

HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRESS PADA MAHASISWA

Aden Marindha Maliana Suprapti^{1*}, Monika Windriya Satyajati², dan Lidwina Florentiana Sindoro³

Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia

adenmarindha@gmail.com, monika@unika.ac.id, dan flo@unika.ac.id

*korespondensi: adenmarindha@gmail.com

Abstrak

Masa perkuliahan merupakan masa di mana mahasiswa mendapat tekanan dan tuntutan, dari berbagai tekanan dan tuntutan tersebut pada akhirnya dapat berpotensi menimbulkan permasalahan psikologis bagi mahasiswa. Gangguan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa di antaranya adalah depresi, kecemasan, dan stres. Munculnya gangguan-gangguan ini dapat dipengaruhi oleh adanya kondisi kepribadian, yaitu *neuroticism* sebagai salah satu tipe kepribadian dalam big five yang berkebalikan dengan kestabilan emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan antara depresi, kecemasan, dan stres dengan kestabilan emosi pada mahasiswa. Menggunakan instrumen penelitian DASS dan TIPI. Partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan Sarjana di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dengan sampel penelitian sebanyak 503. Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi bivariate dan korelasi parsial dengan SPSS versi 25. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tipe kepribadian kestabilan emosi/neuroticism dengan depresi, kecemasan, dan stres. Kemudian implikasi penelitian ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi faktor risiko seperti tipe kepribadian tertentu terhadap depresi, kecemasan, dan stress, sehingga instansi pendidikan dapat melakukan pencegahan masalah kesehatan mental pada siswa/mahasiswa dengan membuat program, seperti konseling dan pengadaan webinar/talkshow terkait kesehatan mental.

Kata kunci: Derpresi, Emotional Stability, Kecemasan, Stress

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS IN STUDENTS

Aden Marindha Maliana Suprapti^{1*}, Monika Windriya Satyajati², and Lidwina Florentiana Sindoro³

Soegijapranata Catholic University, Indonesia

adenmarindha@gmail.com, monika@unika.ac.id, and flo@unika.ac.id

*correspondence: adenmarindha@gmail.com

Abstract

The college period is a time when students are under pressure and demands, various pressures and demands, which can eventually potentially cause psychological problems for students. Psychological disorders commonly experienced by students include depression, anxiety, and stress. The emergence of these disorders can be influenced by personality conditions, namely neuroticism as one of the top five personality types that are opposite to emotional stability. The purpose of this study was to see the relationship between depression, anxiety, and stress with emotional stability in students. They are using the DASS and TIPI research instruments.

Participants in this study were students who were studying for a Bachelor's degree at Soegijapranata Catholic University Semarang with a research sample 503. The data was obtained using bivariate correlation analysis techniques and partial correlation with SPSS version 25. The results of this study show that there is a relationship between the personality type of emotional stability/neuroticism with depression, anxiety, and stress. Then the implementation of this research can be used to identify risk factors such as certain personality types for depression, anxiety, and stress, so that educational institutions can prevent mental health problems in students by creating programs, such as counseling and holding webinars/talk shows related to mental health.

Keywords: Anxiety, Depression, Emotional Stability, Stress

Pendahuluan

Seseorang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi disebut juga dengan Mahasiswa. Mahasiswa secara umum memiliki rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Rentang usia tersebut juga dapat disebut dengan istilah *emerging adulthood* (Arnett dalam Wijaya & Utami, 2021). Selama masa perkuliahan, mahasiswa akan mendapatkan berbagai tekanan dan tuntutan baik secara akademik maupun non-akademik, dengan adanya berbagai tekanan dan tuntutan tersebut, pada akhirnya dapat berpotensi menimbulkan permasalahan psikologis bagi seorang mahasiswa. Gangguan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa di antaranya adalah depresi, kecemasan, dan stres.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Setiawati (2024), prevalensi gangguan depresi pada tahun 2023 di Indonesia mencapai 1,4%. Rentang usia 15-24 tahun menjadi kategori dengan penyumbang persentase terbanyak yaitu sebesar 2%. Hingga saat ini, jumlah mahasiswa yang mengalami depresi kian bertambah. Hal tersebut didukung oleh Septiningtyas (2024) bahwasanya setelah pandemi covid-19, terjadi peningkatan depresi pada mahasiswa. Informasi serupa juga ditemukan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, bahwasanya penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun mengalami depresi dengan jumlah penduduk lebih dari 12 juta jiwa (Reaksi Sehat Negeriku, 2021).

