

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self-esteem*

2.1.1 Definisi *Self-esteem*

Self-esteem adalah komponen penting bagi individu yang bertindak di segala proses kehidupan. *Self-esteem* berkaitan dengan persepsi positif serta negatif individu pada dirinya, yang memengaruhi kehidupan sehari-hari.¹⁸ Individu dengan tingkat *self-esteem* rendah, cenderung tidak bahagia, merasakan cemas bahkan depresi, serta memiliki sifat agresif, mudah marah dan tidak puas akan hidupnya. Menurut Reasoner yang dikutip Sebayang dkk,¹⁸ terdapat lima indikator untuk mengukur *self-esteem*, yaitu sebagai berikut:

1. *Feeling of security*

Perasaan ini berkaitan dengan keyakinan individu terhadap lingkungan yang aman, nyaman, terkendali, dan dapat dipercaya bagi individu tersebut.

2. *Feeling of identity*

Perasaan ini berkaitan dengan kesadaran seseorang untuk menjadi individu yang berkarakteristik unik dan berbeda dari orang lain. Ini melibatkan penerimaan diri terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Individu perlu mengeksplorasi diri dan lingkungannya, untuk lebih mengenal dirinya sendiri.

3. *Feeling of belonging*

Perasaan dianggap muncul apabila seseorang merasa dihargai, misalnya diperlakukan dengan baik dan hangat di lingkungannya. Lingkungan ini dapat berupa lingkungan keluarga, pekerjaan atau kelompok apapun. Seseorang akan memandang positif dirinya apabila ia merasa dianggap sebagai bagian dari lingkungannya, dan akan memandang negatif diri pribadi jika merasa tidak dianggap.

4. *Feeling of competence*

Perasaan ini berkaitan dengan kemampuan pada diri sendiri dalam mencapai sesuatu yang diinginkan. Individu akan merasa bangga pada dirinya sendiri bila berhasil mencapai sesuatu yang diharapkan dan merasa tidak berguna bila mengalami kegagalan.

5. *Feeling of worth*

Perasaan ini berkaitan pada penghargaan individu terhadap dirinya sendiri, yang dapat ditampilkan sebagai pribadi yang baik, cerdas dan beradab.¹⁸

2.1.2 Karakteristik Tingkatan *Self-esteem*

Self-esteem merupakan pandangan individu pada dirinya sendiri dan kemampuan individu tersebut untuk mengontrol dirinya dalam berperilaku. Cara seseorang berperilaku dapat menggambarkan *self-esteem* yang ia miliki. Hal ini menunjukkan pula tingkat dimana individu tersebut menyakini kemampuannya yang diidentifikasi dalam dua tingkatan yaitu *self-esteem* tinggi dan rendah. Pandangan ini dapat tercermin dalam perilaku yang bersifat positif ataupun negatif.¹⁹

1. Karakteristik *Self-esteem* Tinggi

Karakteristik *self-esteem* yang tinggi ditandai dengan kemampuan individu dalam menilai potensi pada dirinya, mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ia miliki, mampu mengandalkan dirinya, mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan dengan menciptakan rasa percaya diri. Contoh: seseorang dengan *self-esteem* tinggi mampu bereaksi terhadap stres secara baik. Hal ini dikarenakan individu tersebut telah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap dirinya sehingga dia mampu mengontrol segala sesuatu yang dihadapinya. Tingginya *self-esteem* memiliki beberapa manfaat, antara lain :

- a) Individu mampu menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya dengan perasaan tabah, tidak pasrah dan hilang harapan. Adanya penderitaan membuat individu bertambah kuat dan mampu mengontrol diri jika menghadapi tekanan-tekanan yang datang.
- b) Individu bertambah kreatif dalam pekerjaannya
- c) Individu memiliki rasa semangat dalam berbagai aspek kehidupan baik itu finansial, kreatifitas, spiritual bahkan ambisius terhadap kehidupan secara emosional.
- d) Individu mampu menjalin dan membina hubungan yang baik kepada siapapun.
- e) Individu akan menghargai orang lain lain dan bijak dalam berperilaku, karena tidak berpikiran buruk terhadap orang yang ditemuinya.¹⁹

