

**HUBUNGAN TINGKATAN SIMTOM KECEMASAN DENGAN
SELF-ESTEEM PELAJAR SMA SWASTA
MUHAMMADIYAH 02 MEDAN**

SKRIPSI



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

NATHASYA PUTRI KINANTI

2008260173

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN 2024**

HUBUNGAN TINGKATAN SIMTOM KECEMASAN DENGAN *SELF-ESTEEM* PELAJAR SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 02 MEDAN

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan
Sarjana Kedokteran**



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

NATHASYA PUTRI KINANTI

2008260173

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN 2024**

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN



Jalan Gedung Arca No.53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.
20 Fax. (061)7363488
Website: fk@umsu.ac.id



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Nathasya Putri Kinanti

NPM : 2008260173

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

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ), Sp.KJ)

Penguji 1

(dr. Nurhasanah, Sp.KJ)

Penguji 2

(dr. Des Suryani, M.Biomed)

Mengetahui,

Dekan FK UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K))

NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)

NIDN: 0112098605

Ditetapkan di : Medan

Tanggal : 12 Januari 2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nathasya Putri Kinanti

NPM : 2008260173

Judul Skripsi : Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dengan *Self-Esteem* Pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 12 Januari 2024



Nathasya Putri Kinanti

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Dengan penuh rasa syukur, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas rahmat dan karuniaNya yang telah memandu saya dalam menyelesaikan skripsi berjudul **"Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dengan *Self-Esteem* Pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan"**.

Skripsi ini merupakan langkah penting dalam pemenuhan persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Sholawat dan salam saya sampaikan kepada Rasulullah SAW, yang telah memberikan petunjuk dari masa jahiliyah menuju zaman yang dipenuhi dengan ilmu pengetahuan.

Dalam perjalanan penyelesaian skripsi ini, saya menyadari bahwa dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah penting bagi keberhasilan saya. Oleh karena itu, dengan tulus hati, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua yang telah turut membantu dalam proses penelitian ini, yaitu:

1. Ibu dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu dr. Desi Isnayanti, M.Pd. Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ), Sp.KJ selaku dosen pembimbing saya yang telah meluangkan waktu untuk selalu siap membimbing dan memberikan arahan kepada saya.
4. Ibu dr. Nurhasanah, Sp.KJ selaku dosen penguji satu saya yang telah memberikan saya saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Ibu dr. Des Suryani, M.Biomed selaku dosen penguji dua saya yang telah memberikan saya saran dan masukan dalam skripsi ini.

6. Kedua orangtua saya, Ayahanda Zulmahdi dan Ibunda Rita Syarini yang mendidik dan membesarkan saya hingga menjadi seorang sarjana serta yang selalu memberikan fasilitas yang sangat baik dan dukungan maupun perhatian yang sangat berarti bagi saya.
7. Adik saya yang telah memberikan dukungan dan doa untuk saya.
8. Sahabat dan orang terkasih yang telah memberikan dukungan dan menjadi tempat saya untuk berkeluh kesah.
9. Pihak sekolah SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan yang telah menerima saya dengan baik serta membantu saya memperoleh data yang saya perlukan.
10. Serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
11. Serta kepada diri saya sendiri karena telah berhasil melewati setiap tahap dan selalu kuat dalam proses pembelajaran selama masa studi, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan memutuskan untuk tidak menyerah. *Long story short, finally I survived. Thanks, Nathasya!*

Untuk segala bentuk dukungan yang diberikan, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran sangat dibutuhkan demi menyempurnakan karya skripsi ini.

Semoga karya skripsi ini dapat menjadi manfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan terkhususnya ilmu kedokteran, almamater, serta bangsa dan negara. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Medan, 12 Januari

2024

Penulis,

Nathasya Putri Kinanti

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nathasya Putri Kinanti
NPM : 2008260173
Fakultas : Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dengan *Self-Esteem* Pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 12 Januari 2024

Yang Menyatakan

Nathasya Putri Kinanti

ABSTRAK

Pendahuluan: 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 *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.⁵ **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 $<0,001$ ($p < 0,05$). Selain itu, penelitian ini untuk menilai karakteristik demografi, untuk mengetahui proporsi *self-esteem* dan simtom kecemasan pada pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. **Kesimpulan:** terdapat hubungan yang signifikan antara tingkatan gangguan kecemasan terhadap *self-esteem* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

Kata kunci: kecemasan, *self-esteem*, gangguan kecemasan

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a condition when emotions arise when individuals are under stress, and is characterized by feelings of tension, thoughts that make individuals feel worried and accompanied by physical responses (fast heartbeat, increased blood pressure, etc.).¹ Self-esteem is one of the main factors of how individuals see themselves or self-concept and is 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.⁵ **Methods:** This type of research is descriptive analytic research with a cross sectional design. This research was conducted by looking at the relationship the level of anxiety symptoms on self-esteem in students by giving the Beck Anxiety Inventory (BAI) questionnaire and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) as a measurement tool. In this study using sample of 90 people, where the sample was divided according to strata as many as 30 samples. The data test in this study used univariate test and bivariate test of Chi-Square test. **Results:** The test results found that there was a relationship between the level of anxiety symptoms and self-esteem of students of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan and obtained a significant value of <0.001 ($p < 0.05$). In addition, this study was to assess demographic characteristics, to determine the proportion of self-esteem and anxiety symptoms in students of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. **Conclusion:** there is a significant relationship there is a significant relationship between the level of anxiety disorders to self-esteem in high school students. students of SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

Keywords: anxiety, self-esteem, anxiety disorder

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Gangguan Kecemasan.....	5
2.1.1 Definisi Gangguan Kecemasan	5
2.1.2 Epidemiologi gangguan kecemasan	5
2.1.3 Klasifikasi Ganggaun Kecemasan	7
2.2 Self-Esteem	8
2.3 Hubungan Self-Esteem dan Sintom Kecemasan	9
2.4 Manfaat Penelitian	10
2.5 Kuesioner Beck ANXIETY Inventory (BAI)	10
2.6 Kerangka teori	11
2.7 kerangka konsep.....	11

2.8 hipotesis	11
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Definisi Operasional	13
3.2 Jenis Penelitian	14
3.3 Waktu Dan Lokasi Penelitian	14
3.3.1 Waktu Penelitian	14
3.3.2 Lokasi Penelitian	14
3.4 Populasi Dan Sampel	14
3.4.1 Populasi Penelitian	14
3.4.2 Sampel Penelitian	14
3.5 Kriteria Penelitian Sampel	14
3.5.1 Kriteria Inklusi	14
3.5.2 Kriteria Eksklusi	14
3.6 Teknik Pengumpulan Data	15
3.7 Besar Sampel.....	15
3.8 Pengolahan Data	17
3.8.1 Pengolahan Data	17
3.8.2 Analisis Data	17
3.9 Alur Penelitian	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	18
4.1 Hasil Penelitian	18
4.1.1 Distribusi Frekuensi	18
4.1.2 Analisis Bivariate.....	20
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	20
5.1 KESIMPULAN	26

5.2 SARAN	26
DAFTAR PUSTAKA	27
Lampiran 1 Lembar Informed Consent	31
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	33
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Etik (Ethical Clearance)	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Prevalensi Klasifikasi Gangguan Mental di Indonesia	6
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	11
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	11
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	17

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	13
Tabel 4.1 Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	18
Tabel 4.2 Proporsi <i>Self-Esteem</i> Responden.....	19
Tabel 4.3 Proporsi Tingkat Simtom Kecemasan Responden.....	19
Tabel 4.4 Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dan <i>Self-Esteem</i>	20

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

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.¹ Kecemasan sebagai suatu emosi dasar yang normal dan esensial, memiliki peran dalam kelangsungan hidup individu. Sensasi kecemasan juga berfungsi sebagai mekanisme tubuh untuk mengindikasikan ketidaknormalan. Lebih lanjut, kecemasan dapat berperan sebagai peringatan terhadap potensi penyakit somatik, seperti penyakit jantung koroner atau hipoglikemia pada pasien diabetes melitus.² Respons terhadap kecemasan memegang peranan penting dalam menjaga homeostasis tubuh, sementara pada beberapa individu, kecemasan berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menjadi tanda gangguan kecemasan menyeluruh (*General Anxiety Disorder*).²

