

Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dengan Self-Esteem Pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

The Relationship between the Level of Anxiety Symptoms and Self-Esteem of Muhammadiyah 02 Medan Private High School Students

Nathasya Putri Kinanti^{1*}, Nanda Sari Nuralita², Nurhasanah³, Des Suryani⁴

^{1,3,4}Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

²Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: nathasyap2304@gmail.com^{1*}, nandasari@umsu.ac.id²

Alamat: Jl. Gedung Arca No.53, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia 20217

*Penulis Korespondensi

Riwayat artikel:

Diterima: 18 Agustus 2025;

Direvisi: 02 September 2025;

Diterima: 19 September 2025;

Terbit: 23 September 2025

Keywords: Anxiety Disorder; Anxiety; Mental Health; Self-Esteem; Students

Abstract: Anxiety is a condition when emotions that arise when individuals are under stress, and is characterized by feelings of tension, thoughts that make individuals feel worried and accompanied by physical responses (heart beat fast, increased blood pressure, and others).¹ Anxiety is related to fear and manifests as a future-oriented state of mind consisting of a complex cognitive, affective, physiological, and behavioral response system associated with preparation for anticipated events or circumstances that are considered threatening. Excessive anxiety can interfere with daily activities and be a sign of general anxiety disorder. Self-esteem is one of the main factors of how individuals see themselves or the concept of self and becomes an important determinant in human behavior. Early adolescence is the most decisive period in the formation of self-esteem which is characterized by the emergence of positive or negative self-esteem changes. Method: This type of research is analytic descriptive research with a cross sectional design. This research was conducted by looking at the relationship between the level of anxiety symptoms and self-esteem in students by giving the Beck Anxiety Inventory (BAI) and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) questionnaires as research measurement tools. In this study using a sample of 90 people, where the sample was divided according to strata as many as 30 samples. Test data in this study using univariate test and bivariate test Chi-Square test. Results: the test results found that there was a relationship between the level of anxiety symptoms on the self-esteem of students of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan and obtained a significant value of <0.001 ($p < 0.05$). Conclusion: there is a significant relationship between the level of anxiety disorders to self-esteem in students of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

Abstrak

Kecemasan merupakan suatu kondisi ketika emosi yang muncul saat individu sedang stres, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, meningkatnya tekanan darah, dan lain-lain).¹ Kecemasan terkait dengan rasa takut dan bermanifestasi sebagai keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa depan yang terdiri dari dari system respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks yang terkait dengan persiapan untuk peristiwa atau keadaan yang diantisipasi yang di anggap mengancam, kecemasan berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menjadi tanda gangguan kecemasan menyeluruh (*General Anxiety Disorder*). *Self-esteem* merupakan salah satu faktor utama dari bagaimana individu melihat dirinya atau konsep diri dan menjadi determinan penting dalam perilaku manusia. Masa remaja awal merupakan masa yang paling menentukan dalam pembentukan *self-esteem* yang

ditandai dengan timbulnya perubahan *self-esteem* yang positif atau negatif. Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan cara melihat hubungan tingkatan simtom kecemasan terhadap *self-esteem* pada pelajar dengan cara memberikan kuesioner *Beck Anxiety Inventory* (BAI) dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) sebagai alat ukur penelitian. Pada penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 90 orang, dimana sampel dibagi sesuai strata sebanyak 30 orang sampel. Uji data dalam penelitian ini menggunakan uji univariat dan uji bivariat uji *Chi-Square*. Hasil: hasil uji mendapatkan bahwa terdapat hubungan tingkatan simtom kecemasan terhadap *self-esteem* pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan dan didapatkan nilai signifikan $<0,001$ ($p<0.05$). Kesimpulan: terdapat hubungan yang signifikan antara tingkatan gangguan kecemasan terhadap *self-esteem* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

Kata Kunci: Gangguan Kecemasan; Kecemasan; Kesehatan Mental; *Self-Esteem*; Siswa

1. PENDAHULUAN

Ketegangan emosional yang muncul selama individu mengalami stres mencirikan kecemasan, ditandai oleh perasaan tegang dan kekhawatiran, serta disertai respon fisik seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah (Laksmni P, dkk 2021) (Chand, Sp., dkk 2022). Kecemasan terkait dengan rasa takut dan bermanifestasi sebagai keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa depan yang terdiri dari sistem respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks yang terkait dengan persiapan untuk peristiwa atau keadaan yang diantisipasi yang dianggap mengancam, kecemasan berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menjadi tanda gangguan kecemasan menyeluruh (*General Anxiety Disorder*) (Chand, Sp., dkk 2022)