Ciri-ciri seseorang dengan *self-esteem* tinggi juga dapat terlihat dari

kepribadian dirinya, ciri-cirinya yaitu:

a) Perilaku

Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi menjadikan kegagalan sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri sehingga dia tidak takut dalam menghadapi risiko dan bertanggung jawab terhadap semua yang dilakukan. Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi tidak ragu menceritakan pengalaman-pengalaman baru yang ia miliki.

b) Sikap

Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi sering kali menunjukkan keadaan yang kuat dan dinamis. Sikap ini mencerminkan pertumbuhan pribadi dan perkembangan psikologis yang berkelanjutan.

c) Perasaan

Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi mengalami rasa bahagia dan kecukupan diri. Mereka mampu menghargai dan merasakan cinta dari orang lain, dan mereka juga memancarkan kehangatan, menunjukkan pemahaman yang baik tentang perasaan orang lain tanpa penolakan.

2. Karakteristik *Self-esteem* rendah

Self-esteem yang rendah melibatkan persepsi diri yang negatif, yang mengarah pada perasaan tidak mampu dan rendah diri yang terus-menerus. Hal ini sering ditandai dengan mengabaikan perawatan diri, berpakaian tidak rapi, memiliki nafsu makan yang buruk, dan menghindari kontak mata selama percakapan. Individu dengan *self-esteem* rendah juga dapat menunjukkan ciri-ciri kepribadian berikut:

a) Perilaku

Salah satu ciri perilaku yang ditunjukkan individu dengan *self-esteem* yang rendah adalah sering menyalahkan kondisi sekitar terkait kondisi yang dialaminya. Hal ini membuat individu tersebut kurang bertanggungjawab karena tidakmampuan dalam memahami masalah. Individu juga seringkali berpikiran negatif terhadap diri sendiri, merendahkan diri sendiri, serta bersikap kurang terbuka dan mengasingkan diri dari sosial.

b) Sikap

Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, yang berdampak pada perilaku sehari-hari. Mereka sering meragukan nilai diri mereka sendiri, sehingga rentan terhadap pendapat orang lain dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas.

c) Perasaan

Individu yang mempunyai *self-esteem* rendah tak mampu merasakan perasaan baik yang diberikan orang lain kepadanya, mereka merasa tidak dicintai meskipun orang-orang sekitar telah menunjukkan perasaan tersebut.¹⁹

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hanani CA berjudul "Pengaruh *self-esteem* terhadap resiliensi pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta" menemukan bahwa dari 120 responden, 65 mahasiswa, atau 54,17%, memiliki *self-esteem* yang rendah, sementara 55 mahasiswa, atau 45,83%, memiliki *self-esteem* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* secara keseluruhan di antara para responden relatif rendah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh tantangan yang mereka hadapi selama semester pertama saat mereka beradaptasi dengan tuntutan studi mereka.²⁰

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-esteem*

Self-esteem muncul melalui hubungan yang dilakukan individu bersama lingkungannya serta rasa dihargai, diterima dan dimengerti oleh orang lain.

Self-esteem dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:²¹

1. Jenis Kelamin

Perasaan tidak sanggup, kurangnya percaya diri dan merasa harus dilindungi yang merupakan beberapa ciri rendahnya *self-esteem* seringkali lebih dirasakan oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Penelitian Sari dkk. kepada 346 mahasiswa Universitas Diponegoro yang terbagi atas 137 mahasiswa laki-laki dan 209 mahasiswa perempuan, yang menilai *self-esteem* dan pengungkapan diri berdasarkan gender,

menunjukkan bahwa *self-esteem* menyumbang 19,5% dari pengungkapan diri pada laki-laki dan 12,1% pada perempuan.²²