World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 mengungkapkan gangguan kecemasan menduduki posisi keenam di antara berbagai penyakit mental dan somatik secara global. 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.³ 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%.⁴

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.⁵ 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.⁶

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.⁶ 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.⁵

Studi yang dilakukan oleh Nguyen dan rekan-rekan pada tahun 2019 di Vietnam menegaskan bahwa hubungan *self-esteem* dengan gangguan kecemasan, depresi, serta stres dalam hal ini dipengaruhi oleh aspek pendidikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* memiliki dampak yang cukup besar kepada peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan kecenderungan untuk bunuh diri 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%.⁶ Didukung oleh penelitian sejenis di Indonesia yang dilakukan oleh Suparman pada tahun 2019 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.¹⁸ Berdasarkan pemahaman tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian yang sama pada pelajar di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan tingkatan simtom kecemasan terhadap *self-esteem* pada pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai apakah terdapat hubungan tingkatan simtom kecemasan terhadap *self-esteem* pada pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui karakteristik demografi pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02.
2. Untuk mengetahui proporsi *self-esteem* pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.
3. Untuk mengetahui proporsi simtom kecemasan pada pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Memberikan pengetahuan kepada peneliti sendiri mengenai hubungan antara *self-esteem* dan tingkatan simtom kecemasan.
2. Memberikan informasi dan sebagai acuan kepada penelitian berikutnya.

3. Memberikan informasi mengenai simtom kecemasan pada pelajar di sekolah yang terlibat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Gangguan Kecemasan

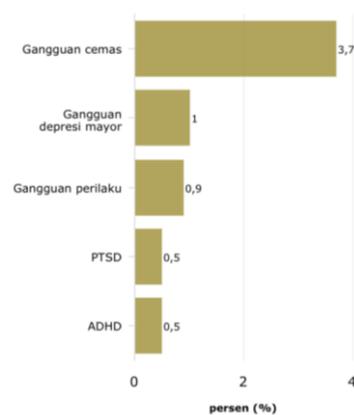
2.1.1. Definisi Gangguan Kecemasan

Kecemasan atau ansietas merupakan respons emosional yang mendasar yang dialami oleh setiap orang dalam menyikapi peristiwa yang dinilai berbahaya. Ketika merasakan khawatir akibat cemas, individu mungkin mengalami perasaan terganggu atau mempunyai intuisi akan terjadinya sesuatu yang tidak baik, meskipun alasan dari emosi yang mengancam tersebut tidak diketahui.^{2,3} Kecemasan adalah bagian dari spektrum emosi yang normal dan esensial bagi kehidupan individu, tetapi bila terus-menerus, tidak rasional, dan intensitasnya meningkat, serta memberikan kendala dalam rutinitas harian dapat diidentifikasi sebagai gangguan kecemasan.⁹ Gangguan kecemasan melibatkan kondisi yang menunjukkan tingkat ansietas yang berlebihan, bersamaan dengan respon perilaku, sentimental, dan fisiologis. Individu yang merasakan kecemasan yang berlebihan mungkin menunjukkan sikap yang tidak biasa, seperti serangan panik namun dengan sebab yang tidak jelas, ketakutan kepada objek atau kondisi tertentu yang tidak beralasan, dan gejala lainnya.¹⁰

2.1.2. Epidemiologi Gangguan Kecemasan

Tertulis pada kajian di Amerika Serikat, diprediksi sekitar 18,1% atau 42 juta orang dewasa muda mengalami gangguan kecemasan, seperti *obsessive compulsive disorder*, fobia, *panic disorder*, gangguan stres akibat trauma, dan gangguan kecemasan umum.⁹ Pada tahun 2010, gangguan kecemasan merupakan satu dari penyakit kejiwaan yang sudah tidak asing di Eropa, Swiss, Islandia, dan Norwegia. Data melaporkan bahwa individu yang menderita gangguan kecemasan di Eropa memiliki rentang usia antara 14 hingga 65 tahun, dan jumlah perempuan yang terkena dampaknya dua kali lipat dari jumlah laki-laki. Gangguan kecemasan sering kali muncul pada masa kanak-kanak dan remaja, dimana anak-anak sering menghadapi tantangan khusus selama masa transisi mereka.²

WHO (2015) menginformasikan bahwa gangguan kecemasan menduduki peringkat keenam di antara berbagai masalah kejiwaan, serta berdasarkan studi di 18 negara yang melibatkan 38.993 orang dewasa, ditemukan bahwa 43,1% kasus gangguan cemas dimulai pada usia lebih dari delapan belas tahun.² Pada tahun 2018 Riset Kesehatan Dasar menunjukkan tercatat sebesar 6,1% pada populasi usia 15 tahun keatas yang merasakan gangguan kejiwaan emosional (dicirikan oleh gejala depresi dan ansietas) yang sebanding dengan sebelas juta orang di Indonesia. Menurut Laporan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia usia 10-17 tahun mengalami masalah kejiwaan.⁹ Remaja yang menghadapi masalah kejiwaan mengalami hambatan dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena gejala gangguan mental yang mereka alami. Masalah kejiwaan yang paling umum dihadapi oleh remaja ialah gangguan cemas, dengan kombinasi *social phobia* dan gangguan cemas menyeluruh mencapai 3,7%.¹⁴



Gambar 2.1 Prevalensi Klasifikasi Gangguan Mental di Indonesia⁷

Riwayat genetik sangatlah berpengaruh dalam masalah kejiwaan. Gangguan panik menjadi salah satunya, dimana memiliki keluarga dengan riwayat gangguan panik akan memberikan faktor yang cukup besar bagi keturunan berikutnya mengalami hal serupa. Selain itu, sebuah studi menunjukkan bahwa seseorang akan berisiko tiga sampai lima kali lipat mengalami kecemasan jika keturunan tingkat pertamanya mengalami hal yang serupa.²

2.1.3. Klasifikasi Gangguan Kecemasan

Menurut sumber *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition* (DSM-V), terdapat klasifikasi dari gangguan kecemasan, antara lain:¹¹

2.1.3.1. Gangguan Panik

Panic attack merupakan salah satu jenis gangguan cemas yang dicirikan oleh serangan panik yang berkali-kali muncul secara mendadak, bersamaan dengan ketakutan yang berkelanjutan dan mengakibatkan modifikasi tindakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai respons terhadap rasa panik tersebut. Frekuensi timbulnya gangguan panik dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang mempengaruhinya, termasuk faktor biologis seperti faktor keturunan, tidak seimbang zat kimia yang mengendalikan fungsi otak, dan sensitivitas yang berlebihan dari sistem saraf simpatis. Selain itu, faktor lingkungan seperti pengalaman negatif pada masa kanak-kanak, kejadian stres, dan tekanan hidup sehari-hari juga berperan dalam munculnya gangguan panik.¹²

2.1.3.2. Gangguan Kecemasan Menyeluruh

Generalized Anxiety Disorder atau gangguan cemas menyeluruh ialah masalah psikologis yang umum di masyarakat. Penyakit ini dicirikan oleh kecemasan dan ketakutan yang timbul secara berlebihan dan sulit dikendalikan dalam berbagai situasi, seperti dalam interaksi sosial, lingkungan sekolah, aspek kesehatan, dan kehidupan keluarga. Manifestasi gangguan kecemasan menyeluruh dapat tercermin dalam gejala seperti rasa gelisah, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan yang berlebihan, mudah tersinggung, otot terasa tegang, dan tidur terganggu.¹³

2.1.3.3. Gangguan Kecemasan Sosial

Social Anxiety Disorder atau kecemasan akan sosial merujuk pada ketakutan yang persisten dan tidak beralasan yang umumnya terkait dengan adanya orang lain. Lebih lanjut, kecemasan sosial melibatkan perasaan tidak nyaman, rasa khawatir berlebihan terhadap situasi sosial, interaksi dengan orang lain, serta evaluasi dari lingkungan sekitar. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial cenderung tidak berani untuk mengungkapkan atau mengerjakan sesuatu yang dapat menimbulkan rasa malu dan membuat mereka merasa direndahkan.¹⁴

