



Hubungan Harga Diri dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa

Amanda Putri^{1*}, Betie Febriana², Wahyu Endang³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

*Korrespondens Penulis: putriamanda9@gmail.com

Abstract. *Academic stress is a common type of stress experienced by students, which greatly affects their self-esteem. This study aims to determine the relationship between self-esteem and academic stress levels among students. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach and probability sampling technique. The sample consisted of 101 respondents from a total of 132 students. Data analysis was performed using Spearman's rank correlation test. The results showed a weak and negative relationship between self-esteem and academic stress levels with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient (r) = -0.385. There is a relationship between self-esteem and academic stress levels in students, where low self-esteem is associated with higher academic stress levels.*

Keywords: *Self-Esteem, Academic Stress, college student.*

Abstrak. Stres akademik merupakan salah satu contoh jenis stres yang sangat umum untuk dialami oleh mahasiswa, yang mana sangat mempengaruhi tingkat harga diri pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan harga diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan teknik *probability sampling*. Sampel terdiri dari 101 responden dari total 132 mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang lemah dan arah hubungan bersifat negatif antara harga diri dan tingkat stres akademik dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) = -0,385. Terdapat hubungan harga diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, dimana harga diri rendah berkaitan dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Kata kunci: Harga Diri, Stres Akademik, Mahasiswa.

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah masa yang sulit bagi sebagian mahasiswa, mahasiswa akan mengalami beberapa perubahan yang ada dalam proses belajar dan kebiasaan dari tahapan Pendidikan yang sebelumnya. Mahasiswa juga berperan dalam hal menerima ilmu ataupun pengetahuan yang telah diberikan oleh pendidik. Umumnya, mahasiswa berada dalam fase transisi dalam Pendidikan (Wijaya & Pratisti, 2023). Tuntutan akademis yang harus dihadapi mahasiswa baik secara siap ataupun tidak siap dapat menimbulkan gangguan Kesehatan mental seperti stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang tidak bisa mengikuti tekanan dan tuntutan akademik lebih cenderung untuk mengalami stres akademik (Putra & Ahmad, 2020).

Stres ialah respon manusia dengan stresor yang dimana adanya tuntutan, keadaan ataupun peristiwa yang terjadi namun hal tersebut melebihi kapasitas yang dapat diterima. Stres juga dapat diartikan reaksi yang ada pada diri individu baik dari psikis dan mental serta juga dari fisik maupun emosional, jika terdapat perubahan dari lingkungan yang membutuhkan banyak penyesuaian (Siti Zainab Purwanti, 2022). Permasalahan tentang stres tentu saja tidak boleh disepelekan dan harus diperhatikan, apabila tidak diperhatikan akan menjadi dampak yang negatif pada seorang individu nantinya.

Di Jawa Tengah, menurut WHO menyatakan bahwa dari sekitar 32 juta penduduk per 3% penduduk di daerah Jawa Tengah memiliki penyakit jiwa dan 19% yang lain menderita stres, yang sering kali dialami oleh orang yang sedang menjalani masa perkuliahan. Menurut hasil penelitian dari (Linasari, 2020) menyatakan bahwa prevalensi yang terjadi pada mahasiswa di Indonesia tentang stres dihasilkan berkisar 36,7-71,6% mahasiswa. Menurut hasil dari penelitian (Rezka et al., 2020) dari hasil kuesioner yang ditunjukkan kepada 90 mahasiswa program studi Teknik Industri Universitas Buana Perjuangan Karawang menyatakan hasil dari kuesioner tersebut bahwa (65,4%) mahasiswanya mengalami tingkat stres akademik yang berada pada tingkat berat, sedangkan (34,6 %) sisanya adalah mahasiswa yang hanya mengalami tingkat stres akademik di tingkat sedang.