Gangguan kesehatan mental yang umum terjadi di masyarakat adalah depresi. Selain gangguan umum, depresi juga memberikan berbagai dampak pada seseorang. Adapun dampak yang ditimbulkan akibat depresi adalah perubahan cara berpikir yang negatif, perubahan pada cara bertindak serta perubahan pandangan tentang dunia (Onyemaechi, 2024). Sedangkan menurut Pratiwi dkk. (2015), gangguan yang ditandai dengan penurunan suasana hati disebut dengan depresi. Bentuk menurunnya suasana hati, seperti seperti hilangnya ketertarikan, konsentrasi, nafsu makan, tenaga, dan adanya pikiran tentang kematian. Faktor risiko seseorang mengalami depresi adalah kepribadian. Depresi akan mudah terkena pada orang dengan self esteem rendah, pesimis, dan mudah stress (Onyemaechi, 2024).

Depresi dikategorikan menjadi tiga, di antaranya: ringan, sedang, dan berat. Gejala umum yang terjadi pada episode depresif, berupa berkurangnya konsentrasi dan perhatian, menurunnya harga diri dan percaya diri, terdapat pemikiran tidak berguna dan perasaan bersalah, memandang bahwa masa depan suram, memiliki pikiran yang dapat membahayakan diri atau bunuh diri, berkurangnya nafsu makan, dan gangguan tidur (Departemen Kesehatan, 1993). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setyanto dkk. (2023) 26,9% mahasiswa mengalami depresi ringan, 18,5% mahasiswa mengalami depresi sedang, dan 9,3% mahasiswa yang mengalami depresi berat.

Selanjutnya berdasarkan survey yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Semarang, tercatat 445 kasus gangguan depresi dan 276 kasus campuran ansietas dan depresi di Kota Semarang per tanggal 10 Oktober 2023 (Pemerintah Kota Semarang, 2023). Selanjutnya menurut Setyanto dkk. (2023) terdapat 86,8% mahasiswa S1 Universitas Sebelas Maret yang masuk ke dalam kategori tinggi dalam kecemasan. Cemas merupakan respon

umum ketika seseorang menghadapi stresor, namun perasaan cemas yang berlebih dapat menyebabkan gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan yang bersumber dari ketakutan serta kekhawatiran terhadap suatu hal (Wati & Subroto, 2023).

Berdasarkan Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III dalam Departemen Kesehatan (1993), menyatakan bahwa gejala primer ansietas terdiri dari: 1) cemas terhadap masa depan, memiliki kekhawatiran akan terjadinya nasib buruk, memiliki perasaan yang gelisah, dan sulit konsentrasi; 2) ketegangan motorik, gelisah, mengalami sakit kepala, gemetar, serta tidak dapat santai; 3) mengalami overaktivitas otonomik, seperti kepala terasa ringan, berkeringat, mulut kering, dan pusing pada kepala. Seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan kecemasan, apabila mengalami gejala primer ansietas selama beberapa minggu atau bahkan beberapa bulan dan gejala tersebut berlangsung setiap hari.

Selain depresi dan kecemasan, gangguan lain yang umum terjadi pada mahasiswa adalah stress. Mahasiswa Indonesia yang mengalami stress berjumlah 36,7%-71,6% (Fitasari dalam Ambarwati dkk., 2017). Stress merupakan respon tubuh terhadap stresor yang mempengaruhi tubuh (Selye dalam Gaol, 2016). Berbagai faktor dapat mempengaruhi stres pada seseorang, faktor stres akademik di antaranya dipengaruhi oleh kepribadian, keyakinan, tuntutan, dan status sosial (Djoar & Anggarani, 2024). Stress dikategorikan menjadi dua, yaitu distress dan eustress. Eustress merupakan stress yang bersifat membangun, sedangkan distress merupakan stress yang bersifat negatif dan cenderung bersifat tidak menyenangkan (Seto dkk., 2020).