2.1.3.4. Gangguan Fobia

Ketakutan yang menetap terhadap benda ataupun situasi yang ancamannya tidak sebanding dapat dikatakan fobia. Fobia terbagi menjadi tiga jenis utama, yakni fobia spesifik, fobia sosial, dan agorafobia. Fobia spesifik adalah ketakutan yang muncul sebagai respon kepada keberadaan atau penghindaran suatu objek atau situasi tertentu. Fobia sosial melibatkan kekhawatiran yang menetap dan tidak logis yang umumnya terkait dengan interaksi sosial. Agoraphobia yang berarti ketakutan pada tempat terbuka, mengacu pada ketakutan terhadap situasi atau tempat yang penuh keramaian dan riuh.²

2.2. *Self-Esteem*

2.2.1. Definisi *Self-Esteem*

Self-esteem merupakan cara seseorang memandang sampai dimana mereka menganggap diri mereka sebagai individu yang mampu, sukses, dan berharga.³ Dalam pembentukan kepribadian seseorang, *self-esteem* dianggap sebagai salah satu aspek penting. Tingkat *self-esteem* seseorang dapat tercermin melalui beberapa karakteristik yang mereka tunjukkan.⁷ *Self-esteem* memiliki efek signifikan yang dibutuhkan bagi kehidupan setiap orang, memainkan peran kunci dalam meraih taraf kehidupan yang positif selama fase remaja dan kedewasaan.⁶

2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Esteem* Pelajar

Tingkatan harga diri pelajar dipengaruhi oleh sejumlah faktor pokok, ialah:⁵

- a. Dalam membentuk *self-esteem* remaja, faktor-faktor seperti konteks pembelajaran dan keterampilan interaksi pelajar dengan guru serta rekan sebaya memegang peranan penting. Temuan dari penelitian menunjukkan adanya pemikiran distorsi pada remaja, yang disertai oleh kurangnya dukungan, kehangatan, harapan, serta ekspektasi, bersama dengan label negatif yang ditanamkan oleh guru dan teman di sekolah. Hal ini memperkuat persepsi negatif remaja terhadap diri sendiri, mengakibatkan rendahnya tingkat *self-esteem* pada remaja tersebut.
- b. Kemampuan berpikir pelajar dan perkembangan diri merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat *self-esteem*. *Self-esteem* yang rendah memiliki kaitan dengan keadaan psikologis, fisik, dan sosial yang dapat memberikan

dampak dalam kelancaran pertumbuhan anak saat memasuki waktu sekolah. Pelajar yang memiliki harga diri rendah condong memperlihatkan usaha yang kurang maksimal dalam mencapai prestasi akademik, disebabkan mereka merasa tidak kompeten, kurang termotivasi, serta kurang memiliki semangat juang untuk belajar.

- c. Afektif siswa terhadap *self-esteem* menjadi faktor yang memengaruhi. Secara umum, *self-esteem* memainkan peran penting dalam membentuk tujuan hidup seseorang, serta membantu menentukan perilaku sehari-hari. Remaja yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah seringkali merasa kurang berani untuk mencari pengalaman baru. Mereka lebih suka berhadapan dengan aspek-aspek yang sudah dikenali secara mendalam dan merasa nyaman dengan situasi yang tidak memiliki banyak tuntutan.

2.3. Hubungan *Self-Esteem* dan Simtom Kecemasan

Hasil studi oleh Nguyen, dkk pada tahun 2019, ditemukan bahwa pelajar yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah memiliki prevalensi sebesar 19,4%. Rendahnya *self-esteem* ini terkait dengan peningkatan risiko terhadap kecemasan, depresi, dan pemikiran tentang bunuh diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ditemukan hubungan antara rendahnya *self-esteem* dan dampak negatif kepada sikap dan kesehatan jiwa remaja.⁶ Temuan lainnya dari penelitian yang dikerjakan oleh Liu, dkk., pada tahun 2022, menyatakan bahwa tingkat gangguan kecemasan memiliki korelasi negatif dengan *self-esteem* seseorang.¹⁷ Studi oleh Suparman pada tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *self-esteem* dan tingkat kecemasan. Maksudnya, jika *self-esteem* seseorang semakin meningkat, maka tingkat kecemasannya semakin menurun, sebaliknya, jika *self-esteem* seseorang menurun, maka tingkat kecemasannya meningkat.¹⁸ Rendahnya *self-esteem* dapat berasal dari peristiwa dan hubungan seseorang dengan lingkungannya, seperti hubungan dengan keluarga, relasi dengan teman, dan faktor-faktor lainnya. Ketika tingkat cemas seseorang menurun maka akan terjadi peningkatan *self-esteem*. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya korelasi antara rendahnya *self-esteem* dengan tingkat simtom kecemasan. Oleh karena itu, dapat diambil titik penting bahwa rendahnya *self-esteem* mungkin menjadi penyebab tingginya tingkat

gangguan kecemasan, dan sebaliknya. Selain memiliki keterkaitan dengan gangguan cemas, rendahnya *self-esteem* juga berhubungan dengan gangguan kejiwaan lainnya seperti gangguan mood dan kecemasan sosial.¹⁸

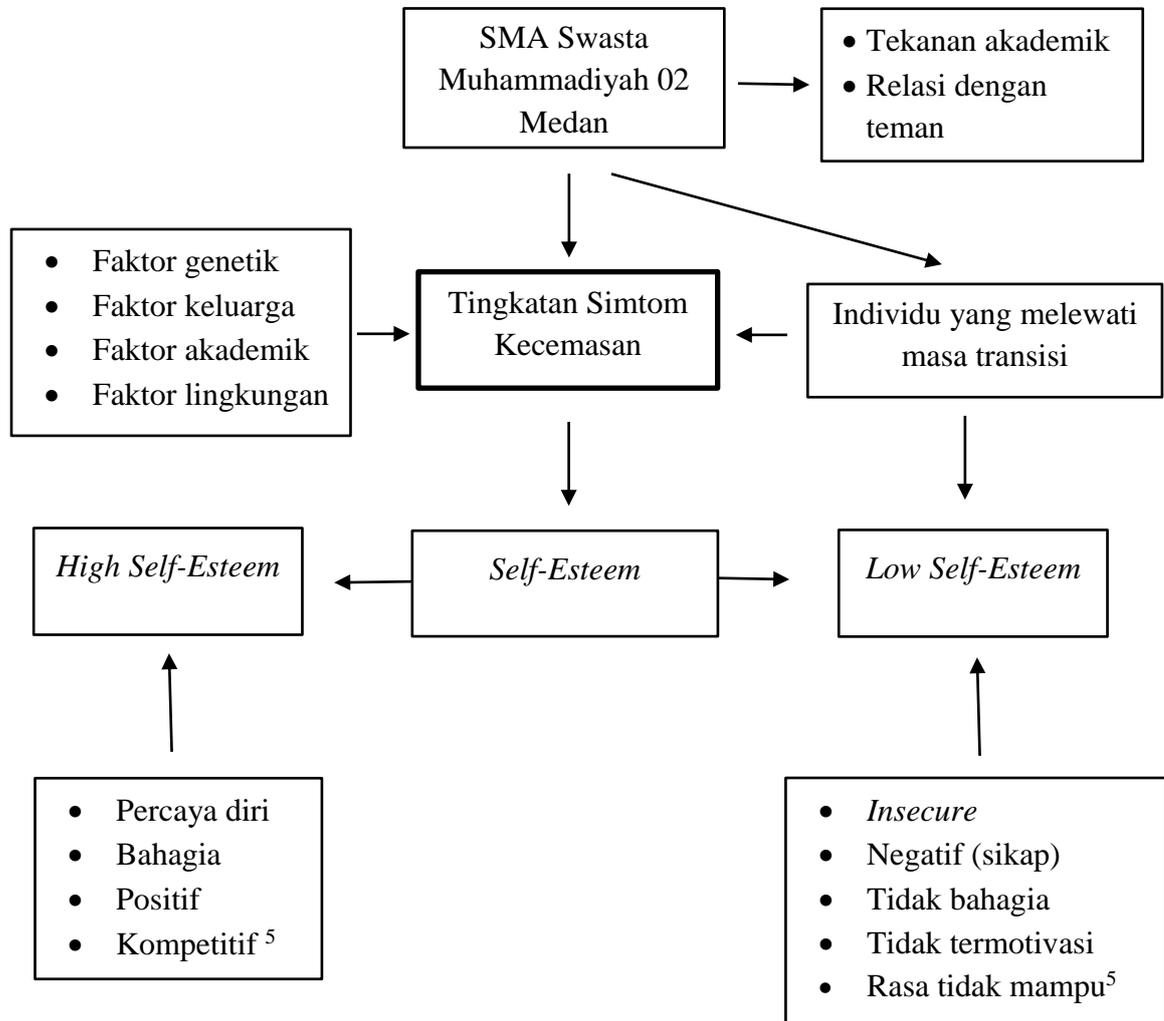
2.4. Kuesioner *Rosenberg's Self-Esteem Scale* (RSES)

Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES) ialah salah satu alat ukur untuk mengevaluasi tingkatan harga diri atau *self-esteem* seseorang. RSES, yang diciptakan oleh Morris Rosenberg pada tahun 1965, merupakan alat ukur yang sangat sering digunakan untuk menilai *self-esteem* individu. RSES terdiri dari 10 butir pernyataan, di mana lima di antaranya bersifat negatif dan lima bersifat positif. Setiap pertanyaan meminta responden untuk memberikan tanggapan berdasarkan skala dari "sangat tidak setuju" sampai "sangat setuju". Pada tahun 2022, Alwi melakukan adaptasi RSES dalam penelitiannya dengan melibatkan 275 siswa SMA di Surabaya. Alat ukur ini telah dilakukan uji guna mendapatkan nilai reliabel dan memperoleh nilai sebesar 0,90. Hal ini memperlihatkan kualitas yang baik untuk butir pertanyaan tersebut dalam konteks siswa SMA di Indonesia. Sehingga, skala ini dapat diandalkan untuk menentukan tingkat harga diri, terutama pada siswa SMA.²⁰

2.5. Kuesioner *Beck Anxiety Inventory* (BAI)

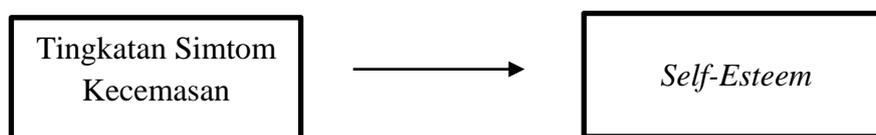
Beck Anxiety Inventory (BAI) merupakan alat pengukur tingkat intensitas ansietas yang dikembangkan oleh Aaron T Beck dan rekan-rekannya. Pernyataan yang disajikan pada instrumen ini mengulik mengenai ciri umum ansietas yang dirasakan oleh individu selama satu minggu terakhir. Beberapa studi memperlihatkan bahwa BAI dapat diandalkan dan akurat sebagai alat pengukur untuk mengevaluasi gejala kecemasan pada setiap kalangan usia. BAI terdiri dari 21 pernyataan, dan setiap pernyataan dinilai menggunakan skala 0 (sama sekali tidak) hingga 3 (berat). Instrumen ini telah digunakan dalam bermacam-macam kelompok pasien, termasuk remaja. Sejumlah pernyataan dalam BAI mampu mengevaluasi gejala fisiologis, seperti peningkatan detak jantung, masalah saluran cerna, dan masalah pernapasan. Oleh karena itu, dapat dicurigai jika seseorang yang mengalami masalah sistemik memiliki potensi untuk merasakan gangguan kecemasan.¹⁹

2.6. Kerangka Teori



Gambar 2.2. Kerangka Teori

2.7. Kerangka Konsep



Gambar 2.3. Kerangka Konsep

2.8. Hipotesis

Setelah menganalisa permasalahan secara rinci, maka ditentukan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

1. H1: Adanya hubungan tingkatan simtom kecemasan dengan *self-esteem* pada pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.
2. H0: Tidak ada hubungan tingkat simtom kecemasan dengan *self-esteem* pada pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Tingkatan Simtom Kecemasan	Gangguan kecemasan mencakup beberapa kondisi yang menunjukkan tingkat kecemasan yang berlebihan, diikuti oleh respons perilaku, emosional, dan fisiologis. ¹⁰	<i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI)	Ordinal Terdiri atas: 1. Ringan 2. Sedang 3. Berat	0-21= ringan 22-35= sedang >36= berpotensi masuk ke tingkat kecemasan lebih berat
Self-Esteem	<i>Self-esteem</i> merupakan interpretasi atau persepsi individu terhadap sejauh mana dirinya dianggap sebagai individu yang kompeten, sukses, dan memiliki nilai. ³	<i>Rosenberg's Self-Esteem Scale</i> (RSES)	Ordinal Terdiri atas: 1. Rendah 2. Normal 3. Tinggi	<15 = <i>self-esteem</i> rendah 15-25 = <i>self-esteem</i> normal >25 = <i>self-esteem</i> tinggi

3.2. Jenis Penelitian

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.

3.3. Waktu dan Lokasi Penelitian

3.3.1. Waktu Penelitian

Penelitian akan dimulai sekitar bulan September 2023.

3.3.2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi Penelitian

Semua pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan yang bersekolah pada periode 2023/2024 akan menjadi populasi dalam penelitian ini.

3.4.2. Sampel 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.

3.5. Kriteria Penelitian Sampel

3.5.1. Kriteria Inklusi

1. Rentang usia 14-18 tahun.
2. Pelajar yang belum pernah terdiagnosa gangguan kecemasan.
3. Pelajar yang belum pernah mendapatkan pengobatan gangguan kecemasan.

3.5.2. Kriteria Eksklusi

1. Pelajar yang sudah terdiagnosa gangguan kecemasan sebelum mengikuti penelitian.
2. Pelajar menggunakan obat-obatan atau zat yang mempengaruhi kecemasan.

3. Pelajar yang mengalami penyakit kronis yang berat.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Memperoleh data dalam penelitian ini dikerjakan melalui peninjauan langsung ke tempat penelitian. Pengambilan data diambil melalui penyebaran kuesioner kepada sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Tahap awal, responden akan diminta untuk mengisi kuesioner *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yang mengevaluasi tingkat kecemasan mereka, kemudian diikuti dengan pemberian kuesioner *Rosenberg's Self-Esteem Scale* (RSES) untuk menilai tingkat *self-esteem*. Berikut adalah langkah-langkah pengumpulan data yang akan dilakukan:

1. Peneliti mendata dan melakukan *informed consent* kepada sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi
2. Menyerahkan kuesioner menilai gangguan kecemasan
3. Menyerahkan kuesioner menilai *self-esteem*
4. Mengolah data dengan SPSS

3.7. Besar Sampel

Ukuran sampel yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mencapai nilai validitas dengan menerapkan rumus perhitungan ukuran sampel Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan:

N = jumlah seluruh populasi

e = nilai presisi yang ditetapkan

n = jumlah sampel

$$n = \frac{720}{1 + 720 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{720}{8,2}$$

$$n = 88 \text{ Orang}$$

Setelah total jumlah sampel diperoleh, kemudian jumlah peserta sampel ditetapkan berdasarkan strata dengan menerapkan teknik *proportional random sampling* menggunakan rumus alokasi proporsional sebagai berikut:

$$nh = \frac{Nh}{N} \cdot n$$

Keterangan:

- nh = jumlah sampel berdasarkan strata
- Nh = jumlah populasi berdasarkan strata
- N = jumlah seluruh populasi
- n = jumlah seluruh sampel

Maka jumlah anggota sampel berdasarkan strata adalah:

$$\text{Kelas X } \frac{240}{720} \cdot 88 = 30 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas XI } \frac{240}{720} \cdot 88 = 30 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas XII } \frac{240}{720} \cdot 88 = 30 \text{ orang}$$

Pengundian nama akan menjadi cara dalam seleksi anggota sampel yang dilakukan pada setiap strata sehingga diperoleh jumlah sampel sesuai kebutuhan.

