



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

Sherina Vioni Simbolon^(1*) & Arthur Huwae⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

*Corresponding author: simbolonsherina@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan mengerjakan tugas akhir sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana rentan untuk mengalami stres akademik. Harga diri sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir agar mampu menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara harga diri dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir. Sebanyak 191 orang mulai dari angkatan 2018 sebelumnya – 2022 yang berpartisipasi dalam penelitian ini melalui teknik teknik *non probability* dengan *quota sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala *Self-Esteem Inventory* (SEI) yang mengacu pada aspek-aspek harga diri dari Coopersmith (1967) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Irani dkk. (2021) dan *Educational Stress for Adolescent* (ESSA) yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sun, dkk. (2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan $r = 0,166$ dengan signifikan sebesar $0,022$ ($p < 0,05$). Dari uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.

Kata Kunci: Harga Diri; Mahasiswa Tingkat Akhir; Stres Akademik.

Abstract

Final-year students face the challenge of completing a thesis as a requirement for earning their undergraduate degree, making them vulnerable to academic stress. Self-esteem is essential for final-year students to cope with the challenges of completing their thesis. This study aims to examine whether there is a relationship between self-esteem and academic stress among final-year students in completing their thesis. A total of 191 participants, ranging from the class of 2018 to 2022, took part in this research through a non-probability quota sampling technique. This study employed a quantitative method using the Self-Esteem Inventory (SEI), which is based on Coopersmith's (1967) aspects of self-esteem and was adapted into Indonesian by Irani et al. (2021), along with the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) based on aspects proposed by Sun et al. (2011). The results indicate that self-esteem has a negative and significant relationship with academic stress ($r = 0.166$, $p = 0.022$, $p < 0.05$). Hypothesis testing concludes that the higher the self-esteem, the lower the academic stress among students completing their thesis.

Keywords: Academic Stress; Final-Year Students; Self-Esteem

How to Cite: Simbolon, S. V. & Huwae, A. (2024), Hubungan Harga Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Tugas Akhir, *Jurnal Social Library*, 4 (3): 827-834.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menjalani mata kuliah dan sedang menyusun tugas akhir di sebuah perguruan tinggi untuk memperoleh gelar sarjana. Untuk meraih gelar sarjana mahasiswa harus menyelesaikan semua tugas yang diberikan, mengikuti semua mata kuliah yang sudah disediakan oleh perguruan tinggi, serta menyelesaikan tugas akhir. Akan tetapi banyak sekali problematika atau kesukaran yang dihadapi oleh mahasiswa pada saat mengerjakan tugas akhir tersebut salah satunya adalah motivasi berkaitan dengan proses penggerjaan tugas akhir jika ada motivasi yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir maka hal tersebut bukan menjadi problematika pada saat penyusunan tugas akhir (Djoar & Anggarani, 2024). *Drop out* juga menjadi salah satu problematika mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir dikarenakan mahasiswa akhir yang lama dalam menyelesaikan tugas akhir dan terancam *drop out* (Astuti & Nio, 2020). Lalu stres juga menjadi problematika yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Stres akademik dapat memperlambat proses penggerjaan tugas akhir dikarenakan adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akhir sehingga bagi sebagian mahasiswa menjadi beban tersendiri (Merry & Mamahit, 2020).

Stres akademik dapat memperlambat penggerjaan tugas akhir karena, adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akhir sehingga membuat mahasiswa dan menjadi beban tersendiri dari mahasiswa. Djoar & Anggarani (2024), menyatakan bahwa ada 53,3% responden yang merasa terbebani dengan kuliah,

tugas dan skripsi atau tugas akhir, lalu ada 84,1% responden yang mengalami kurangnya motivasi saat mengerjakan tugas akhir serta pada data tingkat stres akademik ada 77% responden yang mengalami stres sedang hasil data tersebut berasal dari Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES St. Vincentius A Paulo Surabaya dengan 50 responden. Didukung dengan penelitian sebelumnya bahwa ada 225 (75%) responden yang memiliki tingkat stres yang sedang data tersebut berasal dari 300 mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan. Lalu menurut Open Data JABAR tahun 2020 tercatat sebanyak 478.826 mahasiswa 79,5% dari total kasus *drop out* berasal dari Perguruan Tinggi Swasta, 101.758 orang yang berasa dari Perguruan Tinggi Negeri, 18.284 orang berasal dari Perguruan Tinggi Agama dan sisanya sebanyak 3.396 orang dari Perguruan Tinggi Kedinasan. Jika dilihat dari data dan survey yang diperoleh dari berbagai jurnal dan infografik dapat disimpulkan bahwa hal tersebut merupakan salah satu ancaman atau kesulitan untuk meraih penyelesaian tugas akhir yang dapat berakibat pada stres akademik.

