

DINAMIKA KECEMASAN RELASIONAL PADA MAHASISWA DENGAN NEUROTICISM TINGGI DALAM RELASI PERTEMANAN: STUDI KUALITATIF FENOMENOLOGIS

Siti Munawarah, Sri Nurhayati Selian

Universitas Muhammadiyah Aceh

*Koresponden: seliansrinurhayati@gmail.com

Abstract: *Anxiety in friendship relationships is psychologically significant yet underexplored among university students, particularly those with high neuroticism. While quantitative studies confirm the neuroticism-anxiety correlation, qualitative accounts of how students actually live this relational anxiety remain scarce. This study examines how students with high neuroticism experience and manage anxiety within peer friendships. A qualitative phenomenological approach was used with purposive sampling; three participants were recruited after screening with the Big Five Inventory-44, all scoring above the 75th percentile on neuroticism relative to the screened pool. Data were gathered through in-depth interviews and observational notes, analyzed using six-phase thematic analysis; saturation was reached after the third interview, and validity was secured through triangulation and member checking. Four main themes emerged: forms of anxiety (worry over attitudinal changes, fear of rejection and loss, overthinking), anxiety triggers (reduced communication and ambiguous friend behavior), impacts on social behavior (withdrawal and avoidance), and adaptive coping strategies (self-calming, positive reappraisal, direct clarification, and social support-seeking). Findings show that anxiety in high-neuroticism students stems from both personality-based vulnerability and contextual social cues: participants interpreted ambiguous signals as relational threats, triggering avoidance that paradoxically intensified their anxiety. Despite this, all three participants showed meaningful adaptive coping capacities, suggesting emotion-regulation and interpersonal-skills interventions can be effective for this group. Theoretically, these findings extend the rejection sensitivity and attachment anxiety frameworks—previously centered on romantic relationships into the friendship context, and complement prior correlational evidence on neuroticism and anxiety with a qualitative account of how such anxiety is subjectively lived. Practically, these findings imply that university guidance and counseling services need targeted psychoeducational programs helping high-neuroticism students recognize their relational anxiety patterns and build more adaptive peer relationship skills.*

Keywords: *Anxiety; Friendship Relationships; Neuroticism; Thematic Analysis; University Students.*

Abstrak: Kecemasan dalam relasi pertemanan merupakan pengalaman psikologis signifikan namun belum banyak diteliti pada mahasiswa, khususnya yang memiliki *neuroticism* tinggi. Studi kuantitatif telah mengonfirmasi korelasi antara *neuroticism* dan kecemasan, tetapi penjelasan kualitatif tentang bagaimana mahasiswa menghayati kecemasan relasional tersebut masih jarang dikaji. Penelitian ini bertujuan memahami dinamika kecemasan pada mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi dalam relasi pertemanan. Pendekatan kualitatif fenomenologis digunakan dengan *purposive sampling*; tiga partisipan berskor *neuroticism* di atas persentil ke-75 direkrut berdasarkan skrining Big Five Inventory-44 (BFI-44). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan catatan observasi, dianalisis menggunakan analisis tematik enam fase; kejenuhan data tercapai setelah wawancara ketiga, dan keabsahan data dijamin melalui triangulasi dan *member checking*. Empat tema utama ditemukan: bentuk kecemasan (kekhawatiran atas perubahan sikap, ketakutan akan penolakan dan kehilangan, *overthinking*), pemicu kecemasan (penurunan frekuensi komunikasi dan perilaku teman yang ambigu), dampak terhadap perilaku sosial (penarikan diri dan penghindaran), serta strategi koping adaptif (menenangkan diri, *reappraisal* positif, klarifikasi langsung, mencari dukungan sosial). Temuan menunjukkan kecemasan pada mahasiswa *neuroticism* tinggi dipengaruhi kerentanan kepribadian dan

sinyal sosial kontekstual; mahasiswa cenderung menafsirkan sinyal ambigu sebagai ancaman relasional, yang memicu penarikan diri yang justru memperparah kecemasan itu sendiri. Meski demikian, ketiga partisipan menunjukkan kapasitas coping adaptif yang nyata, mengindikasikan intervensi regulasi emosi dan keterampilan interpersonal dapat efektif bagi kelompok ini. Secara teoretis, temuan ini memperluas kerangka *rejection sensitivity* dan *attachment anxiety* yang sebelumnya berfokus pada relasi romantis ke dalam konteks pertemanan, sekaligus melengkapi bukti korelasional sebelumnya mengenai *neuroticism* dan kecemasan dengan pemahaman kualitatif tentang bagaimana kecemasan itu dihayati. Secara praktis, temuan ini berimplikasi bagi layanan bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi: konselor BK perlu merancang program psikoedukasi yang membantu mahasiswa *neuroticism* tinggi mengenali pola kecemasan relasional sekaligus mengembangkan keterampilan coping dan komunikasi interpersonal yang lebih adaptif.

Kata Kunci: Analisis Tematik; Kecemasan; Mahasiswa; *Neuroticism*; Relasi Pertemanan.

How To Cite : (2026). *Dinamika Kecemasan Relasional Pada Mahasiswa Dengan Neuroticism Tinggi Dalam Relasi Pertemanan: Studi Kualitatif Fenomenologis*. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9 (2), 147-162



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan periode penting dalam tahap dewasa awal, di mana mahasiswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga berbagai tuntutan psikososial. Di antara tuntutan tersebut, membangun dan mempertahankan pertemanan yang bermakna menempati posisi yang sangat sentral. Hubungan sebaya pada fase ini berfungsi sebagai fondasi bagi pembentukan identitas pribadi secara bertahap. Salsabila et al. (2024) menemukan bahwa kualitas pertemanan memberikan pengaruh positif yang bermakna terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, sementara Nie (2025) menetapkan bahwa kualitas hubungan sebaya membentuk perkembangan emosional mahasiswa dan bahwa hubungan sebaya yang buruk meningkatkan risiko kesulitan psikologis. Namun, tidak setiap mahasiswa mampu mengelola pertemanan tersebut dengan mudah; bagi sebagian orang, hubungan sebaya justru menjadi sumber tekanan yang menetap alih-alih menjadi sumber dukungan.