Penelitian terkait dengan distress masih perlu dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sumber, dampak dan pengaruh yang ditimbulkan dari stress. Distress atau stress negatif, dapat memberikan dampak yang beragam bagi mahasiswa. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari stress adalah sulit konsentrasi, pikiran menjadi tidak tenang, merasa bingung dan panik, serta memiliki pikiran negatif (Musabiq & Karimah, 2018). Dari dampak yang dihasilkan, dapat menyebabkan mahasiswa berpotensi mengalami penurunan kemampuan akademik dan berpengaruh pada indeks prestasi (Rahmawati dkk., 2017), serta mengalami gangguan psikologis.

Gangguan psikologi yang umumnya terjadi pada mahasiswa dapat disebabkan berbagai faktor, diantaranya: faktor biologis; faktor genetik; faktor psikososial, seperti peristiwa kehidupan dan kepribadian (Vitoasmara dkk., 2024). Faktor kepribadian dapat diukur dengan NEO Personality Inventory- Revised (NEO PI-R). Menurut McCrae dan Costa, kepribadian tersusun atas lima faktor. Faktor-faktor tersebut akan cenderung menetap pada diri seseorang seiring dengan pertambahan usia (Feist dkk., 2017). Kelima faktor tersebut, di antaranya: *Neuroticism*, *Extraversion*, *Openness*, *Agreeableness*, *Conscientiousness*.

Kelima faktor tersebut dirincikan, sebagai berikut: 1) *Extraversion* (E), orang dengan skor ekstraversi tinggi akan cenderung ceria, senang berbicara dan berkumpul dengan orang lain, penuh kasih sayang serta menyenangkan; 2) *Openness* (O), seseorang dengan skor keterbukaan terhadap pengalaman yang tinggi, ia akan cenderung imajinatif, kreatif, memiliki rasa penasaran yang tinggi, terbuka, dan cenderung memilih hal yang bervariasi.; 3) *Agreeableness*, seseorang dengan skor keramahan tinggi, akan cenderung mudah menerima, mudah percaya, dan mengalah; 4) *Conscientiousness* (C), orang dengan skor kesadaran tinggi cenderung pekerja keras, tepat waktu, berhati-hati, dan mampu bertahan; 5) *Neuroticism* (N), mengacu pada ketidakseimbangan emosional seseorang, dimana orang dengan skor neurotisme yang tinggi akan cenderung penuh dengan kecemasan, tempramen, mengasihani dan sadar pada diri sendiri, emosional, dan rentan terhadap gangguan yang berkaitan dengan stres (Feist dkk., 2017).

Neuroticism merupakan bentuk negatif dari *emotional stability* yang mengacu pada sifat pencemas, sedangkan *emotional stability* mengacu pada kestabilan emosi seseorang (Goldberg

dalam Ramdhani, 2012). Orang dengan skor neurotisme yang rendah atau skor *emotional stability* yang tinggi, akan cenderung lebih tenang, tidak tempramen dan tidak emosional, serta cenderung puas terhadap dirinya. Traits kepribadian *neuroticism* atau kebalikan dari *emotional stability*, dianggap sebagai prediktor dari kesehatan mental. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Chen (2023), menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara tipe kepribadian *neuroticism/emotional stability* dengan kesehatan mental. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian *emotional stability* dengan depresi, kecemasan, dan stres.

Beberapa penelitian sebelumnya juga telah meneliti hubungan kestabilan emosi dengan depresi, kecemasan, dan stress. Contohnya pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmed dan Çerkez (2020) mengenai dampak kecemasan, depresi, dan stres terhadap stabilitas emosi mahasiswa, menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif secara signifikan antara depresi, kecemasan, dan stres dengan kestabilan emosi. Selanjutnya, menurut Pratiwi dkk. (2015) menyatakan bahwa lima tipe kepribadian memiliki pengaruh terhadap gejala depresi pada mahasiswa kedokteran, terutama pada tipe kepribadian *neuroticism* memberikan pengaruh yang besar. Kemudian berdasarkan hasil penelitian Alwi dkk. (2024), menyatakan bahwa lima tipe kepribadian mempengaruhi stress akademik, terutama pada tipe kepribadian *neuroticism* mempunyai korelasi terbesar dibandingkan tipe kepribadian lainnya. Kemudian berdasarkan Argasiam dan Hidayat (2021) menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara tipe kepribadian *emotional stability* dengan kecemasan anggota kepolisian.