Stres akademik ialah salah satu contoh jenis stres yang sangat umum untuk dialami oleh mahasiswa. Stres akademik juga diartikan suatu ketegangan dari emosional yang dapat terjadi setiap mahasiswa saat akan menghadapi tuntutan akademik yang akan berpengaruh pada psikis dan fisik (Audina, 2023). Menurut para ahli, stres akademis berdampak negatif terhadap Kesehatan mental, fisik, emosional, dan juga kognitifnya. Dari dampak kognitif yang ditimbulkan seperti kurang tidur, sulit berkonsentrasi, kesulitan memahami materi, dan sering berfikir negatif terhadap dirinya sendiri dan juga lingkungannya (Lubis et al., 2021). selain dari dampak negatif yang ditimbulkan, stres akademik juga memiliki dampak positif. Menurut Smelthzer and Bare, stres akademik memiliki dampak positif seperti kreativitas, yang membuat mahasiswa untuk berfikir berkembang dan apabila Tingkat stres yang sedang dirasakan masih berada dalam jangkauan dari individu tersebut (Yusuf & Yusuf, 2020). Faktor dari stres akademik baik internal maupun eksternal sangat memengaruhi mahasiswa. Menurut dari psikologi salah satu cara guna mengurangi stres akademik adalah harga diri yang dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan akibat stres akademik.

Harga diri ialah penilaian yang dilaksanakan tentang dirinya sendiri bahwa tersebut berharga, penting, mampu, dan berhasil. harga diri juga bisa diartikan selaku suatu evaluasi terhadap konsep diri yang melingkupi hal tentang setuju atau tidaknya tingkat perasaan penting, berharga, serta mampu untuk menguasai dan mengendalikan diri. Menurut (Syifa Gitarasy et al., 2023) harga diri ialah keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya untuk mampu mengatasi masalah rintangan hidup. Harga diri juga dapat diartikan bahwa setiap individu berhak untuk bahagia, dan mau untuk mendapatkan apa yang kita butuhkan, dan individu diharapkan mau untuk menikmati hasil dari jerih payah yang telah dilakukan.

Harga diri dari individu adalah cerminan diri bagaimana orang lain akan memandang dirinya atau penilaian individu lain tentang dirinya. Harga diri juga dapat diartikan penilaian subjektif dari seorang individu tentang dirinya sendiri baik yang positif ataupun yang negatif. Harga diri dapat dijadikan suatu faktor yang penting di dalam pembentukan kepribadian dari seseorang, bila seseorang masih belum bisa untuk mempedulikan dirinya sendiri maka dia akan mengalami kesulitan untuk mempedulikan orang di sekelilingnya (Salsabila et al., 2022).

Pada dasarnya harga diri yang positif dapat meningkatkan harga dirinya dan apabila negatif maka harga dirinya rendah. Harga diri yang positif biasanya dapat membuat individu menjadi lebih percaya dengan kehidupan yang dimilikinya dan lebih jarang mendapat masalah mengenai psikologisnya. Sedangkan seseorang yang mempunyai harga diri negatif bisa mengakibatkan kurangnya rasa percaya pada dirinya dan lebih sering merasakan stres, namun apabila harga diri terlalu tinggi juga tidak baik menyebabkan angkuh dan cenderung narsistik (Christine J, 2022). Ada 2 faktor yang memengaruhi harga diri yaitu faktor internal beserta faktor eksternal, untuk faktor internal yaitu kondisi fisik individu, jenis kelamin, beserta intelegensi, dan untuk faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial.

Menurut hasil dari penelitian (Mutia et al., 2024) dengan 192 responden diperoleh temuan responden dengan kondisi harga diri tinggi sejumlah 51 orang (26,6%), beserta sejumlah 109 orang (56,8%), dan untuk harga diri rendah dengan 32 orang dengan presentase hasil (16,7%).

Survey pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Teknik Industri Unissula dengan mewawancarai 10 mahasiswa. Sebanyak 8 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa mereka terkadang merasa tertekan dan stres dengan tugas, dan 5 dari 10 mahasiswa terkadang merasa kurang percaya diri dengan tugas yang telah dikerjakan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Stres Akademik

Stres adalah respon dari seorang individu terhadap situasi yang mengancam. Stres adalah keadaan yang biasa didapatkan karena tuntutan fisik, sosial, lingkungan yang tidak dapat terkontrol. Stres juga merupakan reaksi buruk yang tidak diinginkan oleh semua orang (Hidayati & Harsono, 2021).