Salah satu wujud konkret dari tekanan tersebut adalah kecemasan yang muncul dalam relasi pertemanan itu sendiri. Kecemasan dalam konteks pertemanan dapat berwujud kekhawatiran berlebih tentang bagaimana seseorang dipersepsi orang lain, kekhawatiran akan penolakan, kepekaan terhadap perubahan kecil sekalipun dalam perilaku teman, serta kecenderungan untuk memaknai situasi sosial secara negatif. Hastuti dan Hardew (2024) menunjukkan bahwa rasa malu yang menetap dapat berfungsi sebagai pendorong utama kecemasan sosial, yang membatasi kemampuan mahasiswa untuk terlibat dan beradaptasi dalam lingkungan sosial mereka. Saračević et al. (2021) melaporkan adanya asosiasi positif yang signifikan antara *neuroticism* dan kecemasan, dan Clague dan Wong (2023) menemukan bahwa *neuroticism* secara unik berasosiasi dengan keyakinan sosial-evaluatif yang maladaptif serta kecenderungan memikirkan ulang interaksi sosial secara negatif setelah kejadian berlalu (*post-event processing*) pola kognitif yang pada gilirannya memperkuat kecemasan sosial, termasuk kekhawatiran akan evaluasi negatif dari orang lain. Dalam konteks ini, Wilda dan Selian (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial baik dari

keluarga, teman sebaya, maupun dosen berperan sebagai faktor protektif penting yang membantu mahasiswa meregulasi kecemasan, khususnya dalam situasi akademik yang penuh tekanan, sekaligus memperkuat pandangan bahwa lingkungan sosial sangat menentukan kesejahteraan psikologis individu.

Di balik pola kecemasan pertemanan tersebut, terdapat faktor internal yang berperan kunci: kepribadian. Dalam kerangka *Big Five*, *neuroticism* menonjol sebagai dimensi yang paling langsung berkaitan dengan pengalaman emosional negatif. *Neuroticism* dicirikan oleh kecenderungan mengalami kecemasan, ketidakstabilan emosional, ketegangan, dan kepekaan yang tinggi terhadap stres. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini lebih rentan terhadap kekhawatiran, bereaksi lebih kuat terhadap rangsangan emosional, dan cenderung mempersepsi situasi yang ambigu sebagai ancaman (Christina, Yuniardi & Prabowo 2019). Pada sampel mahasiswa Indonesia, Wati dan Subroto (2023) menemukan bahwa *neuroticism* menunjukkan korelasi positif yang kuat dengan *state-anxiety* ($r = 0,630$) maupun *trait-anxiety* ($r = 0,773$), yang mengonfirmasi bahwa mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi memiliki kerentanan yang jauh lebih besar terhadap kecemasan dalam berbagai situasi.

Kerentanan ini memiliki implikasi yang jelas terhadap cara individu dengan *neuroticism* tinggi menjalin hubungan sosial. Mereka cenderung sangat peka terhadap perubahan sekecil apapun dalam sikap teman, mudah merasa tidak aman dalam suatu hubungan, dan kerap menganalisis secara berlebihan interaksi sosial mereka sendiri (Li et al., 2023). Guo et al. (2025) menemukan bahwa regulasi emosi memediasi secara penuh hubungan antara *neuroticism* dan kualitas hubungan interpersonal pada mahasiswa, yang berarti bahwa kesulitan dalam mengelola emosi yang menyertai *neuroticism* tinggi pada akhirnya merusak hubungan itu sendiri. Sejalan dengan hal ini, Liu (2025) juga menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berperan sebagai mediator penuh antara *neuroticism* dan hubungan interpersonal pada mahasiswa, dan lebih lanjut menunjukkan bahwa individu dengan *neuroticism* tinggi cenderung mengandalkan strategi regulasi yang kurang adaptif, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap kualitas interaksi sebaya mereka. Hutabarat dan Rahayu (2025) lebih lanjut mengonfirmasi bahwa *neuroticism* memperkuat perasaan isolasi sosial pada mahasiswa tingkat pertama yang tinggal jauh dari rumah ($r = 0,398$).

Meskipun bukti kuantitatif yang mengaitkan *neuroticism* dengan kesulitan interpersonal terus berkembang, kajian-kajian ini umumnya mengandalkan desain survei-korelasional berskala besar. Wati dan Subroto (2023), misalnya, mengukur asosiasi *neuroticism* dengan *state-* dan *trait-anxiety* melalui kuesioner tertutup pada sampel besar mahasiswa Jakarta, sementara Christina, Yuniardi dan Prabowo (2019) serta Saračević et al. (2021) juga mengandalkan instrumen *self-report* berskala Likert untuk memetakan korelasi antara *neuroticism* dan kecemasan. Pendekatan semacam ini mampu menetapkan kekuatan hubungan antarvariabel secara meyakinkan, tetapi tidak dirancang untuk menangkap bagaimana kecemasan itu benar-benar dihayati dalam keseharian mahasiswa: apa yang mereka rasakan ketika kecemasan muncul, bagaimana mereka menafsirkan sinyal sosial yang membingungkan, dan strategi apa yang sesungguhnya mereka gunakan untuk bertahan. Kajian kualitatif yang menelusuri pengalaman ini secara langsung dari suara mahasiswa itu sendiri masih sangat terbatas. Celah inilah yang menjadi titik berangkat penelitian ini.

Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga hal. **Pertama**, penelitian ini menghadirkan data kualitatif mendalam bukan sekadar skor korelasi tentang pengalaman kecemasan relasional pada mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi yang telah dikonfirmasi melalui skrining psikometrik (BFI-44), sehingga menjembatani kesenjangan antara data kuantitatif dan pengalaman subjektif. **Kedua**, penelitian ini secara eksplisit mengaitkan temuan kualitatif

dengan kerangka teoretis *rejection sensitivity* Downey dan Feldman (1996) dan *attachment anxiety* Mikulincer dan Shaver (2007) dalam konteks pertemanan bukan relasi romantis, yang selama ini menjadi fokus dominan kedua konsep tersebut. **Ketiga**, penelitian ini secara langsung menurunkan temuan menjadi implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, konteks yang jarang disentuh oleh studi-studi kuantitatif sebelumnya.

Di sinilah layanan bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi memegang peran yang tidak bisa diabaikan. BK bukan hanya urusan akademik atau karier ia juga hadir untuk mendampingi perkembangan pribadi sosial mahasiswa, termasuk membantu mereka menavigasi tantangan emosional dan relasional yang sering kali tidak terlihat dari luar (Prayitno & Amti Erman 2004) . Konselor BK berada di posisi yang tepat untuk mengenali mahasiswa yang berjuang dengan kecemasan dalam relasi pertemanan terutama mereka yang memiliki profil *neuroticism* tinggi, yang kecemasannya sering kali tidak terbaca sebagai sesuatu yang serius karena tersembunyi di balik penarikan diri yang diam-diam. Pemahaman yang lebih dalam tentang pola kecemasan relasional ini dapat membantu konselor BK merancang layanan yang lebih personal: mulai dari konseling individual yang menyentuh regulasi emosi, psikoedukasi kelompok tentang kecakapan interpersonal, hingga intervensi berbasis keterampilan sosial yang tepat sasaran. Penelitian ini oleh karenanya bertujuan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi menghayati kecemasan dalam relasi pertemanan mereka, sekaligus mengidentifikasi implikasinya yang langsung relevan bagi layanan BK di perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, dipilih karena pertanyaan penelitiannya menuntut pemahaman yang bersifat interpretatif: bukan sekadar mengukur seberapa cemas mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi, melainkan memahami bagaimana mereka menghayati dan memaknai kecemasan itu dalam relasi pertemanan nyata mereka sesuatu yang tidak dapat sepenuhnya ditangkap melalui angka semata.