World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 mengungkapkan gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang dialami oleh 300 juta orang pada tahun 2019. Prevalensinya mencapai 14% per tahun, dengan perkiraan 61,5 juta orang merasakan gangguan cemas. Gangguan ini umumnya dialami pada rentang usia 14 hingga 65 tahun, dengan perempuan memiliki kecenderungan 2 hingga 3 kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Rahman, P & Coralia, F. 2020). Peningkatan gangguan kecemasan yang signifikan juga diperoleh dari studi prevalensi masalah kesehatan remaja dalam hal ini pada usia remaja dan dewasa muda. Merujuk kepada data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tercatat bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada individu usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari total populasi, menandakan peningkatan signifikan dibandingkan dengan angka pada tahun 2013 yang sebesar 6% (Setyanto, A., 2023)

Persepsi diri atau konsep diri, yang dikenal sebagai *self-esteem*, merupakan salah satu elemen kunci dalam cara individu memandang dirinya dan sebagai elemen penting dalam menentukan sikap seseorang. Masa remaja awal dianggap sebagai periode yang sangat krusial dalam pengembangan *self-esteem*, yang dicirikan dengan munculnya perubahan dalam *self-esteem*, baik yang bersifat positif maupun negatif. Tingkat harga diri yang rendah mempunyai

kaitan dengan keadaan mental, fisik, dan dampak sosial yang dapat memengaruhi keberhasilan peralihan periode remaja. Pelajar yang condong menunjukkan usaha yang kurang maksimal dalam mencapai prestasi disekolah sering kali pelajar yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah, dikarenakan merasa tidak kompeten, adanya perasaan malas, kurangnya motivasi dan kesadaran dalam belajar. Remaja dengan *self-esteem* yang rendah juga sering kali canggung menghadapi hal baru, condong kepada sesuatu yang familiar, dan merasa nyaman dalam situasi yang tidak menuntut banyak dari mereka. Di sisi lain, remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi mempunyai semangat juang yang lebih besar, berbeda dengan rekan mereka yang memiliki *self-esteem* rendah (Yudiono, U & Sulistyo. 2020).

Gangguan kecemasan dapat berperan dalam membentuk tingkat *self-esteem*, sebaliknya, tingkat *self-esteem* juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Seseorang yang mempunyai tingkat *self-esteem* rendah umumnya terkait dengan masalah seperti depresi, perilaku kekerasan, perilaku antisosial, dan bahkan risiko bunuh diri (Setiawan, D, et.al 2025). *Self-esteem* merupakan keyakinan seseorang akan dirinya sendiri berdasarkan evaluasi dirinya secara menyeluruh. Seorang dengan *high self-esteem* akan melihat dirinya berharga, merasa mampu, dan merasa diterima, sedangkan seseorang dengan *low self-esteem* akan merasa tidak berharga, tidak mampu, dan tidak diterima (Pratama YR & Tjhin P. 2024).

Prestasi akademik memiliki pengaruh terhadap *self-esteem*, begitu pula sebaliknya, tingkat *self-esteem* dapat memberikan pengaruh prestasi akademik. Terdapat hubungan antara tingkat *self-esteem* yang rendah atau rendahnya harga diri dengan masalah sikap, kesehatan jiwa remaja yang buruk, kekerasan, aktivitas seksual, dan masalah makan. Penelitian terdahulu melaporkan adanya keterkaitan yang signifikan antara beban akademik dan stres, kecemasan, depresi, *self-esteem* yang rendah, bahkan perilaku bunuh diri pada pelajar di usia remaja dan dewasa muda (Nabila S, dkk. 2021).

Menurut sumber *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition* (DSM-V), terdapat klasifikasi dari gangguan kecemasan, antara lain, gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan kecemasan social, dan gangguan fobia (Prajogo SL & Yudiarso A. 2021). Manifestasi gangguan kecemasan menyeluruh dapat tercermin dalam gejala seperti rasa gelisah, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan yang berlebihan, mudah tersinggung, otot terasa tegang, dan tidur terganggu (Soen CC, dkk. 2022). Tingkat gangguan kecemasan memiliki korelasi negatif dengan *self-esteem* seseorang. Artinya, ketika *self-esteem* meningkat, maka tingkat kecemasannya semakin menurun, begitu pula sebaliknya (Liu X, dkk. 2022).

