengenai efek moderasi profil individual. Penelitian ini penting karena hasilnya diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang relevan bagi pengembangan kajian psikologi kepribadian dan kesehatan mental mahasiswa, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan dan dukungan psikologis yang lebih responsif terhadap perbedaan karakteristik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Secara keseluruhan, tersedia minimal 40 *items* pertanyaan yang telah diberdayakan oleh tim peneliti untuk mengukur seluruh variabel utama riset ini, merupakan pengembangan dan adaptasi dari seperangkat pertanyaan yang pernah digunakan dalam studi sebelumnya yang mana telah teruji dalam kepemilikan taraf reliabilitas yang bagus (Abdullahi et al., 2020). Adapun yang menjadi target responden dalam riset ini ialah para mahasiswa yang berkuliah pada kampus-kampus di Bandung. Dengan mengacu pada suatu aturan metodologi riset bahwa jumlah sampel minimal adalah lima sampai sepuluh kali indikator pertanyaan, maka minimal jumlah sampel riset ini ialah berkisar antara 200 sampai dengan 400 orang. *Simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian yang tim periset gunakan dalam studi ini. Adapun teknik-teknik pengolahan data yang dilibatkan dalam riset ini ialah pengetesan validitas dan reliabilitas, normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, regresi linier berganda, dan pengujian moderasi dengan metode residual, kesemuanya tersebut dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi berbasis teknologi, yaitu SPSS versi 21, Amos versi 21, dan Hayes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim peneliti telah menyebar kuesioner riset dalam bentuk Google Form kepada para responden, yaitu para mahasiswa dengan domisili universitas-universitas di Bandung. Proses distribusi angket digital tersebut dilakukan dengan menggunakan social media, baik secara individu melalui fitur chat japri (jaringan pribadi) via aplikasi WhatsApp dan secara kelompok melalui fitur aplikasi WhatsApp Group. Adapun data yang telah terhimpun ialah berjumlah total sebanyak 321 orang responden, yang mana angka ini merupakan jumlah responden yang dipersyaratkan, yaitu di antara 200 dan 400 orang. Representasi deskripsi profil para responden tersaji pada tabel berikut.

Tabel 1. Deksripsi Profil Responden

Variabel Demografi	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Gender	Wanita	167	52,0
	Pria	154	48,0
Umur	16-17 tahun	3	0,9
	18-19 tahun	47	14,6
	19-20 tahun	121	37,7
	>20 tahun	150	46,8
Status aktivitas	Fokus kuliah saja	251	78,2
	Sambil bekerja/berbisnis	70	21,8
Asal domisili	Bandung	262	81,6

Variabel Demografi	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
	Luar Bandung	59	18,4
Tempat tinggal	Tinggal sendiri	112	34,9
	Bersama orang tua	209	65,1
Asal Universitas	Swasta	283	88,2
	Negeri	38	11,8
Angkatan	2018-2020	8	2,5
	2021	27	8,4
	2022	103	32,1
	2023	110	34,3
	2024	73	22,7
Perolehan IPK	≤2,00	1	0,3
	2,01-2,75	19	5,9
	2,76-3,50	118	36,8
	≥3,51	183	57,0

Sumber: Riset Tim (2025)

Berdasar hasil deskriptif data survei yang telah tertampil pada Tabel 1, maka secara keseluruhan terdapat keberagaman yang cukup kentara yang mana para responden riset ini terdiri atas berbagai aspek demografis dengan sebaran karakteristik-karakteristiknya. Para responden dalam penelitian ini terdiri dari 167 orang wanita (52,0%) dan 154 orang pria (48,0%). Perbandingan yang relatif seimbang ini menunjukkan bahwa hasil penelitian cukup merepresentasikan kondisi para mahasiswa lintas *gender*. Namun, dominasi responden wanita mengindikasikan adanya partisipasi wanita yang sedikit lebih tinggi darpada pria, yang dalam konteks penelitian *mental health* seringkali menunjukkan kecenderungan lebih terbuka dalam mengungkapkan kondisi psikologis dan emosi mereka. Sebagian besar para responden berada pada rentang usia >20 tahun (46,8%), diikuti oleh kelompok 19-20 tahun (37,7%), kemudian 18-19 tahun (14,6%), dan 16-17 tahun (0,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas para responden merupakan mahasiswa pada tingkat akhir studi S-1, yang biasanya menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial yang relatif lebih tinggi, seperti penyusunan tugas akhir, perencanaan karir, serta transisi menuju dunia kerja. Dengan demikian, kelompok usia ini menjadi relevan dalam mengkaji aspek *mental health* para mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa (78,2%) tercatat fokus kuliah saja, sedangkan 21,8% lainnya sambil bekerja atau berbisnis.

Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar para responden memiliki fokus utama pada kegiatan akademik. Namun, kelompok mahasiswa yang bekerja atau berwirausaha berpotensi mengalami tingkat stres dan kelelahan lebih tinggi akibat beban peran ganda, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Mayoritas para responden (81,6%) berdomisili di Bandung, sedangkan sisanya (18,4%) berasal dari luar Bandung. Dominasi para responden lokal dapat diinterpretasikan bahwa penelitian ini lebih merepresentasikan konteks sosial dan akademik di wilayah Bandung. Mahasiswa dari luar daerah, meskipun jumlahnya lebih sedikit, berpotensi menghadapi aneka tantangan adaptasi dan dukungan sosial yang berbeda, yang juga dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Sebanyak 65,1% para responden tinggal bersama orang tua, sedangkan 34,9% tinggal sendiri (kos atau apartemen). Para mahasiswa yang tinggal bersama keluarga cenderung memiliki dukungan emosional dan sosial yang lebih kuat, sedangkan para mahasiswa yang tinggal sendiri menghadapi tuntutan kemandirian lebih tinggi. Faktor ini menjadi

penting dalam konteks *mental health*, karena dukungan sosial terbukti berperan sebagai proteksi terhadap stres dan kecemasan. Sebagian besar para responden (88,2%) berasal dari universitas swasta, sedangkan 11,8% dari universitas negeri. Komposisi ini menunjukkan bahwa sampel lebih banyak merepresentasikan para mahasiswa dari institusi swasta.

Perbedaan lingkungan akademik dan budaya kampus antara perguruan tinggi swasta dan negeri dapat menjadi salah satu variabel kontekstual dalam memahami dinamika kesehatan mental mahasiswa. Dilihat dari tahun angkatan, para responden tersebar dari tahun 2018-2024, dengan dominasi dari angkatan 2022 (32,1%) dan 2023 (34,3%), diikuti oleh 2024 (22,7%), artinya mayoritas para responden merupakan mahasiswa-mahasiswa aktif pada tingkat awal hingga menengah. Mahasiswa angkatan baru dan menengah umumnya masih dalam tahap adaptasi terhadap beban akademik dan sosial kampus, sehingga kondisi *mental health* mereka menjadi aspek penting untuk diperhatikan dalam lingkungan pendidikan tinggi. Berdasarkan distribusi perolehan IPK, sebanyak 57,0% mahasiswa memiliki IPK ≥3,51, 36,8% berada pada rentang 2,76-3,50, 5,9% antara 2,01-2,75, dan 0,3% memiliki IPK ≤2,00. Mayoritas para responden dengan IPK tinggi menunjukkan tingkat pencapaian akademik yang baik.