2. Intelegensi

Intelegensi adalah tingkatan daya serap fungsional yang dimiliki seseorang berkaitan prestasi akademik, karena penilaian intelegensi bersumber pada kemampuan akademik individu. Individu yang memiliki *self-esteem* akan memperoleh prestasi akademik yang tinggi, cenderung mempunyai intelegensi yang baik, tingkat keberhasilan yang tinggi serta berusaha keras daripada yang lain. Menurut penelitian Irawati dkk, terdapat korelasi positif dan signifikan antara *self-esteem* dengan prestasi belajar pada siswa jurusan pemasaran di SMKN 48 Jakarta, dengan nilai korelasi sebesar 0,591.²³

3. Kondisi Fisik

Penampilan fisik berperan dalam *self-esteem*, individu dengan ciri-ciri fisik yang lebih menarik umumnya memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan penampilan yang kurang menarik. Penelitian oleh Zhafirah dkk. menggunakan analisis regresi sederhana dan menemukan hubungan positif antara citra tubuh dan *self-esteem*. Kondisi fisik seperti tinggi badan dan penampilan yang menarik berpengaruh terhadap tingginya *self-esteem*.²⁴

4. Lingkungan Keluarga

Keluarga memainkan peran penting dalam membentuk *self-esteem* anak. Memperlakukan anak dengan adil dan mengizinkan mereka untuk mengekspresikan pendapat mereka dapat secara signifikan meningkatkan *self-esteem* mereka. Sebaliknya, orang tua yang sering memberikan batasan tanpa penjelasan dapat berdampak negatif pada *self-esteem* anak. Penelitian oleh Putri DK menemukan hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan *self-esteem* remaja di SMP N 2 Bantul Yogyakarta, dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,005$). Penelitian ini menunjukkan bahwa di antara 62 responden, mereka yang memiliki dukungan keluarga yang tinggi, sebagian besar memiliki *self-esteem* yang tinggi, yaitu sebesar 51,6%.²⁵

5. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan interaksi antara individu terhadap lingkungannya, dengan interaksi tersebut dapat membentuk *self-esteem* seseorang. Hal ini sangat bergantung pada penerimaan dan penghargaan serta perlakuan orang lain kepadanya. Penelitian oleh Syafrizaldi dkk. menggunakan analisis korelasi, dengan hasil 0,792 dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara lingkungan sosial dengan *self-esteem* individu.²⁶

2.1.4 Alat Untuk Mengukur *Self-esteem*

Skala *self-esteem* Rosenberg (*Rosenberg Self-Esteem Scale/ RSES*), yang dikembangkan oleh Rosenberg, memiliki reliabilitas internal sebesar 0,92 dan banyak digunakan dalam penelitian di Indonesia. Instrumen ini terdiri dari 10 item yang dinilai dengan menggunakan skala Likert. Pernyataan *favorable* dinilai sebagai berikut: sangat setuju (3), setuju (2), tidak setuju (1), dan sangat tidak setuju (0) untuk item 1, 3, 4, 7, dan 10. Sebaliknya, pernyataan *unfavorable* diberi skor: sangat setuju (0), setuju (1), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (3) untuk item 2, 5, 6, 8, dan 9. RSES adalah skala unidimensi yang hanya berfokus pada *self-esteem*. Penelitian di FK UNTAR ini mengadopsi kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) karena bersifat unidimensional dan memberikan ukuran umum *self-esteem*.

Selain itu, Coopersmith berkontribusi dalam pengembangan alat ukur *self-esteem* dengan *Self-Esteem Inventory* (SEI). SEI terdiri dari 25 item yang berhubungan dengan *self-esteem* secara umum, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya, menggunakan skala Guttman dengan respon "Ya" atau "Tidak".

