

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-esteem* pada Mahasiswa: Tinjauan Pustaka

Anggita Derizky Virginia¹, Rika Lisiswanti², Sutarto³, Ari Wahyuni⁴

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas dan Epidemiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

⁴Bagian Anestesiologi dan Terapi Intensif, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Self-esteem merupakan suatu konsep yang dibutuhkan setiap orang dalam kehidupan mencakup evaluasi subjektif individu terhadap nilai mereka. *Self-esteem* dapat didefinisikan sebagai anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri baik anggapan positif maupun negatif. Studi telah menunjukkan bahwa harga diri memiliki dampak yang luar biasa pada banyak aspek penting kehidupan, termasuk hubungan dan kepuasan kerja, status pekerjaan, kesehatan fisik dan mental. Pada kondisi mahasiswa dengan *self-esteem* rendah, hal tersebut dapat mempengaruhi kehidupannya secara akademik, kehidupan sosial, maupun keadaan mentalnya yang dapat menyebabkan stress hingga depresi berat. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dapat dilihat bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki *self-esteem* rendah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi *self-esteem* pada mahasiswa. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode studi literatur dengan cara menyusun serta melakukan analisis empat belas artikel. Hasil dari artikel yang telah dikaji, disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* mahasiswa. Tinggi atau rendahnya tingkat *self-esteem* pada mahasiswa dapat diakibatkan oleh beberapa faktor kombinasi antara faktor keluarga seperti perhatian dan pendidikan orang tua, faktor akademik seperti indeks prestasi kumulatif mahasiswa dan prestasi akademik lainnya, kemudian faktor sosial seperti dukungan dari teman dan lingkungan perkuliahannya, serta faktor psikologis seperti stress dan depresi.

Kata Kunci: faktor-faktor, mahasiswa, *Self-esteem*

Factors Associated with Self-esteem in College Students: A Literature Review

Abstract

Self-esteem is a concept that everyone needs in life that includes an individual's subjective evaluation of their worth. Self-esteem can be defined as a person's perception of themselves, both positive and negative. Studies have shown that self-esteem has a tremendous impact on many important aspects of life, including relationships and job satisfaction, employment status, physical and mental health. In the condition of students with low self-esteem, it can affect their academic life, social life, and mental state which can cause stress to severe depression. Based on previous research, it can be seen that there are still many students who have low self-esteem. Therefore, this study aims to analyze the various factors that influence self-esteem in college students. In this study, researchers used the literature study method by compiling and analyzing fourteen articles. The results of the articles that have been reviewed, concluded that there are several factors that can affect the level of self-esteem of college students. High or low levels of self-esteem in students can be caused by a combination of family factors such as parental attention and education, academic factors such as the student's cumulative grade point average and other academic achievements, then social factors such as support from friends and their college environment, and psychological factors such as stress and depression.

Keywords: associated factors, college students, self-esteem

Korespondensi: Anggita Derizky Virginia., alamat Jl. Truno Joyo No.58, Kec. Kemiling, Bandar Lampung, hp 0895640040164, e-mail: Anggitaderizky@gmail.com

Pendahuluan

Self-esteem, atau harga diri, merupakan salah satu konsep psikologis yang paling banyak dibahas dan diteliti dalam bidang psikologi dan pendidikan. *Self-esteem* adalah evaluasi positif ataupun negatif individu terhadap dirinya sendiri secara keseluruhan. Menurut

Rosenberg, *self-esteem* yang tinggi ditandai dengan rasa hormat seseorang terhadap dirinya sendiri dan keyakinan bahwa dirinya layak dihargai¹.

Self-esteem merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, yang sering kali menghadapi tekanan akademik, finansial, dan

sosial. Oleh karena itu, *self-esteem* memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa dimana mahasiswa dengan *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self-esteem rendah*².

Self-esteem yang rendah dapat meningkatkan risiko stres dan gangguan mental, sementara *self-esteem* yang tinggi dapat mendukung kesehatan mental yang lebih baik dan prestasi akademik^{3,4}. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian tersebut didapatkan stres, depresi, dan kecemasan memiliki korelasi positif dengan *self-esteem*. Mahasiswa dengan *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung mengalami lebih sedikit gejala-gejala tersebut⁵.