Dalam konteks *mental health*, capaian akademik dapat menjadi indikator keseimbangan antara prestasi dan kesejahteraan psikologis, meskipun tidak menutup kemungkinan adanya tekanan perfeksionisme dan stres akademik di kalangan para mahasiswa berprestasi. Secara umum, profil para responden penelitian ini merupakan para mahasiswa yang sedikit atau agak didominasi oleh wanita, berusia 18 tahun ke atas, berfokus hanya pada kegiatan akademik, sedang berada pada tingkat semester menengah, tinggal bersama dengan orang tua, dan sebagian besar berasal dari universitas swasta di Bandung (sebagai wilayah sentral atau ibu kota Provinsi Jawa Barat) dengan perolehan indeks prestasi kumulatif yang melebihi besaran tiga koma lima nol atau untuk sementara tengah mendapat predikat akademik *cum laude*. Representasi deskripsi profil DISC, ditinjau berdasar jenis kelamin dan IPK, tersaji berikut.

Tabel 2. Deksripsi Kepribadian DISC berdasar *Gender* dan IPK Responden

IPK	*Gender*	Kepribadian DISC				Total
		Dominant	*Influence*	*Stable*	*Compliance*	
≤2,00	Wanita	0	0	0	0	0
	Pria	0	0	1	0	1
	Total	0	0	1	0	1
2,01-2,75	Wanita	0	1	0	0	1
	Pria	2	5	8	3	18
	Total	2	6	8	3	19
2,76-3,50	Wanita	5	18	19	8	50
	Pria	2	27	36	3	68
	Total	7	45	55	11	118
≥3,51	Wanita	13	44	46	13	116
	Pria	7	23	24	13	67
	Total	20	67	70	26	183
Total	Wanita	18	63	65	21	167
	Pria	11	55	69	19	154
	Total	29	118	134	40	321

Sumber: Riset Tim (2025)

Berdasar Tabel 2 mengenai deskripsi kepribadian menurut *gender* dan IPK para responden, diperoleh gambaran umum bahwa dari total 321 orang mahasiswa, terdapat 167 orang wanita (52%) dan 154 orang pria (48%). Analisis menggunakan model kepribadian DISC (*Dominant*, *Influence*, *Stable*, dan *Compliance*) menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tipe kepribadian yang paling dominan adalah *Stable* (41,7%) dan *Influence* (36,8%), sedangkan tipe *Dominant* (9,0%) dan *Compliance* (12,5%) muncul dalam proporsi yang lebih kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas para mahasiswa memiliki kecenderungan kepribadian stabil dan berpengaruh, yang mencerminkan karakter mahasiswa yang tenang, kooperatif, serta memiliki kemampuan interpersonal yang baik. Karakter-karakter seperti ini umumnya mendukung proses kolaborasi akademik dan adaptasi sosial di lingkungan pendidikan tinggi. Jika ditinjau berdasar *gender*, terlihat bahwa baik pria maupun wanita menunjukkan kecenderungan yang relatif serupa, dengan proporsi tertinggi pada tipe *Stable* dan *Influence*. Wanita cenderung lebih menonjol pada tipe *Influence*, yaitu sosok yang komunikatif, persuasif, dan mudah membangun hubungan sosial; sedangkan pria sedikit lebih banyak menunjukkan tipe *Stable*, yang menggambarkan pribadi yang konsisten dan tenang.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perbedaan kepribadian berdasarkan *gender* tidak bersifat signifikan, meskipun terdapat kecenderungan pola sosial yang berbeda antara keduanya. Berdasar kategori IPK, para mahasiswa dengan IPK ≤2,00 hanya terdiri atas satu orang dengan tipe kepribadian *Stable*, sehingga tidak cukup representatif untuk dianalisis lebih lanjut. Pada kelompok IPK 2,01-2,75 (19 orang), sebagian besar menunjukkan tipe *Stable* (42,1%) dan *Influence* (31,6%), yang menandakan bahwa meskipun prestasi akademik berada pada kategori sedang, karakter stabil dan mudah bergaul tetap dominan. Pada kelompok IPK 2,76-3,50 (118 orang), tipe *Stable* (46,6%) dan *Influence* (38,1%) kembali menjadi yang paling menonjol, diikuti oleh *Dominant* (5,9%) dan *Compliance* (9,3%). Hal ini memperlihatkan bahwa para mahasiswa dengan IPK menengah ke atas cenderung memiliki sifat stabil dan adaptif, yang mendukung kinerja akademik yang konsisten. Sementara itu, kelompok IPK ≥3,51 (183 orang) menunjukkan pola serupa, dengan dominasi tipe *Stable* (38,3%) dan *Influence* (36,6%), disusul oleh *Compliance* (14,2%) dan *Dominant* (10,9%).

Meningkatnya proporsi tipe *Dominant* dan *Compliance* pada kelompok IPK tertinggi mengindikasikan bahwa para mahasiswa berprestasi cenderung lebih disiplin, tegas, dan terarah, serta memiliki dorongan untuk mengendalikan situasi dan mencapai hasil optimal. Secara keseluruhan, hasil analisis *crosstabulation* ini menggambarkan bahwa semakin tinggi IPK para responden, semakin besar kecenderungan munculnya karakter kepribadian *Dominant* dan *Compliance*, meskipun karakter *Stable* dan *Influence* tetap mendominasi di semua kelompok. Dengan demikian, kepribadian yang stabil, komunikatif, dan adaptif merupakan ciri khas umum para mahasiswa, sedangkan kepribadian yang lebih dominan dan patuh berperan sebagai faktor pendukung bagi mereka yang berprestasi tinggi secara akademik. Representasi deskripsi profil MBTI, ditinjau berdasar *gender*, tersaji pada tabel berikut.