Penelitian Hanani CA menggunakan *Rosenberg Self-esteem scale* (RSES) untuk mengevaluasi *self-esteem*. Skala ini dipilih karena kemampuannya untuk menilai *self-esteem* secara keseluruhan dengan mengukur emosi positif dan negatif pada individu. RSES menggunakan skala Guttman untuk pengukurannya. Dalam konteks ini, *self-esteem* yang rendah ditunjukkan dengan respon "tidak sesuai" atau "sangat tidak sesuai" terhadap

pernyataan 1, 3, 4, 7, dan 10, yang dianggap tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Sebaliknya, pernyataan positif dinilai dengan skor 1 untuk "sangat tidak sesuai" dan 4 untuk "sangat sesuai."²⁰

2.2 Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres adalah respons alami tubuh terhadap tekanan psikologis, yang dimaksudkan untuk mengidentifikasi dan bereaksi terhadap ancaman, menjaga individu tetap waspada dan siap untuk menghindari bahaya. Namun, ketika stres terus berlanjut, hal itu dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, dan ketegangan.²⁸ Hal ini biasanya digambarkan sebagai tekanan atau gangguan eksternal yang tidak menyenangkan. Prevalensi stres di seluruh dunia cukup besar; di Amerika Serikat, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres yang signifikan, dan jumlah ini terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir.²⁹

Stres merupakan respon yang kurang menyenangkan yang terjadi pada individu terhadap lingkungannya. Stres adalah respon internal dan eksternal yang mencapai tingkat ketegangan yang diterima oleh tubuh baik secara fisik maupun psikologis sampai melebihi batas. Stres juga dapat terjadi ketika ada suatu peristiwa yang dinilai dapat membahayakan diri individu dan secara spontan individu akan bereaksi terhadap stimulus tersebut baik secara fisik maupun psikologis.³⁰

2.2.2 Karakteristik Tingkatan Stres

Stres mengacu pada keadaan ketegangan fisik dan psikologis yang timbul dari berbagai tuntutan internal dan eksternal. Tingkat stres yang dialami dapat berbeda dari satu orang ke orang lain, bahkan ketika menghadapi rangsangan yang sama, karena karakteristik individu.³¹ Ada beberapa sumber utama stres:

1. *Life event* (peristiwa kehidupan), ini adalah peristiwa psikologis yang signifikan dalam kehidupan seseorang, seperti kehilangan keluarga, perceraian, bencana alam, kelahiran, perubahan pekerjaan, tindakan kriminal, dan tantangan sehari-hari.
2. *Frustration* (frustrasi), hal ini muncul ketika ada ketidaksesuaian antara

harapan dan kenyataan.

3. *Conflict* (konflik), keadaan bimbang ini terjadi ketika dua atau lebih motif yang saling bertentangan muncul secara bersamaan.
4. *Pressure* (tekanan), situasi ini menimbulkan konflik ketika seseorang dipaksa untuk menghindari tindakan yang tidak diinginkan. Bahkan tekanan kecil pun dapat terakumulasi dari waktu ke waktu menjadi stres yang signifikan, yang berasal dari sumber eksternal dan internal.³²

Menurut gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu:³³

1. Stres Ringan

Stres ringan mencakup tantangan sehari-hari yang dihadapi setiap orang, seperti kurang tidur, kemacetan lalu lintas, dan kritik dari atasan. Situasi ini biasanya hanya berlangsung beberapa menit hingga beberapa jam. Ciri-ciri stres ringan meliputi antusiasme yang tinggi, fokus yang lebih tajam, tingkat energi yang meningkat disertai dengan berkurangnya cadangan energi, kemampuan menyelesaikan tugas yang meningkat, sering mengalami kelelahan yang tidak dapat dijelaskan, masalah pencernaan yang sesekali terjadi, kabut otak, dan perasaan gelisah. Stres ringan dapat bermanfaat, karena sering kali memotivasi individu untuk berpikir kritis dan membangun ketahanan saat menghadapi tantangan hidup.

2. Stres Sedang

Stres sedang dapat bertahan lebih lama daripada stres ringan. Stres sedang dapat muncul dari konflik yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, merawat anak yang sakit, atau ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu yang lama. Tanda-tanda stres sedang meliputi sakit perut, mulas, ketegangan otot, perasaan stres yang meningkat, gangguan tidur, dan pusing.