Self-esteem dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya, hubungan social, bakat,

psychological well-being, positive emotion, penggunaan media social, kepuasan dalam menjalani hidup, presentasi diri, perasaan malu, hubungan dalam pertemanan, masa kanak-kanak, tekanan psikologis, dukungan sosial, partisipasi dalam olahraga, hubungan interpersonal, manajemen emosi negatif, kontrol terhadap peristiwa yang dialami, dan perasaan kesepian (Ariyanti V & Purwoko B. 2023). Terdapat dua aspek penting dalam *self-esteem*, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut kemudian terbagi menjadi 5 indikator, yaitu akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik (Salsabila F, dkk. 2022). Oleh karena itu, *self-esteem* seseorang dapat berfluktuasi bahkan dalam waktu yang singkat, terutama ketika mereka mengalami gangguan kecemasan, dimana pada masa muda, mayoritas remaja mengalami kecemasan pada kategori berat dan sedang (Muslimahhayati M & Rahmy HA. 2021). Hal ini karena ada dua aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan terdiri atas aspek internal dan aspek eksternal. Aspek internal mengacu pada aspek yang muncul dari individu itu sendiri, sementara aspek eksternal mengacu pada kondisi atau pengaruh dari keadaan di sekitarnya (Muhammad AD, dkk. 2022)

Pada masa remaja, terjadi banyak perubahan, termasuk transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikis, dan lainnya. Perhatian khusus pada remaja melibatkan isu-isu penilaian terhadap diri sendiri, sehingga mereka memiliki kecenderungan untuk sangat memperhatikan kebutuhan akan penerimaan dari lingkungan sekitar mereka (Kholiza N, dkk. 2022). Pada kalangan remaja, terutama di lingkungan sekolah, tingkat *self-esteem* dapat didorong oleh berbagai aspek, salah satunya adalah pencapaian atau prestasi akademik pelajar. Sebaliknya, tingkat pencapaian siswa juga memiliki dampak pada tingkat *self-esteem* mereka. Orang dengan percaya diri tinggi dapat berkontribusi pada kemampuan menemukan teman, meningkatkan rasa percaya diri di lingkungan sekolah, dan mencapai kesejahteraan mental yang meningkat. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran, merasa kurang kompeten, dan rentan terhadap *emotional pressure* atau stres (Rosani W, dkk. 2021) Pada masa pubertas (remaja) cenderung terjadi penurunan *self-esteem* (Salsabila SS & Mayatmi AS. 2023). Orang yang mengejar keelokan dalam dirinya seringkali menganggap rendah aspek-aspek yang unik dalam diri mereka sendiri, dengan kecenderungan untuk mencoba menonjolkan hal-hal yang dianggap disukai oleh masyarakat umum (Maturity HJ, dkk. 2022).

Studi yang dilakukan oleh Pratama dan Tjhin pada tahun 2024 mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan *self-esteem* dengan gangguan kecemasan, dimana sampel yang digunakan adalah siswa sekolah menengah atas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* memiliki dampak yang cukup besar kepada peningkatan tingkat kecemasan pada

remaja. Pelajar dengan *self-esteem* yang rendah akan mempunyai kemungkinan dua kali lipat merasakan gangguan cemas, berbeda dengan pelajar dengan *self-esteem* yang normal, dengan angka prevalensi sebesar 34,2% dan 20,3%.⁷ Didukung oleh penelitian sejenis di Indonesia yang dilakukan oleh Suparman pada tahun 2020 dengan hasil memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat gangguan cemas dan *self-esteem*. Maksudnya, ketika rendahnya *self-esteem* seseorang maka semakin tinggi tingkat gangguan cemasnya, dan sebaliknya. Berdasarkan pemahaman tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian yang sama pada pelajar di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

2. METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Metode penelitian ini dikerjakan dengan menganalisis hubungan antara tingkat gejala kecemasan dan *self-esteem* pada pelajar melalui penggunaan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Penelitian ini menerapkan metode pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Metode ini dipilih ketika populasi memiliki unsur-unsur yang tidak homogen dan terbagi dalam strata secara proporsional. Penelitian ini menggunakan sebanyak 90 orang responden dengan mengambil pada setiap strata ialah 30 orang.

