



## PERAN *CONSCIENTIOUSNESS* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA

Keyra Aurielle Shevanka<sup>1</sup>, Nirmala Putri Ramadhani<sup>2</sup>, Aldzikra Dhaifa Syavanay Miraza<sup>3</sup>, Naurah Fairuz Zakiyah<sup>4</sup>, Annisa Risma Devita Suhendar Pudiwan<sup>5</sup>, Najwa Zhafira Khairunnisa<sup>6</sup>, Sri Maslihah<sup>7</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

e-mail: [keyraaurielle@upi.edu](mailto:keyraaurielle@upi.edu)

Diterima: 17/01/2026; Direvisi: 26/03/2026; Diterbitkan: 29/03/2026

### ABSTRAK

Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan personal, sehingga memerlukan kemampuan regulasi diri yang baik untuk menjaga kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *conscientiousness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 309 mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *conscientiousness* dan kesejahteraan psikologis dengan kekuatan hubungan sedang [ $r(307) = 0,418$ ;  $p < 0,001$ ]. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *conscientiousness*, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Karakteristik seperti disiplin diri, tanggung jawab, keteraturan, dan orientasi tujuan berperan dalam membantu individu mengelola tuntutan akademik, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan perasaan kompeten dan bermakna. Sebaliknya, tingkat *conscientiousness* yang rendah berpotensi meningkatkan risiko tekanan psikologis akibat lemahnya pengelolaan waktu dan kontrol diri. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan kapasitas adaptif yang cukup baik namun masih dapat dioptimalkan.

**Kata Kunci:** *Conscientiousness, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa*

### ABSTRACT

Students are in the emerging adulthood phase, which is characterized by increasing academic, social, and personal demands, requiring adequate self-regulation to maintain psychological well-being. This study aims to examine the relationship between *conscientiousness* and psychological well-being among students. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants consisted of 309 students from various universities in Indonesia. Data were analyzed using Spearman's correlation test. The results revealed a significant positive relationship between *conscientiousness* and psychological well-being with a moderate correlation strength [ $r(307) = 0.418$ ;  $p < 0.001$ ]. This finding indicates that higher levels of *conscientiousness* are associated with higher psychological well-being. Traits such as discipline, responsibility, orderliness, and goal orientation contribute to better management of academic demands, reduced psychological distress, and enhanced feelings of competence and meaning. Conversely, lower *conscientiousness* may increase the risk of psychological distress due to poor time management and self-control. Most participants were categorized at a moderate level, indicating adequate adaptive capacity with room for further improvement.



**Keywords:** *Conscientiousness, Psychological Well-Being, College Student*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan semakin banyaknya tuntutan akademik, sosial, maupun personal. Berbagai tekanan itu sering kali berdampak pada kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa karena menimbulkan stress. Kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, berkembang secara pribadi.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga oleh karakteristik kepribadian. Salah satu dimensi kepribadian dalam teori *Big Five Personality* yang dianggap penting dalam kehidupan akademik dan keseharian mahasiswa adalah *conscientiousness*. *Conscientiousness* merujuk pada kecenderungan individu untuk menjadi terorganisir, bertanggung jawab dan tekun dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban (McCrae & Costa, 1999). Mahasiswa dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi cenderung memiliki perencanaan yang baik, mampu mengendalikan impuls, serta konsisten dalam menyelesaikan tugas dan kewajibannya.

Individu yang terorganisir dan bertanggung jawab cenderung mampu mengelola tuntutan akademik secara efektif, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan rasa kompeten serta kepuasan diri. Selain itu, kemampuan menetapkan dan mencapai tujuan yang realistis dapat memberikan makna hidup dan perasaan berdaya, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, rendahnya *conscientiousness* dapat menyebabkan kesulitan dalam manajemen waktu dan tanggung jawab yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan menurunkan kesejahteraan.