Tabel 3. Deksripsi Kepribadian MBTI berdasar *Gender* Responden

	Gender	Wanita	Pria	Total
Kepribadian MBTI	*Introvert*	64	77	141
	Extrovert	103	77	180
	Total	167	154	321
	Sensing	105	105	210
	Intuiting	62	49	111
	Total	167	154	321
	Thinking	80	118	198
	Feeling	87	36	123

Gender	Wanita	Pria	Total
Total	167	154	321
Judging	75	92	167
Perceiving	61	93	154
Total	136	185	321

Sumber: Riset Tim (2025)

Tabel 3 menunjukkan variasi kepribadian MBTI mahasiswa yang cukup seimbang antara wanita dan pria, dengan beberapa kecenderungan khas di tiap dimensi. Secara keseluruhan, mahasiswa lebih banyak berkepribadian *extrovert* (56,1%) dibandingkan dengan *introvert* (43,9%). Wanita cenderung lebih banyak yang *extrovert* (61,7%), sedangkan pria menunjukkan proporsi yang seimbang antara *extrovert* dan *introvert* (masing-masing sekitar 50%). Temuan ini mengindikasikan bahwa wanita memiliki kecenderungan lebih ekspresif, terbuka, dan komunikatif, sesuai dengan karakter sosial yang lebih adaptif terhadap lingkungan. Sebaliknya, pria menunjukkan distribusi yang seimbang, yang menandakan keseimbangan antara reflektivitas internal dan keterlibatan sosial. Secara umum, kecenderungan *extrovert* di kalangan mahasiswa menggambarkan lingkungan akademik yang dinamis dan interaktif. Mayoritas para mahasiswa lebih mengandalkan fakta, pengalaman konkret, dan observasi langsung dalam memahami informasi dibandingkan intuisi atau imajinasi konseptual. Baik pria maupun wanita, keduanya sama-sama menunjukkan kecenderungan yang serupa, meskipun proporsi *intuiting* sedikit lebih besar pada wanita (37,1%) dibanding pria (31,8%).

Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa wanita sedikit lebih banyak menunjukkan kemampuan berpikir konseptual atau intuitif, sedangkan pria cenderung lebih realistis dan faktual. Mayoritas para mahasiswa berada pada kategori *thinking* (61,7%), menandakan orientasi pengambilan keputusan yang logis, analitis, dan objektif. Namun demikian, hasil pada kelompok wanita menunjukkan bahwa mereka cenderung lebih mempertimbangkan aspek perasaan, empati, dan nilai interpersonal dalam pengambilan keputusan. Perbedaan ini sesuai dengan teori MBTI yang menjelaskan bahwa pria lebih banyak mengedepankan logika rasional, sementara wanita lebih berorientasi pada harmoni dan nilai-nilai emosional. Bila ditinjau dari *gender*, pria lebih banyak pada tipe *perceiving* (50,3%), sedangkan mahasiswi lebih banyak pada tipe *judging* (55,1%); artinya, wanita lebih cenderung terstruktur, terencana, dan terorganisir, sedangkan pria lebih fleksibel dan spontan dalam menghadapi situasi. Hal ini sejalan dengan kecenderungan umum bahwa wanita lebih menekankan keteraturan dalam aktivitas akademik, sementara pria lebih terbuka terhadap perubahan dan situasi tak terduga.

Diperoleh gambaran umum bahwa sebagian besar para mahasiswa berada pada kelompok dengan ciri kepribadian ES (*Extrovert-Sensing*) dan IS (*Introvert-Sensing*), disusul oleh kombinasi EN (*Extrovert-Intuition*) dan IN (*Introvert-Intuition*) dalam proporsi yang lebih kecil. Hal ini menandakan bahwa mayoritas para mahasiswa cenderung praktis, realistis, berorientasi pada pengalaman nyata, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Jika dikaitkan dengan *gender*, wanita lebih banyak ditemukan dalam kombinasi tipe ESFJ, ENFP, ISFJ, dan ESFP, yang umumnya digambarkan sebagai pribadi hangat, kooperatif, komunikatif, dan empatik; sedangkan pria lebih banyak berada pada tipe ISTJ, ESTJ, dan INTP, yang menandakan karakter rasional, sistematis, dan analitis. Kedua kecenderungan tersebut menggambarkan keseimbangan antara orientasi sosial dan orientasi logis, yang secara bersama-sama membentuk dinamika kepribadian mahasiswa yang kaya dan beragam. Dengan demikian, kepribadian para mahasiswa secara umum memperlihatkan integrasi antara keterbukaan sosial, cara berpikir realistis, dan orientasi akademik yang logis serta terstruktur.

Item-item indikator pertanyaan atau pernyataan sebagai representasi pengukuran *openness to experience* memiliki kisaran nilai di antara 4,04 dan 4,38. Nilai ini menunjukkan tingkat *openness to experience* yang tinggi. Para mahasiswa dalam penelitian ini cenderung memiliki rasa ingin tahu yang kuat, terbuka terhadap ide-ide baru, dan menikmati pengalaman belajar yang menantang. Para mahasiswa dengan skor tinggi pada *openness to experience* biasanya memiliki kecenderungan

berpikir kreatif, reflektif, dan imajinatif. Dalam konteks kehidupan kampus, hal ini mengindikasikan bahwa mereka adaptif terhadap perubahan, gemar mengeksplorasi hal-hal baru, dan terbuka terhadap perspektif yang beragam. Ini merupakan karakteristik-karakteristik yang mendukung perkembangan pribadi dan intelektual mereka. Nilai minimal (4,04) masih menunjukkan keterbukaan yang positif, menandakan bahwa bahkan *item* terendah pun mencerminkan tingkat *openness to experience* yang di atas rata-rata umum.

Item-item indikator pertanyaan atau pernyataan sebagai representasi pengukuran *conscientiousness* memiliki kisaran nilai di antara 3,95 dan 4,25. Kisaran ini menunjukkan bahwa para mahasiswa memiliki tingkat *conscientiousness* yang cukup tinggi. Mereka cenderung disiplin, terorganisasi, dan memiliki dorongan kuat untuk mencapai tujuan akademik maupun pribadi. Para mahasiswa dengan skor tinggi pada dimensi kepribadian the *Big Five Model* ini biasanya menunjukkan kemampuan manajemen diri yang baik, mampu merencanakan, memprioritaskan, dan konsisten dalam menyelesaikan tugas. Nilai minimal (3,95) menandakan masih adanya variasi kecil, yang mana beberapa mahasiswa mungkin kurang stabil dalam konsistensi dan perencanaan, meskipun secara umum mereka ini terkelompok dalam kategori bertanggung jawab dan berorientasi pada prestasi.

Item-item indikator pertanyaan atau pernyataan sebagai representasi pengukuran *extroversion* memiliki kisaran nilai di antara 3,45 dan 3,80. Nilai ini menunjukkan tingkat *extraversion* yang cukup tinggi namun tidak ekstrem. Para mahasiswa umumnya memiliki kemampuan sosial yang baik, tetapi tetap menunjukkan keseimbangan antara kebutuhan untuk bersosialisasi dan waktu pribadi. Skor tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar para mahasiswa merasa nyaman dalam situasi sosial, terbuka dalam berinteraksi, serta mampu mengekspresikan emosi dan ide dengan jelas. Namun, nilai minimal 3,45 mengindikasikan bahwa masih ada sebagian kecil individu dengan kecenderungan introversi yang lebih kuat, yang mana mereka mungkin lebih nyaman berinteraksi dalam kelompok kecil atau dalam konteks yang lebih intim.