3. Stres Berat

Stres berat terjadi dalam jangka waktu yang lama, berlangsung dari beberapa minggu hingga beberapa bulan. Contohnya termasuk konflik perkawinan yang sedang berlangsung, masalah keuangan yang

berkepanjangan tanpa penyelesaian, perpisahan dengan keluarga, pindah ke lokasi baru, penyakit kronis, dan perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang terjadi seiring dengan penuaan. Ciri-ciri stres berat termasuk kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, hubungan sosial yang tegang, insomnia, emosi negatif, berkurangnya konsentrasi, ketakutan yang tidak jelas, kelelahan, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas sederhana, meningkatnya gangguan sistem, dan meningkatnya perasaan takut.³³

Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha di Singaraja, Bali, menggunakan kuesioner DASS-42 untuk menilai tingkat depresi, stres, dan kecemasan, serta Skala *Self-esteem* Rosenberg dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) untuk menilai kinerja akademik mahasiswa.³⁴ Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59,6% mahasiswa berada dalam kondisi normal, sementara 40,4% mengalami depresi. Di antara mereka, 17,4% mengalami depresi ringan, 13,8% mengalami depresi sedang, 5,5% mengalami depresi berat, dan 3,7% mengalami depresi sangat berat. Kecemasan tersebar luas, mempengaruhi 81,7% peserta: 6,4% melaporkan kecemasan ringan, 31,2% kecemasan sedang, 20,2% kecemasan berat, dan 23,9% kecemasan sangat berat. Selain itu, 35,8% dari sampel melaporkan mengalami stres, dengan 16,5% mengalami stres ringan, 11,9% stres sedang, 5,5% stres berat, dan 1,8% stres sangat berat.³⁴

2.2.3 Faktor–Faktor Terjadinya Stres

Stres adalah kondisi mental negatif yang diakibatkan oleh tuntutan, tekanan, atau perubahan lingkungan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, fisik, dan perilaku individu. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres, antara lain:

a. Internal Individu

Meliputi usia, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, sifat genetik, intelegensi, pendidikan, etnis, budaya, status ekonomi, dan karakteristik pribadi lainnya. Penelitian oleh Yuliyanti³⁵ pada mahasiswa Keperawatan

FKUB, dengan jumlah sampel 97 responden, menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan *Student Nurse Stress Index* (SNSI). Penelitian ini menemukan perbedaan tingkat *self-esteem* berdasarkan jenis kelamin dan usia responden. Di antara para responden, 1% berusia 18 tahun, 52% berusia 19 tahun, 44% berusia 20 tahun, dan 3% berusia 21 tahun. Rentang usia ini menunjukkan masa transisi bagi mahasiswa, yang mempengaruhi *self-esteem* mereka karena tugas-tugas yang harus mereka selesaikan.³⁵ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Amran K, analisis regresi linier menunjukkan bahwa temperamen melankolis secara signifikan mempengaruhi tingkat stres kerja, dimana temperamen individu memberikan kontribusi sebesar 15,20% terhadap tingkat stres kerja.³⁶

b. Karakteristik Kepribadian

Aspek ini mencakup sifat-sifat seperti introversi-ekstroversi, stabilitas emosi secara umum, resiliensi, *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan psikologis. Penelitian oleh Hastuti dkk. menemukan bahwa 60% individu memiliki tipe kepribadian introvert, sedangkan 40% ekstrovert. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres, dengan nilai p-value sebesar 0,003 ($p < 0,05$).³⁷

c. Sosial-Kognitif

Aspek ini meliputi dukungan sosial yang dirasakan, keberadaan jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan. Pada penelitian Indriani dkk., digunakan metode kuantitatif dengan sampel sebanyak 101 mahasiswa dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*, penelitian tersebut menemukan adanya hubungan antara *self-esteem* dengan interaksi sosial, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,333 yang lebih besar dari nilai r tabel sebesar 0,193 pada taraf signifikansi $p = 0,05$.³⁸

