

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Esteem*

Secara umum *self esteem* diartikan sebagai evaluasi atas konsep diri yang ada dipikiran seseorang (Snyder & Lopez, 2002). *Self esteem* yakni unsur evaluasi diri yang dapat mengarah pada *positive self esteem* atau *negative self esteem* yang berfungsi untuk menggambarkan persepsi diri dalam kehidupannya (Farhan & Rosyidah, 2021a). Menurut Chamundeswari dalam Tus (2020), menjelaskan bahwa *Self esteem* atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan harga diri merupakan penilaian seseorang tentang dirinya. *Self esteem* ialah penilaian seseorang terhadap diri sendiri terkait pengakuan atas kemampuan, pencapaian seseorang yang ditunjukkan melalui sikap, interaksi, pujian, juga penerimaan dari orang lain untuk perbandingan antara dirinya dengan orang lain disekitarnya (Oktaviani, 2019). Menurut Murk dalam Tus (2020), menyatakan bahwa terdapat banyak cara untuk mendefinisikan arti dari *self esteem* antara lain;

1. Sikap seseorang yang dijadikan penilaian apakah orang tersebut memiliki perilaku yang baik atau buruk
2. Dari perbedaan, antara apa yang dirasakan berbeda dengan persepsi ideal diri yang ada dipikirannya
3. Respon dari orang lain melihat dirinya
4. Kepibadian diri

2.1.1 Klasifikasi *Self esteem*

Klasifikasi *self esteem* antarlain, *self esteem* rendah, tinggi, berbasis kelayakan, dan berbasis kepada kompetensinya menurut psikolog asal amerika Murk (2006) dalam (Veybitha et al., 2022). *Self esteem* memiliki 2 karakteristik yakni, *low self esteem* dan *high self esteem* Najib et al., (2018). Menurut Rosenberg (1965) dalam Adriani et al (2022), *Self esteem* dibagi kedalam 3 kelompok dengan tingkatan yang berbeda Yakni:

1. *Low Self Esteem* atau Harga Diri Rendah

Rahmi Imelisa et al., (2021) *Low self esteem* merupakan penilaian diri dengan menilai diri sendiri sebagai individu yang bernilai negatif dan dinilai lebih rendah dibandingkan dengan orang lain. Menurut Yusuf., et al dalam Saputra et al., (2023) *low self esteem* merupakan perasaan yang muncul karena merasa tidak ada yang mencintai atau adanya penolakan dari orang disekitarnya, penilaian atas capaian individu kepada target pencapaiannya, adanya kegagalan yang dirasakan.

2. *Medium Self Esteem* atau Harga Diri Normal

Self esteem normal ialah penilaian terhadap diri yang menilai dirinya dengan positif memiliki kemiripan dengan *high self esteem* akantetapi ketika seseorang mengalami *medium self esteem* dia terkadang juga akan menilai dirinya negatif seperti *low self esteem* Coopersmith (1967) dalam (Lutfiah et al., 2020).

3. *High Self Esteem* atau Harga Diri Tinggi

Penilaian baik atau positif terhadap dirinya mengenai kemampuan, juga kepercayaan terhadap diri sendiri sehingga merasa puas kepada

dirinya karena merasa memiliki kualitas yang pantas untuk dibanggakan disebut dengan *high self esteem* (Suparna & Pramana, 2023).

2.1.2 Aspek Self Esteem

Sunaryo (2004) *Self esteem* didapatkan melalui sudut pandang bagaimana orang lain melihat diri atau dari sudut pandang diri sendiri yang memunculkan penilaian terhadap diri sendiri. Menurut pendapat Rosenberg dalam Trijayanti et al., (2022) menyatakan bahwa aspek *self esteem* dibentuk dari dua aspek antarlain:

1. *Self liking*

Dalam Bahasa Indonesia *self liking* ialah penerimaan diri, yang dimasuk dengan aspen penerimaan diri ialah ketika individu menerima dengan puas kemampuan yang dimiliki.

