

KETERKAITAN HARGA DIRI DAN ANSIETAS: STUDI MAHASISWA DI YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND ANXIETY: A STUDY OF STUDENTS IN YOGYAKARTA

¹ Sabita Hanifa Riyanti* | ² Wahyu Rochdiat Murdhiono | ³ Nur Khasanah | ⁴ Herliana Riska

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia, e-mail: sabitanhanifa11@gmail.com

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia, e-mail: wahyurm@respati.ac.id

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia, e-mail: nurkhasnah@respati.ac.id

⁴ Sekolah Vokasi, Universitas Negeri Surakarta, Indonesia, e-mail: herliantariska@respati.ac.id

* Corresponding Author: sabitanhanifa11@gmail.com

ARTICLE INFO

Article Received: December, 2024

Article Accepted: January, 2025

Article Published: May, 2025

ISSN (Print): 2088-6098

ISSN (Online): 2550-0538

Website:

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>

E-mail:

jkm Malang@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.36916/jkm>

ABSTRAK

Latar belakang: Mahasiswa berpotensi mengalami ansietas dalam proses belajarnya. Rendahnya harga diri dapat memicu kekhawatiran mahasiswa akan capaian akademiknya di masa depan. Ansietas yang berlebihan juga akan mengganggu proses belajarnya sehingga prestasi akademiknya dapat menurun.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menguji keterkaitan harga diri dan tingkat ansietas mahasiswa di Yogyakarta.

Metode: Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 596 mahasiswa dari 11 perguruan tinggi di Yogyakarta yang dilakukan secara *online* dengan menggunakan *link meeting zoom* untuk penjelasan secara detail dan *google form* untuk pengisian kuesioner. Data dikumpulkan menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21)

Hasil: Hasil analisis menunjukkan adanya keterkaitan negatif yang saling berkaitan antara harga diri dan tingkat ansietas ($p < 0,05$). Semakin meningkat harga diri seseorang, semakin menurun tingkat ansietasnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa harga diri berperan penting dalam mempengaruhi tingkat ansietas pada mahasiswa.

Implikasi: Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk peranan strategi intervensi yang bertujuan memperkuat harga diri dan mengurangi ansietas pada mahasiswa.

Kata Kunci: Harga Diri, Ansietas, Mahasiswa

ABSTRACT

Background: Students have the potential to experience anxiety in their learning process. Low self-esteem can trigger students' concerns about their academic achievements in the future. Excessive anxiety will also interfere with their learning process so that their academic achievement can decrease.

Purpose: This study aims testing the relationship between self-esteem and anxiety levels of students in Yogyakarta

Methods: A quantitative approach with cross sectional design. The research sample consisted of 596 students from 11 universities in Yogyakarta which was conducted online using a zoom meeting link for detailed explanations and a google form for filling out the questionnaire. Data were collected using the Rosenberg Self – Esteem Scale (RSES) and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21).

Result: The results of the analysis show that there is a negative relationship between self-esteem and anxiety levels ($p < 0.05$). The higher a person's self-esteem, the lower their anxiety levels. This finding indicates that self-esteem plays an important role in influencing anxiety levels in students.

Implication: The results of this study can be used as a basis for implementing intervention strategies aimed at strengthening self-esteem and reducing anxiety in students.

Keywords: Self-Esteem, Anxiety, Undergraduate Students

LATAR BELAKANG

Remaja di berbagai belahan dunia menghadapi tantangan kesehatan mental sebesar 10-20% (WHO, 2019). Sebagian besar gangguan kesehatan mental mulai muncul pada usia empat belas tahun dan berlanjut sampai pertengahan usia dua puluhan. Gangguan mental emosional dengan gejala ansietas dan depresi mencapai 6,1% dari populasi Indonesia, atau 11 juta orang (Riskesdas, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi depresi di Indonesia paling umum terjadi pada kelompok usia muda berusia 15-24 tahun (Munira et al., 2023). Remaja selain mengalami depresi, juga mengalami harga diri rendah sebanyak 39% dari populasi remaja di seluruh dunia. Sementara itu, di Indonesia, sebanyak 35% dari seluruh remaja mengalami tingkat harga diri yang rendah (WHO, 2021). Sekitar 5% populasi dunia mengalami gangguan ansietas, dengan perbandingan kasus pada wanita dan pria sebesar 2:1. Selain itu, diperkirakan antara 2% hingga 4% dari penduduk dunia sudah pernah terjadi gangguan ansietas. (Lau et al., 2019)

Salah satu gangguan mental yang tersebut diatas, yaitu harga diri yang merupakan cerminan dari bagaimana seseorang memandang dirinya sebagai manusia, yang terbentuk dari berbagai faktor internal dan eksternal serta memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku dan kesejahteraan individu (Tajuddin & Haenidar, 2020). Mahasiswa yang sebagian besar berusia remaja memiliki harga diri tinggi. Ditandai dengan perilaku percaya diri yang kuat, yang memungkinkan mereka mengatasi stres dalam kehidupan mereka dengan cara yang wajar. Namun, ada kemungkinan bahwa mahasiswa mengalami harga diri yang rendah sebagai akibat dari berbagai faktor yang memengaruhi kehidupan mereka.