Hingga saat ini, penelitian terkait dengan hubungan traits kepribadian dengan depresi, kecemasan, dan stres masih belum banyak dilakukan. Apabila telah dilakukan, penelitian-penelitian yang dihasilkan kurang menyeluruh terutama pada mahasiswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dkk. (2015), hanya melihat hubungan kepribadian dengan gejala depresi pada fakultas dan tahun tertentu saja. Kemudian penelitian Alwi dkk. (2024), masih terbatas pada stress akademik mahasiswa tingkat akhir saja. Selanjutnya pada penelitian Argasiam & Hidayat (2021), cenderung meneliti kecemasan pada anggota kepolisian.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara trait kepribadian *emotional stability/neuroticism* dengan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Penelitian ini mencakup berbagai fakultas sehingga hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat memberi pandangan yang lebih beragam terkait kondisi kesehatan mental mahasiswa dari berbagai fakultas. Disisi lain, peneliti mencoba mengetahui korelasi dari setiap variabel tanpa dipengaruhi oleh variabel lainnya. Oleh karena itu, penelitian menganalisis hubungan trait kepribadian kestabilan emosi dengan depresi, kecemasan, dan stress pada mahasiswa. Adapun hipotesis yang diujikan, yaitu adanya hubungan antara depresi, kecemasan, dan stres dengan kestabilan emosi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi psikologi klinis dan psikologi pendidikan terutama bagi pendidikan masa depan. Adapun implikasi penelitian terhadap pendidikan masa depan, yaitu dapat dilakukan pengenalan tipe kepribadian untuk mengetahui kondisi kesehatan mental peserta didik, sehingga instansi pendidikan dapat melakukan pencegahan masalah kesehatan mental pada peserta didik dengan membuat program, seperti konseling dan pengadaan webinar/talkshow terkait kesehatan mental. Sedangkan sumbangsih bagi psikologi klinis, yaitu dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjut terkait dengan hubungan tipe kepribadian dengan kesehatan mental.

Metode

Partisipan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian *emotional stability/ neuroticism* dengan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa jenjang sarjana Universitas Katolik Soegijapranata

Semarang. Subjek penelitian ini memiliki kriteria usia 18-30 tahun dan partisipan merupakan mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan sarjana di Universitas Katolik Soegijapranata dan berasal dari seluruh fakultas. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh penelitian ini adalah metode cluster sampling.

Instrumen

Pada penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42). Instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas oleh Damanik (2006). Instrumen tersebut terdiri dari 42 item untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres. Selain menggunakan DASS-42, peneliti menggunakan instrumen penelitian lain yaitu *Ten Item Personality Inventory* (TIPI) dalam bahasa Indonesia yang diterjemahkan dan di uji validitas dan reliabilitasnya oleh Hanif (2018), TIPI berisi 10 item untuk mengukur 5 tipe kepribadian, di antaranya: *Openness, Extraversion, Conscientiousness, Agreeableness, dan Emotional Stability/Neuroticism*.

Analisis Data

Teknik analisis data dengan yang digunakan oleh peneliti yaitu uji korelasi dengan menggunakan Pearson Correlation. Uji korelasi tersebut dilakukan untuk menguji hubungan antara kestabilan emosi dengan depresi, ansietas, dan stress. Mengingat depresi, ansietas, dan stress mempunyai hubungan satu sama lain, sehingga diperlukan uji lanjutan, yaitu korelasi parsial dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara kestabilan emosi dengan masing-masing indikator kesehatan mental tersebut dengan mengontrol kondisi lainnya. Dalam pengolahan data, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk sistem operasi Windows.