Pemilihan partisipan mengikuti strategi *purposive sampling* Khalefa dan Selian (2021), dengan kelayakan ditentukan melalui skrining *neuroticism* sebelum wawancara. Detail lengkap kriteria *sampling* dan prosedur skrining diuraikan pada subbagian Partisipan di bawah ini. Hanya individu dengan skor *neuroticism* tinggi yang dipilih sebagai partisipan penelitian. Proses skrining ini bertujuan untuk memastikan bahwa partisipan benar-benar sesuai dengan karakteristik yang diteliti, sehingga data yang dihasilkan lebih relevan, mendalam, dan mampu menjawab pertanyaan penelitian secara optimal.

Partisipan

Dalam penelitian kualitatif, jumlah partisipan tidak dinilai dari besarnya angka, melainkan dari seberapa kaya dan mendalam informasi yang mereka berikan (Patton, 2015). Ukuran sampel penelitian ini tiga partisipan ditentukan berdasarkan tercapainya *data saturation*, yaitu titik ketika data tambahan tidak lagi memunculkan tema baru yang berarti. Setelah wawancara ketiga partisipan dianalisis, keempat tema utama (bentuk kecemasan, pemicu, dampak perilaku, dan strategi koping) muncul secara konsisten dan berulang pada seluruh partisipan tanpa varian substansial yang baru, sehingga rekrutmen partisipan tambahan dihentikan. Ketiga partisipan diseleksi secara ketat melalui skrining BFI-44 dan semuanya memenuhi kriteria *neuroticism* tinggi kondisi yang justru membuat masing-masing dari mereka mampu

memberikan narasi yang padat dan kaya tentang pengalaman kecemasan relasional yang menjadi fokus penelitian ini.

Partisipan adalah mahasiswa yang telah dikonfirmasi memiliki *neuroticism* tinggi, dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang langsung relevan dengan pertanyaan penelitian. *Neuroticism* tinggi ditentukan menggunakan Big Five Inventory-44 Srivastava (1999), yang diberikan pada hari wawancara, sebelum sesi wawancara dimulai; hanya mahasiswa yang skor subskala *neuroticism*-nya berada di atas persentil ke-75 yang diundang untuk berpartisipasi. Persentil ini dihitung berdasarkan distribusi skor mentah subskala *neuroticism* dari seluruh calon partisipan yang mengikuti proses skrining bukan norma populasi nasional maupun internasional mengikuti praktik umum studi kualitatif berbasis skrining kepribadian yang membandingkan skor relatif dalam kelompok skrining itu sendiri. Tiga mahasiswa terlibat: P1 (SR, perempuan, 20 tahun), P2 (FD, perempuan, 19 tahun), dan P3 (ANP, laki-laki, 21 tahun). Hasil skrining BFI-44 mengonfirmasi *neuroticism* yang tinggi pada ketiga partisipan: P1 memperoleh skor *neuroticism* mentah sebesar 30 (dari 40; persentil ≈91), P2 memperoleh skor 33 (persentil ≈97), dan P3 memperoleh skor 31 (persentil ≈93), semuanya melampaui ambang batas inklusi persentil ke-75. Karakteristik partisipan dan skor skrining dirangkum dalam Tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Kode	Nama / Jenis Kelamin	Prodi / Semester
P1	SR (20 / F)	Perikanan & Ilmu Kelautan / Sem. 4
P2	FD (19 / F)	Psikologi / Sem. 4
P3	ANP (21 / M)	Pendidikan Teknologi Informasi / Sem. 6

Tabel 2. Skor Skrining Neuroticism BFI-44

Kode	Skor Neuroticism (Mentah)	Proporsi (%)	Persentil	Status
P1	30 / 40	69%	≈91st	Termasuk
P2	33 / 40	78%	≈97th	Termasuk
P3	31 / 40	72%	≈93rd	Termasuk

Catatan. BFI-44 = Big Five Inventory-44 (John & Srivastava, 1999). Rentang subskala *neuroticism*: 8-40. Kriteria inklusi: persentil > 75, dihitung relatif terhadap kelompok skrining. Ketiga partisipan memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen

Pengumpulan data mengandalkan dua instrumen. Pertama, Big Five Inventory-44 Srivastava (1999) digunakan sebagai alat skrining untuk mengonfirmasi *neuroticism* tinggi sebelum wawancara berlangsung. BFI-44 adalah inventori laporan diri 44 item yang telah divalidasi secara luas untuk mengukur lima dimensi kepribadian utama (*Extraversion*, *Agreeableness*, *Conscientiousness*, *Neuroticism*, dan *Openness*) pada skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Subskala *neuroticism* terdiri dari 8 item dan menunjukkan konsistensi internal yang dapat diterima pada sampel skrining saat ini ($\alpha = .79$). Kedua, pengumpulan data mengandalkan wawancara semi-terstruktur mendalam. Panduan wawancara terdiri dari 18 pertanyaan yang didistribusikan ke dalam enam area tematik: pertanyaan pembuka untuk membangun hubungan, pertanyaan tentang sifat pertemanan partisipan, pertanyaan tentang pengalaman kecemasan dalam pertemanan tersebut, pertanyaan tentang reaksi emosional dan respons afektif, pertanyaan tentang dampak kecemasan pada perilaku pertemanan, dan pertanyaan penutup. Wawancara dilakukan di rumah masing-masing partisipan, lokasi yang dipilih atas pertimbangan privasi dan kenyamanan, sehingga partisipan dapat berbicara secara terbuka tanpa rasa khawatir

didengar oleh pihak lain. Skrining BFI-44 dan wawancara untuk ketiga partisipan dilaksanakan pada hari yang sama, yaitu 23 Maret 2026, di rumah masing-masing partisipan pada sesi pagi, siang, dan sore secara berurutan. Hal ini dimungkinkan karena durasi wawancara yang relatif singkat (rata-rata sekitar 40 menit per sesi) sehingga peneliti dapat mengunjungi ketiga lokasi dalam satu hari tanpa mengurangi kualitas interaksi maupun kedalaman data yang digali. Pada setiap kunjungan, skrining BFI-44 selalu dilakukan terlebih dahulu, tepat sebelum sesi wawancara dimulai, untuk memastikan status *neuroticism* tinggi partisipan sudah terkonfirmasi sesaat sebelum data wawancara diambil. Catatan observasi juga direkam selama setiap wawancara sebagai bahan tambahan. Semua wawancara direkam secara audio dengan persetujuan informasi dari partisipan.