Pada penelitian sebelumnya (47,1%) mahasiswa cenderung memiliki harga diri yang rendah (Mailiza et al., 2022). Harga diri bergantung pada persepsi orang melihat diri mereka dan berpengaruh terhadap ansietas (Pratiwi et al., 2019). Ansietas adalah reaksi terhadap rangsangan tertentu tidak diharapkan oleh seseorang. Rasa ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya sesuatu akibat antisipasi bahaya, yang berfungsi sebagai sinyal untuk membantu seseorang menghadapi ancaman dikenal sebagai ansietas (Lau et al., 2019). Penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa 42,30% mahasiswa memiliki tingkat ansietas ringan sampai berat (Ariviana et al., 2021). Ansietas yang berlebihan pada mahasiswa akan menyebabkan gangguan fisik, psikologis dan kognitif seperti kurangnya konsentrasi, sulit tidur, dan kelelahan yang akan mengganggu proses belajarnya sehingga prestasi akademiknya dapat menurun.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara harga diri dan ansietas pada siswa (Fitriani et al., 2023). Namun penelitian tersebut terbatas pada satu institusi saja. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan keterkaitan antara harga diri dan ansietas dengan cakupan yang lebih luas, mencakup berbagai institusi dan jumlah sampel yang lebih besar dari permasalahan kesehatan mental yang terjadi di Indonesia khususnya di Yogyakarta. Sehingga, diharapkan dapat memperoleh hasil yang lebih bisa mewakili kondisi kesehatan mental mahasiswa secara umum.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keterkaitan antara harga diri dan ansietas pada mahasiswa di Yogyakarta dengan cakupan yang lebih luas, mencakup berbagai institusi Pendidikan serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan pemahaman yang lebih tepat tentang keadaan kesehatan mental mahasiswa serta berbagai faktor yang berperan di dalamnya. Temuan penelitian ini juga dapat dijadikan landasan bagi upaya pencegahan dan penanganan ansietas di kalangan mahasiswa serta dapat berfungsi sebagai pijakan untuk merancang strategi intervensi yang lebih optimal, baik melalui program peningkatan harga diri, dukungan psikologis, maupun kebijakan kampus yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Agustus–Oktober 2024 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 596 mahasiswa dari 11 perguruan tinggi (PT) yang dipilih menggunakan *proportional random sampling* berdasarkan proporsi jumlah PT setiap kabupaten/kota. Setelah mendapatkan nama PT, peneliti melakukan teknik yang sama berdasarkan *student body* masing-masing PT yang ada di situs Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDIKTI). Penghitungan jumlah sampel minimal menggunakan G-Power untuk uji Pearson dengan *effect size* medium (0,3), α 0,05, *power* 0,95 dan hipotesis 2 ekor dengan hasil 584 orang. Peneliti menggunakan pembulatan ke atas saat melakukan perhitungan sampel tiap PT sehingga didapatkan 596 responden. Kriteria sampel inklusi penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada semester berlangsung dan bersedia berpartisipasi sebagai responden, sementara kriteria eksklusinya adalah mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner pada waktu yang ditetapkan.