3.8. Pengolahan Data dan Analisis Data

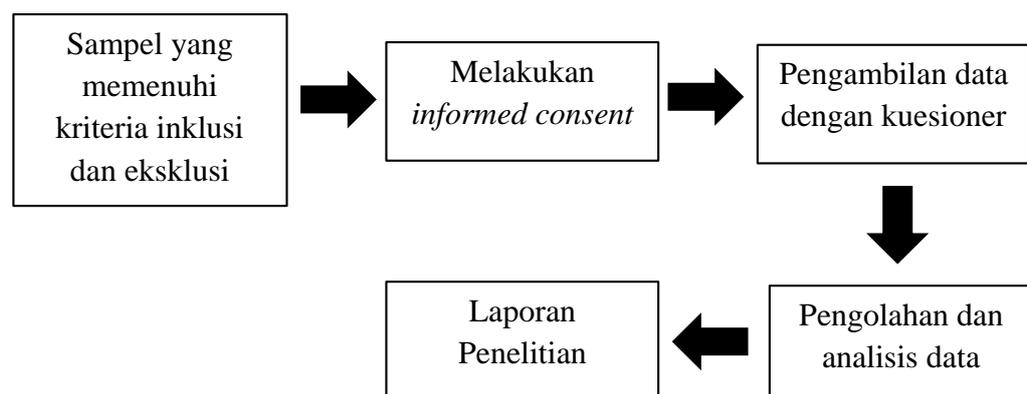
3.8.1. Pengolahan Data

Dalam penelitian ini, data yang terhimpun melalui kuesioner akan diproses dan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak statistik berbasis komputer, yakni *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*.

3.8.2. Analisis Data

Setelah mengumpulkan dan mengolah data, langkah berikutnya adalah melakukan analisis data. Tahap awal melibatkan analisis univariat, yang bertujuan untuk mengevaluasi proporsi masing-masing variabel, yaitu tingkat gejala kecemasan dan *self-esteem*. Selanjutnya, dilakukan uji bivariat untuk menguji hipotesis penelitian, yakni menentukan apakah ada hubungan antara tingkat gejala kecemasan dan *self-esteem* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Uji bivariat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Chi-Square*. Hasil akan diinterpretasikan dengan menggunakan tingkat signifikansi P alpha sebesar 5%. Apabila nilai $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H1) diterima, menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,05$, maka hipotesis alternatif (H1) ditolak, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

3.9. Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan studi survei dengan tujuan mengevaluasi hubungan tingkatan simtom cemas dengan *self-esteem* pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan. Alat ukur pada variabel yakni kuesioner *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yang menentukan tingkat gangguan cemas dan *Rosenberg's Self-Esteem Scale* (RSES) yang digunakan untuk menentukan tingkat *self-esteem*. Studi ini menggunakan data primer, dimana didapatkan dengan cara sampel yang terpilih mengisi kuesioner. Setiap strata akan ditentukan 30 pelajar sehingga mendapatkan total sampel sebanyak 90 responden. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan tahapan dalam memenuhi standar etik penelitian kesehatan. Setelah melewati tahapan tersebut, penelitian ini telah lulus kajian etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan Nomor: 1073/KEPK/FKUMSU/2023.

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Distribusi Frekuensi

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 4.1 Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

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 4.1, 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 4.2 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 4.3 Proporsi Tingkatan Simtom Kecemasan Responden

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

Pada tabel 4.3 didapatkan informasi bahwa tingkat kecemasan sedang menempati jumlah yang paling besar diikuti dengan tingkat kecemasan berat dan ringan.

4.1.2. Analisis Bivariat

Uji yang digunakan untuk menetapkan hipotesis pada penelitian ini ialah uji *Chi-Square* dimana uji tersebut telah memenuhi syaratnya. Pada penelitian ini diterapkan hipotesis yaitu, jika adanya hubungan antara dua variabel maka H1 diterima. Namun jika tidak ada hubungan antar variabel dan H0 diterima.

Tabel 4.4 Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dan *Self-Esteem*

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

**Chi-Square Test*

Sesuai dengan tabel 4.4, 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. Sebaliknya, 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 H1 diterima dan H0 ditolak, yaitu adanya hubungan tingkat kecemasan terhadap *self-esteem* atau kepercayaan diri pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

4.2. 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 Rahmy, dkk pada tahun 2021, yang mencatat bahwa mayoritas remaja mengalami kecemasan pada kategori berat (54%) dan kategori sedang (43,9%).²³ 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.³² Faktor internal mencakup elemen seperti jenis kelamin perempuan, adanya masalah dalam kehidupan, dan kesehatan yang tidak baik.³⁴ Ketika memasuki pubertas, perempuan akan mengalami mensruasi dan fluktuasi hormon steroid yang menyertainya setiap bulan. Ovarium memiliki steroid beserta produk metabolismenya yang memiliki sifat neuroaktif yang dapat memodulasi neurotransmisi pada beberapa sensor di sistem persarafan pusat. Perlongjakan dan penurunan hormonal yang dimulai pada masa pubertas memiliki peran dalam pengembangan gangguan kecemasan.³⁶ Saat mencapai periode pubertas, perempuan dan laki-laki dapat mendapatkan risiko gangguan kecemasan akibat stres psikososial, termasuk masalah dalam lingkup keluarga, hubungan interpersonal, dan isu-isu lingkungan sosial lainnya. Faktor-faktor ini turut berkontribusi pada timbulnya kecemasan yang dapat memengaruhi tingkat harga diri seseorang tersebut.^{35,36}

Disamping itu, tingkat kepercayaan diri yang mendominasi adalah tingkat kepercayaan diri yang normal. Temuan penelitian sebelumnya oleh Febrina, dkk pada 2018, menunjukkan bahwa pada periode pubertas (remaja), *self-esteem* cenderung mengalami penurunan.³⁸ 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.⁴⁰ 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 stres.^{27,29} Terdapat faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap tingkat *self-esteem*, yakni strata sosial, yang terkait dengan kondisi sosial ekonomi seseorang. Individu yang berada dalam strata sosial menengah ke atas umumnya memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi, sedangkan mereka yang berada dalam strata sosial menengah ke bawah cenderung memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah.²¹ Orang yang mengejar keelakan 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.²⁸

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.³⁰ Pada anak-anak yang mengalami dampak traumatis akibat perceraian orangtua, hal ini dapat berdampak pada tingkat *self-esteem* mereka. Situasi seperti ini menciptakan kesulitan bagi anak untuk menerima kenyataan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* mereka. Pandangan ini sejalan dengan teori Coopersmith yang diungkapkan pada tahun 1967, yang menyatakan bahwa anak yang berasal dari keluarga dengan orangtua tiri atau orangtua wali cenderung memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah.²¹

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.³⁰ 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.²⁹

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.²⁷ 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.³⁰

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.^{25,26} 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.³¹ Dalam hubungannya dengan lingkungan

sekitarnya, remaja sering merasakan tekanan untuk mengikuti arus dari teman sebaya atau kelompok mereka, sehingga menjadi sulit untuk menentukan apakah pengaruh tersebut bersifat positif atau negatif. Banyak faktor yang berperan dalam membentuk kepribadian remaja pada masa ini.²⁶ Apabila remaja diabaikan dalam suatu kelompok, itu dapat menjadikan reaksi takut dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesejahteraan mental remaja.³¹

Kecemasan merupakan suatu kondisi perasaan takut yang tidak terdefinisi secara jelas, tidak ditentukan oleh kondisi konkret, dan membuat individu merasa tidak nyaman atau mungkin memiliki intuisi akan terjadi sesuatu yang negatif tanpa mengetahui sebabnya.^{10,22} Rasa cemas, pada dasarnya, adalah respons emosional yang normal yang dimiliki manusia dan bisa menjadi tanda bahwa tubuh sedang menghadapi potensi bahaya.²³ 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.^{23,24} 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.²⁴ 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.³⁰ 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.¹⁸ Studi lain yang dilakukan oleh Kholiza pada tahun 2022 menyimpulkan terdapat korelasi negatif antara *self-esteem* dan kecemasan, khususnya kecemasan sosial atau fobia sosial.³¹ Temuan serupa juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Herlina pada tahun 2022, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mendapatkan pengaruh negatif dari *self-esteem*.³⁹ 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.⁴¹ Penelitian lain yang dilakukan oleh Anas & Nuralita pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gejala kecemasan dan tingkat hipertensi.⁴²

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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

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

5.2. Saran

Saran dalam penelitian ini didapatkan dari keterbatasan-keterbatasan yang ada saat penelitian ini berlangsung, berikut saran yang dapat menjadi acuan bagi penelitian berikutnya, yaitu:

1. Terdapat aspek lain yang tidak diukur pada penelitian ini, sebaiknya pada penelitian selanjutnya menggali variabel tambahan yang dapat memberikan dukungan lebih lanjut terhadap hasil penelitian ini.
2. Untuk penelitian berikutnya, disarankan untuk melakukan analisis lebih rinci dan mendetail terkait dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
3. Penelitian berikutnya disarankan untuk menggunakan skala numerik agar dapat mendapatkan nilai yang menunjukkan seberapa kuat di antara tingkatan simtom kecemasan dan *self-esteem*.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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.
2. Bandelow B, Michaelis S. *Epidemiology of Anxiety Disorders in the 21st Century*. *Anxiety*. 2015;17(3):327-335.
3. 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.
4. Setyanto AT. Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*. 2023;15(1):66.
5. Udik Yudiono, Sulistyio Sulistyio. *Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 2020;8(2):99-105.
6. Nguyen DT, Wright EP, Dedding C, Pham TT, Bunders J. Low *Self-esteem* and Its Association with Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *frontiers in Psychiatry*.
7. 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.
8. Ströhle A, Gensichen J, Domschke K. The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. *Deutsches Aerzteblatt Online*. 2018;115(37):611-620.
9. Zul M, Rustam A, Nurlela L, et al. *Anxiety Disorders Using Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) in Surabaya.*; 2021.
10. Diferiansyah O, Septa T, Lisiswanti R. Gangguan Cemas Menyeluruh. *Jurnal Medula*.2016;5(2):63-68.
11. Prajogo, S.L. & Yudiarso, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum.

- Psikologika, 26(1), 85-100. Association for Contextual Behavioral Science. contextualscience.org. Published September 1, 2020.
12. Widyastuti C, Saptrians R, Miftahatul N. Panic Attack Akibat Covid-19 (Sebuah Studi pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 2021;18(1):81-91.
 13. Soen CC, Hardjasasmita IM, Ulitua AE. Generalized Anxiety Disorder: Diagnosis and Treatment. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*. 2022;1(2):133.
 14. Pratiwi D, Mirza R, Akmal ME. Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 2019;9(1):1.
 15. Nurfitriyanie N, Kurniawati F. Program Intervensi pada Anak dengan Separation Anxiety Disorder. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2023;7(1):439-454.
 16. Yang X, Fang Y, Chen H, et al. Global, regional and national burden of anxiety disorders from 1990 to 2019: results from the Global Burden of Disease Study 2019. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2021;30(36).
 17. 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.
 18. Suparman, S. Hubungan *Self-esteem* terhadap Level Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen. *Diligentia: Journal of Theology and Christian Education*. 2019;1:86-97.
 19. Wikipedia Contributors. Beck Anxiety Inventory. Wikipedia. Published February 17, 2019.
 20. Alwi MA, Razak A. Adaptasi Rosenberg's *Self-esteem* di Indonesia. *Seminar Nasional LP2M UNM*. 2022;0(0).
 21. Koesdyanto A. Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap *Self-esteem* Mahasiswa. *Widya Wacana: Jurnal Ilmiah*. 2013;5(1).
 22. Fernandes B, Newton J, Essau CA. The Mediating Effects of *Self-esteem* on Anxiety and Emotion Regulation. *Psychological Reports*. 2021;125(2).

23. 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.
24. Jiksa -Jurnal I, Keperawatan S, April, et al. Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*. 2023;5(1).
25. Kamila II, Mukhlis. Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. *Jurnal Psikologi*. 2013;9(2):100-112.
26. Diananda A. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*. 2019;1(1):116-133.
27. Ariyanti V, Purwoko B. Faktor – Faktor yang Memengaruhi *Self-esteem* Remaja: Literature Review. *Teraputik*. 2023;6(3):362-368.
28. 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.
29. 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.
30. Fitria Salsabila D, 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.
31. Nur Kholiza D, Rezki Dewinda H, Anggawira A. Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165*. 2022;15(2):68-73.
32. Muhammad A D, Han Rosyidawati N, Ayu Sudrajat A, et al. Anxiety of Final Semester Students: Mini Review | Ahmad Dahlan Medical Journal. *journal2uadacid*. 2022;2(2).
33. Chand SP, Marwaha R. Anxiety. PubMed. Published 2023. Accessed December 2, 2023.

34. Locke AB, Kirst N, Shultz CG. Diagnosis and Management of Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. *American Family Physician*. 2015;91(9):617-624.
35. Friesen K, Markowsky A. The diagnosis and management of anxiety in adolescents with comorbid ADHD. *The Journal for Nurse Practitioners*. 2020;17.
36. Hantsoo L, Epperson NC. Anxiety Disorders Among Women: A Female Lifespan Approach. *Focus: Journal of Life Long Learning in Psychiatry*. 2017;15(2):162-172.
37. Ruskandi JH. Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2021;3(3):483-492.
38. Febrina DT, Suharso PL, Saleh AY. *Self-esteem* Remaja Awal: Temuan *Baseline* dari Rencana Program *Self-Instructional Training* Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*. 2018;2(1):43-56.
39. 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.
40. Nelis S, Bukowski WM. Daily Affect and *Self-esteem* in Early Adolescence: Correlates of Mean Levels and Within-Person Variability. *Psychologica Belgica*. 2019;59(1):96-115.
41. 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.
42. 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.

Lampiran 1 Lembar *Informed Consent*

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON RESPONDEN PENELITIAN

Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh

Nama saya Nathasya Putri Kinanti yang saat ini beliau sedang memimpin program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya sedang melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dengan *Self-Esteem* Pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan**”.

Pertama, sebagai responden, masukkan informasi pribadi Anda pada halaman formulir persetujuan dan isi survei yang muncul di halaman berikutnya. Kami mengumpulkan hasil kuesioner yang telah diisi dan mengolah data untuk memperoleh hasilnya. Partisipasi bersifat sukarela dan tidak wajib.

Semua data yang disertakan dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan untuk keperluan penelitian, serta penelitian ini tidak dipungut biaya apapun.

Jika Anda memerlukan klarifikasi silakan hubungi saya:

Nama : Nathasya Putri Kinanti
Alamat : Jalan Gedung Arca, Gg. Jawa No.2
No. HP : 081268960503

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi Anda dalam penelitian ini akan memberikan kontribusi yang berharga bagi ilmu pengetahuan. Kami sangat berterima kasih jika Anda bersedia mengisi formulir persetujuan yang telah kami siapkan setelah memahami berbagai hal terkait penelitian ini.

Peneliti

Nathasya Putri Kinanti
(2008260173)

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR *CONSENT* SURAT PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Responden :
Umur :
Pekerjaan :
Alamat :

Secara sukarela bersedia menjadi subyek (responden) dalam penelitian dari:

Nama : Nathasya Putri Kinanti
NIM : 2008260173

Dengan judul “**Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dengan *Self-Esteem* Pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan**”

Saya dapat menolak ikut atau mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa kehilangan hak saya untuk mendapat pelayanan kesehatan. Saya percaya bahwa keamanan dan kerahasiaan data peneliti akan terjamin dan saya menyetujui semua data saya yang telah dihasilkan pada penelitian ini untuk disajikan dalam bentuk lisan maupun tulisan.

Medan,2023

(.....)