Setelah dilakukan pengumpulan dan pengolahan data, selanjutnya adalah analisis data. Langkah pertama adalah melakukan analisis univariat, dengan tujuan untuk menilai proporsi dari masing-masing variabel yaitu tingkat simptom kecemasan dan *self-esteem*. Setelah itu dilakukan uji bivariat untuk membuktikan hipotesis dari penelitian, yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkatan simptom kecemasan dan *self-esteem* pada pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Pada penelitian ini akan dilakukan uji bivariat *Chi Square*. Interpretasi hasil menggunakan derajat kemaknaan *P alpha* sebesar 5% dengan catatan jika $p < 0,05$ maka H_1 diterima, artinya ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan jika $p > 0,05$ maka H_1 ditolak, artinya tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

3. HASIL

Dalam penelitian ini, ditemukan karakteristik demografi sampel berupa jenis kelamin dan usia sampel. Langkah ini dikerjakan untuk mengevaluasi ciri-ciri setiap komponen sebagai penilaian pada kelompok sampel. Berikut merupakan hasil distribusi frekuensi karakteristik

demografi sampel dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Sampel.

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Responden		
14 tahun	23	25.6
15 tahun	19	21.1
16 tahun	22	24.4
17 tahun	21	23.3
18 tahun	5	5.6
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	51	56.7
Perempuan	39	43.3
Kelas Responden		
X	30	33.3
XI	30	33.3
XII	30	33.3
Total	90	100

Berdasarkan informasi dalam tabel 1, dari jumlah keseluruhan sampel sebanyak 90 pelajar, kelompok usia paling banyak diwakili oleh usia 14 tahun dan mayoritas jenis kelamin yang tercatat adalah laki-laki.

Tabel 2. Proporsi *Self-esteem* Responden.

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	19	21.1
Normal	40	44.4
Tinggi	31	34.4
Total	90	100

Sesuai dengan tabel diatas, didapatkan proporsi tingkat *self-esteem* normal menduduki posisi teratas. Hal ini dijelaskan pada penelitian terdahulu oleh Nellis, dkk pada tahun 2019 bahwa *self-esteem* individu sering mengalami fluktuasi.

Self-esteem memiliki banyak faktor yang mempengaruhinya, sesuai dengan Ariyanti & Purwoko pada tahun 2023 yang menjelaskan bahwa terdapat tujuh belas faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* seseorang, sehingga dapat mengalami perubahan atau fluktuasi bahkan dalam waktu yang singkat.

Tabel 3. Proporsi Simtom Kecemasan.

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	24	26.7
Sedang	34	37.8
Berat	32	35.6
Total	90	100

Pada tabel 3, didapatkan informasi bahwa tingkat kecemasan sedang menempati jumlah

yang paling besar diikuti dengan tingkat kecemasan berat dan ringan.

Tabel 4. Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dan Self-Esteem *Chi-Square.

Variabel		Self-Esteem								Nilai P
		Normal		Rendah		Tinggi		Total		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Tingkat Kecemasan	Ringan	11	12.2	0	0	13	14.4	24	26.6	<0,001*
	Sedang	15	16.6	3	3.3	16	17.7	34	37.7	
	Berat	14	15.5	16	17.7	2	2.2	32	35.5	

Sesuai dengan tabel 4, didapatkan informasi yang menampilkan pelajar yang mengalami kecemasan ringan umumnya mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini diikuti oleh pelajar dengan tingkat kecemasan sedang yang cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sementara itu, pelajar yang mengalami kecemasan berat cenderung mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hasil uji ini diperoleh angka signifikansi sebesar $<0,001$ dimana nilai tersebut $<0,05$. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, yaitu adanya hubungan tingkat kecemasan terhadap *self-esteem* atau kepercayaan diri pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

4. DISKUSI

Pembahasan

Sesuai dengan uji univariat yang mengevaluasi karakteristik demografi responden, didapatkan usia responden yang paling banyak adalah pada kisaran usia 14 tahun sebanyak 25,6%, diikuti oleh usia 16 tahun (24,4%), usia 17 tahun (23,3%), usia 15 tahun (21,1%), dan usia 18 tahun (5,6%). Sementara itu, dari segi jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 56,7%, diikuti oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 43,3%.