2. *Self competence*

Self competence atau penghormatan terhadap diri yang berarti penilaian orang lain terhadap dirinya sehingga jika penilaian baik maka akan menimbulkan perasaan berharga dalam lingkungan sosialnya.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem* dari seseorang yaitu:

1. Gender

Gender atau jenis kelamin dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *self esteem* individu. Menurut Ancok et al (1988)

dalam Tutut Sugiarti & M. Hidayat (2023) kebanyakan perempuan merasa bahwa *self esteem* yang dimiliki laki-laki lebih tinggi. Perempuan merasa bahwa kemampuannya, kepercayaan dirinya lebih rendah dibandingkan laki-laki sehingga mereka merasa harus dilindungi oleh laki-laki. Hal tersebut mungkin terjadi dikarenakan peran dari orang tua juga harapan dari masyarakat yang dibedakan antara perempuan dan laki-laki.

2. Kecerdasan

Kecerdasan atau intelegensi merupakan gambaran kemampuan fungsional seseorang. Intelegensi seseorang dikaitkan dengan prestasinya karena pengukuran intelegensi atau kecerdasan seseorang berdasarkan kemampuan akademis yang dimiliki.

3. Kondisi fisik

Menurut Coopersmith (1959) dalam Tutut Sugiarti & M. Hidayat (2023) seseorang yang memiliki kondisi tubuh yang menarik cenderung memiliki *self esteem* yang lebih baik berbeda dengan *self esteem* dari individu yang memiliki kondisi fisik yang kurang menarik.

4. Keluarga

Self esteem dari anak ditentukan dari bagaimana peran orang tuanya. Sebagai keluarga harus berusaha agar anaknya mencapai perkembangan *self esteem* yang baik. Hal itu karena, dalam sebuah keluarga yang pertama kali dikenal ialah orang tua yang memberikan didikan juga membesarkannya juga sebagai dasar dalam bersosialisasi di lingkungan yang lebih besar.

5. Sosial

Menurut Klass & Hodge (1978) dalam Tutut Sugiarti & M. Hidayat (2023) pembentukan *self esteem* berawal dari perasaan menyadari bahwa dirinya berharga atau tidak. Perasaan merasa berharga atau tidaknya seseorang merupakan hasil dari proses lingkungan, penerimaan, penghargaan, juga perlakuan dari orang lain kepada dirinya.

2.2 Stres

Stres merupakan keluhan yang sering dikeluhkan di zaman modern ini, stress dikaitkan dengan peningkatan risiko terjadinya penyakit pada individu yang sehat O'connor et al., (2021). Pengertian dari stress yaitu gangguan mental yang dialami akibat adanya perasaan tertekan yang diakibatkan karena berbagai hal salah satunya yaitu perasaan gagal dalam mencapai hal yang diinginkan. Tekanan yang dirasakan dapat berasal dari dalam diri individu atau dari luar (Andriyani, 2019a). Sementara itu Davis dan Newstrom dalam Iskamto (2021) mendefinisi stress adalah kondisi yang mempengaruhi emosi, cara pikir, juga kondisi fisik seseorang ketika seseorang merasa tegang. Stress yang tidak segera diatasi dan kemudian meningkat menjadi stress berat dapat berdampak pada individu yaitu menurunkan kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya. Menurut Beiter dalam Darmawan & Djaelani (2022) stres merupakan hal yang sering terjadi dikalangan mahasiswa tingkat perguruan tinggi, karena mahasiswa akan mengalami proses beradaptasi dengan

perubahan yang ada serta terjadinya tekanan akibat tuntutan akademik dan tuntutan sosial dari status Pendidikan mereka sebagai mahasiswa.

2.2.1 Pengertian Stres Akademik

Stress akademik ialah stress yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, terjadi ketika seseorang menempuh pendidikan, dan disebabkan karena adanya tuntutan yang timbul dalam masa pendidikannya, stress akademik terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi ketika dia merasa gagal dalam memenuhi tuntutan pendidikan yang ada Indriyani & Handayani (2018). Respon yang muncul ketika siswa/mahasiswa mendapatkan tuntutan atas pendidikannya seperti penugasan yang terlalu banyak disebut dengan stress akademik. Stress akademik yang dialami adalah sudut pandang subyektif mahasiswa atas ketidaksesuaian tuntutan lingkungan dengan sumber data aktual yang dimiliki oleh mahasiswa Barseli et al., (2020).