Setelah peneliti mendapatkan nama mahasiswa yang menjadi sampel, peneliti menghubungi narahubung masing-masing PT untuk mempermudah proses pengumpulan data. Narahubung membantu membentuk grup *WhatsApp* di setiap PT. Peneliti juga membagikan *link meeting zoom* di grup untuk penjelasan secara detail mengenai kuesioner, termasuk tujuan, prosedur, risiko, manfaat, kerahasiaan, dan cara pengisian kuesioner. Kuesioner dibagikan melalui *Google Form*. Peneliti juga aktif memantau proses pengisian kuesioner, memeriksa kelengkapan jawaban, dan memberikan apresiasi kepada responden.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu *Revised Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* dan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21)*. Kuesioner RSES merupakan kuesioner tertutup yang berbentuk pilihan ganda tentang harga diri yang berisi 10 pertanyaan, sedangkan DASS-21 berisi 21 pertanyaan yang diambil 7 pertanyaan untuk mengukur ansietas responden. Kuesioner RSES yang digunakan peneliti adalah adaptasi kuesioner asli yang telah diterjemahkan oleh Maroqi (2019) dengan hasil uji validitas dalam rentang 0,422-0,635 dan uji reliabilitas yaitu 0,7 sehingga dapat disimpulkan kuesioner RSES ini telah valid dan reliabel (Subagya et al., 2018). Kuesioner DASS-21 yang digunakan pada penelitian juga sudah dialihbahasakan ke dalam Bahasa Indonesia serta telah melalui uji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai 0,93 atau lebih besar dari 0,70 yang berarti kuesioner tersebut valid dan reliabel untuk mengukur ansietas responden (Muskar & Rosyad, 2024). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan UNRIYO dengan nomor 075.3/FIKES/PL/VI/2024.

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup univariat dan bivariat. Data karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan semester), variabel harga diri dan ansietas dianalisis menggunakan frekuensi dan persentase. Hubungan antara kedua variabel menggunakan uji Spearman Rho. Nilai p yang tidak lebih dari 0,05 dianggap bermakna secara statistik

HASIL

Hasil penelitian ini mengungkapkan hasil yang berarti terkait keterkaitan antara harga diri dan ansietas pada mahasiswa di Yogyakarta. Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden mahasiswa berjenis kelamin perempuan (72,30%). Mayoritas termasuk dalam kelompok usia 17-20 tahun (56,40%). Mayoritas peserta penelitian sedang menempuh semester 5 (29,20%). Analisis masing-masing variabel mengindikasikan bahwa mayoritas

responden berada pada tingkat harga diri yang tinggi (70,60%). Mahasiswa juga mayoritas mengalami ansietas dalam kategori normal (57,70%) (Tabel 2). Hasil uji statistik Spearman Rho pada Tabel 3 menampilkan nilai p sebesar 0,000. Temuan ini menunjukkan hubungan signifikan harga diri dan ansietas pada mahasiswa di Yogyakarta. Koefisien korelasi (r) sebesar -0,464 menunjukkan hubungan negatif yang cukup kuat, hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah harga diri seorang mahasiswa maka ansietasnya akan meningkat. Temuan ini memberikan gambaran penting bahwa faktor harga diri berperan dalam mempengaruhi tingkat ansietas mahasiswa, dan mengingat hubungan negatif yang ditemukan, peningkatan harga diri bisa menjadi salah satu upaya untuk menurunkan tingkat ansietas.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Mahasiswa di Yogyakarta (n=596)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
17 - 20	336	56,40
21 - 25	249	41,80
26 - 30	8	1,30
31 - 35	1	0,20
36 - 39	2	0,30
Jenis Kelamin		
Perempuan	431	72,30
Laki-Laki	165	27,70
Semester		
Semester 1	60	10,10
Semester 2	7	1,20
Semester 3	172	28,90
Semester 4	13	2,20
Semester 5	174	29,20
Semester 6	6	1,00
Semester 7	117	19,60
Semester 8	26	4,40
> Semester 8	21	3,50

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2. Gambaran Harga Diri dan Ansietas Pada Mahasiswa di Yogyakarta (n=596)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Harga Diri		
Rendah	175	29,40
Tinggi	421	70,60
Ansietas		
Normal	344	57,70
Ringan	79	13,30
Sedang	128	21,50
Berat	33	5,50
Sangat Berat	12	2,00

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 3. Analisis Harga Diri dan Ansietas Pada Mahasiswa di Yogyakarta

Variabel	R	p-value
Harga Diri- Ansietas	-0,464	0,000

Sumber: Data Primer, 2024

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan >90% responden berusia remaja dan dewasa muda (Tabel 1), dan mayoritas responden menunjukkan tingkat harga diri kuat (Tabel 2). Penelitian harga diri terdahulu di luar negeri menyatakan sebagian besar mahasiswa (81,5%) berada pada kategori tinggi (Vagka et al., 2024). Harga diri seseorang menjadi kokoh ketika telah menghadapi berbagai tantangan hidup dimana tantangan tersebut muncul saat seseorang mulai peralihan dari usia remaja menuju dewasa. Temuan ini selaras dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa orang-orang yang telah mencapai tahap remaja akhir menunjukkan stabilitas fisik dan mental, dan mereka mulai belajar menghadapi tantangan hidup mereka dengan lebih tenang dan matang (Muhayati et al., 2022).