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dipaparkan, ditemukan bahwa mayoritas tingkat simtom kecemasan adalah pada tingkat sedang. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang memaparkan hasil bahwa pada periode remaja hingga awal dewasa, cenderung terdapat tingkat kecemasan yang berada pada rentang sedang hingga berat. Kesesuaian ini juga ditemukan dalam penelitian Muslimahhayati, dkk pada tahun 2021, yang mencatat bahwa mayoritas remaja mengalami kecemasan pada kategori berat (54%) dan kategori sedang (43,9%). Beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan terdiri atas aspek internal dan aspek eksternal. Aspek internal mengacu pada aspek yang muncul dari individu itu sendiri, sementara aspek eksternal mengacu pada kondisi atau pengaruh dari keadaan di sekitarnya (Muhammad AD, dkk. 2022) Faktor internal mencakup elemen seperti jenis kelamin perempuan, adanya masalah dalam kehidupan, dan kesehatan yang tidak baik (Chand SP, dkk. 2022).

Disamping itu, menurut penelitian Ariyanti V & Purwoko B yang dilakukan tahun 2023, tingkat kepercayaan diri yang mendominasi adalah tingkat kepercayaan diri yang normal. Temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pada periode pubertas (remaja), *self-esteem* cenderung mengalami penurunan. Menurut studi Nelis, dkk pada tahun 2019, mengindikasikan bahwa variasi tingkat harga diri seseorang dapat berubah meskipun dalam waktu yang singkat, dan sebagian individu mungkin mengalami fluktuasi dalam tingkat *self-esteem* itu sendiri. Beberapa faktor yang memiliki dampak pada tingkat *self-esteem* mencakup hubungan sosial, termasuk hubungan dalam pertemanan, kemampuan diri, rasa puas dan cukup dalam menjalani hidup, malu, perasaan sepi, dan faktor-faktor lainnya. Pada kalangan remaja, terutama di lingkungan sekolah, tingkat *self-esteem* dapat didorong oleh berbagai aspek, salah satunya adalah pencapaian atau prestasi akademik pelajar. Sebaliknya, tingkat pencapaian siswa juga memiliki dampak pada tingkat *self-esteem* mereka. Orang dengan percaya diri tinggi dapat berkontribusi pada kemampuan menemukan teman, meningkatkan rasa percaya diri di lingkungan sekolah, dan mencapai kesejahteraan mental yang meningkat. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran, merasa kurang kompeten, dan rentan terhadap *emotional pressure* atau stress (Ariyanti V & Purwoko B. 2023) (Rosani W, dkk. 2021). Orang yang mengejar keelokan dalam dirinya seringkali menganggap rendah aspek-aspek yang unik dalam diri mereka sendiri, dengan kecenderungan untuk mencoba menonjolkan hal-hal yang dianggap disukai oleh masyarakat umum (Salsabila SS & Mayatmi AS. 2023). Orang yang secara konsisten memandang positif tentang dirinya cenderung menikmati kesehatan fisik dan mental, selalu merasakan kebahagiaan, mudah menyesuaikan diri, puas dengan identitas diri, dan memiliki keyakinan akan masa depan yang positif.

Hasil penelitian ini menampilkan bahwa rendahnya tingkatan simtom kecemasan berhubungan dengan *self-esteem* yang tinggi. Ini sesuai dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat *self-esteem* dan kemampuan seseorang untuk beradaptasi. Sementara itu, individu yang cenderung memiliki pandangan buruk terhadap diri sendiri akan lebih rentan terhadap perasaan sedih, tekanan, dan persepsi tentang masa depan yang tidak cerah. Kondisi ini dapat signifikan memengaruhi tingkat harga diri individu. Dalam perkembangan *self-esteem*, terdapat banyak aspek yang berperan. Keadaan sekitar menjadi faktor dominan dalam pembentukan *self-esteem*. Selama perjalanan hidup seseorang, berbagai kelompok dalam lingkungan sekitarnya memiliki pengaruh signifikan, dan salah satunya adalah keluarga.