2.2.2 Dimensi Stres Akademik

Menurut Gadzella dan Masten menjelaskan bahwa terdapat dua komponen yang membentuk stress akademik pada siswa atau mahasiswa yakni stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik (Andiarna & Kusumawati, 2020).

1. Stressor akademik

Selama proses menjadi seorang mahasiswa, maka beberapa stressor menjadi hal yang wajar dialami oleh seorang mahasiswa. Stressor umum yang ada diperguruan tinggi dan dirasakan oleh mahasiswa antarlain, tuntutan akademik, perlunya adaptasi

dengan lingkungan baru, adanya perubahan dalam hubungan keluarga, perubahan dalam kehidupan bersosial, perubahan cara penyampaian ide, perasaan takut mengalami kegagalan, tekanan untuk membangun identitas diri, tekanan dalam hal keunggulan akademik sesama mahasiswa, perasaan tidak percaya akan kemampuan diri, mudah merasa khawatir, merasa tidak layak, cemas akan apapun hal yang terjadi (Bhujade, 2017). Faktor yang menyebabkan terjadinya stress akademik adalah hal yang lazim terjadi yaitu, karena proses penyesuaian dan mengembangkan diri dalam hal bersosialisasi dengan lingkungan, peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang mahasiswa, penyebab lain ialah masalah terkait ekonomi, beban penugasan, perubahan *lifestyle*, waktu belajar yang semakin meningkat (Ishmah Rosyidah et al., 2020). Gadzella dan masten (2005) dalam (Yuline et al., 2022) menjelaskan bahwa stressor akademik ialah perasaan tuntutan dalam penyesuaian diri diluar dari hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-harinya. Terdapat 5 kategori stressor akademik;

a) *Frustrations* (frustasi)

Frustasi paling sering dialami oleh mahasiswa yang sulit mencapai tujuannya. Hal ini berkaitan dengan lamanya waktu dalam mencapai tujuan dalam perkuliahan atau keterlambatan, gagal mencapai tujuan yang sudah ditentukan, tidak adanya penerimaan sosial, kecewa dalam menjalani hubungan, melewatkan kesempatan yang ada. Ketika mahasiswa gagal

dalam mencapai tujuannya dalam bidang akademik maka berakibat adanya perasaan frustrasi.

b) *Conflicts* (konflik)

Konflik berkaitan dengan adanya dua atau lebih keinginan, atau dapat juga berkaitan dengan dua atau beberapa hal yang tidak diinginkan.

c) *Pressure* (tekanan)

Tekanan berkaitan dengan persaingan, *deadline* penugasan, beban kerja yang melebihi kemampuan. Mahasiswa mendapatkan tekanan dari berbagai pihak, orang tua yang menuntut untuk selalu belajar dan mendapatkan nilai yang baik, tekanan dari pengajar/dosen dengan memberikan tugas yang terlalu banyak, tekanan sosial yang menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dan interaktif dengan orang-orang disekitarnya.

d) *Self imposed* (pemaksaan diri)

Pemaksaan diri berkaitan dengan keinginan untuk berkompetisi, untuk menjadi orang yang digemari, sehingga timbul perasaan khawatir atas segala hal, cemas. *Self imposed* dirasakan oleh mahasiswa dan sesuatu yang paling sering dikhawatirkan oleh mahasiswa yakni perihal, nilai, kurangnya pemahaman terkait materi perkuliahan, kesulitan sarana dan prasarana yang mendukung perkuliahan.