Item-item indikator pertanyaan atau pernyataan sebagai representasi pengukuran *agreeableness* memiliki kisaran nilai di antara 4,06 dan 4,33. Nilai ini menunjukkan tingkat *agreeableness* yang tinggi di kalangan para mahasiswa. Mereka umumnya memiliki empati yang baik, mudah bekerja sama, dan menghargai hubungan interpersonal yang harmonis. Para mahasiswa dengan *agreeableness* tinggi cenderung bersikap suportif terhadap teman sebaya, lebih mudah berempati, serta menunjukkan perilaku prososial. Dalam konteks kesejahteraan mental, hal ini merupakan faktor protektif karena dukungan sosial dan hubungan interpersonal yang positif sering kali menjadi penopang utama dalam menghadapi stres akademik. Nilai minimal (4,06) tetap dalam kategori tinggi, memperlihatkan bahwa aspek keramahan dan kepedulian sosial menjadi ciri kuat kelompok mahasiswa ini.

Item-item indikator pertanyaan atau pernyataan sebagai representasi pengukuran *neuroticism* memiliki kisaran nilai di antara 3,14 dan 3,71. Kisaran ini menggambarkan *neuroticism* pada tingkat cukup tinggi, artinya sebagian para mahasiswa menunjukkan kecenderungan terhadap ketegangan emosional, kecemasan, atau perasaan tidak stabil. Para mahasiswa dengan skor pada kisaran ini cenderung mudah merasa cemas, khawatir terhadap penilaian orang lain, atau mengalami fluktuasi *mood*. Nilai maksimal 3,71 menunjukkan adanya individu yang lebih rentan terhadap stres atau tekanan psikologis, sedangkan nilai minimal 3,14 mengindikasikan sebagian lainnya mampu menjaga kestabilan emosi dengan lebih baik. Tingginya skor *neuroticism* relatif terhadap dimensi lain menjadi sinyal penting yang mana para mahasiswa menghadapi tantangan emosional yang nyata dalam proses akademik dan sosialnya, meski masih dalam taraf wajar.

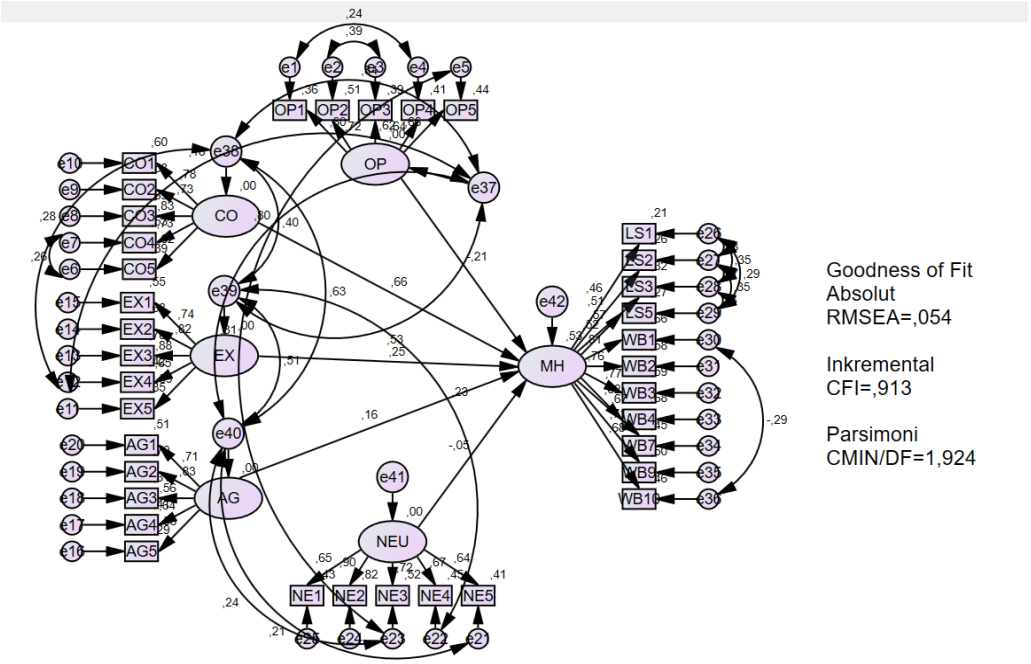
Item-item indikator pertanyaan atau pernyataan sebagai representasi pengukuran *life satisfaction* memiliki kisaran nilai di antara 2,90 dan 3,56. Nilai ini menunjukkan bahwa tingkat *life satisfaction* para mahasiswa berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian para mahasiswa belum sepenuhnya merasa puas terhadap aspek-aspek kehidupan mereka, baik dalam hal akademik, sosial, maupun pribadi. Rendahnya tingkat kepuasan hidup dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, tekanan karir masa depan, atau perubahan dalam hubungan sosial selama masa studi. Para mahasiswa yang sedang berada pada fase transisi menuju kedewasaan sering kali menilai kehidupannya secara kritis, sehingga aspek kepuasan hidup menjadi

fluktuatif. Nilai maksimal (3,56) menunjukkan sebagian para mahasiswa sudah mencapai kepuasan moderat, namun nilai minimal (2,90) menunjukkan bahwa sebagian lainnya masih merasa belum terpenuhi dalam aspek kesejahteraan hidupnya.

Item-item indikator pertanyaan atau pernyataan sebagai representasi pengukuran *psychological well-being* memiliki kisaran nilai di antara 3,36 dan 4,24. Nilai ini menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang cukup tinggi di kalangan para mahasiswa, artinya mereka pada umumnya mampu menerima diri sendiri, menjalin relasi yang positif, memiliki tujuan hidup, serta berfungsi secara adaptif dalam lingkungan akademik maupun sosial. Para mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis tinggi menunjukkan kemampuan mengelola stres, berpikir positif terhadap diri sendiri, dan memiliki rasa makna dalam aktivitas sehari-hari. Nilai minimal (3,36) masih menunjukkan kesejahteraan yang baik, sedangkan nilai maksimal (4,24) menandakan adanya kelompok mahasiswa yang memiliki ketahanan psikologis dan optimisme tinggi. Secara keseluruhan, hampir keseluruhan *item* pertanyaan atau pernyataan pada penelitian ini memiliki taraf reliabilitas dan validitas yang baik. Sebanyak 36 *item* pertanyaan memiliki nilai Cronbach *alpha* yang melampaui 0,7, yakni di antara 0,787 dan 0,895; serta memiliki nilai *corrected total-item correlation* yang melampaui 0,4, yakni di antara 0,480 dan 0,788. Hanya terdapat empat *item* pertanyaan atau pernyataan saja yang terbukti tidak reliabel dan valid, yaitu *item* LS4 (indikator *life satisfaction* yang keempat) serta WB5, WB6, dan WB8 (indikator *psychological well-being* yang kelima, keenam, dan kedelapan).