Analisis Data

Analisis tematik diterapkan mengikuti pendekatan enam fase standar: familiarisasi dengan data, menghasilkan kode awal, mencari tema, meninjau tema, mendefinisikan dan menamai tema, serta menyusun laporan. Validitas ditangani melalui dua strategi. **Pertama**, triangulasi, yang dilakukan sepanjang proses analisis dengan membandingkan transkrip wawancara antar-partisipan serta mencocokkan materi wawancara dengan catatan observasi yang direkam pada hari wawancara berlangsung. **Kedua**, *member checking*, yang dilakukan pada tahap akhir analisis: setelah tema-tema utama dirumuskan, peneliti menyusun ringkasan naratif untuk masing-masing partisipan dan mengembalikannya kepada partisipan yang bersangkutan untuk diverifikasi. Partisipan diminta mengonfirmasi apakah ringkasan tersebut telah secara akurat merepresentasikan pengalaman dan interpretasi mereka; masukan yang diberikan pada tahap ini digunakan untuk menyempurnakan penamaan dan batasan tema sebelum laporan akhir disusun. Kombinasi kedua strategi ini bertujuan memastikan bahwa temuan yang dihasilkan benar-benar mencerminkan perspektif partisipan secara autentik.

Etika Penelitian

Penelitian ini tidak diajukan untuk memperoleh persetujuan formal dari komite etik independen, mengikuti praktik umum penelitian tugas akhir dan tugas mata kuliah di lingkup program studi yang bersangkutan. Sebagai gantinya, seluruh prosedur penelitian disupervisi langsung oleh dosen pembimbing/pengampu mata kuliah dan dirancang mengikuti prinsip-prinsip etika penelitian dengan subjek manusia. Sebelum wawancara dimulai, setiap partisipan mendapat penjelasan menyeluruh tentang tujuan dan alur penelitian, lalu menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) sebagai bentuk persetujuan yang sepenuhnya sukarela. Identitas mereka dijaga kerahasiaannya sepanjang laporan ini dengan menggunakan kode P1, P2, dan P3 nama asli tidak dicantumkan di bagian mana pun. Rekaman audio wawancara hanya digunakan untuk keperluan analisis dan tidak disebarluaskan. Setiap partisipan juga diberitahu bahwa mereka bebas mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis wawancara mendalam dengan tiga partisipan menghasilkan empat tema utama: (1) bentuk kecemasan dalam relasi pertemanan, (2) pemicu kecemasan, (3) dampak kecemasan terhadap perilaku sosial, dan (4) strategi koping adaptif. Ringkasan keempat tema beserta subtema dan kutipan representatifnya disajikan pada Tabel 3, sebelum masing-masing tema diuraikan secara naratif berikut kutipan pendukung dan pembahasannya dalam kaitannya dengan literatur yang ada.

Tabel 3. Ringkasan Tema, Subtema, Kode, dan Kutipan Representatif

Tema	Subtema	Kode	Kutipan Representatif
Bentuk Kecemasan dalam Relasi Pertemanan	Kekhawatiran atas perubahan sikap teman	P1	"...jadinya saya merasa bersalah tapi bingung kesalahan saya apa."
	Ketakutan akan penolakan dan kehilangan	P1	"Saya pernah takut kehilangan teman yang sudah dekat..."
	Overthinking	P1	"...saya berpikir apakah saya ada membuat kesalahan..."
Pemicu Kecemasan	Penurunan frekuensi komunikasi	P2	"...kalau komunikasi mulai berkurang atau saya ngerasa diabaikan."
	Perilaku teman yang ambigu	P1	"...teman tiba-tiba berubah tanpa ada sebab..."
Dampak Kecemasan terhadap Perilaku Sosial	Penarikan diri	P1	"...saya sekarang membatasi diri."
	Beban emosional	P1	"Saya nangis dan galau dikarenakan susah untuk melupakan."
Strategi Koping Adaptif	Menenangkan diri & <i>reappraisal</i> positif	P1	"...meyakinkan diri bahwa saya bisa mengatasi hal tersebut."
	Mencari dukungan sosial	P1	"Disaat sedang buntu saya meminta bantuan dari teman yang lain."

Bentuk Kecemasan dalam Relasi Pertemanan

Bentuk kecemasan yang paling konsisten dilaporkan adalah kekhawatiran berlebih terhadap perubahan mendadak dan tanpa penjelasan pada sikap atau tingkat kontak seorang teman. Ketiga partisipan menggambarkan pola ini dalam ungkapan yang serupa:

"Kalau misalnya teman itu berubah tiba-tiba sikapnya atau tiba-tiba menjauh, jadinya saya merasa bersalah tapi bingung kesalahan saya apa."

[Jika seorang teman tiba-tiba berubah sikapnya atau menjauh, saya merasa bersalah tetapi tidak tahu apa kesalahan saya.] (P1)

"Pernah, kadang saya merasa cemas kalau merasa teman saya berubah sikap atau jadi agak menjauh."

[Ya, kadang saya merasa cemas kalau merasa teman saya berubah sikap atau mulai menjauh.] (P2)

"Pernah, jika teman tiba-tiba sikapnya berubah padahal tidak ada konflik yang terjadi."

[Ya, saat teman tiba-tiba berubah sikapnya padahal tidak ada konflik yang terjadi.] (P3)

Ketakutan akan penolakan dan kehilangan membentuk tema berulang kedua. Ketiga partisipan mengungkapkan ketakutan ini, masing-masing dengan nuansa yang berbeda:

"Saya pernah takut kehilangan teman yang sudah dekat apalagi sudah seperti rumah untuk saya."

[Saya pernah takut kehilangan teman dekat yang sudah terasa seperti rumah bagi saya.] (P1)

"Iya, pernah ngerasa takut kehilangan teman atau ditolak, apalagi kalau udah dekat."

[Ya, saya pernah merasa takut kehilangan teman atau ditolak, apalagi kalau sudah dekat.] (P2)

"Saya pernah takut kehilangan teman yang saya anggap dia seperti keluarga sendiri, kalau untuk ditolak tidak takut."

[Saya pernah takut kehilangan teman yang saya anggap seperti keluarga sendiri; sedangkan soal ditolak, itu tidak membuat saya takut.] (P3)

Kecenderungan kuat terhadap *overthinking* terus-menerus merenungkan interaksi untuk mencari makna tersembunyi atau kesalahan pribadi hadir di ketiga narasi partisipan:

"Saya merasa overthinking, saya berpikir apakah saya ada membuat kesalahan sehingga teman saya bisa berubah sikapnya."

[Saya mulai overthinking, bertanya-tanya apakah saya melakukan kesalahan yang menyebabkan teman saya berubah sikap.] (P1)

"Yang saya pikirkan biasanya overthinking, kayak takut saya salah ngomong atau takut dia nggak nyaman lagi sama saya."