Stres akademik adalah suatu tekanan pada mental maupun emosional yang disebabkan tuntutan serta tekanan yang terjadi di akademik dan juga tugas – tugas yang perlu dikerjakan oleh mahasiswa. Stres akademik dapat terjadi apabila mahasiswa mengalami emosi saat individu merasakan kegagalan untuk memenuhi tuntutan dari pendidikan. Stres akademik

termasuk salah satu stres yang negatif yang dapat menjadikan mahasiswa biasanya malas untuk melakukan suatu kegiatan (Marliana et al., 2022).

Harga Diri

Harga diri menurut Chamundeswari (Tus, 2020) ialah evaluasi seseorang individu terhadap dirinya sendiri yang terkait tentang pengakuan dari kemampuan, pencapaian dari seseorang mengenai sikap, pujian, interaksi, maupun penerimaan dari orang lain untuk dijadikan perbandingan antara dirinya, orang lain maupun orang disekitarnya.

Menurut coopersmith (Aminah, 2023) harga diri ialah evaluasi individu terhadap dirinya. Harga diri dapat juga termasuk sikap yang positif maupun negatif individu tentang dirinya. Harga diri ialah evaluasi seseorang terhadap kelayakan dirinya sendiri dan sejauh mana ia berpikir bahwa dirinya kompeten, sukses, sekaligus berharga.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan diterapkan adalah penelitian kuantitatif dengan metode desain studi *cross sectional* yang dimana termasuk penelitian dengan cara pengambilan hasil pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu tertentu (Nur Falah Setyawati et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan di fakultas Teknik Industri di Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada bulan Mei 2025 hingga Desember 2025.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa prodi teknik industri S1 angkatan 2024 dengan jumlah populasi 132 mahasiswa. Pada penelitian ini peneliti menerapkan *probability sampling* melalui pendekatan *simple random sampling*. Jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 101 responden. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Data penelitian ini dianalisis melalui alat bantu komputer yaitu SPSS Statistic 22.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden Prodi S1 Teknik Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n=101).

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
19 Tahun	24	23.8
20 Tahun	51	50.5
21 Tahun	23	22.8
22 Tahun	3	3.0
Total	101	100.0

Tabel 1 memperlihatkan responden terbanyak adalah usia 20 tahun sejumlah 51 responden (50,5%), serta responden paling sedikit dengan usia 22 tahun (3%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Prodi S1 Teknik Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n=101).

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki – Laki	61	60.4
Perempuan	40	39.6
Total	101	100.0

Tabel 2 memperlihatkan bahwasanya responden terbanyak berjenis kelamin laki -laki sejumlah 61 responden (60,4%), kemudian perempuan sejumlah 40 responden (39,6%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Harga Diri Dengan Tingkat Stres Akademik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Harga Diri Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n=101).

Variabel	Frekuensi	Presentase
Harga Diri		
Rendah	44	43.6
Normal	53	52.5
Tinggi	4	4.0
Total	101	100.0
Stress Akademik		
Rendah	33	32.7
Sedang	59	58.4
Tinggi	9	8.9
Total	101	100.0

Tabel 3 menyajikan distribusi frekuensi terkait harga diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Teknik Industri Unissula Semarang. Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 44 responden (43.6%) tercatat dalam katagori rendah, 53 responden (52,5%) berkatagori normal, dan 4 responden (4%) berkatagori tinggi. Adapun tingkat stres akademik, sebanyak 33 responden (32,7%) termasuk dalam katagori rendah, 59 responden (58,4%) berkatagori sedang, dan 9 responden (8,9%) berkatagori tinggi.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa.