Berdasarkan beberapa studi yang dilakukan pada mahasiswa, masih cukup banyak ditemukan mahasiswa memiliki *self-esteem* yang rendah. Salah satunya ialah penelitian yang dilakukan di Universitas X menunjukkan bahwa sebanyak 30,2% mahasiswa memiliki *self-esteem* rendah⁶. Studi lain turut menunjukkan bahwa terdapat sekitar 18.9% mahasiswa mengalami *self-esteem* rendah, terutama pada mahasiswa tahun ketiga dan perempuan⁷.

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* individu, namun artikel hasil tinjauan yang merangkum terkait apa saja faktor yang dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* individu terutama pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi *self-esteem* pada mahasiswa.

Isi

Self-esteem adalah persepsi individu atau penilaian subjektif terhadap dirinya sendiri, termasuk perasaan harga diri dan kepercayaan diri. *Self-esteem* juga mencakup sejauh mana individu memiliki pandangan positif atau negatif tentang dirinya sendiri¹. Orang dengan *self-esteem* tinggi biasanya memiliki pandangan yang sangat positif tentang diri mereka sendiri, sedangkan mereka dengan *self-esteem* rendah sering merasa ragu atau tidak yakin tentang diri mereka sendiri. Pandangan yang sangat negatif terhadap diri sendiri jarang terjadi dan biasanya

hanya ditemukan pada orang dengan masalah klinis. *Self-esteem* terkadang disebut sebagai *self-worth*, *self-regard*, atau *self-evaluation* yang semuanya memiliki makna esensial yang sama⁸.

Self-esteem terkadang diklasifikasikan menjadi *self-esteem* tinggi dan rendah, yang memiliki karakteristik berbeda pula bagi setiap individunya. Dibawah ini merupakan perbedaan karakteristik individu yng memiliki *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah.

Tabel 1. Perbedaan Karakteristik Individu dengan *Self-esteem* Tinggi dan Rendah⁹

<i>Self-esteem</i> Tinggi	<i>Self-esteem</i> Rendah
Merasa dirinya berharga, menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengaguminya.	Fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan
Tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain	Kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, Mengalami kecemasan sosial,
Cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri	Cenderung melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya

Tinggi atau rendahnya *self-esteem* mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang melibatkan lingkungan keluarga, dukungan sosial, tekanan akademik, dan faktor psikologis lainnya. Berikut adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi *self-esteem* mahasiswa:

1. Faktor Keluarga

Lingkungan Keluarga: *Self-esteem* mahasiswa dipengaruhi oleh lingkungan keluarga tempat mereka dibesarkan. Fungsi keluarga secara keseluruhan memiliki pengaruh besar terhadap tingkat *self-esteem* individu¹⁰. Ditemukan juga bahwa tingkat penddikan orang tua, kehangatan dalam keluarga, serta pengertian keluarga juga turut menjadi faktor dalam *self-esteem* mahasisiwa¹¹.

Pendapatan Orang Tua: Pendapatan orang tua ditemukan memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-esteem* mahasiswa¹².

2. Faktor Akademik

Prestasi Akademik: Prestasi akademik mahasiswa berhubungan erat dengan *self-esteem* mereka. Mahasiswa dengan kinerja akademik yang baik cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi⁵.

Kesulitan Akademik: Kesulitan dalam kegiatan perkuliahan dapat mempengaruhi *self-esteem*, dengan adanya tingkat kesulitan yang lebih besar berhubungan dengan *self-esteem* yang lebih rendah¹².

3. Dukungan Sosial

Dukungan Sosial: Dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa berperan penting dalam meningkatkan *self-esteem* mereka. *Self-esteem* juga memediasi hubungan antara dukungan sosial dan pencapaian akademik serta kelelahan emosional¹³.

4. Faktor Psikologis

Efikasi Diri dan Kepuasan Hidup: *Self-esteem* berperan sebagai mediator antara efikasi diri dan kepuasan hidup, menunjukkan bahwa *self-esteem* yang lebih tinggi dapat meningkatkan kepuasan hidup¹⁴.