Mahasiswa dengan harga diri tinggi cenderung mengambil tindakan yang mendukung keberhasilan dalam interaksi sosialnya, ditunjukkan oleh kemampuan menyesuaikan diri dengan dampak gaya hidup individu lain (Anisa & Asuti, 2023). Mahasiswa dengan kategori ini menunjukkan kecakapan dalam mengungkapkan secara jujur perasaan dan pemikiran, menolak ajakan, permintaan, serta memberikan menyanggah pendapat orang lain dengan sopan dan nyaman tanpa melukai perasaan mereka (Alfani & Setyandari, 2023). Harga diri dibentuk oleh lima faktor: pola asuh, pengalaman, kondisi sekitar, status sosial ekonomi, dan persepsi terhadap tubuh yang diungkapkan oleh Burn dalam (Ratri et al., 2019). Penelitian lain mengatakan faktor harga diri dapat terjadi karena faktor individu, orang tua, dukungan sosial, serta fungsi sebagai figur pengganti menurut Stuart 2012 dalam (Febristi, 2020).

Mahasiswa dengan harga diri tinggi cenderung lebih sukses dalam berinteraksi sosial. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa siswa yang menampilkan rasa percaya diri yang kuat memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menerima sifat negatif mereka dengan lebih mudah dan tidak terlalu cenderung untuk menjadi verbally defensive. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang kurang stabil menunjukkan gejala mental seperti depresi dan anxiety (Choi et al., 2019). Mahasiswa dengan harga diri tinggi dapat menyesuaikan diri dengan kondisi sekitar, namun tetap mempertahankan jati diri. Kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara asertif, yaitu menyampaikan pendapat dengan jujur dan tegas tanpa menyakiti orang lain, menjadi kunci keberhasilan dalam berinteraksi.

Tabel 2 diatas juga menunjukkan masih terdapat 29,4% responden dengan harga diri rendah. Harga diri rendah biasanya disebabkan karena penurunan prestasi akademik pada mahasiswa. Hal ini memicu penilaian negatif mahasiswa terhadap kemampuan yang dia miliki. Salah satunya adalah kemampuan untuk mengatasi masalah akademik yang mungkin terjadi pada waktu mendatang. Dengan demikian akan memicu munculnya kekhawatiran pada mahasiswa tentang hasil atau capaian akademiknya (Nguyen et al., 2019). Remaja dengan harga diri rendah cenderung enggan menghadapi tantangan baru dalam hidup, lebih memilih hal-hal yang sudah familiar dan meminimalisir tekanan, kurang percaya diri terhadap pemikiran serta perasaannya, merasa takut terhadap reaksi orang lain, serta mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara efektif (Tajuddin & Haenidar, 2020)

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan lebih dari setengah responden memiliki ansietas normal, yakni sebanyak 57,70% (Tabel 2). Temuan ini selaras dengan hasil penelitian terdahulu yang ditunjukkan bahwa hampir semua responden berada dalam tingkat ansietas normal 65,70% (Ariviana et al., 2021). Tingkat ansietas normal merupakan kondisi yang cukup umum ditemukan pada populasi yang diteliti. Banyaknya responden yang berada pada tingkat ansietas normal dapat membantu mahasiswa karena meningkatkan keinginan mereka untuk belajar dan memungkinkan pertumbuhan dan kreativitas yang lebih baik. Karakteristik yang dapat dilihat saat remaja akhir, seperti: menjadi lebih mampu menangani masalah yang dihadapinya melalui pemecahan masalah. Remaja akhir menggunakan diskusi untuk memecahkan masalah; ini akan berdampak positif pada semua orang. Mereka juga memiliki perasaan yang lebih tenang dengan tidak menunjukkan kekecewaannya (Suryana et al., 2022). Tingkat ansietas normal pada remaja akhir dapat menjadi fondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Remaja dengan tingkat ansietas yang terkelola dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tantangan kehidupan dewasa.

Temuan penelitian ini benar-benar mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat ansietas normal, namun 42,30% responden masih mengalami ansietas mulai ringan hingga sangat berat (Tabel 2). Tingkat ansietas ini juga dapat berdampak buruk pada hasil belajar mahasiswa (Mantika et al., 2019). Individu yang merasakan ansietas sosial cenderung merasakan kecemasan dan ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang lain. Mereka juga mengalami ketakutan dan rasa malu karena beranggapan bahwa sesuatu yang negatif akan terjadi (Tajuddin & Haenidar, 2020). Oleh karena itu, mahasiswa

perlu melatih dirinya untuk menerima apapun hasil akademik yang dicapainya, melakukan evaluasi yang jujur dan menilai dirinya secara positif sehingga dapat memperbaiki diri dan mengurangi risiko munculnya ansietas di kemudian hari.