2.2.3 Reaksi Terhadap Stressor Akademik

Terdapat beberapa respon yang muncul dari individu karena stressor akademik yang terdiri dari, respon dari pemikiran diri sendiri yang menyebabkan rendah bahkan hilangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri, perasaan takut akan kegagalan, sulit berkonsentrasi, kecemasan pada hal yang terjadi dimasa depan, melupakan hal yang menjadi stressor, memikirkan terus terkait apa yang harus dilakukan kedepan, respon perilaku yang menyebabkan sikap menarik diri, penggunaan obat-obatan psikotropika, konsumsi alkohol, tidur dengan durasi yang lebih lama atau semakin berkurang, menangis tanpa alasan, respon dari reaksi tubuh yang ditunjukkan dengan jantung yang berdetak lebih cepat, telapak tangan berkeringat, bibir kering, mudah merasa lelah, sakit kepala, mausea, sakit perut, dan rentan terhadap terjadinya penyakit, respon perasaan seperti *anxiety*, mudah marah, murung, dan merasa ketakutan akan semua hal (Rohmatillah et al., 2021). Sama halnya menurut Gadzella dalam Ellis (2021) reaksi yang muncul karena stressor akademik terdiri dari 4 hal antarlain;

a. Reaksi fisiologis

Reaksi fisiologis ialah hal yang menekankan antara apa yang dipikirkan dengan fisik, ditandai dengan badan gemetar, gugup sehingga berbicara seperti terbata-bata atau gagap, mudah lelah, mengalami gangguan pencernaan,

b. Reaksi emosional

Reaksi emosi yang ditandai dengan rasa takut, merasa bersalah, mudah marah.

c. Reaksi perilaku

Reaksi perilaku berkaitan dengan reaksi emosional yang muncul seperti menangis karena merasa ketakutan, atau merasa bersalah, menyakiti diri sendiri atau orang lain karena marah.

d. Penilaian kognitif

Penilaian kognitif kepada stress yang dirasakan yang kemudian mengacu pada munculnya strategi koping stress atau mengatasi stres.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Yusuf & Yusuf (2020) Menyatakan bahwa stress akademik dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yakni faktor eksternal dan internal. Pramesta & Dewi (2021) Faktor internal meliputi kondisi emosional, perasaan optimis, penatalaksanaan stress yang dilakukan, dan efikasi diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi, jadwal perkuliahan yang cukup padat, tekanan kepada mahasiswa untuk meraih prestasi tinggi, dorongan untuk meningkatkan status sosial. Berbeda dengan pendapat tersebut menurut Taylor (2003) dalam Oktavia et al., (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik dibagi menjadi dua meliputi:

1. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi stress akademik terdiri dari kepribadian yang meliputi beberapa hal yaitu, afek, kepribadian *hardiness*, optimisme, control psikologis, strategi koping, *self esteem*.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal dari stress akademik meliputi, waktu dan uang, pendidikan, ideal diri atau standar hidup, dukungan dari sosial, stressor.

2.2.5 Dampak Stres Akademik

Jika individu mengalami stress akademik maka dapat memberikan dampak secara menyeluruh pada individu tersebut. Dampak dari stres akademik antara lain berhubungan dengan psikologis individu, fisik, sosial, spiritual juga berdampak pada intelektual seseorang (Andriyani, 2019). Menurut Taslim & Cahyani (2021) terdapat beberapa dampak yang muncul akibat dari stress akademik yaitu:

1. Perubahan status gizi

Individu yang mengalami stress dapat juga berdampak pada nafsu makannya. Dalam kondisi stress seseorang dapat mengalami penurunan pada berat badannya karena pembatasan makanan yang ia konsumsi juga, dapat pula meningkatkan nafsu makan yang berakibat individu tersebut akan mengalami kegemukan. Stress jugamenimbulkan perasaan mual muntah yang diakibatkan karena system pencernaan yang terganggu yang dapat menyebabkan seseorang kehilangan nafsu makannya menurut Maginte dalam (Taslim & Cahyani, 2021).

2. Munculnya gejala gastrointestinal

Menurut Afifah & Wardani dalam Taslim & Cahyani (2021) Salah satu penyebab munculnya gejala gastrointestinal ialah stress, dan tanda yang akan dirasakan adalah nyeri pada bagian perut, gejala pada kerongkongan (esofageal), gejala pada kekuatan esofagus, dismotilitas atas, gangguan buang air besar (inkontinensia fekal).