[Yang biasanya ada di pikiran saya adalah overthinking—takut salah bicara, atau takut dia sudah tidak nyaman lagi dengan saya.] (P2)

"Seperti bertanya-tanya apakah saya melakukan kesalahan terhadap dia."

[Rasanya seperti terus-menerus bertanya pada diri sendiri apakah saya melakukan kesalahan terhadapnya.] (P3)

Ketiga bentuk kecemasan ini kekhawatiran atas perubahan sikap, ketakutan kehilangan, dan *overthinking* tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan saling menopang: kekhawatiran atas perubahan sikap memicu *overthinking*, dan *overthinking* pada gilirannya memperbesar ketakutan akan kehilangan, membentuk lingkaran kognitif-emosional yang terus-menerus dihidupi partisipan dalam keseharian pertemanan mereka.

Pemicu Kecemasan

Dua pemicu muncul secara konsisten pada ketiga partisipan: penurunan frekuensi komunikasi yang mencolok, dan perubahan mendadak atau ambigu dalam perilaku teman. Setiap partisipan menyebutkan pemicu ini dengan kata-kata mereka sendiri:

"Saat situasi menegangkan atau ketakutan misalnya mengapa teman tiba-tiba berubah tanpa ada sebab, atau dicuekin tanpa ada sebab."

[Saat situasi terasa menegangkan atau menakutkan—seperti ketika teman tiba-tiba berubah tanpa alasan, atau mengabaikan tanpa sebab yang jelas.] (P1)

"Biasanya muncul kalau komunikasi mulai berkurang atau saya ngerasa diabaikan."

[Biasanya muncul ketika komunikasi mulai berkurang atau saya merasa diabaikan.] (P2)

"Dalam ketakutan atau tekanan."

[Dalam situasi ketakutan atau tekanan.] (P3)

Meski redaksinya berbeda-beda, jawaban ketiga partisipan sama-sama menunjuk pada satu titik: bukan perubahan sikap teman itu sendiri yang paling meresahkan, melainkan ketiadaan kejelasan tentang alasan di baliknya.

Yang menarik, kedua pemicu ini pada dasarnya adalah peristiwa netral dan lumrah dalam dinamika pertemanan sehari-hari seorang teman yang sedang sibuk, atau sekadar lupa membalas pesan. Namun bagi ketiga partisipan, ketiadaan informasi yang jelas tentang penyebab perubahan tersebut justru menjadi ruang kosong yang segera diisi dengan interpretasi mengancam, bukan penjelasan netral. Pola ini konsisten meski muncul dari situasi yang berbeda-beda pada tiap partisipan: P1 dan P2 sama-sama menyoroti berkurangnya komunikasi sebagai sinyal yang paling meresahkan, sementara P3 lebih menekankan tekanan situasional secara umum. Kesamaan yang mendasari ketiganya adalah absennya klarifikasi—begitu penjelasan yang jelas tidak tersedia, ketiga partisipan cenderung mengisi kekosongan itu dengan asumsi terburuk tentang diri sendiri, alih-alih mempertimbangkan kemungkinan penjelasan netral atau situasional dari pihak teman. Pola ini menjadi dasar bagi pemahaman mengapa sinyal-sinyal kecil dalam pertemanan dapat berkembang menjadi kecemasan yang cukup besar, sebagaimana akan diuraikan lebih lanjut pada bagian pembahasan.

Dampak Kecemasan terhadap Perilaku Sosial

Kecemasan menghasilkan perubahan nyata dalam perilaku sosial partisipan, dengan penarikan diri sebagai respons dominan. Ketiga partisipan menggambarkan bagaimana kecemasan menyebabkan mereka menarik diri dari pertemanan, masing-masing dengan cara yang berbeda:

"Pernah, saya cemas takut ditinggalkan dan saya sekarang membatasi diri."

[Ya, saya cemas takut ditinggalkan dan saya sudah mulai membatasi diri.] (P1)

"Iya, kadang kecemasan bikin saya jadi agak menjauh atau tidak berani mulai ngobrol duluan."

[Ya, kadang kecemasan membuat saya agak menjauh atau tidak berani memulai percakapan lebih dulu.] (P2)

"Pernah, karena takut kehilangan saya menjauh dari teman saya agar tidak sedih saat ditinggalkan, jadinya saya banyak kehilangan momen yang berharga bersama teman."

[Ya, karena takut kehilangan teman, saya menjauhkan diri agar tidak merasa sedih ketika ditinggalkan dan akibatnya saya melewatkan banyak momen berharga bersama.] (P3)

Meski kalimatnya berbeda-beda, ketiga narasi ini menggambarkan pola yang sama: begitu kecemasan muncul, partisipan secara aktif mengurangi keterlibatan mereka dalam pertemanan sebagai bentuk pertahanan diri meskipun, seperti diakui P3 sendiri, langkah itu justru membuat mereka kehilangan momen-momen yang berarti.

Beban emosional dari kecemasan ini sama nyatanya. Penghindaran ini kerap menciptakan siklus yang saling memperkuat, di mana penarikan diri justru memperburuk ketakutan partisipan alih-alih menyelesaikannya, sebagaimana tercermin dalam respons emosional mereka:

"Saya nangis dan galau dikarenakan susah untuk melupakan."

[Saya menangis dan merasa galau karena sulit untuk melepaskan.] (P1)

"Saya biasanya jadi kepikiran dan agak sedih kalau nggak yakin sama sikap teman."

[Saya biasanya jadi kepikiran dan sedikit sedih kalau tidak yakin dengan sikap teman.] (P2)

"Saya akan langsung bertanya agar tidak menimbulkan cemas berlebihan."

[Saya akan langsung bertanya agar kecemasan tidak terlalu menumpuk.] (P3)

Pola P1 dan P2 menunjukkan bagaimana penghindaran menjadi jalan keluar yang tampak aman dalam jangka pendek: dengan membatasi diri, keduanya memang terhindar dari kemungkinan disakiti lebih jauh, tetapi pada saat yang sama kehilangan kesempatan untuk mengecek apakah kekhawatiran mereka benar-benar beralasan, sehingga ketidakpastian justru terus terbawa. Respons P3 sedikit berbeda ia juga sempat menjauh karena takut kehilangan, namun ketika beban itu terasa terlalu berat, ia memilih langsung bertanya kepada temannya, sebuah langkah kecil yang menandakan adanya benih strategi yang lebih adaptif dibanding pola penghindaran yang lebih dominan pada P1 dan P2. Perbedaan inilah yang menjadi jembatan menuju tema koping berikutnya: di balik pola penarikan diri yang tampak seragam, ketiga partisipan ternyata sudah memiliki kapasitas yang berbeda-beda untuk mulai keluar dari siklus kecemasan tersebut.

Strategi Koping Adaptif

Meskipun menghadapi kesulitan tersebut, ketiga partisipan menggambarkan strategi nyata yang mereka gunakan untuk mengelola kecemasan. Menenangkan diri dan *reappraisal* positif adalah respons yang paling umum:

"Saya menenangkan diri sendiri, dan meyakinkan diri bahwa saya bisa mengatasi hal tersebut."