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan proses pengambilan data di 10 Fakultas yang berada di Universitas Katolik Soegijapranata dengan melibatkan 503 partisipan, di antaranya 496 mahasiswa yang bersedia mengisi skala dan 7 mahasiswa yang tidak bersedia untuk mengisi skala penelitian hingga akhir. Mahasiswa yang bersedia mengisi skala hingga akhir terdiri dari 171 laki-laki, 305 perempuan, dan 20 memilih tidak menjawab terkait dengan jenis kelaminnya.

Hubungan antara emotional stability dengan depresi, anxiety, stress

Untuk mengetahui hubungan antara traits kepribadian *emotional stability* dengan depression, anxiety, dan stress. Penulis melakukan analisis data dengan menggunakan uji korelasi bivariate dengan tujuan melihat hubungan antar variabel tanpa mengontrol variabel lainnya sehingga setiap variabel saling mempengaruhi dan ditemukan hasil seperti tabel 1.

Tabel 1. Analisis data menggunakan uji korelasi bivariate dengan SPSS 25.

		Depression	Anxiety	Stress
Emotional Stability	Pearson Correlation	-.364**	-.429**	-.639**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
N		496	496	496

** p<0.01

Berdasarkan tabel di atas, peneliti menemukan bahwa kestabilan emosi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan depresi, kecemasan, dan stress. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Ali dan Çerkez (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif secara signifikan antara depresi, kecemasan, dan stres dengan kestabilan emosi mahasiswa.

Temuan pertama dari penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara depresi dan kestabilan emosi dengan nilai $r = -.364$; $p < .001$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat depresi pada seseorang, maka akan semakin rendah kestabilan emosi pada orang tersebut. Sebaliknya, orang dengan tingkat stabilitas emosi yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah.

Hal tersebut terjadi karena kepribadian dapat mempengaruhi gejala depresi pada seseorang. Terutama pada mahasiswa dengan skor stabilitas emosi yang rendah, sehingga mahasiswa dengan skor stabilitas emosi yang rendah atau *neuroticisme* akan cenderung mengalami kesulitan saat mengelola emosi negatif dan cenderung memiliki pola pikir negatif. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dkk. (2015) menyatakan bahwa gejala depresi pada mahasiswa kedokteran dapat dipengaruhi oleh lima tipe kepribadian, terutama pada tipe kepribadian *neuroticism* memberikan kontribusi yang besar dalam gejala depresi mahasiswa kedokteran. Tipe kepribadian *neuroticism* merupakan bentuk negatif dari tipe kepribadian *emotional stability*. Terlepas dari kepribadian, tingkat keparahan depresi seseorang juga mempengaruhi stabilitas emosi. Seseorang dengan depresi yang ringan akan cenderung memiliki stabilitas emosi yang lebih baik dibandingkan dengan orang dengan depresi berat.

Temuan selanjutnya, kecemasan berkorelasi negatif dengan *Emotional stability* dengan nilai $r = -.429$; $p < .001$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan pada seseorang, maka akan semakin rendah kestabilan emosi pada orang tersebut. Sebaliknya, seseorang dengan skor *emotional stability* yang tinggi, akan cenderung memiliki skor kecemasan yang rendah. Temuan ini, sejalan dengan Argasiam dan Hidayat (2021), menyatakan bahwa tipe kepribadian *emotional stability* dengan kecemasan anggota kepolisian berkorelasi negatif.

Korelasi ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor individu. Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespon sumber kecemasan, sehingga orang dengan *coping mechanism* yang efektif akan lebih mudah menjaga kestabilan emosinya, meskipun ia mengalami kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Iqbar dan Adriansyah (2022), menyatakan bahwa strategi coping memiliki hubungan dengan kecemasan.

Temuan terakhir, tipe kepribadian *Emotional stability* berkorelasi negatif dengan stress dengan nilai $r = -.639$; $p < .001$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres pada seseorang, maka akan semakin rendah kestabilan emosi pada orang tersebut. Sebaliknya, pada orang dengan kestabilan emosi yang tinggi akan cenderung memiliki stress yang rendah. Hal ini dikarenakan seseorang dengan skor *emotional stability* yang rendah akan cenderung penuh dengan kecemasan, tempramen, mengasihani dan sadar pada diri sendiri, emosional, dan rentan terhadap gangguan yang berkaitan dengan stres (Feist dkk., 2017).