5. Faktor Lainnya

Faktor tekanan akademik serta interaksi yang tidak efektif antara dosen dan mahasiswa dapat menurunkan *self-esteem*, sementara faktor pengetahuan dan keyakinan agama dapat menjadi faktor yang melindungi *self-esteem* mahasiswa¹⁵.

Simpulan

Self-esteem mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor keluarga, akademik, sosial, dan psikologis. Dukungan sosial dan prestasi akademik yang baik dapat meningkatkan *self-esteem*, sementara tekanan akademik dan masalah psikologis dapat menurunkannya. Meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi tekanan dapat membantu meningkatkan *self-esteem* mahasiswa.

Daftar Pustaka

1. Holloway Franklin. *Self-Esteem : Perspectives, Influences and*

Improvement Strategies. Nova Publishers; 2016.

2. Anjali S, Lakshmi VV, Kiran VK. A Study on Self-esteem and Academic Achievement of Undergraduates. *Archives of Current Research International*. 2024;24(6):95-101. doi:10.9734/acri/2024/v24i6768
3. Adiwijaya JN, Felita F, Fitrikasari A, Sarjana W, Hadiati T. The Relationship between Self-Esteem and Anxiety Levels in Final-year Medical Students. *Diponegoro International Medical Journal*. 2024;5(1):31-35. doi:10.14710/dimj.v5i1.22515
4. Felita F, Adiwijaya JN, Hadiati T, Fitrikasari A, Savitri S. Does Self-Esteem Affect Stress Levels in Final Year Medical Students? *Diponegoro International Medical Journal*. 2024;5(1):18-23.
5. Paudel S, Adhikari C, Chalise A, Gautam H. Factors Associated with Self-Esteem among Undergraduate Students of Pokhara Metropolitan City, Nepal: A Cross-sectional Study. Published online 2021
6. Adiwijaya JN, Felita F, Fitrikasari A, Sarjana W, Hadiati T. The Relationship between Self-Esteem and Anxiety Levels in Final-year Medical Students. *Diponegoro International Medical Journal*. 2024;5(1):31-35. doi:10.14710/dimj.v5i1.22515
7. Shrestha B, Yadav S, Dhakal S, Ghimire P, Shrestha Y, Singh Rathaur E. Status of self-esteem in medical students of a college in Kathmandu: A descriptive cross sectional study. *F1000Res*. 2021;10:1031. doi:10.12688/f1000research.72824.1
8. Hepper EG. Self-Esteem. In: *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*. Elsevier Inc.; 2016:80-91. doi:10.1016/B978-0-12-397045-9.00076-8
9. Suhron M. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*. 1st ed. Mitra Wacana Media; 2017.
10. Fang Y, Liu Z, Zhao Y. The Influence of Family Factors on College Students' Self-esteem. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. Published

- online 2023. doi:10.54254/2753-7048/2/2022429
11. Jing Z. Correlation Study of Family factors and Self-esteem Development of College Student. In: *3rd International Conference on Economics, Management Engineering and Education Technology (ICEMEET 2019)*. Francis Academic Press; 2019. doi:10.25236/icemeet.2019.208
 12. Holopainen L, Waltzer K, Hoang N, Lappalainen K. The Relationship between Students' Self-esteem, Schoolwork Difficulties and Subjective School Well-being in Finnish Upper-secondary Education. *Int J Educ Res*. 2020;104. doi:10.1016/j.ijer.2020.101688
 13. Li J, Han X, Wang W, Sun G, Cheng Z. How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: the mediating role of self-esteem. *Learn Individ Differ*. 2018;61:120-126. doi:10.1016/J.LINDIF.2017.11.016
 14. Usán Supervía P, Salavera Bordás C, Juarros Basterretxea J, Latorre Cosculluela C. Influence of Psychological Variables in Adolescence: The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship between Self-Efficacy and Satisfaction with Life in Senior High School Students. *Soc Sci*. 2023;12(6). doi:10.3390/socsci12060329
 15. Valizadeh L, Zamanzadeh V, Gargari R, Ghahramanian A, Tabrizi F, Keogh B. Pressure and protective factors influencing nursing students' self-esteem: A content analysis study. *Nurse Educ Today*. 2016;36:468-472. doi:10.1016/j.nedt.2015.10.019