		Tingkat Stres Akademik				p value	R
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total		
Harga Diri	Rendah	7	30	7	44	0,000	-0,385
	Sedang	22	29	2	53		
	Tinggi	4	0	0	4		
	Total	33	59	9	101		

Berdasarkan tabel 4 Hasil uji *Spearman rank* pada hubungan harga diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) beserta nilai koefisien korelasi (r) = -0,385. Maknanya, harga diri berkorelasi sedang dan bersifat negatif dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Pembahasan

Analisis Univariat

a. Usia

Temuan penelitian menurut karakteristik usia memperlihatkan responden terbanyak yakni pada golongan usia 20 tahun sejumlah 51 orang (50,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden berada pada masa dewasa awal, yakni merupakan periode awal kehidupan di mana sedang menempuh pendidikan tinggi dan sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik serta penyesuaian sosial.

Mahasiswa pada rentang usia 19 - 21 tahun masih dalam tahap penyesuaian terhadap tuntutan akademik perguruan tinggi. Hal ini dapat membuat usia muda cenderung lebih rentan mengalami stres akademik, apabila harga diri pada kemampuan dirinya masih berkembang (Sutanti, 2025).

Hasil sampel penelitian sejalan dengan penelitian semakin bertambahnya usia mahasiswa, kemampuan dalam mengendalikan emosi serta strategi coping akademik meningkat, sehingga stres cenderung menurun (Pantu, 2024). Dengan demikian, hasil dari distribusi ini dapat diidentifikasi bahwa faktor usia dapat memengaruhi harga diri dan tingkat stres akademik.

b. Jenis Kelamin

Temuan penelitian menunjukkan jenis kelamin dari mahasiswa didominasi oleh laki-laki sejumlah 61 responden (60,4%). Sedangkan jumlah perempuan sebanyak 40 responden (39,6%). Jenis kelamin dapat mempengaruhi persepsi dan reaksi terhadap tingkat stres akademik. Secara umum, tingkat stres akademik yang lebih tinggi biasanya dimiliki perempuan dan bukan laki-laki, dikarenakan perempuan lebih sensitif dengan tekanan sosial dan ekspektasi akademik, sedangkan laki-laki lebih mempunyai harga diri yang lebih stabil.

Penelitian ini sejalan dengan bahwasanya laki-laki umumnya mempunyai harga diri lebih tinggi dan mampu untuk menggunakan coping problem-focused, sedangkan perempuan cenderung menggunakan coping emotion-focused (Vioni Simbolon & Huwae, 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa meskipun memiliki perbedaan proporsi jenis kelamin, baik laki - laki ataupun perempuan tetap menunjukkan pola hubungan antara harga diri dan tingkat stres akademik.

c. Harga Diri

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwasanya dari 101 responden, terdapat 44 responden (43,6%) dengan harga diri rendah, 53 responden (52,5%) dengan harga diri sedang, dan 4 responden (4%) memiliki harga diri tinggi. Hal ini menunjukkan mayoritas mahasiswa Teknik industri mempunyai harga diri katagori sedang, sementara yang lainnya berkatagori rendah.

Harga diri seseorang termasuk cerminan dari bagaimana mereka memandang sekaligus menghargai diri mereka sendiri. Mahasiswa yang mempunyai harga diri rendah rendah umumnya mempunyai pandangan negatif pada kemampuan akademiknya, merasa kurang mampu, sekaligus merasa takut gagal dan cemas. Hal ini dapat memicu tingkat stres akademik yang lebih tinggi dikarenakan menganggap tekanan akademik selaku ancaman, bukan tantangan. Sebaliknya, mahasiswa dengan harga diri tinggi mempunyai keyakinan positif terhadap diri sehingga mampu untuk menghadapi tekanan akademik dengan optimis dan kontrol diri yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan teori Rosenberg yang mengungkapkan bahwasanya harga diri berfungsi sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi stres. Semakin positif individu terhadap dirinya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya (Arya & Tetteng, 2023). Penelitian tersebut memperkuat hasil, bahwa ditemukan harga diri berhubungan negatif signifikan pada mahasiswa akhir (Vioni Simbolon & Huwae, 2024). Maknanya, tingkat stres yang dialami semakin tinggi seiring rendahnya harga diri. Penelitian lain menunjukan hal yang sama, tingkat stres akademik lebih rendah umumnya dimiliki mahasiswa yang harga dirinya tinggi dikarenakan lebih percaya diri dan mampu untuk menilai tuntutan akademik secara realistis (Aulia Rahmah, 2024).