Banyak penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *conscientiousness* dengan berbagai indikator kesejahteraan, seperti kepuasan hidup maupun kesehatan mental. Namun, penelitian secara khusus yang mengkaji hubungan *conscientiousness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa masih perlu dikembangkan. Penelitian terdahulu telah mengonfirmasi bahwa dimensi kepribadian dalam *Big Five Personality*, khususnya *conscientiousness*, memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Studi di Taiwan oleh Yu et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *conscientiousness* memberikan pengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tanpa dimediasi oleh dukungan sosial, sehingga menegaskan peran kuat trait ini dalam membentuk kualitas hidup psikologis individu dewasa awal.

Namun demikian, sebagian besar penelitian yang ada masih memiliki keterbatasan. Pertama, mayoritas studi dilakukan di luar konteks Indonesia, seperti negara Barat serta Taiwan atau China yang memiliki karakteristik budaya, sistem pendidikan, dan dinamika sosial yang berbeda. Perbedaan konteks budaya ini berpotensi memengaruhi ekspresi trait *conscientiousness* serta makna kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Kedua, penelitian di Indonesia umumnya masih mengkaji *Big Five Personality* secara keseluruhan, bukan secara spesifik menelaah kontribusi *conscientiousness* terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana dirumuskan oleh Ryff & Keyes (1995), seperti otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup.

Ketiga, sebagian penelitian terdahulu menggunakan desain korelasional umum tanpa mengontrol karakteristik subjek seperti semester studi, tekanan akademik, atau kondisi adaptasi



kehidupan kampus, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan *conscientiousness* dan kesejahteraan psikologis dalam konteks nyata kehidupan mahasiswa. Keempat, masih terbatas penelitian yang menggunakan instrumen terstandarisasi versi adaptasi Indonesia secara konsisten, baik untuk mengukur *conscientiousness* maupun *psychological well-being* sehingga mengurangi validitas temuan pada populasi lokal.

Mahasiswa merupakan seorang individu yang bukanlah makhluk pasif sepanjang hidupnya dan kepribadian bisa disebut sebagai aspek penting sehingga kehidupan yang sebenarnya dapat terbentuk. John berpendapat bahwa *conscientiousness* adalah salah satu *trait* atau dimensi yang berangkat dari *Five-Factors Theory of Personality* mengacu pada teori-teori sifat kepribadian, bahwa manusia dapat digolongkan berdasarkan perasaan, pola pikiran, dan perilaku yang cenderung konsisten dalam jangka panjang, serta sifat-sifat kepribadian yang ada dapat terukur secara kuantitatif (McCrae & Costa, 1999). *Conscientiousness* atau ketelitian berarti mengandung pengertian soal *trait* atau kepribadian yang mencakup kehati-hatian dalam mempertimbangkan sesuatu, keteraturan, kompetensi, disiplin diri yang tinggi, tekad dalam meraih tujuan, dan kepatuhan norma sosial (Bua & Huwae, 2023; Costa & McCrae, 1998).

Kesejahteraan psikologis sendiri lebih dari sekedar merasa bahagia dan puas terhadap hidup. Individu dengan aspek-aspek penerimaan diri yang positif (*self-acceptance*), menguasai lingkungan sekitar (*environmental mastery*), menyadari dan memanfaatkan potensi diri untuk kebermaknaan hidup (*purpose in life*), perkembangan pribadi yang berkelanjutan (*personal growth*), dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (*positive relations with others*), serta memiliki hak atau kapasitas terhadap diri sendiri (*autonomy*) merupakan definisi sekaligus dimensi yang ada dalam *psychological well-being* (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Individu yang memiliki ketelitian atau *conscientiousness* yang tinggi mulai dari keteraturan hingga bertekad dalam meraih tujuan secara efektif berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis. Maka sehubungan dengan uraian tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *conscientiousness* dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini jelas bertujuan untuk mengetahui apakah memang terdapat hubungan antara *conscientiousness* dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa di Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *conscientiousness* sebagai variabel independen dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel dependen. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian. Populasi penelitian mencakup mahasiswa di Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 309 mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* yang termasuk dalam kategori *non-probability sampling*, yaitu pemilihan responden dilakukan berdasarkan kemudahan akses, ketersediaan, dan kesediaan untuk berpartisipasi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di perguruan tinggi di Indonesia yang bersedia mengisi kuesioner hingga selesai, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak berstatus aktif serta responden yang menunjukkan pola jawaban tidak konsisten atau tidak serius.