Analisis verifikatif dalam penelitian ini merupakan pengukuran data kuantitatif untuk menguji enam hipotesis. Pengujian ini menggunakan analisis SEM (*structural equation model*). Analisis SEM bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel yang ada dalam sebuah model. Selain itu, analisis SEM juga menguji hubungan antar indikator dengan konstruknya, serta hubungan antar konstruk itu sendiri. Analisis model persamaan struktural atau SEM dapat dilakukan apabila suatu *research data* memenuhi kaidah-kaidah dari *goodness of fit* yang mana menggambarkan bahwa data penelitian yang terkumpul ialah cocok dengan model penelitiannya yang relevan. Gambar berikut merupakan representasi visual dari hasil analisis tersebut yang mana dilakukan dengan memberdayakan suatu program SEM Amos versi 21.

Gambar 1. Hasil Akhir Pengolahan Uji Kecocokan Model



Sumber: Riset Tim (2025)

Gambar di atas menunjukkan hasil akhir dari pengolahan *goodness of fit model test* yang mana menunjukkan ukuran absolut dengan menggunakan *root mean square error of approximation* (RMSEA), ukuran inkremental dengan menggunakan indeks kecocokan komparatif (CFI), dan ukuran parsimoni dengan menggunakan CMIN/DF. Ditunjukkan pula pada gambar tersebut bahwa untuk parameter CMIN/DF, nilainya lebih rendah dari 2 yaitu 1,924; oleh karena itu data empiris cocok untuk model. Selain itu, nilai parameter CFI melebihi 0,9 yaitu 0,913; oleh karena itu, model ini secara empiris didukung oleh data. Berdasar nilai parameter RMSEA, diketahui sebesar 0,054, yang mana nilai ini kurang dari 0,8; dengan demikian, model cocok dengan data. Adapun hasil-hasil estimasi model persamaan struktural atau SEM dengan perbandingan antara probabilitas rasio kritis dan tingkat signifikansi sebesar 5% dengan *standardized coefficient*, tertampil secara visual pada tabel berikut. Hasil-hasil yang berikut merupakan acuan-acuan untuk melakukan pengujian terhadap kelima hipotesis pertama pada riset ini, yaitu mengenai keterkaitan-keterkaitan secara kausal antara *mental health* sebagai variabel respons dengan semua dimensi kepribadian *the Big Five Model* sebagai variabel stimulus.

Tabel 4. Hasil Pengujian Kelima Hipotesis Dengan Analisis SEM

Hipotesis	*Causal relationship*	*Standardized coefficient*	S.E.	C.R.	*P-value*	Hasil
H_1	OP → MH	-0,210	0,188	-1,118	0,263	Ditolak
H_2	CO → MH	0,602	0,143	4,198	0,000	Diterima
H_3	EX → MH	0,179	0,050	3,556	0,000	Diterima
H_4	AG → MH	0,156	0,105	1,490	0,136	Ditolak
H_5	NEU → MH	-0,034	0,031	-1,094	0,274	Ditolak

Keterangan: OP = Openness to experience, CO = Conscientiousness,
EX = Extraversion, AG = Agreeableness, NEU = Neuroticism, MH = Mental health
Sumber: Riset Tim (2025)

Hasil pengujian atau analisis inferensial yang pertama dari riset ini menunjukkan bahwa *openness to experience* memiliki nilai *standardized coefficient* sebesar -0,210 dengan *p-value* 0,263 (>0,05), sehingga hipotesis pertama dari riset ini dapat dikatakan tidak diterima. Hal ini berarti bahwa keterbukaan terhadap pengalaman baru tidak berpengaruh signifikan pada tingkat kesehatan mental para responden. Temuan ini menunjukkan bahwa walaupun individu dengan tingkat *openness to experience* tinggi umumnya kreatif, imajinatif, dan terbuka terhadap ide-ide baru, karakteristik tersebut tidak selalu berimplikasi pada kesejahteraan psikologis. *Openness to experience* lebih berhubungan dengan aspek kognitif dan eksploratif dibandingkan dengan aspek afektif atau emosional. Oleh karena itu, tingkat keterbukaan yang tinggi justru dapat membuat individu lebih rentan terhadap ketidakpastian atau tekanan emosional ketika menghadapi pengalaman baru yang kompleks. Dengan demikian, *openness to experience* bukanlah prediktor langsung dari kondisi mental yang sehat, melainkan dapat berperan sebagai faktor pendukung dalam konteks tertentu seperti kreativitas atau fleksibilitas berpikir.

Hasil pengujian atau analisis inferensial yang kedua dari riset ini menunjukkan nilai *standardized coefficient* sebesar 0,602 dengan *p-value* 0,000 (<0,05), sehingga hipotesis kedua dari riset ini dapat dinyatakan diterima. Hal ini berarti bahwa *conscientiousness* berpengaruh (secara positif) signifikan pada tingkat kesehatan mental para responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang teliti, disiplin, dan bertanggung jawab cenderung memiliki keseimbangan psikologis yang lebih baik. *Conscientiousness* berkaitan erat dengan kemampuan pengendalian diri dan perencanaan perilaku yang efektif. Individu dengan karakter ini mampu mengatur hidup secara terstruktur, menetapkan tujuan dengan realistis, dan menghindari perilaku negatif, sehingga mengurangi potensi stres dan kecemasan. Secara empiris, hasil ini juga mendukung studi-studi sebelumnya yang menemukan bahwa *conscientiousness* merupakan *predictor* paling kuat terhadap

kesejahteraan subjektif dan mental yang sehat. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat tanggung jawab dan ketekunan seseorang, semakin besar pula kemampuannya menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Hasil pengujian atau analisis inferensial yang ketiga dari riset ini menunjukkan nilai *standardized coefficient* sebesar 0,179 dengan *p-value* 0,000 (<0,05), sehingga hipotesis ketiga dari riset ini dapat dinyatakan diterima. Dengan demikian, *extraversion* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental. Karakteristik *ekstrovert* yang cenderung aktif, optimis, dan mudah berinteraksi sosial memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang *ekstrovert* umumnya mendapat energi dari hubungan sosial, dan memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi dibandingkan individu introvert. *Extraversion* berkaitan erat dengan emosi positif, kepuasan hidup, dan resilien terhadap stres. Selain itu, *extraversion* juga berperan penting dalam memperkuat dukungan sosial, yang secara tidak langsung berfungsi sebagai *buffer* terhadap tekanan-tekanan psikologis. Dengan demikian, sifat *ekstroversion* tidak hanya memengaruhi cara seseorang merespons stres, tetapi juga membantu membangun jaringan sosial yang mendukung kesehatan mental.

Hasil pengujian atau analisis inferensial yang keempat dari riset ini menunjukkan nilai *standardized coefficient* sebesar 0,156 dengan *p-value* 0,136 (>0,05) menunjukkan bahwa *agreeableness* tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, sehingga hipotesis keempat dari riset ini dapat dinyatakan tidak diterima. Meskipun individu dengan tingkat *agreeableness* tinggi dikenal hangat, kooperatif, dan berorientasi pada keharmonisan sosial, karakteristik ini tidak selalu berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam konteks tertentu, individu yang terlalu berusaha menyenangkan orang lain dapat mengorbankan kebutuhan pribadi atau menekan emosi negatif, yang justru berdampak buruk terhadap kesehatan mental. Selain itu, hasil yang tidak signifikan ini dapat dijelaskan melalui perbedaan konteks sosial-budaya para responden. Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, perilaku kooperatif dan toleran merupakan norma sosial umum, sehingga variasi tingkat *agreeableness* tidak cukup mencolok untuk menghasilkan pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental.