Dengan demikian, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwasanya harga diri berperan krusial guna menetapkan seberapa besar tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, yang mana peningkatan harga diri dapat menjadi strategi preventif untuk menekan stres akademik.

d. Tingkat Stres Akademik

Hasil penelitian menunjukkan dari 101 responden diketahui 33 responnden (32,7%) memiliki tingkat stress akademik rendah, 59 responden (58,4%) mempunyai tingkat stres akademik sedang, dan 9 responden (8,9%) mengalami tingkat stres akademik

tinggi. Mayoritas mahasiswa berada pada katagori tingkat stres sedang, hal ini menunjukkan Sebagian besar mahasiswa Teknik industri memiliki tekanan akademik, tetapi masih dalam batas toleransi psikolog.

Tingkat stres akademik pada mahasiswa diberi pengaruh oleh banyak faktor, seperti tugas, jadwal kuliah yang padat, serta faktor internal seperti konsep diri dan harga diri. Stres akademik katagori sedang muncul karena tuntutan akademik yang tinggi tanpa diimbangi manajemen waktu yang baik. Hasil ini ditunjang oleh penelitian yang memperlihatkan bahwasanya mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang masih mampu untuk mengelola stres dengan aktifitas rekreatif dan dukungan teman sebaya, namun jika harga diri rendah, stres yang awalnya sedang dapat meningkat menjadi tinggi karena mahasiswa lebih mudah merasa gagal atau tidak kompeten (R. C. Putra & Irawaty, 2024).

Tingkat stres akademik cenderung lebih tinggi pada mahasiswa yang mempunyai tanggung jawab ganda seperti berkerja sambil kuliah ataupun berorganisasi. Tuntutan akademis yang dianggap melebihi kapasitas seseorang untuk menanganinya bisa mengakibatkan stres akademis (Lestari & Nuraqmarina, 2024).

Kesimpulan dari penelitian ini yakni bahwa mahasiswa Teknik industri mengalami tingkat stres akademik pada tingkat katagori sedang, hal ini wajar karena kompleksitas tuntutan akademik dan persaingan yang tinggi pada mahasiswa Teknik.

Analisis Bivariat

Harga diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi respon adaptasi terhadap stressor (Syifa Gitarasy et al., 2023). Respon adaptasi disebut juga dengan *coping mechanism* stres. *Coping mechanism* stres dibagi menjadi dua macam, berorientasi pada tugas dan pada pembelaan ego. *Coping mechanism* stres yang berorientasi pada tugas adalah saat individu dapat menghadapi stressor secara rasional dan sadar, sedangkan yang berorientasi pada pembelaan ego adalah saat individu melindungi diri sendiri dari rasa tegang akibat stres dengan menipu diri sendiri dan mendistorsi realitas. Temuan penelitian ini juga ditunjang oleh penelitian pantu yang menyebutkan bahwa tingkat stres akademik diberi pengaruh oleh faktor internal berupa harga diri, konsep diri, serta kemampuan mengatur waktu (Pantu, 2024). Mahasiswa yang mempunyai harga diri tinggi umumnya mampu menyeimbangkan tekanan akademik melalui strategi belajar yang efektif, sedangkan mahasiswa dengan harga diri rendah lebih mudah untuk merasa terbebani.

Harga diri yang tinggi pada mahasiswa dapat memunculkan kepercayaan diri, kepuasan diri terhadap lingkungan, serta memahami akan standar kemampuan diri sendiri (Altaweel et al., 2023). Memiliki harga diri yang terlalu tinggi juga bisa dijadikan faktor resiko yang berdampak pada tingkat stres akademik

Mahasiswa yang harga dirinya rendah lebih rentan terhadap tekanan stres akademik dikarenakan mereka memiliki persepsi negatif terhadap kemampuan dirinya dan lebih cenderung mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan akademik (Syifa Gitarasy et al., 2023). Temuan penelitian yang memperlihatkan korelasi negatif antara harga diri beserta stres akademik yang mana sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Ramakrishnan et al., 2024). Mahasiswa rata - rata memiliki tingkat harga diri sedang, hal ini selaras dengan kebanyakan penelitian yang mengungkapkan bahwasanya 80% mahasiswa mempunyai tingkat harga diri sedang (Almansour, 2023).