d. Hubungan Lingkungan Sosial

Hubungan dengan lingkungan sosial mencakup dukungan sosial yang diterima seseorang dan kemampuannya untuk berintegrasi ke dalam

hubungan interpersonal. Penelitian oleh Estiane, dengan menggunakan *Social Support Questionnaire-Satisfaction* (SSQ-S) dan Sub Skala Penyesuaian Sosial dari *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ), menemukan bahwa dukungan sosial sahabat berdampak pada penyesuaian sosial mahasiswa baru sebesar 4,8%.³⁹

e. Strategi koping

Aspek ini mengacu pada berbagai respon terorganisir yang melibatkan elemen kognitif yang berbeda untuk mengatasi masalah dan sumber stres yang dianggap sebagai ancaman dari lingkungan eksternal. Strategi mengatasi stres dapat bersifat spiritual. Semakin tinggi pendekatan spiritual, maka semakin rendah tingkat stres-nya.⁴⁰ Penelitian Rukmana, mengutip Sarafino dan Smith (2011), mendefinisikan strategi coping sebagai metode yang digunakan individu untuk mengelola ketidaksesuaian dan memanfaatkan sumber daya untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa strategi coping dan dukungan sosial secara bersama-sama menyumbang 16,6% dari varians dalam manajemen stres akademik.⁴¹

2.2.4 Alat Untuk Mengukur Stres

Untuk mengetahui individu dalam keadaan stres atau tidak, dapat dilaksanakan melalui pengukuran dalam sejumlah cara, diantaranya menggunakan kuesioner. Beberapa kuesioner yang digunakan untuk penilaian stres, antara lain:

1. *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) merupakan kuesioner dalam penilaian terhadap perasaan ansietas, emosional negative, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, geala *somatic*. Setiap pertanyaan diberi skor 0 hingga 3, dan setiap skor akan dijumlahkan. Interpretasi hasilnya ialah ringan, sedang, dan berat.
2. *Perceived Stress Scale* (PSS – 10) merupakan kuesioner yang dibentuk oleh Sheldon Cohen dapat mengukur tingkat stres subjek dalam beberapa

bulan. Kuesioner PSS terdapat dari 10 pertanyaan, 6 pertanyaan positif dan 4 pertanyaan negatif. Untuk setiap pertanyaan akan diberi skor 0 hingga 4. Skor 0 artinya tidak pernah, skor 1 artinya jarang, skor 2 artinya kadang-kadang, skor 3 artinya sering dan skor 4 artinya sangat umum. Kemudian untuk menjawab pertanyaan afirmasi atau pertanyaan positif skornya dibalik, untuk skor 0 = 4, skor 1 = 3, skor 2 = 2, dan seterusnya. Pada

kuesioner ini pertanyaan positif ditemukan pada pertanyaan nomer 4, 5, 7, 8. Setelah menjumlahkan seluruh skor pertanyaan maka tingkat stres dapat diketahui. Jika total skor 1-14 maka masuk dalam kategori stres ringan, 15-26 masuk kategori stres sedang, namun jika total skor lebih dari 26 maka artinya stres berat.⁴²