Berdasarkan hasil temuan studi yang dilakukan oleh Purwoko dan Ariyanti pada tahun 2023, ada tujuh belas aspek yang memiliki potensi memengaruhi tingkat *self-esteem* seseorang. Faktor maupun aspek tersebut meliputi hubungan sosial, bakat, keseimbangan mental, emosi positif, komunikasi digital, penampilan diri, kesenangan dalam menjalani hidup, rasa malu, relasi dalam persahabatan, masa anak-anak, beban mental, pembelaan sosial, keikutsertaan dalam kegiatan olahraga, interaksi sosial, pengelolaan emosi negatif, kontrol terhadap kejadian, dan perasaan kesepian (Ariyanti V & Purwoko B, 2023). Dari penjelasan mengenai *self-esteem* yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi subjektif yang dibuat oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, yang merupakan hasil interpretasi dari penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri dan orang lain, dengan cakupan penilaian tersebut dapat bersifat positif maupun negatif. Apabila pandangan terhadap diri sendiri bersifat positif, hal tersebut akan memberikan dampak positif bagi individu, sementara jika pandangan tersebut bersifat negatif, maka akan membawa konsekuensi yang tidak menguntungkan bagi individu tersebut.

Pada masa remaja, terjadi banyak perubahan, termasuk transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikis, dorongan kuat untuk mengetahui lebih banyak, eksplorasi serta penemuan identitas diri, serta adanya perubahan psikologis dan kognitif yang signifikan. Perhatian khusus pada remaja melibatkan isu-isu penilaian terhadap diri sendiri, sehingga mereka memiliki kecenderungan untuk sangat memperhatikan kebutuhan akan penerimaan dari lingkungan sekitar mereka.

Rasa cemas, pada dasarnya, adalah respons emosional yang normal yang dimiliki manusia dan bisa menjadi tanda bahwa tubuh sedang menghadapi potensi bahaya (Muslimahhayati M & Rahmy HA, 2021). Masa remaja merupakan periode krusial dalam hidup di mana individu mencari dan membentuk identitas mereka, dan pada saat yang sama, mereka rawan merasakan kecemasan dalam konteks interaksi sosial. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) pada tahun 2020 melakukan survei dan mendapatkan hasil bahwa 63% dari responden mengalami kecemasan. Disamping itu, berdasarkan laporan WHO tahun 2019, 10 hingga 20% dari anak-anak dan remaja di seluruh dunia menghadapi tantangan dalam kejiwaannya, dan masalah-masalah tersebut umumnya muncul pada rentang usia 14-20 tahun pertengahan. Informasi yang didapatkan dari Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional, yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada mereka yang berusia 15 tahun ke atas, mencapai 6,1% dari total penduduk Indonesia. Pentingnya *self-esteem* dalam membentuk kepribadian

seseorang menjadi mencolok. Ketidakmampuan seseorang untuk menghargai dirinya sendiri dapat menjadi hambatan dalam interaksi sosial, dan kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikis, termasuk munculnya perasaan cemas dan takut secara berulang. Dalam penelitian ini, ditemukan keterkaitan antara tingkat gejala kecemasan dengan *self-esteem*. Konsep ini dibuktikan melalui beberapa studi terdahulu yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara tingkat simtom kecemasan dan *self-esteem*.

Sebagai contoh, dalam penelitian oleh Suparman, 2019 ditemukan bahwa tingkat gangguan cemas dan *self-esteem* memiliki hubungan negatif. Oleh karena itu, ketika tingkat *self-esteem* menurun, tingkat gangguan cemasnya cenderung meningkat, dan sebaliknya. Studi lain yang dilakukan oleh Kholiza pada tahun 2022 menyimpulkan terdapat korelasi negatif antara *self-esteem* dan kecemasan, khususnya kecemasan sosial atau fobia sosial. Temuan serupa juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Herlina pada tahun 2022, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mendapatkan pengaruh negatif dari *self-esteem*. Hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa terdapat korelasi antara simtom atau gangguan kecemasan dengan tingkat *self-esteem*, demikian pula sebaliknya. Di samping itu, beberapa aspek lain juga terpengaruh oleh gejala kecemasan. Hasil studi oleh Nafiah, RW., dkk pada tahun 2021, ditemukan bahwa gangguan ansietas atau kecemasan memiliki korelasi dengan meningkatnya kadar gula darah sewaktu pada pasien dengan gangguan ansietas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anas & Nuralita pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gejala kecemasan dan tingkat hipertensi.

Setelah mendapatkan hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan, teridentifikasi sejumlah keterbatasan penelitian. Keterbatasan tersebut mencakup keberadaan variabel lain yang perlu dinilai dalam mengkaji hubungan antar variabel, serta ketidakseragaman tingkat stresor dari segi akademik di dalam populasi yang dijadikan subjek penelitian. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya difokuskan pada kelompok kelas yang seragam.