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Etik (*Ethical Clearance*)



UMSU
Muhajir | Cerdas | Terpercaya

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
 No : 1073/KEPK/FKUMSU/2023

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Nathasya Putri Kinanti
Principal in investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Sumatera Utara

Dengan Judul
Title

"HUBUNGAN TINGKATAN SIMTOM KECEMASAN TERHADAP SELF-ESTEEM PELAJAR SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 02 MEDAN"
"CORRELATION OF ANXIETY SYMPTOMS LEVEL TO SELF-ESTEEM OF STUDENTS OF SMA SWASTA MUHAMMADIYAH 02 MEDAN"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Oktober 2023 sampai dengan tanggal 13 Oktober 2024
The declaration of ethics applies during the periode Oktober 13, 2023 until Oktober 13, 2024



Medan, 13 Oktober 2023
Ketua
Dr. Dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian


MAJLIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH TANJUNG SARI
SMA SWASTA MUHAMMADIYAH - 2 MEDAN

Terakreditasi : A Badan Hukum : 23628/MPK/74
 NPSN : 10210908 NDS : 3007120057 NSS : 304076007073
 Surat Izin Operasional : 420 / 16776 Dikmenjur / 2015
 Jl. Abd. Hakim No. 2 Tanjung Sari Telp. (061) 8225749 Kota Medan - 20132

SURAT KETERANGAN
NO : 921/KET/IV.4 AU/F/2023

Berdasarkan Surat Nomor: 1486/IL.3.AU/UMSU-08/F/2023 dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tanggal 17 Oktober 2023 perihal izin melaksanakan Penelitian, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **TAUPIK PASARIBU, S.Ag, M.Pd**
 NIP : -
 Unit Kerja : SMA Muhammadiyah 2 Medan
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Alamat : Jalan Setia Budi Pasar I Tanjung Sari Medan

menerangkan bahwa:

Nama : **NATHASYA PUTRI KINANTI**
 NPM : 2008260173
 Program Studi : Pendidikan Dokter
 Judul : "Hubungan Tingkat Simtom Kecemasan Terhadap Self-Esteem Pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 2 Medan"

Benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 22 dan 23 November 2023.

Demikian surat ini diperbuat agar dapat digunakan seperlunya.


 Medan, 23 November 2023
 Kepala Sekolah
Taujik Pasaribu, S.Ag, M.Pd

"Cerdas, Disiplin dan Islami"

Lampiran 5 Alat Ukur Penelitian

Kuesioner *Beck Anxiety Inventory* (BAI)

IDENTITAS DIRI

Nama (boleh inisial) :

Usia :

Jenis

Kelamin

: L/P

Pekerjaan :

No HP/WA :

PETUNJUK

Tabel di bawah ini mencantumkan gejala yang Anda alami baru-baru ini (minggu lalu). Sesuai pada situasi yang Anda hadapi, Anda akan diminta untuk memilih satu dari empat pilihan jawaban untuk setiap karakter. Silakan tandai jawaban Anda dengan tanda (X).

No.	Aspek	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Sering
1.	Jantung berdebar			
2.	Tubuh terasa panas/dingin			
3.	Mudah tegang			
4.	Merasa khawatir			
5.	Otot tegang			
6.	Keringat panas/dingin			
7.	Sakit kepala			
8.	Sesak napas			
9.	Merasa bimbang			
10.	Mulut kering			
11.	Mudah gugup			
12.	Sulit konsentrasi			
13.	Limbung (Kurang dapat menjaga keseimbangan)			

14.	Gangguan tidur			
15.	Kaki lemas			
16.	Penglihatan kabur			
17.	Mudah lupa			
18.	Dada sakit			
19.	Mual			
20.	Mudah gelisah			
21.	Sakit perut			

Kuesioner Rosenberg's Self-esteem Scale (RSES)

IDENTITAS DIRI

Nama (boleh inisial) :

Usia :

Jenis

Kelamin

: L/P

Pekerjaan :

No HP/WA :

PETUNJUK

Tabel di bawah menunjukkan tanda-tanda bahwa hal ini terjadi pada Anda. Tergantung pada situasi yang Anda hadapi, Anda akan diminta untuk memilih satu dari empat pilihan jawaban untuk setiap karakter. Silakan tandai jawaban Anda dengan tanda (X).

No.	Aspek	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
1.	Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya				
2.	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik				
3.	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya				
4.	Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya				
5.	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya				
6.	Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali				
7.	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain				

8.	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri				
9.	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal				
10.	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri				

Lampiran 6 Dokumentasi







Lampiran 7 Hasil Data SPSS

Tingkat Kecemasan

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	32	35.6	35.6	35.6
	Ringan	24	26.7	26.7	62.2
	Sedang	34	37.8	37.8	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Tingkat *Self-Esteem*

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	40	44.4	44.4	44.4
	Rendah	19	21.1	21.1	65.6
	Tinggi	31	34.4	34.4	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.00	23	25.6	25.6	25.6

15.00	19	21.1	21.1	46.7
16.00	22	24.4	24.4	71.1
17.00	21	23.3	23.3	94.4
18.00	5	5.6	5.6	100.0
Total	90	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	51	56.7	56.7	56.7
	Perempuan	39	43.3	43.3	100.0
Total		90	100.0	100.0	

Kelas Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X	30	33.3	33.3	33.3
	XI	30	33.3	33.3	66.7
	XII	30	33.3	33.3	100.0
Total		90	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat Kecemasan *	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%
Tingkat <i>Self-esteem</i>						

Tingkat Kecemasan * Tingkat *Self-Esteem* Crosstabulation

		Tingkat <i>Self-esteem</i>			Total	
		Normal	Rendah	Tinggi		
Tingkat Kecemasan	Berat	Count	14	16	2	32
		Expected Count	14.2	6.8	11.0	32.0
	Ringan	Count	11	0	13	24

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dengan *Self-Esteem* Pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan**Nathasya Putri Kinanti¹, Nanda Sari Nuralita², Nurhasanah³, dan Des Suryani⁴**¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan²Departemen Ilmu Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**Email: nathasyakuliah@gmail.com****Nomor Hp: 081268960503**

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 *Self-esteem* merupakan salah satu faktor utama dari bagaimana individu melihat dirinya atau konsep diri dan menjadi determinan penting dalam perilaku manusia.⁵ 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 uji mendapatkan bahwa terdapat hubungan tingkatan simtom kecemasan terhadap *self-esteem* pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan dan didapatkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0.05$). Didapatkan pada proporsi simtom kecemasan yang mendominasi ialah kategori sedang sedangkan pada proporsi *self-esteem* mendominasi pada kategori normal. Penelitian ini diikuti oleh responden yang mendominasi pada usia 14 tahun dan jenis kelamin laki-laki. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkatan gangguan kecemasan terhadap *self-esteem* pada siswa SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

Kata kunci: kecemasan, *self-esteem*, gangguan kecemasan

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.¹ Kecemasan sebagai suatu emosi dasar yang normal dan esensial, memiliki peran dalam kelangsungan hidup individu. Sensasi kecemasan juga berfungsi sebagai mekanisme tubuh untuk mengindikasikan ketidaknormalan. Lebih lanjut, kecemasan dapat berperan sebagai peringatan terhadap potensi penyakit somatik, seperti penyakit jantung koroner atau hipoglikemia pada pasien diabetes melitus.² Respons terhadap kecemasan memegang peranan penting dalam menjaga homeostasis tubuh, sementara pada beberapa individu, kecemasan berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menjadi tanda gangguan kecemasan menyeluruh (*General Anxiety Disorder*).²

World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 mengungkapkan gangguan kecemasan menduduki posisi keenam di antara berbagai penyakit mental dan somatik secara global. 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.³ 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%.⁴

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.⁵ 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.⁶

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.⁶ 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.⁵

Studi yang dilakukan oleh Nguyen dan rekan-rekan pada tahun 2019 di Vietnam menegaskan bahwa hubungan *self-esteem* dengan gangguan kecemasan, depresi, serta stres dalam hal ini dipengaruhi oleh aspek pendidikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* memiliki dampak yang cukup besar kepada peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan kecenderungan untuk bunuh diri 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%.⁶ Didukung oleh penelitian sejenis di Indonesia yang dilakukan oleh Suparman pada tahun 2019 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.¹⁸ Berdasarkan pemahaman tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan

penelitian yang sama pada pelajar di SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan.

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 simtom kecemasan dan *self-esteem*. Setelah itu dilakukan uji bivariat untuk membuktikan hipotesis dari penelitian, yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkatan simtom 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.

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 4.1 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 4.1, 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 4.2 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 4.3 Proporsi Simtom Kecemasan

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

Pada tabel 4.3 didapatkan informasi bahwa tingkat kecemasan sedang menempati jumlah yang paling besar diikuti dengan tingkat kecemasan berat dan ringan.

Tabel 4.4 Hubungan Tingkatan Simtom Kecemasan dan *Self-Esteem* *Chi-Square

Variabel		<i>Self-Esteem</i>						Total	Nilai P	
		Normal		Rendah		Tinggi				
		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 4.4, 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.