Studi ini menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna antara harga diri dan ansietas mahasiswa di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan semakin tinggi harga diri pelajar, semakin rendah tingkat ansietasnya. Sebaliknya, semakin rendah harga diri, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami siswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan adanya keterkaitan signifikan antara harga diri dan ansietas (Fitriani et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan harga diri dan ansietas pada mahasiswa di Yogyakarta. Lebih dari sebagian mahasiswa di Yogyakarta memiliki harga diri tinggi dan ansietas normal. Responden dengan tingkat harga diri tinggi, maka semakin rendah tingkat ansietas. Sebaliknya semakin rendah tingkat harga diri, maka semakin tinggi tingkat ansietas pada mahasiswa. Sebaiknya perlu ada program-program yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri mahasiswa dan menyediakan layanan konseling yang mudah diakses bagi mahasiswa yang membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah emosional, termasuk ansietas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfani, A. D., & Setyandari, A. (2023). Pengaruh Harga Diri Terhadap Perilaku Asertif Mahasiswa Manggarai Yang Kuliah Di Yogyakarta. *Solusi:Jurnal Konseling Dan Pengembangan Pribadi*, 5(2), 58–66.
- Anisa, R., & Asuti, W. (2023). Gambaran harga diri pada mahasiswa pengguna produk brand mended tiruan di fakultas hukum universitas malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 285–300. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Ariviana, I. S., Wuryaningsih, E. Wu., & Kurniyawan, E. H. (2021). TINGKAT STRES, ANSIETAS, DAN DEPRESI MAHASISWA PROFESI NERS DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4).
- Choi, Y., Choi, S. H., Yun, J. Y., Lim, J. A., Kwon, Y., Lee, H. Y., & Jang, J. H. (2019). The relationship between levels of self-esteem and the development of depression in young adults with mild depressive symptoms. *Medicine*, 98(42), e17518. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000017518>
- Febristi, A. (2020). HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DENGAN SELF ESTEEM (HARGA DIRI) REMAJA PANTI ASUHAN DI KOTA PADANG TAHUN 2019. *MENARA Ilmu*, XIV(01), 8–18.

- Fitriani, V. R. N., Hasanah, P. N., & Faozi, B. F. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47–54. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa/article/view/886/408>
- Lau, D. K., Agustina, V., Setiawan, H., Studi, P., Keperawatan, I., Kristesn, U., & Wacana, S. (2019). GAMBARAN TINGKAT ANSIETAS DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTEK LABORATORIUM. 1(2), 215–226.
- Mailiza, Q. N., Aiyub, & Alfiandi, R. (2022). Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Harga Diri Remaja Akhir di Universitas Syiah Kuala. *JMI FKep*, VI(4), 1–10.
- Mantika, N. I., Rochdiat, W., & Syafitri, E. N. (2019). Perbandingan Skor Osce Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2015, 2016, dengan 2017 Berdasarkan Kecemasan. 14(4), 277–286.
- Maroqi, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Muhayati, M., Zainal Fikri, M., & Juniary, A. (2022). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 62–80.
- Munira, S. L., Puspasari, D., Heny, L., Sulistiowati, E., Marsini, R., & Syachroni, S. (2023). Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia. In S. O. Frans & M. Widiastuti (Eds.), *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 11, Issue 1). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Muskar, Y. A., & Rosyad, Y. S. (2024). Validitas Dan Reliabilitas Depression Anxiety Stress Scale For Youth (DASS-Y) Versi Bahasa Indonesia. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.215>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10(SEP), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. El. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 21–34. www.news.okezone.com
- Ratri, S. W., Susilo, T. D., & Setyorini, S. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas X Pemasaran (Pm) Di Smk Negeri 1 Salatiga. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 48. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i1.1845>
- Riskesdas. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Subagya, A. N., Artanty, W., & Hapsari, E. D. (2018). HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KUALITAS HIDUP WANITA MENOPAUSE. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 02(03), 177–193.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Emosi , Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 5, 1956–1963.
- Tajuddin, A., & Haenidar. (2020). Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan Sosial

pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 56–65.
<https://jurnal.uit.ac.id/JPS/article/download/166/106>

Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2024). Smartphone Use and Social Media Involvement in Young Adults: Association with Nomophobia, Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph21070920>

WHO. (2019). *Masalah Kesehatan Mental*.

WHO. (2021). Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Bhakti Luhur Malang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 199–205.