Ancaman atau kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dapat mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami stres akademik. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 12 informan terdiri dari 6 informan yang berasal dari Universitas Kristen Satya Wacana Fakultas Psikologi dan 6 informan yang berasal dari Universitas Advent Indonesia Fakultas Ekonomi sedang mengerjakan tugas akhir pada bulan November 2023, mengungkapkan bahwa 12 informan tersebut melaporkan kepada peneliti bahwa 12 informan yang berasal

dari Universitas Kristen Satya Wacana dan Universitas Advent Indonesia merasakan adanya tekanan terkait pembelajaran dimana informan mengalami tekanan dari orang tua dan lingkungan pertemanan karena lamanya proses penggerjaan tugas akhir. Lalu ada 10 informan, 5 informan dari Universitas Kristesn Satya Wacana dan 5 informan dari Universitas Advent Indonesia yang melaporkan bahwa informan tersebut merasa bahwa tugas akhir ini menjadi beban tersendiri bagi para informan. Selain itu juga 6 informan berasal dari Universitas Kristen Satya Wacana dan 5 informan yang menyatakan bahwa mereka merasakan cemas terkait tugas akhir adanya perasaan cemas yang membuat informan memiliki ketakutan akan kegagalan pada penyelesaian tugas akhir. Serta 8 informan, 4 dari Universitas Kristen Satya Wacana dan 4 dari Universitas Advent Indonesia melaporkan bahwa adanya ketakutan untuk berekspektasi pada diri mereka sendiri karena mereka selalu merasa gagal serta takut mengecewakan lingkungan mereka. Terakhir ada 9 informan, 5 berasal dari Universitas Kristen Satya Wacana dan 4 dari Universitas Advent Indonesia yang melaporkan bahwa mereka keputusasaan bahwa mereka akan sulit menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan di atas, menunjukkan bahwa tugas akhir sebagai ancaman untuk meraih penyelesaian dalam proses penyusunan tugas akhir yang mengakibatkan adanya peningkatan pada stres akademik. Hal ini didukung oleh pandangan Djoar dan Anggarani (2024), yang memperkuat fenomena diatas didapati adanya 47,7% responden yang mengalami tekadalam pada studi, lalu terdapat 81,8% responden

yang merasa bahwa mereka terbebani dengan kuliah/tugas akhir, selanjutnya ada 25% responden yang merasakan adanya tekanan dari orang tua dalam bidang akademik.

Kurniawati & Setyaningsih (2022) memaparkan bahwa ada dua gejala stres yaitu gejala fisik *burnout* dan gejala fisik jantung berdebar - debar ketika bertemu dengan dosen pembimbing.

Kebanyakan mahasiswa mengalami kedua gejala tersebut. Gejala fisik *burnout* kerap kali dialami oleh mahasiswa yang kelelahan dalam waktu yang panjang dikarenakan mengerjakan skripsi. Gejala fisik yang kedua adalah jantung berdebar - debar jika bertemu dengan dosen pembimbing, hal ini seringkali terjadi dikarenakan mahasiswa memiliki rasa ketakutan pada proses bimbingan. Mahasiswa takut terjadi perbedaan pendapat antara topik penelitian dengan opini yang dosen pembimbing berikan. selain itu mahasiswa juga merasakan takut jika pada saat bimbingan diberikan banyak pertanyaan yang tidak mampu dijawab oleh mahasiswa. Bukan hanya itu saja mahasiswa menimbulkan gejala jantung berdebar - debar karena takut topik penelitiannya tidak disetujui oleh dosen pembimbing untuk maju ke tahap berikutnya. Maka dari itu mahasiswa yang mengalami hal tersebut masuk ke dalam kategori stres akademik.