Menurut penelitian ini sejalan dengan lestari yang menemukan hubungan negatif antara mahasiswa pekerja full - time di Jakarta (Lestari & Nuraqmarina, 2024). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kemampuan coping individu yang harga dirinya tinggi lebih mampu menangani tekanan akademik. Mahasiswa yang harga dirinya tinggi biasanya mengalami tekanan akademik yang lebih rendah; ini mungkin dikarenakan sifat optimis dan persepsi diri yang baik. Di sisi lain, citra diri negatif umumnya dikorelasikan dengan harga diri rendah, dan keduanya bisa berdampak pada tingkat stres akademis (Vioni Simbolon & Huwae, 2024).

Hasil penelitian ini serupa dengan peneliti lain yang menyebutkan bahwasanya mayoritas responden mempunyai harga diri sedang dengan tingkat stres akademik dalam kategori sedang, yang menunjukkan harga diri berhubungan dengan tingkat stres akademik yang signifikan (R. C. Putra & Irawaty, 2024).

Maknanya, tingkat stres akademik yang dialami akan semakin rendah seiring tingginya harga diri mahasiswa. Kebalikannya, tingkat stres akademik yang lebih tinggi umumnya dimiliki mahasiswa yang harga dirinya rendah.

Peneliti menyimpulkan bahwa harga diri memiliki peranan yang sangatlah krusial guna menetapkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Upaya peningkatan harga diri seperti melatih diri untuk memotivasi diri, konseling akademik, dan dukungan teman sebaya sangat disarankan untuk mengurangi tingkat stres akademik pada kalangan mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan penelitian yang telah dilaksanakan pada mahasiswa Teknik Industri pada periode Juli hingga Oktober 2025, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki harga diri dalam kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi risiko terhadap munculnya tingkat stres akademik yang relatif tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa harga diri mahasiswa Teknik Industri secara umum berada pada kategori sedang, sejalan dengan tingkat stres akademik yang dialami responden yang sebagian besar berada pada kategori stres akademik sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih mampu mengelola tekanan akademik, namun tetap berada dalam kondisi yang memerlukan perhatian.

Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Teknik Industri, meskipun keeratan korelasinya tergolong lemah. Arah hubungan tersebut bersifat negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Dengan demikian, harga diri berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik selama masa perkuliahan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, disarankan agar mahasiswa dapat berupaya meningkatkan harga diri serta mengembangkan kontrol diri yang lebih baik guna mengatasi berbagai tekanan akademik selama masa perkuliahan. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rekomendasi dalam merancang program atau kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri mahasiswa sekaligus menekan tingkat stres akademik. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel yang lebih beragam serta melibatkan jumlah dan cakupan sampel yang lebih luas, sehingga hasil penelitian yang diperoleh menjadi lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Almansour, A. M. (2023). Self-esteem among nursing students at a public university in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(4), 377–383. <https://doi.org/10.33546/bnj.2750>
- Altaweel, F., Kamel, N., & Alqahtani, F. (2023). Self-Esteem and Determinants of Depression among Undergraduate Nursing Students in Dammam, Saudi Arabia. *Medical Archives*, 77(1), 44–48. <https://doi.org/10.5455/MEDARH.2023.77.44-48>