Hubungan antara emotional stability dengan depresi

Selanjutnya dikarenakan depresi, kecemasan, dan stress memiliki hubungan positif satu sama lain, sehingga dalam proses penghitungan dan analisis sebelumnya dapat mempengaruhi korelasi setiap variabel, maka peneliti melakukan penghitungan ulang dengan menggunakan uji korelasi parsial untuk mengetahui korelasi tunggal setiap variabel tanpa dipengaruhi oleh variabel lainnya, dengan cara mengontrol variabel lain, seperti variabel kecemasan dan stress dengan tujuan mengetahui hubungan tunggal antara *emotional stability* dengan depresi tanpa dipengaruhi oleh variabel lain secara lebih mendalam. Hasil perhitungan terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis data depresi dan kestabilan emosi dengan menggunakan uji korelasi parsial

Control Variables			Depression	Emotional Stability
Anxiety & Depression Stress		Correlation	1.000	.043
		Sig. (2-tailed)	.	.341
		df	0	492
	Emotional Stability	Correlation	.043	1.000
		Sig. (2-tailed)	.341	.
		df	492	0

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji korelasi parsial antara kestabilan emosi dan depresi menghasilkan nilai dengan nilai $r = .043$; $p > .05$. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tidak terdapat korelasi antara trait kepribadian *emotional stability* dengan depresi. Hal ini mengindikasikan kemungkinan adanya faktor lain di luar penelitian yang memiliki korelasi dengan depresi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, faktor lain yang berhubungan dengan depresi adalah jenis kelamin, tingkatan perkuliahan, pola asuh dari orang tua, dukungan dari keluarga, dan suku (Kedang dkk., 2020).

Hubungan antara emotional stability dengan anxiety

Selanjutnya peneliti juga melakukan penghitungan ulang dengan menggunakan uji korelasi parsial dengan mengontrol variabel lain yaitu variabel depresi dan stres dengan tujuan mengetahui hubungan antara *emotional stability* dengan kecemasan tanpa dipengaruhi oleh variabel lain secara lebih mendalam. Hasil perhitungan terlihat pada tabel 3.

Tabel 3. Analisis data kecemasan dan kestabilan emosi dengan menggunakan uji korelasi parsial

Control Variables			Anxiety	Emotional Stability
Stress & Depression	Anxiety	Correlation	1.000	.145
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		df	0	492
	Emotional Stability	Correlation	.145	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		df	492	0

Berdasarkan hasil penghitungan dengan uji korelasi parsial menghasilkan nilai $r = .145$; $p < .001$. Temuan tersebut memberikan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *emotional stability* dengan kecemasan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ketika seseorang memiliki skor *emotional stability* yang tinggi, maka orang tersebut juga memiliki skor kecemasan yang tinggi dan sebaliknya, ketika seseorang memiliki skor *emotional stability* yang rendah, maka orang

tersebut juga memiliki skor kecemasan yang rendah. Peneliti menyimpulkan bahwa pada subjek penelitian, rasa cemas yang dimiliki oleh subjek masih dalam batas yang wajar sehingga kecemasan masih diperlukan untuk membuat seseorang stabil secara emosi. Temuan dalam penelitian ini dianggap cukup unik karena berbeda dari penelitian lain seperti yang dilakukan pada anggota kepolisian dan ditemukan hubungan negatif antara *emotional stability* dengan kecemasan (Argasiam & Hidayat, 2021). Maka dari itu diperlukan penelitian lebih lanjut terkait dengan *emotional stability* dengan kecemasan.

Hubungan antara *emotional stability* dengan stress

Selanjutnya peneliti juga melakukan penghitungan ulang pada variabel kestabilan emosi dan stress dengan menggunakan uji korelasi parsial dan mengontrol variabel lain yaitu variabel depresi dan kecemasan dengan tujuan mengetahui hubungan antara *emotional stability* dengan kecemasan tanpa dipengaruhi oleh variabel lain secara lebih mendalam. Hasil perhitungan terlihat pada tabel 4.