Stres akademik merupakan suatu situasi dimana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Hulwani dkk., 2022). Pembentukan stres akademik dapat terjadi karena adanya tekanan belajar yang dihadapi oleh mahasiswa dimana mahasiswa mendapatkan tekanan

tersebut dari orang tua dan lingkungan sosial selanjutnya, pembentukan stres akademik dapat terjadi karena adanya bebas tugas yang harus diselesaikan oleh setiap mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, lalu ada rasa khawatir terhadap nilai yang dimana mahasiswa takut jika mereka memiliki nilai yang rendah atau mengalami kegagalan pada studi mereka, selanjutnya ada ekspektasi yang ada pada diri mahasiswa dimana mahasiswa memiliki ekspektasi tersebut menimbulkan perasaan takut mengecewakan orang terdekat dari mahasiswa tersebut (Djoar & Anggarani, 2024). Pembentukan stres akademik terjadi karena adanya keputusasaan yang dirasakan oleh mahasiswa yang tidak mampu mencapai tujuan hidup mahasiswa tersebut.

Fawzy (dalam Aulia & Panjaitan, 2019), menyatakan setelah adanya pembentukan stres akademik, timbul juga dampak dari stres akademik yang tinggi yaitu menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri. PMI (dalam Barseli dkk., 2020), menyatakan bahwa ada 5 teknik manajemen stres dalam buku Panduan Manajemen Stres, yang pertama mengenal diri sendiri. Mengenal diri sendiri dapat mempermudah diri kita untuk mengetahui kelemahan dan kekuatan yang ada dalam diri masing-masing individu. Kedua, peduli diri sendiri, mengetahui apa diri kita butuhkan. Ketiga, perhatikan keseimbangan, maksudnya adalah menjaga dan memelihara dari aspek mental emosional, aspek intelektual, aspek fisik, aspek

spiritual dan aspek rekreasional. Keempat, bersikap proaktif dalam mencegah gangguan stres dengan merawat dan memelihara lima aspek pada bagian diatas. Kelima, sinergi.

Menurut Ramadhan dan Oktariani (2022), terdapat faktor internal dan eksternal dari stres akademik, untuk faktor internal diantaranya bersumber dari individu tersebut seperti kepribadian, motivasi dan keadaan fisik. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu seperti keluarga dan kerabat terdekat, lingkungan pekerjaan, fasilitas yang tidak lengkap, lingkungan yang baru, dosen dan lain-lain. Diluar faktor internal yang sudah dijelaskan di atas ada juga faktor internal lain yang berkaitan juga dengan faktor internal yaitu harga diri. Harga diri mahasiswa mempengaruhi stres akademik karena jika mahasiswa yang masa studinya lebih lama dari temantemannya akan merasa tidak percaya diri dan tidak kompeten dalam menjalankan masa studinya karena ia menganggap dirinya kurang berusa lebih baik dan bekerja keras untuk dapat menjalankan studinya dengan tepat waktu (Hidayat dkk., 2020).

Terdapat empat aspek harga diri menurut Coopersmith (dalam Purnasari & Abdullah, 2018), yaitu keberartian diri, kekuatan individu, kompetensi dan terakhir ada kebijakan. Jika mahasiswa dengan tingkat harga diri yang rendah akan mempengaruhi kecepatan dalam menyelesaikan tugas akhir dan kemungkinan tersendat dengan masalah yang mahasiswa miliki sehingga mahasiswa tersebut tidak dapat berpikiran positif atas kehidupannya dan bangkit dari keterpurukan. Sebaliknya, jika harga diri tinggi maka mahasiswa dapat

menghargai dirinya secara positif dan juga memiliki citra diri yang positif pada dirinya sendiri (Hidayat dkk., 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarma & Bordoloi (2018), temuan peneliti ini mengungkapkan bahwa terdapat korelasi hubungan negatif yang sangat signifikan antara tingkat stres akademik dengan tingkat harga diri di kalangan siswa sekolah menengah atas ($r = -0.165$, $P=0.004$). Hasil penelitian lain dari Fawares & Fawaris (2022), mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan stres pendidikan ($r = -.157$, p value = .01). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah & Amini (2024), memaparkan bahwa pada variabel stres dan harga diri diperoleh nilai t hitung sebesar -2,216 dan nilai signifikan sebesar 0,0027, maka dapat disimpulkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara harga diri dengan stres akademik.