- Aminah, S. (2023). *MENINGKATKAN SELF ESTEEM DENGAN MENGGUNAKAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY PADA PESERTA DIDIK DI KELAS X SMA NEGERI 04 REJANG LEBONG SKRIPSI*.
- Arya, M. Z., & Tetteng, B. (2023). Self-esteem dan Fenomena Impostor pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(4), 41–54.
- Audina, M. (2023). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Aulia Rahmah, R. (2024). *Hubungan Antara Harga Diri Dan Kecerdasan Adversitas Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 14. <https://eprints.ums.ac.id/120659/>
- Christine Johanna Alamanda. (2022). *HUBUNGAN SELF-ESTEEM DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA KARYA TULIS ILMIAH*.
- Hidayati, L. N., & Harsono, D. M. (2021). TINJAUAN LITERATUR MENGENAI STRES DALAM ORGANISASI. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 18).
- Lestari, A., & Nuraqmarina, F. (2024). Hardiness on Academic Stress among Full-time Working Students in Jakarta. *Literatus*, 6(1), 287–300. <https://doi.org/10.37010/lit.v6i1.1650>
- Linasari, F. (2020). *Hubungan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Maret*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Marliana, E., Kurniawan, E. vendi, & Zatihulwani, Z. E. (2022). *STRESS AKADEMIK DAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI STIKES HUSADA JOMBANG Academic stress and student learning motivation in online learning during the covid-19 pandemic at stikes husada jombang*.
- Mutia, J., Nur, D., Sari, P., Septimar, Z. M., Program, M., Ilmu, S., Universitas, K., Madani, Y., & Universitas, D. (2024). Pengaruh Self Esteem Dan Self Confidence Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Agustus*, 238–244. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.839>
- Nur Falah Setyawati, N., Hartiyowidi Yuliawuri, M., Siti Raudah, Mb., Nia Pristina, Ms., Maria Mardalena Martini Kaisar, Mk., Ade Sucipto, N., Mudhawaroh, Mt., dr Asriati, Mk., Ririn Teguh Ardiansyah, Mk., Bromo Kusumo Achmad, M., Maranata, Mk., Ni Wayan Rahayu Ningtyas, M., Lina Yuliana, Mt., Niken Grah Prihartanti, M., Iha Nursolihah, Mk., & Bd Haryati Astuti, M. (2023). *METODOLOGI RISET KESEHATAN PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA*.

- Pantu, E. (2024). Stres Akademik Pasca Pandemi Covid-19: Resiliensi Dan Motivasi Akademik Serta Usia Sebagai Variabel Moderator. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 034–048. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4307>
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Riska Ahmad 2. 2020. Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), XX–XX. <https://doi.org/10.24036/00268kons2020>
- Putra, R. C., & Irawaty, E. (2024). Hubungan self-esteem dengan tingkatan stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2022. *Tarumanagara Medical Journal*, 6(1), 126–134. <https://doi.org/10.24912/tmj.v6i1.31072>
- Ramakrishnan, B., Devikrishna, R., Mahalakshmi, B., Monisha, M., Baskaran, M., Subramanian, N. S., & Beulah, D. J. (2024). Assessment of self-Esteem and academic stress among nursing students. *Bioinformation*, 20(12), 1886–1889. <https://doi.org/10.6026/9732063002001886>
- Rezka, M. A. S., Irmayanti, N., & Zuroida, A. (2020). Hubungan Antara Stress Belajar Siswa Full Day School di SD Al Kautsar Kota Surabaya 1. In *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* (Vol. 1, Issue 1). <http://wartakota.tribunnews.com/2016/08/10/siswa-cemas-full-day-school-timbulkan->
- Salsabila, D. F., Saffanah Qalbi, A. F., Aziz, A. M., Etniko, A., & Tahir Rauf, K. N. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>
- Siti Zainab Purwanti. (2022). Stress dan Penyebabnya. *KEMENKES RI*.
- Sutanti, N. (2025). Help-Seeking Attitudes and Academic Stress Among Undergraduate Students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 6(1), 43–52. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v6i1.4643>
- Syifa Gitarasy, A., Khairiah, S., Studi Kedokteran Program Sarjana, P., & Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F. (2023). *PENGARUH SELF ESTEEM TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT TAHUN 2023*.
- Vioni Simbolon, S., & Huwae, A. (2024). Hubungan Harga Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Tugas The Relationship Between Self-Esteem and Academic Stress in Final-Year Students Completing Assignments. *Jurnal Social Library*, 4(3). <https://doi.org/10.51849/sl.v4i3.369>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. wa. (2020). *Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Stress Akademik*.