Hasil pengujian atau analisis inferensial yang kelima dari riset ini menunjukkan nilai *standardized coefficient* sebesar -0,034 dengan *p-value* 0,274 (>0,05), sehingga hipotesis kelima ditolak. Meskipun arah koefisien negatif sesuai dengan teori (semakin tinggi *neuroticism*, semakin rendah kesehatan mental), hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. *Neuroticism* merepresentasikan kecenderungan seseorang mengalami kecemasan, ketegangan emosional, dan ketidakstabilan afektif, namun, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat neurotik para responden tidak cukup ekstrem untuk memengaruhi kondisi mental secara nyata. Kemungkinan lain adalah adanya faktor-faktor mediasi seperti dukungan sosial, strategi koping, atau kondisi lingkungan yang menetralkan efek negatif *neuroticism* terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, meskipun hubungan negatif antara *neuroticism* dan *mental health* secara teoretis kuat, dalam konteks penelitian ini pengaruhnya tidak signifikan, yang dapat disebabkan karena adanya interaksi faktor-faktor psikologis dan sosial yang lebih dominan.

Selanjutnya, untuk menguji hipotesis keenam, yaitu apakah *individual profiles* memoderasi pengaruh kepribadian *the Big Five Model* pada *mental health* pembelajar (pengaruh variabel moderasi), maka digunakanlah uji moderasi dengan menggunakan PROCESS *Procedure for SPSS Version* 4.2 yang dikembangkan oleh Andrew F. Hayes, yaitu suatu teknik yang berbasis regresi yang digunakan untuk menganalisis mediasi dan moderasi. Visualisasi ringkasan hasil pengujian hipotesis keenam tersebut disajikan dalam suatu tabel yang ringkas berikut.

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis Keenam Dengan Analisis Hayes

Variabel moderasi (*Individual profiles)*	*P-value*	Hasil
Gender	0,4049	Ditolak
Usia	0,3024	Ditolak
Status aktivitas	0,4954	Ditolak

Variabel moderasi (*Individual profiles)*	*P-value*	Hasil
Asal domisili	0,5245	Ditolak
Tempat tinggal	0,2869	Ditolak
Asal universitas	0,8394	Ditolak
Angkatan	0,8342	Ditolak
Perolehan IPK	0,3844	Ditolak

Sumber: Riset Tim (2025)

Berdasarkan hasil analisis pengaruh masing-masing faktor demografi terhadap mental health, hipotesis keenam dalam penelitian ini tidak didukung, yaitu bahwa individual profiles tidak memoderasi hubungan antara kepribadian berdasarkan the Big Five Model dan mental health mahasiswa. Kepribadian merupakan konstruk psikologis yang relatif stabil dan berkaitan dengan pola berpikir, perasaan, serta perilaku individu (Griffin et al., 2024; Robbins & Judge, 2024). Lima dimensi utama kepribadian dalam the Big Five Model telah banyak dikaji dalam kaitannya dengan kesejahteraan subjektif dan kesehatan psikologis pada berbagai kelompok individu (Anglim & Grant, 2016; Busseri & Erb, 2024). Hubungan antara kepribadian dan kesejahteraan subjektif juga berkaitan dengan mekanisme psikologis internal, termasuk regulasi emosi (Kobylińska et al., 2022). Proses regulasi emosi dapat membantu menjelaskan bagaimana karakteristik kepribadian berhubungan dengan pengalaman kesejahteraan individu. Sebaliknya, variabel demografis, seperti usia dan jenis kelamin, menggambarkan karakteristik individu yang berbeda dan belum tentu mengubah hubungan antara kepribadian dan kesehatan mental. Tidak signifikannya efek moderasi dalam penelitian ini mungkin berkaitan dengan terbatasnya variasi karakteristik responden atau komposisi kelompok demografis yang diteliti. Namun, penjelasan tersebut masih memerlukan pengujian lebih lanjut melalui analisis distribusi responden dan ukuran efek interaksi. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa hubungan antara kepribadian dan kesejahteraan subjektif dapat dikaji dengan mempertimbangkan perbedaan periode kehidupan dan karakteristik konteks individu (Anglim & Horwood, 2021; Zalewska, 2018). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor demografi yang diuji belum terbukti memoderasi hubungan antara the Big Five Personality Model dan mental health mahasiswa dalam konteks penelitian ini.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa lembaga pendidikan dapat mempertimbangkan karakteristik kepribadian mahasiswa dalam merancang strategi pembelajaran dan program pengembangan diri. Pemahaman mengenai perbedaan kepribadian dapat membantu menjelaskan variasi kesejahteraan individu dan menjadi salah satu pertimbangan dalam pengembangan intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa (Abdullahi et al., 2020; Anglim & Grant, 2016). Pendekatan pembelajaran yang mempertimbangkan variasi karakteristik mahasiswa, seperti kegiatan kolaboratif dan proyek berbasis tantangan, dapat digunakan untuk mendukung partisipasi dan pengembangan potensi mahasiswa. Bagi mahasiswa, pemahaman terhadap kecenderungan kepribadian dapat menjadi dasar refleksi diri untuk mengembangkan potensi akademik maupun sosial secara seimbang. Mahasiswa dapat mengenali kelebihan dan tantangan pribadi sehingga mampu mengembangkan strategi belajar, manajemen waktu, dan kerja sama tim yang sesuai dengan kebutuhannya. Hubungan antara kepribadian dan kesejahteraan subjektif yang ditemukan dalam penelitian terdahulu turut memperkuat relevansi pengembangan diri sebagai salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa (Bua & Huwae, 2023; Singhal et al., 2021). Sinergi antara pemahaman diri dan pengembangan potensi individu diharapkan dapat mendukung pembentukan mahasiswa yang adaptif dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Pihak universitas dapat berperan aktif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui program pengembangan keterampilan manajemen diri, lokakarya pengembangan kepribadian, serta kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong interaksi sosial positif. Dalam penelitian ini, conscientiousness dan extraversion merupakan dua dimensi yang menunjukkan hubungan signifikan

dengan mental health. Oleh karena itu, program pengembangan disiplin, tanggung jawab, manajemen waktu, perencanaan akademik, dan interaksi sosial dapat dipertimbangkan sebagai bentuk dukungan bagi mahasiswa. Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa dimensi kepribadian memiliki hubungan yang berbeda dengan kesejahteraan subjektif, sehingga karakteristik kepribadian dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu (Anglim & Grant, 2016; Busseri & Erb, 2024). Universitas juga dapat menyediakan program mentoring, kegiatan organisasi mahasiswa, ruang diskusi kelompok, serta layanan konseling untuk mendukung keterhubungan sosial dan pengelolaan stres. Pendekatan tersebut perlu diterapkan sebagai upaya pengembangan dan dukungan psikologis, bukan sebagai upaya mengubah kepribadian mahasiswa secara langsung. Dengan demikian, pengembangan program universitas sebaiknya mengintegrasikan penguatan keterampilan personal, dukungan sosial, dan layanan kesehatan mental secara berkelanjutan.