Melihat beberapa penelitian beserta studi sebelumnya terkait harga diri dan stres akademik, maka peneliti tertarik untuk meninjau kembali harga diri dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Topik yang peneliti pilih belum terlalu familiar untuk diteliti tapi ada beberapa peneliti yang melakukan penelitian dengan topik tersebut di Indonesia. Serta topik tersebut sangat berdampingan dengan kehidupan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat hubungan antara harga diri dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Pada penelitian ini, pemilihan subjek yang akan digunakan adalah teknik *non probability* dengan *quota sampling*. Yaitu teknik sampel yang diambil dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sehingga memenuhi jumlah kuota yang diinginkan (Sugiyono, 2017). Subjek penelitian yang ditentukan oleh Sugiyono (2017), dimana Sugiyono menyarankan bahwa ukuran sampel yaitu: Ukuran sampel penelitian yang layak dalam penelitian yaitu antara 30 sampai dengan 500 partisipan. Jika sampel dibagi dalam beberapa kategori maka jumlah sampel minimal 30. Bila dalam penelitian akan melakukan analisis dengan *multivariate* (korelasi atau regresi ganda) maka jumlah sampel = $10 \times 4 = 40$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif variabel harga diri dan stres akademik menunjukkan bahwa skor paling rendah pada variabel harga diri adalah 47 dan skor paling tinggi adalah 159. Variabel harga diri memiliki rata-rata 88,09 ($SD = 28,102$). Sedangkan variabel stres akademik memiliki skor paling rendah 20 dan skor paling tinggi 64. Variabel stres akademik memiliki rata-rata 41,12 ($SD = 10,968$).

Uji Normalitas yang digunakan adalah uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Temuan menunjukkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* variabel harga diri signifikan pada

$0,001 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data variabel stres akademik berdistribusi normal. Variabel *loneliness* signifikan pada $0,002 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel harga diri dan stres akademik berdistribusi normal.

Dalam penelitian ini, uji linearitas menggunakan tabel ANOVA pada *software IBM SPSS Statistic version 30.0*. berdasarkan penelitian diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* adalah $0,195$ ($p>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel harga diri dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment pearson*. Tabel 4.7 menunjukkan hasil uji korelasi dengan nilai signifikansi $0,022$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa variabel harga diri dan stres akademik berkorelasi. Nilai *pearson correlation* $-0,166$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel negatif dan tingkat korelasi sangat lemah.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian, ditemukan bahwa terdapat korelasi antara variabel harga diri dan stres akademik sebesar $-0,166$ yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel negatif dengan keeratan antara variabel sangat lemah. Nilai signifikansi sebesar $0,022$ ($p<0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi harga diri maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Maka hipotesis penelitian ini dapat diterima. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan

penelitian sebelumnya pada mahasiswa kedokteran di Universitas Shahroud Iran yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan stres akademik (Karimi dkk., 2021). Penelitian di Indonesia oleh Hidayat dkk., (2021) juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Khera dalam Imbang, dkk., 2015).

Harga diri mengacu pada evaluasi subjektif individu terhadap nilai dan kompetensi diri (Coopersmith, 1967). Harga diri berfungsi sebagai perisai pelindung terhadap dampak buruk stres akademik dengan memperkuat kepercayaan diri, ketahanan, dan kemampuan menghadapi tantangan (Tsermentseli, 2022). Individu dengan harga diri yang tinggi ditemukan lebih siap untuk menghadapi stres akademik, mampu menjaga hubungan positif, mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi kesulitan (Ahmad & Khan, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir dengan harga diri yang tinggi memiliki manfaat yaitu membentuk sikap yang optimis, meningkatkan hubungan dan hidup lebih berarti, membuat seseorang menjadi berambisi (Khera dalam Imbang, dkk., 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, dkk., (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi merupakan mahasiswa yang dapat menghargai dirinya secara positif dan juga memiliki citra diri yang positif pada diri sendiri. Maka dari itu jika harga diri tinggi memberikan dampak positif bagi mahasiswa karena dapat menghargai dirinya sendiri, membuat sikap yang optimis saat proses pengerjaan tugas akhir dan menambah ambisi dalam menyelesaikan tugas akhir.