Tabel 4. Analisis data stres dan kestabilan emosi dengan menggunakan uji korelasi parsial

Control Variables		Stress	Emotional Stability
Depresi & Anxiety	Correlation	1.000	-.543
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	df	0	492
Emotional Stability	Correlation	-.543	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	df	492	0

Berdasarkan tabel di atas ditarik kesimpulan bahwa stress dan kestabilan emosi memiliki hubungan negatif secara signifikan dengan nilai $r = -.543; p < .001$. Temuan terakhir yang ditemukan oleh peneliti, dapat diartikan bahwa semakin tinggi skor kestabilan emosi yang tinggi, maka kecenderungan orang tersebut mengalami stress akan rendah. Sebaliknya, apabila seseorang dengan stress yang tinggi, maka skor kestabilan emosi yang dimiliki orang tersebut rendah.

Korelasi negatif ini disebabkan oleh berbagai hal, seperti sistem pengaturan emosi yang ada pada diri seseorang, di mana ketika seseorang mengalami stress, maka tubuh akan melepaskan hormon kortisol. Hormon kortisol yang dihasilkan oleh tubuh akan memberikan dampak yang baik bagi seseorang, di antaranya kortisol dapat membantu tubuh dalam menghadapi stressor (Kadir, 2022). Namun, sekresi hormon kortisol yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kinerja otak seseorang, dengan kinerja otak yang kurang maksimal dapat berpotensi mengganggu stabilitas emosi seseorang. Selain itu kepribadian juga mempengaruhi kestabilan emosi seseorang. Seseorang dengan kepribadian *neuroticism/emotional stability* yang rendah akan cenderung lebih mudah mengalami stres dan memiliki kestabilan emosi yang lebih rendah. Hal tersebut didukung oleh Alwi dkk. (2024), menyatakan bahwa tipe kepribadian *neuroticism* mempunyai korelasi terbesar dibandingkan tipe kepribadian lainnya dengan stress.

Berdasarkan hasil analisis di atas maka, secara umum ketiga kondisi kesehatan mental ini memiliki hubungan dengan *emotional stability*, namun apabila dilihat secara tunggal dengan

mengontrol kesehatan mental lainnya menghasilkan bahwa hanya stress yang memiliki korelasi dengan *emotional stability*. Sehingga stress dalam kehidupan sehari-hari memerlukan perhatian lebih dikarenakan stress dapat berdampak pada depresi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Azizah dkk. (2023), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan depresi sehingga stress akademik dapat dikatakan sebagai faktor dari gejala depresi. Selain itu stress dapat menimbulkan kecemasan apabila stresor yang dirasa dipersepsikan sebagai sebuah ancaman (Ema & Kusuma, 2017). Dengan kata lain stress merupakan hal yang memiliki pengaruh bagi kesehatan mental lainnya, sehingga untuk mengatasi gangguan kesehatan mental lainnya dapat dilakukan dengan mengatasi stress terlebih dahulu agar tidak memberikan dampak lain pada kondisi kesehatan mental seseorang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, kestabilan emosi tidak memiliki korelasi dengan depresi. Hal tersebut mengindikasikan kemungkinan adanya faktor lain di luar penelitian seperti jenis kelamin, tingkatan perkuliahan, dan suku. Temuan selanjutnya adalah *emotional stability* memiliki korelasi yang positif dengan kecemasan, hal ini memungkinkan bahwa tingkat kecemasan pada subjek masih dalam batas wajar sehingga masih diperlukan kecemasan untuk kestabilan emosi seseorang. Serta temuan terakhir pada penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *emotional stability* dengan stress. Hal ini dikarenakan seseorang skor *emotional stability* yang rendah akan cenderung penuh dengan kecemasan, tempramen, emosional sehingga rentan terhadap gangguan yang berkaitan dengan stres.