Hasil penelitian ini juga memberikan dasar bagi institusi pendidikan tinggi untuk mempertimbangkan intervensi berbasis bukti dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Pertama, universitas dapat mengembangkan program pengelolaan waktu, pelatihan antiprokrastinasi, dan mentoring akademik untuk membantu mahasiswa membangun kebiasaan belajar yang terorganisasi dan bertanggung jawab. Pengembangan keterampilan regulasi diri dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan pendukung, mengingat regulasi emosi telah diidentifikasi sebagai mekanisme yang menjelaskan hubungan antara kepribadian dan kesejahteraan subjektif (Kobylińska et al., 2022). Kedua, universitas dapat memperluas kegiatan ekstrakurikuler, klub mahasiswa, program networking, dan buddy system untuk mendorong interaksi sosial serta memperkuat dukungan antarmahasiswa. Relevansi dimensi kepribadian terhadap kesejahteraan subjektif juga ditemukan dalam berbagai kajian mengenai hubungan Big Five dan kesejahteraan individu (Anglim & Horwood, 2021; Busseri & Erb, 2024). Ketiga, karena profil individual yang diuji tidak menunjukkan efek moderasi yang signifikan, universitas dapat mempertimbangkan penyediaan program dasar yang inklusif bagi seluruh mahasiswa, sembari tetap memperhatikan kebutuhan individual dalam layanan pendampingan. Program tersebut dapat dilengkapi dengan konseling, edukasi pengelolaan stres, dan evaluasi berkala terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam pengembangan kebijakan kesehatan mental di perguruan tinggi, tetapi efektivitas setiap program tetap perlu dievaluasi secara empiris sebelum diterapkan secara luas.

Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam merancang program pengembangan diri mahasiswa melalui pelatihan soft skills, character building, dan kegiatan organisasi yang mendukung pengembangan potensi individu. Bagi dosen dan tenaga pendidik, pemahaman mengenai karakteristik kepribadian dapat membantu memperkaya pertimbangan dalam memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana refleksi diri untuk mengenali kecenderungan kepribadian serta mengembangkan strategi belajar, kedisiplinan, kemampuan sosial, dan orientasi prestasi. Sementara itu, lembaga bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat mempertimbangkan informasi mengenai karakteristik kepribadian dalam merancang layanan pendampingan yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Relevansi pendekatan tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kepribadian memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif dan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang lebih terarah (Abdullahi et al., 2020; Anglim & Grant, 2016). Dengan demikian, pemanfaatan hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan lingkungan akademik yang lebih inklusif dan memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Riset ini menunjukkan bahwa kesehatan mental para mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh dimensi kepribadian *conscientiousness* (kesadaran) dan *extroversion* (ekstroversi) dalam kerangka *the Big Five Personality Model*. Sebaliknya, dimensi kepribadian *openness to experience* (keterbukaan terhadap pengalaman), *agreeableness* (keramahan), dan *neuroticism* (neurotisisme) tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental para mahasiswa dalam riset ini. Selain

itu, faktor-faktor personal, seperti usia, jenis kelamin, atau latar belakang sosial-ekonomi, tidak memoderasi hubungan kausal antara dimensi kepribadian *the Big Five Model* dan kesehatan mental para mahasiswa. Riset ini menegaskan bahwa *conscientiousness* dan *extroversion* adalah kedua dimensi kepribadian yang paling relevan dalam menentukan kesehatan mental para mahasiswa. Pihak universitas disarankan untuk mengembangkan strategi dan kebijakan yang diperlukan sesuai kebutuhan dengan berfokus pada peningkatan *conscientiousness* dan *extroversion* guna mendukung, memelihara, dan meningkatkan kesehatan mental para mahasiswa. Pihak universitas memiliki peluang besar untuk mendukung kesejahteraan psikologis para mahasiswa dengan merancang intervensi yang menargetkan kedua sifat ini. Dengan memahami bahwa faktor-faktor personal tidak memoderasi hubungan ini, universitas dapat menerapkan sistem dan program yang inklusif dan efektif untuk semua mahasiswa, sehingga menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan mental para mahasiswa dalam jangka panjang.

Menilik setiap keterbatasan yang diakui memang ada, maka tim peneliti mengajukan beberapa saran untuk mengembangkan riset yang telah terlaksana ini, baik dalam konteks serupa maupun yang berlainan namun masih berhubungan. Pertama, lingkup responden dapat diperluas kepada para mahasiswa yang berdomisili pada universitas-universitas lain yang berada di luar Kota Bandung (seperti provinsi Jawa yang lain, Bali, Sumatera, Sulawesi, hingga Papua) untuk verifikasi yang lebih *advanced*. Kedua, variabel-variabel eksogen (sebagai *antecedent variables*) dapat dipergunakan atribut-atribut kepribadian dengan *conceptual framework* selain *the Big Five Model* dan atau selain kepribadian, seperti persepsi terhadap kebijakan pemerintah di bidang pendidikan, iklim kampus, serta setiap aspek *attitudinal and psychology* lainnya yang terkait; hal ini sebaiknya dilakukan untuk pemerkayaan khazanah eksplorasi empiris tentang pengelolaan kesehatan mental para mahasiswa dengan meninjau faktor-faktor pembentuk/penyebab yang lebih beragam. Ketiga, jumlah responden yang terlibat dalam riset dapat ditingkatkan hingga mencapai 400 atau 500 orang mahasiswa untuk dapat memungkinkan perolehan hasil-hasil riset yang relatif lebih representatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada para mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi dan menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullahi, A. M., Orji, R., Rabiu, A. M., & Kawu, A. A. (2020). Personality and subjective well-being: Towards personalized persuasive interventions for health and well-Being. *Online Journal of Public Health Informatics*, *12*(1). https://doi.org/10.5210/ojphi.v12i1.10335

Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-Being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness Studies*, *17*(1), 59–80. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9583-7

Anglim, J., & Horwood, S. (2021). Effect of the Covid-19 pandemic and Big Five Personality on subjective and psychological well-being. *Social Psychological and Personality Science*, *12*(8), 1527–1537. https://doi.org/10.1177/1948550620983047

Azizan, N. H., Mahmud, Z., & Rambli, A. (2018). Measurement instrument and indicators of subjective well-being: A review paper. *Journal of ASIAN Behavioural Studies*, *3*(11), 22–33. https://doi.org/10.21834/jabs.v3i11.322

Balgiu, B. A. (2018). The psychometric properties of the Big Five inventory-10 (BFI-10) including correlations with subjective and psychological well-being. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, *8*(2), 61–69.