3. Mengalami *syndrome dyspepsia fungsional*

Tanda yang dapat dirasakan saat orang mengalami *syndrome dyspepsia fungsional* ialah nyeri pada bagian epigastrium (ulu hati), perut terasa penuh setelah makan, mudah merasa kenyang, sering bersendawa, dan merasa terbakar tanpa adanya penyebab.

4. Nyeri haid pada wanita (disminorea)

Nyeri haid yang muncul ketika seseorang mengalami stres biasanya dialami ketika seseorang dalam tahapan stress ringan hingga sedang dengan tekanan psikis menurut Ismail et al., dalam (Taslim & Cahyani, 2021).

5. Gangguan pada pola tidur

Menurut Wijayanti & Linggardini dalam Taslim & Cahyani (2021) Yang sering dialami ketika seseorang mengalami stress ialah gangguan pada pola tidurnya antarlain, kesulitan untuk mengawali tidur, tidur dengan perasaan tidak tenang, terbangun saat Tengah malam, sulit mempertahankan tidurnya juga sering terbangun lebih awal.

6. Kejadian *acne vulgaris*

Stress juga gangguan emosi pada seseorang dapat menjadi pemicu munculnya jerawat atau *acne*. Karena kecemasan yang dirasakan sehingga dapat mengakibatkan kerusakan pada folikel yang menimbulkan luka meradang akibat dari manipulasi secara mekanis pada jerawat yang muncul.

7. Insomnia

Jika individu merasakan tekanan akan berdampak munculnya perasaan cemas sehingga sulit dalam mempertahankan kualitas tidur juga memulai tidurnya sehingga kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi.

8. *Sleep paralysis*

Sleep paralysis lebih sering dialami oleh individu dengan stres dalam tingkat sedang hingga berat.

9. Obesitas

Menurut Putri dalam Taslim & Cahyani (2021) ketika seseorang mengalami stress maka dapat berpengaruh pada perubahan pola makan (porsi makan yang meningkat) hal itu merupakan respon tubuh karena gangguan emosional yang dialami terutama stress.

10. Penurunan prestasi belajar

Indeks prestasi atau dikenal dengan IP pada mahasiswa menjadi tolak ukur dari prestasi belajarnya untuk mengukur keberhasilan pendidikannya. Tidak sedikit mahasiswa yang memiliki IP rendah karena beberapa penyebab salah satunya yakni kurangnya usaha

juga kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Karena stressor itu banyak kasus mahasiswa yang mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri karena stress.

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa yakni status yang diberikan kepada individu yang diharapkan menjadi calon intelektual. Individu yang menyandang gelar sebagai seorang mahasiswa karena hubungannya dengan meraih pendidikan di perguruan tinggi (Fitriah & Hariyono, 2019). Mahasiswa merupakan seseorang yang bersangkutan dengan dengan perguruan tinggi sebagai siswa dengan bukti yakni memiliki identitas sebagai seorang mahasiswa atau yang disebut dengan KTM (Gafur, 2015).

2.3.2 Fungsi Mahasiswa

Melalui kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa, melalui kecerdasan, juga pemikiran dan sikap kritis yang dimiliki mahasiswa diharapkan mampu mengendalikan pemikiran masyarakat sehingga mengontrol kehidupan sosial yang ada di masyarakat (Fitriah & Hariyono, 2019). Gafur (2015) Sebagai generasi muda mahasiswa dibimbing untuk dapat menjadi kader pimpinan dari bangsanya dengan jiwa Pancasila. Dalam garis besar terdapat tiga fungsi juga peran yang penting bagi seorang mahasiswa, antarlain:

1. Moral

Mahasiswa memiliki tanggung jawab moral dimana mahasiswa memiliki tuntutan atas suatu tanggung jawab mengenai moral dirinya masing-masing agar dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan moral yang ada pada masyarakat dengan penuh tanggung jawab.

2. Sosial

Mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap oranglain pula (masyarakat), sebagai seorang mahasiswa ia tidak hanya bermanfaat untuk kepentingan pribadi akan tetapi mahasiswa juga harus memiliki manfaat untuk lingkungannya.