Pengukuran variabel *conscientiousness* dilakukan menggunakan instrumen *International Personality Item Pool (IPIP)*, yang mengacu pada model *Big Five Personality*.



Dalam penelitian ini hanya digunakan subskala *conscientiousness* yang terdiri dari 10 item pernyataan dengan bentuk item positif (*favourable*) dan negatif (*unfavourable*). Seluruh item diukur menggunakan skala Likert empat poin dengan pilihan jawaban mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju” dengan rentang skor 1 sampai 4. Sementara itu, kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* versi pendek (*short scale*) yang terdiri dari 18 item. Instrumen ini menilai enam dimensi utama kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Setiap item juga diukur menggunakan skala Likert empat poin dengan kombinasi item positif (*favourable*) dan negatif (*unfavourable*).

Pengumpulan data diawali dengan pengurusan *ethical clearance* serta penerapan prinsip kerahasiaan data, anonimitas, dan kesukarelaan partisipasi responden. Data dikumpulkan secara daring melalui kuesioner online yang disebarakan kepada mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi di Indonesia melalui media sosial selama sepuluh hari, yaitu pada 15–25 Desember 2025. Sebelum pengisian kuesioner, responden terlebih dahulu diberikan lembar *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan, jaminan kerahasiaan data, serta hak partisipasi responden. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik JASP yang diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data. Selanjutnya dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* dan pemeriksaan linearitas melalui *scatterplot*. Hubungan antara *conscientiousness* dan kesejahteraan psikologis kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Spearman* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	18,77%
	Perempuan	251	81,23%
Usia	16 tahun	1	0,32%
	17 tahun	4	1,29%
	18 tahun	29	9,39%
	19 tahun	90	29,13%
	20 tahun	99	32,04%
	21 tahun	53	17,15%
	22 tahun	14	4,53%
	23 tahun	10	3,24%
	24 tahun	6	1,94%
	25 tahun	2	0,65%
Perguruan Tinggi	Universitas Pendidikan Indonesia	104	33,66%
	Perguruan tinggi lainnya	205	66,34%



Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Domisili	Bandung	45	14,56%
	Jakarta	32	10,36%
	Daerah lainnya	232	75,08%

Berdasarkan data yang diperoleh pada Tabel 1, terdapat 309 responden dengan 58 responden laki-laki (18,77%) dan 251 responden perempuan (81,23%). Usia responden berada pada rentang 16 sampai 28 tahun ( $M = 19,67$  dan  $SD = 1,47$ ). Mayoritas responden merupakan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (33,6%) sedangkan sisanya berasal dari 83 perguruan tinggi lain yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, responden paling banyak berasal dari daerah Bandung dan diikuti oleh responden dari 79 daerah lainnya.

Tabel 2. Tingkat *Conscientiousness* Responden

<i>Conscientiousness</i>	Interval Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 21$	3	0,97%
Sedang	$21 \leq X \leq 30$	196	63,43%
Tinggi	$X > 30$	110	35,60%
<b>Jumlah</b>		309	100%

Berdasarkan data variabel *conscientiousness* yang diperoleh seperti pada Tabel 2, sebanyak 3 responden (0,97%) memiliki tingkat *conscientiousness* yang rendah, 196 responden (63,43%) memiliki *conscientiousness* dalam kategori yang sedang, dan sebanyak 110 responden (35,60%) memiliki *conscientiousness* dalam kategori yang tinggi. Hal ini menunjukkan responden dengan tingkat *conscientiousness* rendah memiliki proporsi yang relatif sangat kecil. Sementara secara keseluruhan, distribusi skor menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini memiliki tingkat *conscientiousness* pada kategori sedang. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa karakteristik kepribadian *conscientiousness* pada responden tergolong cukup baik.