Bua, S. T., & Huwae, A. (2023). Dimensi Big Five Personality dan psychological well-being mahasiswa rantau asal daerah 3T. *Journal of Psychology and Instruction*, *7*(3), 131–139.

Busseri, M. A., & Erb, E. M. (2024). The happy personality revisited: Re-examining associations between Big Five personality traits and subjective well-being using meta-analytic structural

equation modeling. *Journal of Personality*, *92*(4), 968–984. https://doi.org/10.1111/jopy.12862

Cuadrado, D., Otero, I., Martínez, A., París, T., & Moscoso, S. (2024). Predicting technostress: The Big Five model of personality and subjective well-being. *PLOS ONE*, *19*(11), e0313247. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313247

Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2017). The relationships between Big Five personality traits and subjective vitality. *Anales de Psicología*, *33*(2), 218–224. https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.261911

Eryılmaz, A. (2015). Perceived personality traits and types of teachers and their relationship to the subjective well-being and academic achievements of adolescents. *Educational Sciences: Theory & Practice*, *14*(6), 2049–2062. https://doi.org/10.12738/estp.2014.6.2187

Fagley, N. S. (2018). Appreciation (including gratitude) and affective well-being: Appreciation predicts positive and negative affect above the Big Five personality factors and demographics. *Sage Open*, *8*(4), 1–11. https://doi.org/10.1177/2158244018818621

Frost, A., & Natividade, J. C. (2017, July 13). Self-esteem predicting subjective well-being beyond Big Five factors of personality. *5th World Congress of the International Positive Psychology Association*. https://www.researchgate.net/publication/337719396

Griffin, R. W., Phillips, J. M., Gully, S. M., Creed, A., Gribble, L., & Watson, M. (2024). *Organisational behaviour: Engaging people and organisations*. Cengage Learning Australia. https://cengage.com.au/

Hicks, R. E., & Mehta, Y. P. (2018). The Big Five, Type A personality, and psychological well-being. *International Journal of Psychological Studies*, *10*(1), 49–58. https://doi.org/10.5539/ijps.v10n1p49

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.

Jannah, D. F., Fahlevi, R., & Aprilyani, R. (2024). Pengaruh kepribadian Big-Five dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis di Universitas Binawan. *Binawan Student Journal*, *6*(1), 58–67. https://doi.org/10.54771/mkx2sk19

Jiao, L., Jiang, W., Guo, Z., Xiao, Y., Yu, M., & Xu, Y. (2023). Good personality and subjective well-being during the Covid-19 pandemic: A three-wave longitudinal study in Chinese contexts. *Journal of Happiness Studies*, *24*(2), 589–606. https://doi.org/10.1007/s10902-022-00610-6

Joshanloo, M. (2023). Within-person associations between subjective well-being and Big Five personality traits. *Journal of Happiness Studies*, *24*(6), 2111–2126. https://doi.org/10.1007/s10902-023-00673-z

Karim, S. (2018). Hubungan antara dimensi Big Five personality dan religiusitas dengan subjective well-being karyawan. *Jurnal Ecopsy*, *5*(1), 36–42. https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4883

Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2022). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, *41*(6), 4098–4111. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00861-7

Li, J., Xue, E., Zhou, W., Guo, S., & Zheng, Y. (2025). Students' subjective well-being, school bullying, and belonging during the Covid-19 pandemic: Comparison between PISA 2018 and PISA 2022. *Humanities and Social Sciences Communications*, *12*(1), 16–29. https://doi.org/10.1057/s41599-024-04340-3

Lui, P. P., Rollock, D., Chang, E. C., Leong, F. T. L., & Zamboanga, B. L. (2016). Big 5 personality and subjective well-being in Asian Americans: Testing optimism and pessimism as mediators. *Asian American Journal of Psychology*, *7*(4), 274–286. https://doi.org/10.1037/aap0000054

Nik Mad, N. S., Yunus, M. M., & Azziz, M. S. A. (2021). Aspek dan penilaian kesejahteraan subjektif: Kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan dan kualiti hidup. *Jurnal Pengajian Melayu*, *32*(2), 95–112.

Orrù, G., Piarulli, A., Conversano, C., Grenno, G., & Gemignani, A. (2025). The interplay of personality traits and psychological well-being: Insights from a study of Italian undergraduates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *22*(2), 132–146. https://doi.org/10.3390/ijerph22020132

Petrič, M., & Zupančič, M. (2021). Personality traits predicting different aspects of subjective well-being in elderly adults. *Psihološka Obzorja*, *30*(1), 15–25. https://doi.org/10.20419/2021.30.528

Requena, F., & Ayuso, L. (2021). Online networks and subjective well-being: The effect of "Big Five personality traits." *Social Inclusion*, *9*(4), 399–412. https://doi.org/10.17645/si.v9i4.4507

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2024). *Organizational behavior*. Pearson Education. www.pearsonglobaleditions.com

Rodrigues, J., Rose, R., & Hewig, J. (2024). The relation of Big Five personality traits on academic performance, well-being and home study satisfaction in Corona times. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *14*(2), 368–384. https://doi.org/10.3390/ejihpe14020025

Schneider, L., Matic, A., Buda, T. S., & Dolan, P. (2024). Me, my thoughts and I – Personality as a moderator of the effect of thoughts on subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *222*, 112584. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112584

Singhal, A., Nema, P., Chakraborty, A., & Kumar, P. (2021). Big five personality traits and well-being: Evidence from university students of India. *Journal of Contemporary Issues in Business and Government*, *27*(1), 4064–4072.

Sun, J., Kaufman, S. B., & Smillie, L. D. (2018). Unique associations between Big Five personality aspects and multiple dimensions of well-being. *Journal of Personality*, *86*(2), 158–172. https://doi.org/10.1111/jopy.12301

Yu, Y., Zhao, Y., Li, D., Zhang, J., & Li, J. (2021). The relationship between Big Five personality and social well-being of Chinese residents: The mediating effect of social support. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613659

Zager-Kocjan, G., Podobnik, B., & Avsec, A. (2024). Motivation types of volunteers, their personality traits and subjective well-being. *Psihologija*, *57*(2), 199–214. https://doi.org/10.2298/PSI220623015A

Zalewska, A. M. (2018). Big-Five and subjective well-being: The mediating role of individualism or collectivism beliefs and the moderating role of life periods. *Polish Psychological Bulletin*, *49*(2), 166–183. https://doi.org/10.24425/119484

Zhang, D. C., & Resnhaw, T. L. (2020). Personality and college student subjective wellbeing: A domain-specific approach. *Journal of Happiness Studies*, *21*(3), 997–1014. https://doi.org/10.1007/s10902-019-00116-8

Zulfadri, D., & Raudatussalamah, R. (2019). Tipe kepribadian Big Five, sense of humor dan subjective well-being pada mahasiswa UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, *15*(1), 75. https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7416