3. Intelektual

Mahasiswa selalu berhubungan dengan ilmu dan pengetahuan dengan kemampuan intelektual yang dimiliki mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk dapat merubah kemampuan intelektualnya menjadi realita sehingga dapat bermanfaat pula untuk sekitarnya.

Sebagai individu yang menyandang nama mahasiswa banyak sekali label nama yang melekat pada diri mahasiswa yakni;

1. Mampu memberikan perubahan secara langsung karena sumber daya manusia yang banyak (*Direct if Change*)
2. Menjadi agen yang memberikan perubahan ketika terdapat hal yang salah mahasiswa dapat merubah dengan hal yang baik

sesuai dengan pamikiran dan apa yang diinginkannya (*Agent of Change*)

3. Menjadi seseorang yang dapat menggantikan dalam memimpin pemerintahan kelak sebagai generasi penerus bangsa (*Iron Stock*)
4. Menjaga moral-moral baik yang sudah ada (*Moral Force*)
5. Dapat melakukan pengontrolan terhadap orang disekitarnya (masyarakat) (*Social Control*)

2.4 Teori Model Konsep Keperawatan

2.4.1 Teori Model *Self Esteem*

Moris Rosenberg mengartikan *self esteem* sebagai sikap positive atau negative terhadap diri sendiri Fadhila Tohir & Mutaqin (2022). Menurut rosenberg pada tahun 1982 dalam Liliza Agustin (2022) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *low self esteem* maka akan menganggap bahwa dirinya adalah orang yang tidak bermanfaat, dan banyak kekurangan begitupula sebaliknya. Menurut Trijayanti et al., (2022) Teori rosenberg menyatakan bahwa terdapat 2 aspek yang membentuk *self esteem* yakni *self liking* atau penghargaan pada diri juga *self competence* atau penerimaan diri. *Self esteem* dapat terbentuk karena adanya proses membandingkan hasil yang dimiliki individu dengan ketidaksesuaian dengan harapannya. Maka, dari sudut pandang itu jika ideal diri dengan kenyataan yang dialami memiliki jarak yang tidak terpaut jauh maka individu akan memiliki *high self esteem* begitupula sebaliknya jika ideal diri memiliki jarak yang jauh dengan kenyataannya

maka individu tersebut akan memiliki *low self esteem* Rosenberg dalam (Tutut Sugiarti & M. Hidayat, 2023).

2.4.2 Teori Model Stress

Menurut Gadzella tahun 2004 dalam Alimah et al., (2021) stress akademik ialah sudut pandang seseorang mengenai stressor akademik juga respon seseorang terhadap stressor akademik. stress akademik adalah hal yang biasa dialami oleh seorang mahasiswa. Pada teori gadzella menurut Tang & Logonnathan (2015) stress akademik dibagi menjadi empat bagian yakni harapan yang dipaksakan terhadap diri sendiri, adanya perubahan, tekanan, perasaan frustrasi. Misalnya Ketika seorang mahasiswa mendapati tugas dan tugas itu dirasa melebihi batas atau dari berbagai matakuliah, presentasi, deadline dalam kurun waktu yang bedekatan atau bersamaan. Maka hal itu yang dapat menjadi penyebab stress akademik mahasiswa. Adapun hal lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang mahasiswa antarlain, kurang terbentuknya hubungan interpersonal yang baik dengan orang disekitarnya seperti keluarga juga teman, biaya kuliah yang sudah jatuh tempo dan harus segera melakukan pembayaran.

Menurut Alimah et al., (2021) dalam teori Gadzella tahun (2012) untuk mengetahui jika seseorang mengalami stress akademik dapat dilihat dari dimensi akademik, yakni stressor juga respon terhadap stressor. Pada teori Gadzella tahun (1994) menyatakan dimensi stress akademik dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Dimensi stressor

Merupakan stimulus yang menyebabkan adanya tuntutan terhadap penyesuaian diri di luar hal yang biasa terjadi sehari-hari pada individu. Dimensi stressor terdiri dari konflik atau permasalahan, tekanan, frustrasi, adanya pilihan yang harus diambil, pemaksaan terhadap diri sendiri.