[Saya menenangkan diri dan meyakinkan diri bahwa saya bisa mengatasinya.] (P1)

"Cara ngatasinnya biasanya saya coba tenangin diri, mikir lebih positif, dan kalau berani saya coba klarifikasi langsung ke teman."

[Cara mengatasinya biasanya saya coba menenangkan diri, berpikir lebih positif, dan kalau cukup berani, mencoba klarifikasi langsung kepada teman.] (P2)

"Menenangkan diri serta meyakinkan bahwa kejadian seperti itu tidak akan terjadi."

[Menenangkan diri dan meyakinkan diri bahwa hal seperti itu tidak akan terjadi.] (P3)

Mencari dukungan sosial sama pentingnya bagi ketiga partisipan. Ketika beban emosional terlalu berat untuk ditanggung sendiri, masing-masing berpaling kepada orang lain dengan caranya sendiri:

"Disaat sedang buntu saya meminta bantuan dari teman yang lain."

[Ketika merasa buntu, saya meminta bantuan dari teman lain.] (P1)

"Kadang saya cerita ke teman yang saya percaya atau ke orang terdekat biar lega."

[Kadang saya cerita ke teman yang dipercaya, atau ke orang terdekat, supaya lebih lega.] (P2)

"Setiap ada perasaan yang terlalu membebani pikiran saya, saya akan bertanya kepada teman atau bercerita."

[Setiap kali ada perasaan yang terlalu membebani pikiran, saya akan bertanya kepada teman atau bercerita.] (P3)

Kehadiran strategi koping ini di tengah kecemasan yang cukup intens menegaskan satu hal penting: kerentanan emosional dan kapasitas regulasi diri bukanlah dua hal yang saling meniadakan, melainkan dapat hidup berdampingan pada individu yang sama.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menggambarkan kecemasan dalam relasi pertemanan yang bersifat pervasif dan multifaset pada mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi. Narasi langsung dari ketiga partisipan mengungkap inti pengalaman bersama: kombinasi yang mengusik antara kekhawatiran berlebih, *overthinking*, dan ketakutan akan kehilangan relasional yang menjadi ciri khas kecemasan berbasis *neuroticism* dalam konteks sosial. Gambaran ini konsisten dengan Christina, Yuniardi dan Prabowo (2019), yang karyanya menetapkan bahwa individu dengan *neuroticism* tinggi secara karakteristik menunjukkan kecemasan, volatilitas emosional, dan kerentanan relasional sifat-sifat yang langsung memengaruhi kualitas dan stabilitas interaksi sosial mereka. Tang et al. (2023) memperluas hal ini melalui analisis jaringan, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi memiliki jaringan gejala depresi-kecemasan yang lebih kuat dan lebih erat terhubung dibandingkan rekan-rekan mereka yang *neuroticism*-nya rendah, mengindikasikan bahwa *neuroticism* secara luas memperbesar beban pengalaman emosional negatif. Munjirin et al. (2023) juga mendokumentasikan asosiasi yang konsisten antara *neuroticism* dan kecenderungan kecemasan, kepanikan di bawah tekanan, dan afek negatif yang berkelanjutan. Bagi konselor BK, pola-pola ini sesungguhnya bisa menjadi sinyal penting yang perlu dikenali lebih awal terutama ketika mahasiswa datang dengan keluhan yang terkesan sepele, seperti merasa "teman saya tiba-tiba berubah" atau "saya tidak tahu salah saya apa." Asesmen kepribadian sederhana di tahap awal konseling dapat membantu memetakan apakah kecemasan tersebut berakar pada profil *neuroticism* yang tinggi, sehingga pendekatan intervensi bisa dirancang jauh lebih tepat sasaran.

Pemicu spesifik yang teridentifikasi di sini terutama berkurangnya komunikasi dan perilaku teman yang ambigu tidak hanya disimpulkan dari pola perilaku, tetapi disebutkan secara eksplisit oleh ketiga partisipan. Kepekaan P1 terhadap perubahan sikap mendadak yang tidak dapat dijelaskan, narasi P2 tentang kecemasan yang muncul ketika kontak berkurang, dan pengalaman P3 tentang kecemasan di bawah tekanan sosial semuanya mencerminkan kecenderungan yang telah terdokumentasi dengan baik pada individu *neuroticism* tinggi untuk menginterpretasikan sinyal sosial yang netral atau tidak jelas sebagai ancaman (Saračević et al., 2021). Hur et al. (2020) menemukan bahwa individu yang cemas secara sosial mempertahankan lebih sedikit orang kepercayaan yang dekat dan menghabiskan lebih sedikit waktu bersama mereka, menghasilkan pola kelangkaan relasional di dunia nyata yang memperkuat ketakutan mereka. Guo et al. (2025) lebih lanjut menunjukkan bahwa ketakutan akan evaluasi negatif memediasi sebagian jalur dari defisit identitas diri ke kecemasan sosial, sementara dukungan sosial yang dirasakan dapat menyangga efek tersebut menonjolkan bagaimana kerentanan internal dan keadaan sosial eksternal berinteraksi untuk mempertahankan kecemasan. Secara teoretis, kepekaan tinggi terhadap kedua pemicu yang teridentifikasi dalam penelitian ini dapat dipahami melalui konsep *rejection sensitivity*, yaitu kecenderungan untuk secara cemas mengantisipasi dan bereaksi kuat terhadap kemungkinan penolakan dari orang yang berarti (Downey & Feldman, 1996). Meskipun

konsep ini pada mulanya dikembangkan dalam konteks hubungan romantis, Downey dan Feldman (1996) sendiri mencatat relevansinya bagi relasi dekat secara lebih luas termasuk pertemanan yang bermakna secara emosional, seperti yang menjadi fokus penelitian ini. Individu dengan profil ini tidak menunggu penolakan yang nyata—sinyal yang masih samar pun sudah cukup untuk memicu kecemasan penuh. Konsep *attachment anxiety* Mikulincer dan Shaver (2007) melengkapi gambaran ini: mereka yang memiliki keterikatan cemas cenderung *hipervigilans* terhadap perubahan sekecil apa pun dalam kedekatan relasional, sehingga berkurangnya frekuensi pesan dari seorang teman bisa terasa seperti kehilangan yang nyata.