Dikarenakan depresi, kecemasan, dan stres memiliki hubungan satu sama lain, maka untuk penanganan awal suatu gangguan depresi, kecemasan, dan stress dapat dilakukan dengan mengatasi stres terlebih dahulu untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan. Adapun implikasi penelitian terhadap pendidikan masa depan, yaitu dapat digunakan sebagai referensi pengenalan tipe kepribadian untuk mengetahui kondisi kesehatan mental peserta didik, sehingga instansi pendidikan dapat melakukan pencegahan masalah kesehatan mental pada siswa/mahasiswa dengan membuat program, seperti konseling dan pengadaan webinar/talkshow terkait kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Ahmed, A., & ÇERKEZ, Y. (2020). The Impact of Anxiety, Depression, and Stress on Emotional Stability among the University Students from the view of educational aspects. *Propósitos y Representaciones*, 8(3).
- Alwi, F., Khairat, I., Oktara, T. W., Kholid, K., & Ramanda, P. (2024). Hubungan Big Five Personality Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 12-21.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47.
- Argasiam, B., & Hidayat, I. A. (2021). Kecemasan Pada Anggota Direktorat Pembinaan Masyarakat (DITBINMAS) Polda Jawa Tengah Ditinjau Dari Trait Kepribadian The Big Five Model. *Image*, 1(2), 59-72.
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 7(2), 114-123.
- Chen, Y. N. (2023). The Relationship Between Personality Traits, Emotional Stability and Mental Health in Art Vocational and Technical College Students During Epidemic Prevention and Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 2857-2867.

- Damanik, E.D. (2006). *Pengujian Reliabilitas, Validitas, Analisis Item dan Pembuatan Norma Depression Anxiety Stress (DASS): Berdasarkan Penelitian Pada Kelompok Sampel Yogyakarta dan Bantul yang Mengalami Gempa Bumi dan Kelompok Sampel Jakarta dan Sekitarnya yang Tidak Mengalami Gempa Bumi*. (Tesis, Universitas Indonesia, 2006) Diakses dari <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=94859>
- Departemen Kesehatan. (1993). *Pedoman penggolongan dan diagnosis gangguan jiwa di Indonesia III*. Departemen kesehatan.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1).
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di MTs Muhammadiyah Malang. *Nursing News*, 2(3), 10-20.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2017). *Teori Kepribadian = Theories of Personality Buku 2 Edisi 8*. Salemba Humanika.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Hanif, A. (2018). Translation and validation of the Ten-Item Personality Inventory (TIPI) into Bahasa Indonesia. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(2), 59-69.
- Iqbar, M., & Adriansyah, M. A. (2022). Hubungan Strategi Coping Dengan Kecemasan Pada Wabah Virus Corona di Kalangan Masyarakat yang Berada di Zona Merah. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 294-306.
- Kadir, A. (2022). Hormones Changes to Stress. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 2(1), 73-85.
- Kedang, E. F. S., Nurina, R. L., & Manafe, D. T. (2020). Analisis Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 8(2), 87-95.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2).
- Onyemaechi, C. (2024). *Psychiatry.org - What Is Depression?* American Psychiatric Association. Retrieved July 31, 2024, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- Pemerintah Kota Semarang. (2023, Oktober 30). *Pemkot Gencarkan Skrining Kesehatan Mental*. Pemerintah Kota Semarang. https://www.semarangkota.go.id/p/5354/pemkot_gencarkan_skrining_kesehatan_mental
- Pratiwi, S. E., Rozalina, R., Sukmawati, F., & Nisa, K. (2015). Hubungan antara Kepribadian dan Tingkat Gejala Depresi pada Mahasiswa Tahun Ke dua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Kesehatan Khatulistiwa*, 1(3), 185-195.
- Rahmawati, S., Indriayu, M., & Sabandi, M. (2017). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, 3(2).
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi Bahasa dan Budaya Inventori Big Five. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 189-207.
- Reaksi Sehat Negeriku. (2021, October 7). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku. Retrieved July 31, 2024, from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

- Septiningtyas, M. R. (2024). Analisis Tingkat Depresi Mahasiswa di Saat dan Sesudah Pandemi COVID-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1395-1405. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/5936/3730>
- Setiawati, S. (2024, Juli 28). Darurat Gen Z! Anak Muda RI Gampang Depresi Cari Kerja. *CNBC Indonesia*.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739.
- Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, F. P. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66-78.
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & Dewi, L. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3).
- Wati, L., & Subroto, U. (2023). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(1), 1-8.
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143-161.