Tabel 3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Responden

Kesejahteraan Psikologis	Interval Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$Y < 37$	1	0,32%
Sedang	$37 \leq Y \leq 54$	235	76,05%
Tinggi	$Y > 54$	73	23,62%
<b>Jumlah</b>		309	100%



Pada Tabel 3, diperoleh data dari variabel kesejahteraan psikologis yang menunjukkan bahwa sebanyak 1 responden (0,32%) memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, 235 responden (76,05%) memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang, dan sebanyak 110 responden (35,60%) memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori yang tinggi. Hal ini menunjukkan responden dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki proporsi yang sangat kecil. Sementara secara keseluruhan, distribusi skor menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Sehingga, dapat dikatakan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong cukup baik.

Sebelum dilakukan analisis statistik lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji reliabilitas terhadap instrumen penelitian. Uji reliabilitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen penelitian menghasilkan data yang konsisten dan stabil apabila digunakan secara berulang kali dengan kondisi atau situasi yang sama.

**Tabel 4.** Uji Reliabilitas Instrumen *Conscientiousness*

<i>Coefficient</i>	<i>Estimate</i>	<i>Std. Error</i>	<b>95% CI</b>	
			<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
<i>Coefficient <math>\alpha</math></i>	0.769	0.022	0.727	0.811
<i>Split-half coefficient</i>	0.801	0.023	0.757	0.846

Hasil uji reliabilitas dari instrumen variabel *conscientiousness* pada Tabel 4 menunjukkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ) = 0,769. Nilai *Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ) > 0,7 menandakan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik. Selain itu, nilai koefisien *split-half reliability* sebesar 0,801 turut mengonfirmasi stabilitas dan konsistensi pengukuran. Dengan demikian, instrumen *conscientiousness* yang digunakan dapat dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan valid.

**Tabel 5.** Uji Reliabilitas Instrumen Kesejahteraan Psikologis

<i>Coefficient</i>	<i>Estimate</i>	<i>Std. Error</i>	<b>95% CI</b>	
			<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
<i>Coefficient <math>\alpha</math></i>	0.703	0.026	0.653	0.753
<i>Split-half coefficient</i>	0.744	0.029	0.687	0.802

Hasil uji reliabilitas dari instrumen variabel kesejahteraan psikologis pada Tabel 5 menunjukkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,703. Nilai *Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ) > 0,7 menunjukkan instrumen memiliki konsistensi internal yang baik. Selain itu, nilai koefisien *split-half reliability* sebesar 0,744 turut mengonfirmasi stabilitas dan konsistensi pengukuran.



Dengan demikian, instrumen kesejahteraan psikologis yang digunakan dapat dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan valid.

**Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

Statistik	<i>Conscientiousness</i>	Kesejahteraan Psikologis
Valid	309	309
Missing	0	0
Minimum	16.00	35.00
Maximum	40.00	67.00
Range	24.00	32.00
Mode	27.70	50.03
Median	29.00	50.00
Mean	29.23	50.87
Std. Deviation	3.932	5.449

Selanjutnya, analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik dari masing-masing variabel. Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada Tabel 6, jumlah responden pada penelitian ini adalah 309 responden dengan tidak terdapat data yang hilang (*missing data*). Pada variabel *conscientiousness*, diperoleh nilai rata-rata (M) sebesar 29,23 dan simpangan baku (SD) sebesar 3,93. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, responden pada penelitian memiliki tingkat *conscientiousness* yang sedang. Skor *conscientiousness* responden berada pada rentang 16 hingga 40, dengan nilai median sebesar 29,00 dan modus sebesar 27,70. Rentang skor (*range*) sebesar 24 pada variabel ini mengindikasikan adanya variasi tingkat *conscientiousness* di antara responden penelitian.