Pertanyaannya kemudian adalah mengapa sinyal sosial yang begitu lumrah bisa memicu respons kecemasan yang begitu intens pada partisipan penelitian ini. Salah satu penjelasannya terletak pada mekanisme penilaian kognitif (*cognitive appraisal*): individu dengan *neuroticism* tinggi cenderung melakukan penilaian ancaman (*threat appraisal*) secara otomatis dan cepat terhadap situasi ambigu, alih-alih penilaian netral atau positif, sebagaimana tercermin dalam kecenderungan *overthinking* yang dilaporkan ketiga partisipan. Proses ini kemudian diperkuat oleh siklus umpan balik: penilaian ancaman memicu penarikan diri, penarikan diri mengurangi kesempatan untuk memverifikasi apakah ancaman itu nyata, dan ketiadaan verifikasi ini pada gilirannya mempertahankan keyakinan bahwa hubungan tersebut memang terancam. Selain faktor kepribadian dan kognitif, penting pula dicatat bahwa pengalaman relasional masa lalu meskipun tidak menjadi fokus eksplisit wawancara dalam penelitian ini tampak tersirat dalam narasi partisipan, misalnya melalui pernyataan P3 tentang menjauh dari teman agar "tidak sedih saat ditinggalkan", yang mengindikasikan adanya pengalaman kehilangan relasional sebelumnya yang turut membentuk pola antisipasi saat ini. Karakteristik lingkungan sosial mahasiswa, seperti tekanan menjaga banyak pertemanan sekaligus di lingkungan kampus yang padat interaksi, juga dapat memperbesar peluang munculnya sinyal ambigu yang berpotensi disalahtafsirkan. Penelitian mendatang yang secara eksplisit menelusuri riwayat kelekatan dan pengalaman relasional masa lalu partisipan akan dapat memperkaya pemahaman tentang akar kecemasan relasional ini. Kedua kerangka teoretis di atas *rejection sensitivity* dan *attachment anxiety* membantu menjelaskan mengapa pemicu yang sebenarnya lumrah dalam dinamika pertemanan sehari-hari seseorang yang sedang sibuk, atau sekadar lupa membalas pesan dapat terasa begitu mengancam bagi partisipan dalam penelitian ini. Pemahaman ini penting bagi konselor BK: program bimbingan sosial-pribadi dapat dirancang untuk melatih mahasiswa membaca sinyal sosial secara lebih akurat, sehingga mereka tidak terburu-buru menafsirkan berkurangnya pesan dari seorang teman sebagai tanda penolakan.

Pola penarikan diri sosial yang diamati konsisten dengan Tang et al. (2023), yang mendokumentasikan asosiasi positif antara *neuroticism* dan penghindaran sosial serta tekanan interpersonal pada mahasiswa. P1 menggambarkan dirinya secara sadar membatasi diri setelah ketakutan akan pengabaian muncul; P2 melaporkan tidak mampu memulai percakapan bahkan ketika ia ingin melakukannya; dan narasi P3 tentang dirinya yang sengaja menjauhkan diri hanya untuk menyesali momen-momen berharga yang terlewatkan memberikan gambaran yang sangat hidup tentang apa yang harus dibayar oleh penghindaran secara relasional. Clague dan Wong (2023) juga menemukan bahwa *neuroticism* secara unik berasosiasi dengan proses kognitif yang mendasari kecemasan sosial, termasuk kecenderungan memikirkan ulang interaksi sosial secara negatif setelah kejadian berlalu pola yang selaras dengan kecenderungan penghindaran yang diamati pada partisipan penelitian ini. Pramasella (2019) menunjukkan bahwa di antara mahasiswa perantau, *neuroticism* adalah dimensi kepribadian yang paling kuat terkait dengan kesepian sebuah pola yang sangat paralel dengan perilaku penarikan diri yang diamati dalam

penelitian ini. Siregar dan Aditya (2024) menambahkan bahwa *neuroticism* secara bermakna mengurangi kepuasan hubungan pada mahasiswa perempuan. Narasi subjektif dari partisipan saat ini mengonfirmasi bahwa kecemasan memang membentuk tekstur kehidupan pertemanan dengan cara-cara yang signifikan. Yang menjadi tantangan nyata di sini adalah bahwa mahasiswa yang paling membutuhkan koneksi sosial justru terdorong untuk menjauhinya sebuah paradoks yang menyakitkan. Layanan bimbingan kelompok berbasis *social skills training* menjadi relevan justru karena ia menyediakan ruang yang aman untuk berlatih: sebuah "panggung kecil" di mana mahasiswa bisa berinteraksi, membuat kesalahan, dan belajar sebelum menghadapi relasi pertemanan yang sesungguhnya.

Aspek yang patut dicatat dari temuan ini adalah bahwa ketiga partisipan menunjukkan kapasitas adaptif yang nyata. Penggunaan *reappraisal* positif, klarifikasi langsung, dan pencarian dukungan menunjukkan bahwa kerentanan *neuroticism* tinggi tidak menghalangi regulasi diri yang efektif. Partisipan yang sama yang menggambarkan kecemasan intens dan penghindaran ternyata juga memiliki kapasitas nyata untuk mengatasinya: P1 menenangkan diri dan mencari teman saat buntu, P2 mengandalkan *reappraisal* positif dan klarifikasi langsung, sementara P3 mengandalkan penguatan diri dan keterbukaan kepada teman yang dipercaya. Temuan ini membuktikan bahwa kepekaan emosional dan kapasitas koping dapat hidup berdampingan bahkan pada populasi ini. Wilda dan Selian (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah kecemasan yang dialami, suatu mekanisme penyangga yang sama efektifnya dalam kecemasan relasional yang diamati pada partisipan saat ini. Li et al. (2023) menemukan bahwa *neuroticism* berkorelasi positif signifikan dengan *loneliness* pada mahasiswa melalui mediasi *self-efficacy* serta *social avoidance and distress*, memperkuat pandangan bahwa individu dengan *neuroticism* tinggi menghadapi tantangan relasional yang berlapis dan mungkin membutuhkan intervensi pembangunan keterampilan sosial yang tepat sasaran. Yang menarik dari temuan ini adalah bahwa ketiga partisipan ternyata sudah memiliki benih koping yang baik mereka hanya butuh dukungan yang tepat untuk mengembangkannya lebih jauh. Di sinilah pendekatan *Cognitive Behavioral Counseling (CBC)* dan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* menjadi relevan bagi konselor BK: keduanya berangkat dari kekuatan yang sudah ada dalam diri klien, bukan semata-mata memperbaiki kekurangannya dan itu persis yang dibutuhkan mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi.