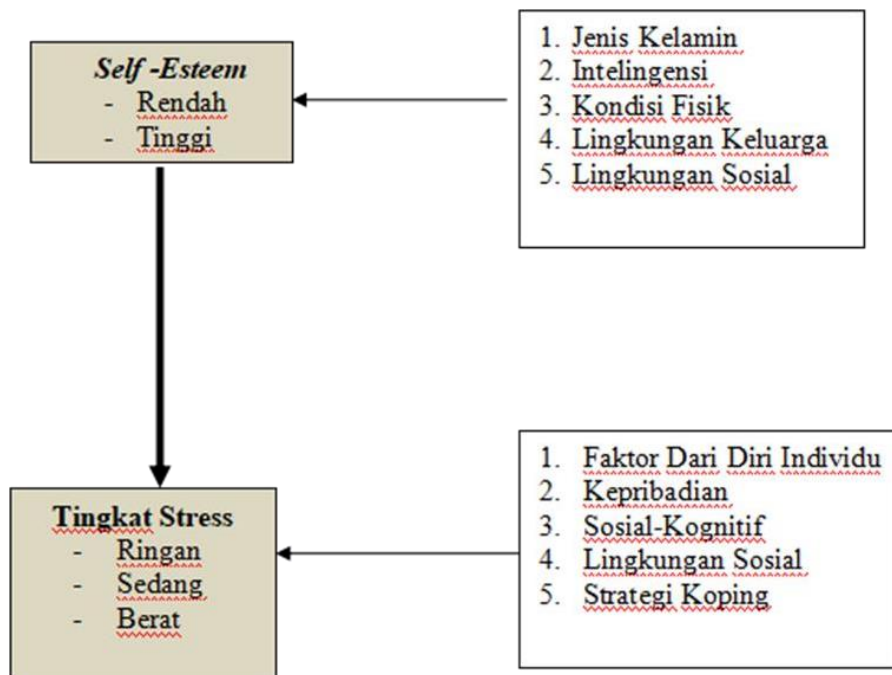
Penelitian yang dilakukan oleh Aboalshamat terhadap 645 mahasiswa kedokteran di Jeddah, Arab Saudi menggunakan *Rosenberg self-esteem measured* (RSES) dan 21 pertanyaan Depresi, *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21). Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata usia responden dalam penelitian ini ialah 24 tahun. Sebanyak 32,60% responden menunjukkan tingkat depresi normal, 26,00% memiliki tingkat depresi sedang dan terdapat 77 responden yang memiliki tingkat depresi sangat berat dengan presentase 11,90%. Dalam hal kecemasan hasil menunjukkan dari 645 responden, 168 orang mengalami tingkat kecemasan rendah dengan presentase 26,00%, 14,30% memiliki tingkat kecemasan berat dan 32,10% memiliki tingkat kecemasan sangat berat. Pada variabel Stres didapatkan hasil 36,00% responden memiliki tingkat stres normal, 16,60% memiliki tingkat stres ringan, 24,20% memiliki tingkat stres sedang, 16,60% memiliki tingkat stres berat dan 6,70% memiliki tingkat stres sangat berat.⁴³

2.3 Hubungan *Self-esteem* dengan Tingkat Stress

Menurut penelitian Juniarta IGN, uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan tingkat stres, dengan nilai *p-value* sebesar 0,011 (<0,05).⁴⁴ Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang jelas

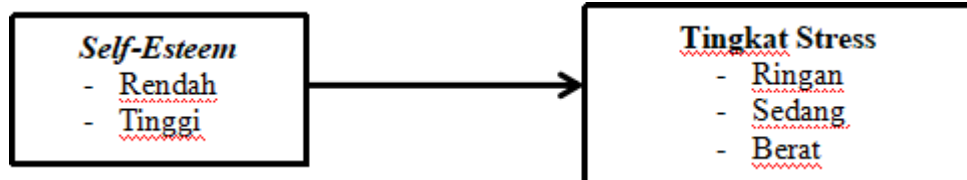
antara kedua variabel tersebut. Demikian pula, Asnita dkk. melaporkan nilai *p-value* sebesar 0,025 ($<0,05$), memperkuat kesimpulan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berkorelasi dengan *self-esteem* yang lebih rendah, sementara tingkat stres yang lebih rendah berhubungan dengan *self-esteem* yang lebih tinggi.⁴⁵ Selain itu, Juliano dkk. menemukan bahwa *self-esteem* dapat memprediksi tingkat tekanan emosional di antara responden yang berusia 20-24 tahun.⁴⁶ Lebih lanjut, penelitian oleh Lunanta dkk., yang berfokus pada pengaruh stres pengasuhan terhadap *self-esteem* orang tua di Jabodetabek, menggunakan analisis regresi sederhana dan menemukan bahwa stres pengasuhan mempengaruhi *self-esteem* orang tua, menyumbang 18,2% dari varians.⁴⁷

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep