

HUBUNGAN SELF-ESTEEM DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 1 INDRALAYA

Tiana Febriani¹, Minarsi²

^{1,2} Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Sriwijaya

¹ tianafebri97@gmail.com, ² minarsi@fkip.unsri.ac.id

ABSTRACT

Self-esteem plays an important role in students' lives as it influences how they deal with various academic demands that may potentially cause stress. This study aims to examine the relationship between self-esteem and academic stress among students of SMA Negeri 1 Indralaya. This research employed a quantitative approach with a correlational method. The population consisted of all 360 students of grade XI, with a sample of 78 students determined using Slovin's formula. The sampling technique used was Simple Random Sampling with the help of a picker wheel. Data were collected through psychological scales, namely the self-esteem scale and the academic stress scale. The results of the study indicated that the majority of students' self-esteem levels were in the moderate category with a percentage of 38.5% (30 students), while academic stress levels were also mostly in the moderate category with a percentage of 44.9% (35 students). Hypothesis testing using the product moment correlation formula obtained a correlation coefficient (r) of -0.685 with a significance value of 0.000 (< 0.05). This finding shows a significant negative relationship between self-esteem and academic stress among students of SMA Negeri 1 Indralaya. In other words, the higher the students' self-esteem, the lower the level of academic stress experienced, and vice versa. The results of this study are expected to serve as a reference for schools, especially guidance and counseling teachers, in designing programs or services aimed at enhancing students' self-esteem so they can better manage academic stress.

Keywords: *self-esteem; academic stress, students*

ABSTRAK

Self-esteem memiliki peran penting dalam kehidupan siswa karena dapat memengaruhi bagaimana mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik yang

berpotensi menimbulkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 1 Indralaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya yang berjumlah 360 siswa, dengan sampel sebanyak 78 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Simple Random Sampling* menggunakan bantuan *picker wheel*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen skala psikologi berupa skala *self-esteem* dan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 38,5% (30 siswa), sedangkan tingkat stres akademik juga berada pada kategori sedang dengan persentase 44,9% (35 siswa). Uji hipotesis menggunakan rumus korelasi *product moment* menghasilkan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,685 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Indralaya. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* siswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah, khususnya guru BK, dalam merancang program atau layanan yang bertujuan meningkatkan *self-esteem* siswa agar dapat membantu mereka mengelola stres akademik secara lebih adaptif

Kata Kunci: *Self-esteem*; Stres Akademik, Siswa

A. Pendahuluan

Permasalahan stres akademik di kalangan siswa SMA semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir, seiring meningkatnya tuntutan dan kompetisi dalam sistem pendidikan. Perubahan kurikulum, tingginya beban tugas, serta tekanan dari ujian nasional dan masuk perguruan tinggi menciptakan tekanan psikologis yang signifikan bagi siswa.

Tingginya tuntutan tersebut memicu munculnya gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, kelelahan mental, kehilangan motivasi belajar, bahkan gangguan kesehatan mental seperti depresi ringan hingga berat. Hal ini menjadi perhatian penting, karena keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada kemampuan kognitif, tetapi juga ditentukan oleh

kesiapan mental siswa dalam menghadapi tekanan tersebut.

Dalam menghadapi stres akademik, setiap siswa memiliki mekanisme adaptasi yang berbeda. Salah satu faktor internal yang dianggap berpengaruh kuat adalah *self-esteem* atau harga diri. *Self-esteem* adalah cara seseorang menilai dan menghargai dirinya sendiri, termasuk bagaimana ia percaya pada kemampuannya dan merasa berharga. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki persepsi positif terhadap dirinya, yakin akan kemampuan yang dimiliki, dan mampu menghadapi tekanan dengan cara yang lebih konstruktif. Sebaliknya, siswa dengan *self-esteem* rendah kerap kali merasa ragu, tidak percaya diri, dan lebih mudah mengalami tekanan berlebihan dalam menghadapi tantangan akademik.

Mereka tidak mudah putus asa dalam menghadapi tantangan, dan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi tekanan akademik. Sebaliknya, siswa dengan *self-esteem* rendah sering kali merasa tidak berdaya, kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri,

serta mudah mengalami stres ketika menghadapi tekanan atau kegagalan dalam dunia akademik (Theresya & Setiyani, 2024). Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dan tingkat stres akademik. Semakin tinggi *self-esteem* seseorang, semakin kecil kemungkinan individu tersebut mengalami stres yang intens. Penelitian yang dilakukan oleh Atmoko et al., (2019) menunjukkan bahwa *self-esteem* memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMA. Siswa dengan harga diri tinggi menunjukkan ketangguhan psikologis dalam menghadapi tuntutan sekolah seperti ujian, tugas menumpuk, maupun tekanan dari orang tua dan guru.

Penelitian oleh Sidabalok et al., (2019) juga memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan komponen penting dalam proses adaptasi psikologis remaja terhadap tekanan belajar. Ketika remaja merasa percaya diri dan menghargai diri sendiri, mereka akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan akademik yang berubah-

ubah. Rasa percaya diri yang tinggi dapat memperkuat motivasi intrinsik siswa untuk belajar, serta mengurangi kecenderungan untuk merasa putus asa atau terlalu khawatir akan hasil belajar.

Penelitian lain yang mendukung pandangan ini adalah penelitian Pristinella & Vienlentia (2018), dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa *self-esteem* yang rendah tidak hanya berkaitan dengan tingginya tingkat stres, tetapi juga dengan tingkat depresi yang dialami seseorang. Individu dengan *self-esteem* rendah lebih muda mengalami depresi, sementara individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik untuk mengatasi tekanan psikologis. Penelitian ini menegaskan pentingnya *self-esteem* sebagai faktor pelindung dalam kesehatan mental. Dengan meningkatkan *self-esteem*, individu diharapkan mampu mengurangi risiko depresi dan stres yang berkepanjangan. *Self-esteem* yang rendah sering kali dikaitkan dengan kerentanan terhadap stres, karena individu cenderung memandang dirinya secara negatif dan kurang

percaya diri dalam menghadapi tantangan (Riza, 2023).

Siswa dengan *self-esteem* rendah umumnya cenderung menggunakan strategi coping yang kurang adaptif, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap stres akademik. Selain itu, meskipun faktor-faktor eksternal seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan guru juga berperan dalam menurunkan stres akademik, berbagai penelitian menyebutkan bahwa *self-esteem* memiliki korelasi tertinggi sebagai faktor pelindung utama.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 1 Indralaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran *self-esteem* dan tingkat stres akademik siswa yang bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya *self-esteem* dalam menghadapi tuntutan akademik. Selanjutnya, untuk memperoleh hasil yang maksimal, penelitian ini dibatasi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 1 Indralaya. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menyajikan data dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2020). Secara umum, penelitian korelasi digunakan untuk mengukur sejauh mana kekuatan hubungan linier antara dua variabel yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya yang berjumlah 360 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil karena memiliki karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020). Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan memperhatikan proporsi jumlah siswa pada setiap kelas. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, diperoleh sampel penelitian sebanyak 78 siswa.

Pada penelitian ini, pengumpulan data menggunakan skala Psikologi yaitu kuesioner dengan model skala likert. Skala likert menurut Sugiyono (2020) merupakan Skala yang dimanfaatkan untuk menilai sikap, pandangan, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Kuesioner terdiri dari dua instrumen, yaitu skala self-esteem dan skala stres akademik. Skala self-esteem disusun berdasarkan teori Rosenberg, sedangkan skala stres akademik disusun berdasarkan indikator stres akademik pada siswa. Setiap instrumen terdiri dari 27 item pernyataan.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tingkat self-esteem dan tingkat stres akademik siswa, sedangkan analisis inferensial menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya. Analisis dilakukan terhadap data yang diperoleh dari 78 responden dengan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Berikut adalah hasil yang dapat:

Table 1. Tingkat Self-Esteem Keseluruhan

Kategorisasi	Hasil	Frekuensi	Percentase
Sangat Rendah	$X < 69$	7	9,0%
Rendah	$69 \leq X < 76$	16	20,5%
Sedang	$76 \leq X \leq 90$	30	38,5%
Tinggi	$83 < X \leq 90$	20	25,6%
Sangat Tinggi	$X > 90$	5	6,4%
Total		78	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 30 siswa (38,5%). Selanjutnya, 20 siswa (25,6%) berada pada kategori tinggi, 16 siswa (20,5%) pada kategori rendah, 7 siswa (9,0%) pada kategori sangat rendah, dan 5 siswa (6,4%) pada kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan, rata-rata self-esteem siswa SMA Negeri 1 Indralaya berada pada rentang skor 76–83, yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa

sebagian besar siswa telah memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan mampu menghargai kemampuan yang dimiliki. Namun, pada saat tertentu mereka masih menunjukkan keraguan dan kurang percaya diri. Kondisi ini menandakan perlunya bimbingan serta penguatan, baik dari guru maupun lingkungan sekitar, agar self-esteem siswa dapat berkembang lebih optimal.

Table 2. Tingkat Stres Akademik

Kategorisasi	Hasil	Frekuensi	Percentase
Sangat Rendah	$X < 62,5$	4	5,1%
Rendah	$62,5 \leq X < 71,5$	18	23,1%
Sedang	$71,5 \leq X \leq 80,5$	35	44,9%
Tinggi	$80,5 < X \leq 89,5$	17	21,8%
Sangat Tinggi	$X > 89,5$	4	5,1%
Total		78	100%

Berdasarkan table diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 35 siswa (44,9%). Selanjutnya, 18 siswa (23,1%) berada pada kategori rendah, 17 siswa (21,8%) pada kategori tinggi, serta masing-masing 4 siswa (5,1%) berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Secara keseluruhan, rata-rata stres akademik siswa SMA Negeri 1 Indralaya berada pada rentang skor 71,5–80,5, yang termasuk dalam kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik

yang cukup terasa, baik dari tuntutan tugas, ujian, maupun beban belajar lainnya. Namun, tingkat stres tersebut masih dalam batas wajar dan relatif dapat dikelola dengan kemampuan manajemen diri yang dimiliki siswa. Artinya, meskipun siswa merasakan adanya tekanan, kondisi ini belum sampai mengganggu secara serius, tetapi tetap perlu diperhatikan agar tidak berkembang menjadi stres yang lebih tinggi.

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		78
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.26472460
Most Extreme Differences	Absolute	.094
	Positive	.083
	Negative	-.094
Test Statistic		.094
Asymp. Sig. (2-tailed)		.083 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* pada taraf signifikansi 5% (0,05). Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,083 > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal sehingga layak digunakan untuk analisis korelasional.

Uji Linearitas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups (Combined)	4069.488	26	156.519	4.270	.000
Linearity	2916.870	1	2916.870	79.577	.000
Deviation from Linearity	1152.618	25	46.105	1.258	.240
Within Groups	1869.383	51	36.655		
Total	5938.872	77			

Gambar 2. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *test for linearity* pada taraf signifikansi 5% (0,05). Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,240 $> 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel *self-esteem* dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

Uji Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	2916.870	1	2916.870	73.356
	Residual	3022.002	76	39.763	
	Total	5938.872	77		

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Self Esteem

Gambar 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai F hitung sebesar 73,356 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel stres akademik (Y), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh variabel *self-*

esteem (X) terhadap stres akademik (Y).

Uji Korelasi

		Correlations	
		Self Estem	Stres Akademik
Self Estem	Pearson Correlation	1	-.685**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	78	78
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.685**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	78	78

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 4. Hasil Uji Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson antara variabel *self-esteem* dan stres akademik diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Sesuai dengan ketentuan pengambilan keputusan, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dipastikan adanya hubungan antara *self-esteem* dengan stres akademik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 1 Indralaya memiliki *self-esteem* pada kategori sedang (38,5%). Hal ini menandakan bahwa sebagian besar siswa sudah mampu menghargai dirinya sendiri dan memiliki

pandangan positif terhadap kemampuan yang dimiliki, meskipun masih ada keraguan dan kurang percaya diri pada situasi tertentu. Kondisi ini menunjukkan perlunya penguatan dari guru maupun lingkungan agar *self-esteem* siswa dapat berkembang lebih optimal. Di sisi lain, tingkat stres akademik siswa juga mayoritas berada pada kategori sedang (44,9%). Artinya, siswa merasakan adanya tekanan dari tugas, ujian, maupun tanggung jawab akademik, tetapi tekanan tersebut masih dapat dikelola. Stres yang dialami berada pada level wajar, sehingga belum sampai mengganggu secara serius, meskipun tetap perlu diperhatikan agar tidak meningkat ke tingkat stres yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil yang telah didapat menggunakan rumus korelasi *product moment*, dapat diketahui hasil r_{hitung} sebesar -0,685 dan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% dengan sampel berjumlah 78 siswa, maka diperoleh hasil r_{tabel} sebesar 0,224. Dapat disimpulkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($-0,685 > 0,224$) dengan keputusan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya adanya korelasi negatif antara *self-esteem* dengan tingkat

stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya. Korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* siswa, maka semakin rendah tingkat stress akademik siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-esteem* siswa, maka semakin tinggi tingkat stress siswa.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa siswa dengan *self-esteem* sedang cenderung masih mampu mengelola stres akademik yang mereka hadapi, walaupun ada sebagian yang berada pada kategori rendah maupun tinggi pada kedua variabel tersebut. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan Simbolon & Huwae (2023) juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan stres akademik, artinya semakin tinggi *self-esteem* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hasil ini diperkuat oleh Penelitian Asnita et al., (2015) dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-esteem* dan tingkat stres pada remaja. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka

semakin rendah *self-esteem*, begitu pula sebaliknya.

Kemudian penelitian oleh Pristinella & Vienlentia (2018) menyatakan bahwa *self-esteem* rendah tidak hanya berkaitan dengan stres yang tinggi, tetapi juga dengan kecenderungan depresi. Individu dengan *self-esteem* rendah lebih mudah mengalami depresi, sedangkan individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan psikologis.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu mengenai *self-esteem* dengan stres akademik, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan stres akademik menunjukkan adanya korelasi negatif. *Self-esteem* pada siswa memberikan kontribusi terhadap tingkat stres akademik yang dialami. Semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi pula stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya.

Dalam ranah pendidikan, hasil penelitian ini seharusnya menjadi

perhatian bagi guru maupun konselor sekolah. Peningkatan self-esteem siswa dapat dilakukan melalui beragam cara, seperti memberikan penghargaan atas usaha yang dicapai, menciptakan lingkungan belajar yang suportif, serta melibatkan siswa dalam aktivitas yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Dengan langkah-langkah tersebut, siswa akan lebih mampu mengelola tekanan akademik sehingga tingkat stres yang dialami dapat ditekan.

Secara umum, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan self-esteem memegang peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis sekaligus mendukung keberhasilan belajar. Oleh sebab itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan diharapkan senantiasa berupaya mengembangkan self-esteem siswa, sehingga siswa tidak hanya mampu mengendalikan tekanan akademik, tetapi juga dapat berkembang secara optimal baik dalam prestasi maupun kesehatan mentalnya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Indralaya, diperoleh hasil bahwa

terdapat korelasi negatif antara *self-esteem* dengan stres akademik. Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 38,5% (30 siswa), sedangkan tingkat stres akademik juga berada pada kategori sedang dengan persentase 44,9% (35 siswa). Hasil uji hipotesis menggunakan rumus korelasi *product moment* antara variabel *self-esteem* dengan stres akademik diperoleh nilai sebesar $-0,685$ pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah sampel 78 siswa, dan nilai r_{tabel} sebesar 0,224. Karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($-0,685 > 0,224$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* siswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* siswa, maka semakin tinggi stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dengan stres akademik pada siswa, maka disarankan agar siswa

berupaya meningkatkan self-esteem dengan cara menumbuhkan rasa percaya diri, menghargai potensi yang dimiliki, serta memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri. Upaya ini penting agar siswa mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik, mengurangi rasa cemas, serta menjaga kesehatan mentalnya. Selain itu, pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), diharapkan dapat memberikan dukungan melalui program-program yang dapat memperkuat self-esteem siswa, misalnya layanan konseling kelompok, pelatihan manajemen stres, maupun kegiatan ekstrakurikuler yang menumbuhkan rasa percaya diri dan kemandirian. Dengan adanya dukungan tersebut, siswa diharapkan lebih mampu mengelola stres akademik sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Aiman, M. J. U., Fadilla, S. H. Zahara, Taqwin, T., Ardiawan, M. K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–070. <http://www.academicjournals.org/ERR>
- Ananda, I. M. S. N., Kristianingsih, Y., Purnama, N. L. A., & Winarni, S. (2023). Tingkat stres akademik dengan kepercayaan diri mahasiswa. *Jurnal Ners LENTERA*, 11(2), 87–95.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–54. <http://jurnal.araniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Apriyanto, Y., Rasimin, R., & Yusra, A. (2024). Identifikasi Gejala Stres Akademik Pada Siswa Dilihat Dari Gejala Emosional Di SMA N 17 Tebo. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10, 155–158.

- Asnita, L., Arneliwati, A., & Jumaini, J. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jom Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1231–1238. <https://doi.org/10.22146/bpsi.1224>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Ghufron_Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri, Ed.). Ar-Ruzz Media Group.
- Gitarasy, A. S., Khairiah, S., & Istiana. (2023). Pengaruh self-esteem terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Tahun 2023. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat*, 12(2), 45–53.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (II). Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cantika, D., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Membangun Harga Diri: Upaya Penguatan Pendidikan Karakter Remaja. *Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2).
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Gumiwang, I. N., Wahidah, F. S. N., Mekanah, A. P., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 257–265. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.956>
- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Harmina. Dina, & Mizani, H. (2023). Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6). <https://publisherqu.com/index.php/AI-Furqan>

- Hertanto, E. (2017). Perbedaan Skala Likert Lima Skala Dengan Modifikasi Skala Likert Empat Skala. *Metodologi Penelitian*, 1–4.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(4), 635–642.
- Kartika, K., & Sujarwo, S. (2024). The Relationship Between the Ability to Think Positively and Academic Stress in Students Who Are Working on Thesis at Bina Darma University. *ELS Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 7, 2024. <https://doi.org/10.34050/elsjish.v7i3.36727>
- Lestari, I., Wulandari, N. P. D., & Gandari, N. K. M. (2022). Hubungan Self Esteem dengan Tingkat Depresi, Ansietas Dan Stres Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(1), 16–23.
- <https://doi.org/10.47218/jkpb.v10i1.127>
- Mulyadi, M. (2012). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1).
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*. 142–149. <https://www.researchgate.net>
- Pristinella, D., & Vienlentia, R. (2018). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Tingkat Depresi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 7(1), 16–25.
- Putra, H. P. (2017). Peningkatan Self Esteem Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sugesti. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 95–111.
- Putra, R. C., & Irawaty, E. (2024). Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkatan Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020–2022. *Tarumanagara Medical Journal*, 6(1), 126–134.
- Rahman, R. Y. (2021). *Rahman_Strategi Layanan*

- Bimbingan dan Konseling tentang Mereduksi Stress Akademik di Masa Pandemi Covid-19. 982–989.
- Rasmun, R. (2004). *Stres Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*.
- Refnadi, R. (2018). Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Riza, W. L. (2023). *Resiliensi Masa Dewasa Muda Yang Mengalami Quarter Life Crisis Serta Kaitannya Dengan Self-Esteem Dan Attachment*. 2235–2243.
- Rohisfi, E. (2022). Self-Esteem (Harga Diri) Dalam Perspektif Budaya Minangkabau. *Jurnal Pendidikan Tematik*, 3.
- Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, 1965.
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (2024). Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 5(6), 1–10. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v4i5.3317>
- Safarina, N. A., Munir, A., & Nur'aini. (2016). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area The Relationship between Self-Esteem and Optimism with Subjective Wellbeing in Psychology Masters Students University of Medan Area. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39–48. <http://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/tabularasa>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *EMPATI:JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 8, 125–134.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati, Ed.; 1st ed.). Penerbit KBM Indonesia. www.penerbitbukumurah.com
- Santi, N. N. (2017). Dampak Kecenderungan Narsiscisme Terhadap Self Esteem Pada Pengguna Facebook Mahasiswa Pgsd Unp. *Jurnal*

- Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran, 5(1), 25–27.
- Sari, J. K. (2022). Pengaruh Religiusitas, Self-Esteem, Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jabodetabek.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan Self Esteem pada Pelajar Sekolah Menengah Atas. In *Philanthropy Journal of Psychology* (Vol. 3). Online.
- Simbolon, S. V., & Huwae, A. (2024). Hubungan Harga Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Tugas. *Jurnal Social Library*, 4(3), 1–12.
<https://doi.org/10.51849/sl.v4i3.369>
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang (The Influence Between Academic Stress And Learning Achievement Of Class IX SMPN 2 Kemalang). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2, 204–207.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.<http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Theresya, D., & Setiyani, R. (2024). Pengaruh Self Esteem Dan Social Support Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Dengan Self Efficacy Sebagai Variabel Mediasi. In *Pengaruh Self Esteem*
- Widyawati, S. R., Sujana, I. W., & Sukadana, I. W. (2018). The Role of Work Motivation in Mediating the Effect Self Esteem and Self Efficacy on Employee Performance at CV. Alam Tanpaka, Denpasar Bali. *International Journal of Contemporary Research and Review*, 9(11), 21138–21147.
<https://doi.org/10.15520/ijcrr.v9i11.624>