5. KESIMPULAN

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rendahnya tingkatan simtom kecemasan dengan tingginya *self-esteem* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Distribusi frekuensi mengenai tingkat kecemasan pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan menunjukkan dominasi tingkat sedang, mencapai persentase sebesar 37,8%. Terdapat

hubungan yang signifikan antara rendahnya tingkatan simptom kecemasan dengan tingginya *self-esteem* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Distribusi frekuensi mengenai tingkat kecemasan pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan menunjukkan dominasi tingkat sedang, mencapai persentase sebesar 37,8%. Tingkat *self-esteem* pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan didominasi oleh tingkat normal, mencapai persentase sebesar 44,4%.

DAFTAR REFERENSI

- Anas MA, Nuralita NS. Association between Anxiety Symptoms and Degree of Hypertension in Rural Indonesia. *International Journal of Innovation in Engineering Research and Technology*. 2021;8(6):2394-3696.
- Ariyanti V, Purwoko B. Faktor – Faktor yang Memengaruhi *Self-esteem* Remaja: Literature Review. *Terapeutik*. 2023;6(3):362-368.
- Chand SP, Marwaha R. Anxiety. PubMed. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022.
- Kholiza N, Dewinda R, Anggawira A. Hubungan antara Self-Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165*. 2022;15(2):68-73.
- Laksmni P, Annashr N, A. Atmadja TF. Kecemasan Mahasiswa di Pulau Jawa Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*. 2021;12(01):63-70.
- Liu X, Cao X, Gao W. Does Low *Self-esteem* Predict Anxiety Among Chinese College Students? *Psychology Research and Behavior Management*. 2022; Volume 15:1481-1487.
- Maturity HJ, Fatma L, Besral, Susilowati IH. The Positive and Negative Relationship between the Source of the Problem and *Self-esteem* with the Occurrence of Mental Health Disorders among Undergraduate Students: Structural Equation Modelling of Depression, Anxiety, and Stress. *International Journal of Health Sciences*. 2022;6(8):3842-3852.
- Muhammad A D, Han Rosyidawati N, Ayu Sudrajat A, et al. Anxiety of Final Semester Students: Mini Review Ahmad Dahlan Medical Journal. *Journal 2uadacid*. 2022;2(2)
- Muslimahayati M, Rahmy HA. Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*. 2021;1(1):35-44
- Nabila S, Khairani M, Sari K, Faradina S. Program KEMAS untuk Menurunkan Kecemasan pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. 2021;7(2):216.
- Nafiah RW, Nuralita NS. Hubungan antara Gangguan Ansietas terhadap Peningkatan KGD Sewaktu pada Pasien Gangguan Ansietas yang Berobat Jalan di RSUD Madani Medan. *Jurnal Ilmiah Maksitek*. 2021;6(2):190=196-190=196.
- Prajogo, S.L. & Yudiarto, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika*, 26(1), 85-100. Association for Contextual Behavioral Science.

- Pratama YR, Tjhin P. Self Esteem as a Risk Factors of Anxiety in Senior High School Students. *Universa Medicina*. 2024 Apr 24;4:69–75.
- Rahman PAF, Coralia F. Hubungan *Self-Esteem* dengan *State Anxiety* pada Warga Binaan Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*. 2020;0(0):34-36.
- Rosani W, Fatimah S, Supriatna E. Studi Deskriptif *Self-esteem* pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*. 2021;4(5):330.
- Salsabila F, Faza A, Qalbi S, et al. Perbedaan *Self-esteem* antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta Differences in *Self-esteem* between State University Students and Private Universities. *JoPS: Journal of Psychological Students*. 2022;1(1):45-56.
- Salsabilla SS, Maryatmi AS. Hubungan Antara Self Esteem Dan *Self-Acceptance* Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri Di SMA BPS&K 1 Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*. 2023;3(1):11-21.
- Setiawan, D, et. Al. Pengaruh Self-Esteem terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Baru di Universitas Muhammadiyah Jember. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. 2025;11(1).
- Setyanto AT. Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*. 2023;15(1):66.
- Soen CC, Hardjasmita IM, Ulitua AE. Generalized Anxiety Disorder: Diagnosis and Treatment. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*. 2022;1(2):133.
- World Health Organization. Anxiety disorders. World Health Organization. World Health Organization; 2023.
- Yudiono U, Sulistyio. *Self-esteem*: Faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 2020;8(2):99-105.