2. Dimensi reaksi terhadap stressor

Makna dari reaksi terhadap stressor ialah penilaian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan kognitif, yaitu evaluasi terhadap stressor yang didapat, apakah stressor tersebut bersangkutan atau tidak, juga apakah seseorang yang mengalami stressor tersebut dapat mengatasinya dengan coping yang dimiliki. Dimensi dari reaksi terhadap stressor yakni, fisiologis, penilaian kognitif, emosional, perilaku.

2.5 Hubungan *Self Esteem* dengan Stress Akademik

Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang cukup besar terhadap kemajuan bangsa dengan kecerdasan dan kemampuan akademik yang dimilikinya. Karena tanggung jawabnya yang besar mahasiswa dituntut untuk melakukan tugas akademiknya dengan maksimal karena kemampuan akademik yang dimiliki memiliki pengaruh yang besar terhadap masa depannya, semakin rendah kemampuan akademiknya maka hal itu dapat mempengaruhi masa depannya yang memiliki kemungkinan akan terancam begitupula sebaliknya (Sholichah et al., 2018). Seseorang yang mendapatkan tuntutan dalam kehidupannya atas tercapainya suatu keberhasilan sampai memaksakan dirinya menjadi faktor yang membentuk individu mengalami *low self esteem*

(Muhith, 2015). *Self esteem* memiliki pengaruh terhadap terjadinya stress akademik pada mahasiswa (E. I. Hidayat et al., 2021). Individu yang mengalami *low self esteem* dapat mengalami penurunan produktifitas dan gambaran diri yang buruk, hal itu dapat menyebabkan penurunan keinginan dalam mencapai tujuannya salah satunya yaitu mencapai prestasi dalam bidang akademik (Handayani et al., 2022). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa mengalami stress akademik ialah *self esteem* Taylor (2003) dalam Oktavia et al., (2019). Stress merupakan kondisi yang terjadi ketika seseorang mendapatkan tuntutan dan tantangan dari lingkungannya melebihi kemampuan individu tersebut dalam memenuhi tuntutannya (Gellman, 2020). Realitanya saat ini banyak sekali mahasiswa yang memiliki permasalahan dalam bidang akademik yang dapat menjadi pemicu stress akademik (Sholichah et al., 2018).

2.6 Alat Ukur

2.6.1 Alat Ukur Self Esteem

Penilaian *self esteem* dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia. Skala ini berisikan 10 butir pertanyaan, 5 butir pertanyaan pada butir pertanyaan ke 1,3,4,7 juga 10 merupakan butir pertanyaan yang berisikan butir pertanyaan positif atau *favorabel* mengenai *self esteem*. Lima butir pertanyaan berisikan pertanyaan negatif atau *unfavorabel* yang terdiri dari pertanyaan ke 2, 5, 6, 8 dan 9. Respon yang digunakan pada skala RSES tersebut yaitu “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju” dengan nilai

tingkatan 4 sampai 1 dengan rentang hasil (<15) dikatakan mengalami *low self esteem* atau harga diri rendah, (15-25) harga diri normal atau *medium self esteem*, >25 *high self esteem* atau harga diri tinggi (Maroqi, 2019).

2.6.2 Alat Ukur Stres Akademik

Alat ukur untuk stress akademik dapat menggunakan kuesioner *Lakaev Academic Stress Response Scale* (LASRS) oleh Lakaev (2022) yang terdiri dari 26 pertanyaan dengan mengukur beberapa subskala yakni, afektif, perilaku, kognitif, juga fisiologis. Tujuh pertanyaan dari subskala afektif, enam pertanyaan dari subskala perilaku, tujuh pertanyaan dari subskala kognitif, dan enam pertanyaan dari subskala fisiologis. Dengan interpretasi hasil jika didapatkan nilainya ialah 26-41 maka dikatakan mengalami normal, jika 42-66 dikatakan *mild*, 67-93 *moderate*, 94-116 *high*, 117-130 *severe*.