Sebaliknya jika tingkat harga rendah merupakan mahasiswa yang tidak dapat menghargai dirinya secara positif dan juga memiliki citra diri yang negatif pada dirinya sendiri. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purnasari & Abdullah (2018). Jika harga diri rendah umumnya memiliki kepercayaan diri dan keyakinan yang rendah untuk melakukan tugas yang diinstruksikan. Maka dari itu mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah mempunyai ketidak percayaan diri dan tidak yakin pada dirinya sendiri sehingga menghambat proses penggerjaan tugas akhir dan menimbulkan sifat yang negatif serta mempertanyakan pada diri sendiri apakah mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan tugas akhir yang menjadi syarat untuk kelulusan.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada 191 partisipan ditemukan bahwa variabel harga diri dengan sebagian besar termasuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 94 partisipan 49,22%. Artinya, partisipan memiliki harga diri yang rendah akan menimbulkan stres yang berkaitan dengan akademik sehingga menghambat penyelesaian tugas akhir karena mahasiswa tidak percaya diri atas kemampuannya sendiri.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada 191 partisipan ditemukan bahwa variabel stres akademik dengan sebagian besar termasuk responden termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 83 responden (43,46%). Artinya, partisipan memiliki tekanan yang sedang pada proses pembelajaran, serta mahasiswa memiliki stres yang sedang berkaitan dengan tugas akhir.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada data yang diperoleh melalui

kuesioner, yang terkadang tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya dari partisipan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan persepsi dan pemahaman masing-masing partisipan, serta faktor kejujuran dalam pengisian kuesioner. Selain itu, terdapat beberapa variabel lain yang berpotensi mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang belum teridentifikasi dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel harga diri dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Hal ini dapat dilihat dari nilai $r = 0,898$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi tingkat harga diri, maka semakin rendah tingkat stres akademik dan sebaliknya semakin rendah tingkat harga diri, maka semakin tinggi tingkat stres akademik. Sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki harga diri dalam kategori rendah, sementara stres akademik pada responden termasuk dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. 5(2005), 143–148.
- Coopersmith, S. (1967)., The Antecedentsof Self-esteem; Freeman and Company; San Francisco.

- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik. 6(1), 52-59.
- Fawares, H. F. (2022). Self-Esteem , Educational Stress , and Depression among Sudents in High School in context of E-learning during COVID Outbreak. 15(1), 170-182. <https://doi.org/10.2478/bjlp-2022-00013>
- Hasiolan, M. I. S. (2015). Efek Dukungan Emosional Keluarga Pada Harga Diri Remaja: Pilot Study Pendahuluan Hasil Metode. 18(2), 67-71.
- Hidayat, D. R., Ramadhani, S., Nursyifa, T., & Afiyanti, Y. (2020). Harga Diri Mahasiswa Yang Terlambat Menyelesaikan Studi. Perspektif Ilmu Pendidikan, 34(2), 101-108. <https://doi.org/10.21009/pip.342.4>
- Hulwani, N., Nursa'adah, & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536-1544.
- Irani, L. C., Maghfiroh, N. R., Dewanti, B., & Irhami, A. R. (2021). Pengembangan Skala Self Esteem Berbasis Aplikasi. 6(1), 44-55.
- Mirza, R., & Akmal, M. E. L. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status. 9(1), 21-34.
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. 1(3), 171-175.
- Name, P., Count, W., Count, C., Count, P., Size, F., Date, S., & Date, R. (2023). 9 – Harga Diri dan Kematangan kroer pada Mahasiswa Tingkat Akhir.
- Open Data. jabarprov.go.id. (2023, 17 Oktober). Alasan Mahasiswa Drop Out atau Putus Kuliah, Apakah Gara-Gara Skripsi Susah. Diakses pada 3 April 2024, dari <https://opendata.jabarprov.go.id/id/infografik/alasan-mahasiswa-drop-out-atau-putus-kuliah,-apakah-gara-gara-skripsi-susah>
- Ramadhan, H. (2022). an Overview of Stress Levels in Students Who Are Compiling a. Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi, 4, 1-8. <https://ojs.hrinstitut.id/index.php/JEB>
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85.
- Sarma, H., & Bordoloi, B. (2018). ORIGINAL ARTICLE A Co Relational Study On Academic Stress And Self-Esteem of Students from Higher Secondary Schools Of Guwahati City. 15(2).
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, Xiang-Yu, Ai-Qiang. (2011). Educational Stres Scale for Adolescent (ESSA). *Journal of Psyhoeducational Assesment*. 29(6), 534-546.
- Widi Astuti, F., & Rahma Nio, S. (2022). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Terancam Drop Out (Do). *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), 294-300.