DISKUSI

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 simptom 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 Rahmy, dkk pada tahun 2021, yang mencatat bahwa mayoritas remaja mengalami kecemasan pada kategori berat (54%) dan kategori

sedang (43,9%).²³ 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.³² Faktor internal mencakup elemen seperti jenis kelamin perempuan, adanya masalah dalam kehidupan, dan kesehatan yang tidak baik.³⁴ Ketika memasuki pubertas, perempuan akan mengalami menstruasi dan fluktuasi hormon steroid yang menyertainya setiap bulan. Ovarium memiliki steroid beserta produk metabolisemenya yang memiliki sifat neuroaktif yang dapat memodulasi neurotransmisi pada beberapa sensor di sistem persarafan pusat. Perlonjakan dan penurunan hormonal yang dimulai pada masa pubertas memiliki peran dalam pengembangan gangguan kecemasan.³⁶ Saat mencapai periode pubertas, perempuan dan laki-laki dapat mendapatkan risiko gangguan kecemasan akibat stres psikososial, termasuk masalah dalam lingkup keluarga, hubungan interpersonal, dan isu-isu lingkungan sosial lainnya. Faktor-faktor ini turut berkontribusi pada timbulnya kecemasan yang dapat memengaruhi tingkat harga diri seseorang tersebut.^{35,36}

Disamping itu, tingkat kepercayaan diri yang mendominasi adalah tingkat kepercayaan diri yang normal. Temuan penelitian sebelumnya oleh Febrina, dkk pada 2018, menunjukkan bahwa pada periode pubertas (remaja), *self-esteem* cenderung mengalami penurunan.³⁸ 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.⁴⁰ Beberapa faktor yang

5

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. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi dapat berkontribusi pada kemampuan memencuk teman, meningkatkan rasa percaya diri di lingkungan sekolah, dan mencapai kesejahteraan mental yang tinggi. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran, merasa kurang kompeten, dan rentan terhadap *emotional pressure* atau stres.^{27,29} Terdapat faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap tingkat *self-esteem*, yakni strata sosial, yang terkait dengan kondisi sosial ekonomi seseorang. Individu yang berada dalam strata sosial menengah ke atas umumnya memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi, sedangkan mereka yang berada dalam strata sosial menengah ke bawah cenderung memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah.²¹ 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.²⁸

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat 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. Sebaliknya,

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.³⁰ 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.²⁹

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.²⁷ 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.³⁰

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.¹⁸ Studi lain yang dilakukan oleh Kholiza pada tahun 2022 menyimpulkan terdapat korelasi negatif antara *self-esteem* dan kecemasan, khususnya kecemasan sosial atau fobia sosial.³¹ Temuan serupa juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Herlina pada tahun 2022, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mendapatkan pengaruh negatif dari *self-esteem*.³⁹ 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.⁴¹ Penelitian lain yang dilakukan oleh Anas & Nuralita pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gejala kecemasan dan tingkat hipertensi.⁴²

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 ketidaksagaman 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.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan hal-hal yaitu, 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%. Tingkat *self-esteem* pelajar SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan didominasi oleh tingkat normal, mencapai persentase sebesar 44,4%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dapat diberikan kepada kontributor penelitian tanpa menuliskan gelar. Ucapan terima kasih ditujukan pada profesional yang memiliki kontribusi dalam penyusunan jurnal, termasuk pemberi dukungan teknis, dukungan dana dan dukungan umum dari suatu institusi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Laksmi P, Annashr NN, 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.
2. Bandelow B, Michaelis S. *Epidemiology of Anxiety Disorders in*

7

- the 21st Century. *Anxiety*. 2015;17(3):327-335.
3. 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.
 4. Setyanto AT. Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*. 2023;15(1):66.
 5. Udik Yudiono, Sulistyio Sulistyio. *Self-esteem*: Faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 2020;8(2):99-105.
 6. Nguyen DT, Wright EP, Dedding C, Pham TT, Bunders J. Low *Self-esteem* and Its Association with Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *frontiers in Psychiatry*.
 7. Nabila S, Khairani M, Sari K, Faradina S. Program KEMAS untuk Menurunkan Kecemasan pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. 2021;7(2):216.
 8. Ströhle A, Gensichen J, Domschke K. The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. *Deutsches Aerzteblatt Online*. 2018;115(37):611-620.
 9. Zul M, Rustam A, Nurlela L, et al. *Anxiety Disorders Using Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) in Surabaya*.; 2021.
 10. Diferiansyah O, Septa T, Lisiswanti R. Gangguan Cemas Menyeleuruh. *Jurnal Medula*. 2016;5(2):63-68.
 11. Prajogo, S.L. & Yudianto, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika*, 26(1), 85-100. Association for Contextual Behavioral Science. contextualscience.org. Published September 1, 2020.
 12. Widyastuti C, Saprians R, Miftahatul N. Panic Attack Akibat Covid-19 (Sebuah Studi pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 2021;18(1):81-91.
 13. Soen CC, Hardjasmita IM, Ulitua AE. Generalized Anxiety Disorder: Diagnosis and Treatment. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*. 2022;1(2):133.
 14. Pratiwi D, Mirza R, Akmal ME. Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 2019;9(1):1.
 15. Nurfitriyani N, Kurniawati F. Program Intervensi pada Anak dengan Separation Anxiety Disorder. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2023;7(1):439-454.
 16. Yang X, Fang Y, Chen H, et al. Global, regional and national burden of anxiety disorders from 1990 to 2019: results from the Global Burden of Disease Study 2019. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2021;30(36).
 17. 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.
 18. Suparman, S. Hubungan *Self-esteem* terhadap Level Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan

- Agama Kristen. *Diligentia: Journal of Theology and Christian Education*. 2019;1:86-97.
19. Wikipedia Contributors. Beck Anxiety Inventory. Wikipedia. Published February 17, 2019.
 20. Alwi MA, Razak A. Adaptasi Rosenberg's *Self-esteem* di Indonesia. *Seminar Nasional LP2M UNM*. 2022;0(0).
 21. Koesdyanto A. Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap *Self-esteem* Mahasiswa. *Widya Wacana: Jurnal Ilmiah*. 2013;5(1).
 22. Fernandes B, Newton J, Essau CA. The Mediating Effects of *Self-esteem* on Anxiety and Emotion Regulation. *Psychological Reports*. 2021;125(2).
 23. 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.
 24. Jiksa -Jurnal I, Keperawatan S, April, et al. Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*. 2023;5(1).
 25. Kamila II, Mukhlis. Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. *Jurnal Psikologi*. 2013;9(2):100-112.
 26. Diananda A. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*. 2019;1(1):116-133.
 27. Ariyanti V, Purwoko B. Faktor – Faktor yang Memengaruhi *Self-esteem* Remaja: Literature Review. *Terapeutik*. 2023;6(3):362-368.
 28. 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.
 29. 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.
 30. Fitria Salsabila D, 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.
 31. Nur Kholiza D, Rezki Dewinda H, Anggawira A. Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165*. 2022;15(2):68-73.
 32. Muhammad A D, Han Rosyidawati N, Ayu Sudrajat A, et al. Anxiety of Final Semester Students: Mini Review | Ahmad Dahlan Medical Journal. *journal2uadacid*. 2022;2(2).
 33. Chand SP, Marwaha R. Anxiety. PubMed. Published 2023. Accessed December 2, 2023.
 34. Locke AB, Kirst N, Shultz CG. Diagnosis and Management of Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. *American Family Physician*. 2015;91(9):617-624.
 35. Friesen K, Markowsky A. The diagnosis and management of anxiety in adolescents with comorbid ADHD. *The Journal for Nurse Practitioners*. 2020;17.
 36. Hantsoo L, Epperson NC. Anxiety Disorders Among Women: A Female Lifespan Approach. *Focus: Journal of*

- Life Long Learning in Psychiatry*. 2017;15(2):162-172.
37. Ruskandi JH. Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2021;3(3):483-492.
 38. Febrina DT, Suharso PL, Saleh AY. *Self-esteem* Remaja Awal: Temuan *Baseline* dari Rencana Program *Self-Instructional Training* Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*. 2018;2(1):43-56.
 39. 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.
 40. Nelis S, Bukowski WM. Daily Affect and *Self-esteem* in Early Adolescence: Correlates of Mean Levels and Within-Person Variability. *Psychologica Belgica*. 2019;59(1):96-115.
 41. 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.
 42. 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.