Sementara pada variabel kesejahteraan psikologis, diperoleh nilai rata-rata (M) sebesar 50,87 dan simpangan baku (SD) sebesar 5,45. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, kesejahteraan psikologis responden berada pada kategori sedang. Skor kesejahteraan psikologis responden berada pada rentang 35 hingga 67, dengan median sebesar 50,00 dan modus sebesar 50,03. Rentang skor (*range*) sebesar 32 mengindikasikan terdapat variasi tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup luas pada partisipan.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, perlu untuk melakukan uji asumsi klasik terlebih dulu agar dapat memastikan apakah data memenuhi persyaratan analisis statistik parametrik. Uji asumsi klasik yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

**Tabel 6. Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

	<i>Conscientiousness</i>	Kesejahteraan Psikologis
Shapiro-Wilk	0.987	0.989
P-value of Shapiro-Wilk	0.006	0.022



Tabel 7 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan terhadap data yang dikumpulkan untuk menentukan apakah data berdistribusi secara normal. Data dapat dinyatakan berdistribusi normal apabila  $p > 0,05$ . Hasil uji normalitas pada variabel *conscientiousness* menunjukkan nilai  $W = 0,987$  dan  $p = 0,006$  yang mengindikasikan data tidak berdistribusi normal. Sementara uji normalitas terhadap variabel kesejahteraan psikologis memperoleh nilai  $W = 0,989$  dan  $p = 0,022$  yang dapat diartikan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Karena distribusi data dari kedua variabel sama-sama tidak bersebaran secara normal, pengujian korelasi yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis non parametrik melalui uji korelasi Spearman.

Sementara itu, uji linearitas adalah pengujian statistik yang dilakukan untuk memastikan ada tidaknya hubungan linier diantara kedua variabel penelitian. Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan secara visual melalui *scatterplot* antara *conscientiousness* dan kesejahteraan psikologis. Hasil visualisasi memperlihatkan adanya pola hubungan yang cenderung linear dan positif.

**Tabel 7.** Uji Korelasi Spearman

Variabel	Spearman's rho	p
<i>Conscientiousness</i> - Kesejahteraan Psikologis	0.418	< 0.001

Hasil uji korelasi Spearman pada Tabel 8 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *conscientiousness* dan kesejahteraan psikologis, dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang [ $r(307) = 0.418$ ;  $p < 0,001$ ].

## Pembahasan

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *conscientiousness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan kekuatan korelasi pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *conscientiousness* diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis. Secara konseptual, hubungan ini menunjukkan bahwa aspek kepribadian berperan penting dalam menentukan kualitas kesehatan mental individu. Kepribadian bukan hanya sekadar karakter bawaan, tetapi juga berfungsi sebagai sistem regulasi diri yang memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam menghadapi tuntutan kehidupan (McCrae & Costa, 1997; McCrae & Costa, 1999).

Karakteristik mahasiswa dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi umumnya ditandai dengan kedisiplinan, tanggung jawab, serta kemampuan dalam merencanakan dan mengatur aktivitas secara sistematis. Individu dengan karakteristik tersebut cenderung mampu mengelola tuntutan akademik maupun sosial secara lebih efektif, sehingga meminimalkan tekanan psikologis yang dapat mengganggu kesejahteraan mental. Aisyah et al. (2025) menjelaskan bahwa *conscientiousness* berkaitan erat dengan kontrol diri dan orientasi terhadap tujuan, yang memungkinkan individu menyelesaikan tugas secara terstruktur. Kondisi ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengelola kehidupan secara adaptif dan bermakna (Ryff & Keyes, 1995).