Kekuatan utama penelitian ini terletak pada kedalaman kualitatif analisis dan penggunaan berbagai sumber data wawancara mendalam, catatan observasi, serta *member checking* yang secara bersama-sama memperkuat kepercayaan terhadap temuan. Keterbatasan utamanya adalah sampel kecil yang terdiri dari tiga partisipan; meskipun jumlah ini memadai untuk tujuan eksplorasi kualitatif dan telah mencapai *data saturation*, temuan ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi secara luas dan membuka ruang bagi replikasi dengan sampel yang lebih beragam di masa mendatang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam relasi pertemanan pada mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi merupakan pengalaman yang kompleks dan menetap, berakar pada kepekaan emosional berbasis kepribadian sekaligus sinyal sosial ambigu di sekitarnya. Kecemasan ini termanifestasi sebagai kekhawatiran berlebih terhadap perubahan relasional, ketakutan akan penolakan dan kehilangan, serta *overthinking*, yang dipicu terutama oleh berkurangnya kontak dan perilaku teman yang tidak jelas. Kecemasan ini meluas ke perilaku penarikan diri dan penghindaran yang secara paradoks justru memperkuat ketakutan yang ingin dikelola partisipan. Meski demikian, ketiga partisipan juga menunjukkan kapasitas

koping adaptif yang nyata menenangkan diri, *reappraisal* positif, klarifikasi langsung, dan pencarian dukungan sosial yang membuktikan bahwa kerentanan *neuroticism* tidak menghalangi regulasi diri yang efektif.

Temuan ini memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling dengan menunjukkan bagaimana kerentanan kepribadian dan konteks sosial berinteraksi membentuk pola kecemasan relasional yang dapat dikenali dan diintervensi secara dini. Konselor BK kiranya dapat mengembangkan tiga bentuk layanan yang saling melengkapi: konseling individual berbasis *Cognitive Behavioral Counseling (CBC)* untuk melatih regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif; bimbingan kelompok berbasis *social skills training* yang menyediakan ruang aman untuk berlatih berinteraksi; serta psikoedukasi tentang kepribadian dan kecemasan sosial yang idealnya sudah diperkenalkan sejak orientasi mahasiswa baru sebagai langkah pencegahan dini. Penelitian mendatang tentu akan jauh lebih kuat jika menggunakan desain longitudinal dengan sampel yang lebih luas dan beragam agar arah kausalitas dan batas kondisi hubungan antara *neuroticism*, kecemasan relasional, dan kualitas pertemanan dapat dipetakan lebih tuntas. Seperti yang ditunjukkan oleh Salsabila et al. (2024) dan Nie (2025), kualitas pertemanan adalah salah satu penentu terpenting kesejahteraan mahasiswa, maka membenahi pengalaman relasional mahasiswa dengan *neuroticism* tinggi bukan sekadar urusan akademik, melainkan kebutuhan nyata yang tidak bisa diabaikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh partisipan yang dengan sukarela berbagi pengalaman mereka, serta kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh atas dukungan institusional selama penelitian ini berlangsung.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

SM berkontribusi pada konseptualisasi, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan naskah. SNS berkontribusi pada supervisi penelitian, tinjauan naskah, dan penyuntingan.

REFERENSI

- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Clague, C. A., & Wong, Q. J. J. (2023). Social Anxiety and Its Maintaining Factors: Accounting for the Role of Neuroticism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(2), 469-479. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10030-2>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Rejection sensitivity as a predictor of affective and behavioral responses to interpersonal stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Guo, S., Yang, J., Zhang, S., Xue, D., & Liu, M. (2025). Impact of self-identity on social anxiety among college students : a moderated mediation model. *Journal Frontiers in Psychology*, 16(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1622431>
- Hastuti, D. A. D., & Hardew, A. K. (2024). Hubungan Shyness Dengan Kecemasan Sosial.

- Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 7(1), 37–49.
<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2641>
- Hur, J., Deyoung, K. A., Islam, S., Anderson, A. S., Barstead, M. G., & Shackman, A. J. (2020). Social context and the real-world consequences of social anxiety. *Psychological Medicine*, 50(12), 1989–2000. <https://doi.org/10.1017/S0033291719002022>
- Hutabarat, T. S., & Rahayu, M. N. M. (2025). Loneliness Among First-Year Out-of-Town College Students : How Is It Related to Personality Trait ? Kesepian pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama : Bagaimana Hubungannya dengan Trait Kepribadian ? *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 301–311.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). *The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives*.
https://books.google.co.id/books/about/Handbook_of_Personality_Second_Edition.html?id=ByCQzQEACAAJ&redir_esc=y
- .Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49.
<https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Li, S., Kong, K., Zhang, K., & Niu, H. (2023). The relation between college students ' neuroticism and loneliness : The chain mediating roles of self-efficacy , social avoidance and distress. *Journal Frontiers in Psychology*, 14(April), 1–8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1124588>
- Liu, T. Q. (2025). Relationships among college students ' Big Five Personality , emotion regulation , and interpersonal relationships. *Journal SHS Web of Conferences*, 222.
<https://doi.org/10.1051/shsconf/202522203025>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.
https://www.academia.edu/34596672/Attachment_in_Adulthood_Structure_Dynamics_and_Change_Mario_Mikulincer_PhD_Phillip_R_Sha_pdf
- Munjirin, A., Pahlevi, F., Karmiyati, D., & Assakinah, N. F. (2023). Relationship Between Neuroticism Personality And Academic Performance. *Journal of Learning, Teaching and Educational Studies*, 1(2), 51–61. <https://doi.org/10.61166/amd.v1i2.36>
- Nie, K. (2025). Peer Relationships and the Growth of College Students : Roles of Subjective Well-being and Personality Traits (Number Icosced 2024). *Journal Atlantis Press*.
https://doi.org/10.2991/978-2-38476-382-5_30
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). SAGE Publications. <https://www.scribd.com/doc/314610087/Qualitative-Research-Evaluation-Methods-by-Michael-Patton>
- Pramasella, F. (2019). Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Psikoborneo jurnal ilmiah psikologi*. 7(3), 457–465.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4805>
- Prayitno, & Amti Erman. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Cetakan ke-2). Rineka Cipta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=635391>

-
- Salsabila, A. R., Hermina, C., & Julaibib, J. (2024). Kualitas Pertemanan dan Kesejahteraan Psikologis : Perspektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 5(1), 12–21. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v5i1.131>
- Saračević, J., Dubravac, V., Čeljo, A. B., & Bećirović, S. (2021). Anxiety, Neuroticism And Extraversion Amongst Efl Learners 14(1) 143–162. <https://doi.org/10.29302/jolie.2021.14.1.8>
- Siregar, S., & Aditya, Y. (2024). Kontribusi Diferensiasi Diri Dan Karakteristik Kepribadian Neurotisme Terhadap Kepuasan Hubungan Mahasiswa Perempuan Di Jabodetabek. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 11(2), 320–338. <https://doi.org/10.24854/jpu985>
- Tang, Q., Dia, X., Zhang, L., Liu, X. P., Tao, Y., & Liu, G (2023). Effects of Neuroticism on Differences in Symptom Structure of Life Satisfaction and Depression-Anxiety among College Students: A Network Analysis. *Journal Behavioral Sciences*, 13(8) 641. <https://doi.org/10.3390/bs13080641>
- 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. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i1.23390.2023>
- Wilda, N., & Selian, S. N. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4(5) 288–296. <https://doi.org/10.56586/pipk.v4i5.536>