Mahasiswa dengan tingkat conscientiousness yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, pengendalian impuls, serta penyelesaian tanggung jawab akademik. Kondisi tersebut dapat memicu stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Amatullah dan Hazim (2025) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan mental individu, sehingga ketidakmampuan dalam mengelola tuntutan kehidupan berpotensi menurunkan kondisi psikologis secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa conscientiousness berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial pada fase perkembangan dewasa awal.

Kondisi mayoritas responden yang berada pada kategori sedang baik pada variabel conscientiousness maupun kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa kemampuan adaptif mahasiswa berada pada tingkat cukup, namun belum optimal. Situasi ini mengindikasikan adanya peluang untuk meningkatkan kedua variabel tersebut melalui intervensi yang tepat. Norhidayah et al. (2025) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, termasuk kepribadian, sehingga penguatan aspek kepribadian seperti conscientiousness dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan individu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Big Five Personality yang dikemukakan oleh McCrae dan Costa, dimana conscientiousness merupakan salah satu dimensi kepribadian yang berperan dalam keberfungsian individu secara adaptif. Dimensi ini mencakup aspek ketekunan, keteraturan, serta orientasi terhadap pencapaian tujuan yang berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam mengelola stres (McCrae & Costa, 1997). Soto dan John (2017) juga menemukan bahwa individu dengan tingkat conscientiousness yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik karena mampu mengatur perilaku secara konsisten dan terarah.

Konsep kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini mengacu pada model yang dikembangkan oleh Ryff, yang menekankan enam dimensi utama, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penerimaan diri, dan hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 1989). Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu menerima dirinya, menjalin relasi yang sehat, serta memiliki arah hidup yang jelas. Ryff dan Singer (2008) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang melalui proses adaptasi yang melibatkan regulasi emosi dan pencapaian tujuan hidup, yang dalam hal ini dapat difasilitasi oleh sifat conscientiousness seperti disiplin dan kontrol diri.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh berbagai penelitian empiris yang menunjukkan hubungan positif antara conscientiousness dan kesejahteraan psikologis. Steel et al. (2008) menemukan bahwa conscientiousness berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan kesehatan mental. Temuan serupa juga diperkuat oleh Anglim et al. (2019) yang menyatakan bahwa kepribadian merupakan prediktor kuat bagi kesejahteraan psikologis. Yu et al. (2024) menambahkan bahwa hubungan tersebut dapat dimediasi oleh faktor sosial seperti dukungan sosial, yang semakin memperkuat peran kepribadian dalam menentukan kesejahteraan individu.

Perbedaan konteks budaya juga menjadi aspek penting dalam memahami hubungan antara conscientiousness dan kesejahteraan psikologis. Penelitian di negara Barat cenderung menekankan aspek individualistik dalam pengembangan kepribadian, sementara dalam konteks Indonesia yang lebih kolektif, conscientiousness juga berkaitan dengan norma sosial seperti tanggung jawab terhadap keluarga dan lingkungan. Diranti (2017) menemukan bahwa



hubungan antara kepribadian dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan variasi berdasarkan latar belakang sosial dan lingkungan. Bua dan Huwae (2023) juga menegaskan bahwa dimensi kepribadian dalam Big Five memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk pada kelompok mahasiswa rantau yang menghadapi tantangan adaptasi.

Perbedaan hasil penelitian yang menunjukkan variasi kekuatan korelasi dapat disebabkan oleh faktor metodologis seperti ukuran sampel, karakteristik responden, serta instrumen yang digunakan. Roberts et al. (2007) menyatakan bahwa kekuatan hubungan antara kepribadian dan berbagai aspek kehidupan umumnya berada pada kategori sedang, sehingga hasil penelitian ini masih berada dalam rentang yang wajar secara empiris. Selain itu, pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini juga mengikuti prinsip analisis hubungan antar variabel sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2013), sehingga hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

Implikasi teoritis dari penelitian ini memperkuat integrasi antara teori kepribadian dan kesejahteraan psikologis dalam menjelaskan dinamika kesehatan mental mahasiswa. Conscientiousness terbukti menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberfungsian individu secara optimal. Temuan ini juga memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur psikologi, khususnya dalam konteks budaya Indonesia yang masih relatif terbatas dalam kajian kepribadian dan kesejahteraan psikologis.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dilakukan melalui penguatan aspek conscientiousness. Program intervensi seperti pelatihan manajemen waktu, pengembangan disiplin diri, serta pembentukan orientasi tujuan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks kebijakan pendidikan, hasil ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan program kesehatan mental di perguruan tinggi. World Health Organization (2020) menekankan pentingnya promosi kesehatan mental melalui pendekatan preventif dan penguatan kapasitas individu, termasuk melalui pengembangan kepribadian.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada cakupan sampel yang masih terbatas serta penggunaan pendekatan kuantitatif yang belum menggali secara mendalam pengalaman subjektif responden. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas serta menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Selain itu, variabel lain seperti dukungan sosial, stres akademik, dan regulasi emosi juga perlu dipertimbangkan untuk memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat conscientiousness mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang, demikian pula dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang cenderung berada pada kategori yang sama. Hasil analisis korelasi Spearman mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel dengan kekuatan hubungan pada tingkat sedang. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan karakteristik conscientiousness berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Karakteristik conscientiousness yang mencakup disiplin diri, tanggung jawab, serta kemampuan pengelolaan aktivitas terbukti berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial secara lebih adaptif. Kondisi tersebut berdampak pada



meningkatkan kemampuan regulasi diri, penurunan tekanan psikologis, serta terbentuknya perasaan bermakna dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Sebaliknya, rendahnya conscientiousness berpotensi menghambat kemampuan individu dalam mengelola tuntutan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bahwa kepribadian, khususnya dimensi conscientiousness, merupakan faktor internal yang penting dalam menentukan kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini memberikan implikasi bahwa upaya peningkatan kesejahteraan psikologis tidak hanya berfokus pada aspek eksternal, tetapi juga perlu diarahkan pada pengembangan karakter dan regulasi diri mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi berbasis penguatan conscientiousness dapat dipertimbangkan sebagai strategi yang relevan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. P., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2025). Kepribadian Conscientiousness dan Cyberslacking pada Mahasiswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 47–55. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12642>
- Amatullah, A. R., & Hazim, H. (2025). Analisis Kesejahteraan Psikologis Sebagai Penentu Kesehatan Mental pada Karyawan Industri Manufaktur PT. S. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 287–304. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.873>
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2019). Predicting Psychological and Subjective Well-Being from Personality: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- 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. <https://doi.org/10.23887/jpai.v5i2>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1998). Six Approaches to the Explication of Facet-Level Traits : Examples from Conscientiousness. *European Journal Of Personality*, 12, 117–134.
- Diranti, P. (2017). Psychological Well-Being ditinjau dari Big Five Personality pada Mahasiswa. *Jurnal Universitas Gadjah Mada*.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). A Five Factor Theories of Personality. In *Handbook of personality : Theory and Reaserch* (2nd ed., pp. 139–153). Guilford.
- Norhidayah, M. R., Kusumawati, E., & Rina, A. P. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well Being pada Mahasiswa di Indonesia : A Systematic Scoping Review. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 179–205. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.928>
- Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status,



- and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes. *Perspect Psychol Sci*, 2(4). <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: a Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 2(9), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The Next Big Five Inventory (BFI-2 ): Developing and Assessing a Hierarchical Model With 15 Facets to Enhance Bandwidth, Fidelity, and Predictive Power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117–143. <https://doi.org/10.1037/pspp0000096>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). *Mental Health Atlas*. Geneva: World Health Organization.
- Yu, M., Chang, Y., & Li, R. (2024). Relationships between Big Five personality traits and psychological well-being: A mediation analysis of social support for university students. *Education Sciences*, 14(10). <https://doi.org/10.3390/educsci14101050>