



## **TINGKAT KECEMASAN DAN HARGA DIRI TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI KOTA BENGKULU**

**Fakhri Ardyansyah<sup>1</sup>, Whendy Jetmi A<sup>2</sup>**

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas  
Islam Negeri Fatmawati Seokerano Bengkulu  
Email Korespondensi: [fakhriardiansyah@gmail.com](mailto:fakhriardiansyah@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat kecemasan, harga diri, dan kesehatan mental di kalangan Mahasiswa di Kota Bengkulu. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu, dan faktor-faktor psikologis seperti kecemasan dan harga diri dapat berpengaruh signifikan terhadapnya. Metode penelitian menggunakan analisis mediasi longitudinal yang dapat mengakomodasi dampak langsung dan tidak langsung yang spesifik terhadap individu. Ini adalah model multilevel (MLM), yang diusulkan atas dasar fakta bahwa data longitudinal bersifat mengelompok: pengukuran yang berulang-ulang dilakukan di dalam individu. Hasil analisis data akan memberikan wawasan mendalam tentang sejauh mana tingkat kecemasan dan harga diri berkontribusi terhadap kesehatan mental di komunitas tersebut. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi psikologis yang lebih efektif dan program kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan siswa di Kota Bengkulu. Temuan penelitian ini memberikan panduan yang penting bagi departemen administrasi perguruan tinggi dan universitas untuk mencapai kombinasi yang menguntungkan antara harga diri yang tinggi dan tingkat kecemasan yang rendah. Mengingat harga diri memegang peranan penting dalam kesehatan mental siswa, maka para dosen hendaknya memberikan perhatian untuk meningkatkan harga diri siswa melalui berbagai cara untuk meredakan tingkat kecemasannya. Tindakan yang tepat harus diambil untuk memupuk harga diri siswa dengan tujuan memastikan kesehatan mental mereka.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Harga Diri, Kesehatan Mental, Bengkulu

### **ABSTRACT**

*This research aims to explore the relationship between anxiety levels, self-esteem and mental health among students in Bengkulu City. Mental health is an important aspect of an individual's well-being, and psychological factors such as anxiety and self-esteem can have a significant impact on it. The research method uses longitudinal mediation analysis which can accommodate specific direct and indirect impacts on individuals. This is a multilevel model*



(MLM), proposed on the basis of the fact that longitudinal data are clustered: repeated measurements are taken within individuals. The results of the data analysis will provide in-depth insight into the extent to which levels of anxiety and self-esteem contribute to mental health in the community. The practical implications of this research can be used to design more effective psychological interventions and mental health programs that suit the needs of students in Bengkulu City. The findings of this study provide important guidance for college and university administrative departments to achieve a favorable combination of high self-esteem and low levels of anxiety. Considering that self-esteem plays an important role in students' mental health, lecturers should pay attention to increasing students' self-esteem through various methods to reduce their anxiety levels. Appropriate measures should be taken to foster students' self-esteem with the aim of ensuring their mental health.

**Keywords:** Anxiety, Self-esteem, Mental Health, Bengkulu

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Ia timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau intern dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom. Misalnya, apabila seseorang menghadapi keadaan yang berbahaya dan menakutkan, maka jantungnya akan bergerak lebih cepat, nafasnya menjadi sesak, mulutnya menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat, reaksi semacam inilah yang kemudian menimbulkan reaksi kecemasan (Agustinus, 1985: 5-6). Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Orang yang cemas merasakan dirinya terkungkung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas maka orang harus keluar dari kecemasan.

Menurut May (dalam Corey, 1996: 179) kebebasan dan kecemasan adalah dua sisi dari sekeping mata uang. Banyak orang tidak sadar akan gagasan-gagasan yang kreatif yang dimiliki karena inspirasi mereka itu dihalangi oleh kecemasan sebelum gagasan-gagasan itu sampai kepada tingkat kesadaran. Oleh sebab itu maka kecemasan ini perlu untuk dikendalikan sehingga kecemasan tidak mengganggu kepribadian tetapi sebaliknya menjadi sumber motivasi menuju ke arah kemajuan yang positif. Menurut pendekatan eksistensial (dalam Corey, 1996: 181), orang perlu ditolong untuk bisa mengendalikan kecemasan, memilih untuk diri sendiri dan kemudian menerima realitas bahwa mereka itu lebih dari sekedar korban dari kekuatan menentukan di luar diri mereka sendiri.

Sigmund Freud (dalam Corey, 1996: 93) menjelaskan, setruktur kepribadian manusia terdiri dari tiga komponen pokok, yaitu id, ego, ataupun superego. Ketiga dimensi tersebut saling berhubungan, walaupun masing-masing memiliki sifat, fungsi, tujuan dan kedudukan yang berbeda. Pribadi akan menjadi sehat apabila ego dapat menjalankan fungsinya dengan penuh sebagai eksekutif, pengendali, pengatur kepribadian, polisi lalu lintas bagi id dan superego, dan sebagai mediator rasional dari pengaruh biologis (id) dan kultural. Apabila ego ini berfungsi dengan penuh, maka akan bisa menyasikan fungsi id dan superego yang selalu berlawanan. Kalau fungsi id, ego dan superego berfungsi secara serasi maka orang akan terbebas dari kecemasan, baik kecemasan realita, neurotik, dan moral. Menurut existential therapy (dalam Corey, 1996: 179) pribadi akan menjadi sehat apabila terbebas dari kecemasan neurotik. Oleh karena itu sasaran terapi eksistensial ini salah satunya adalah membebaskan klien dari kecemasan ini.

Sesuai World Health Organization (WHO, 2021) Satu dari enam orang berusia 10 – 19 tahun. Masa remaja artinya masa yang unik serta formatif. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk gambaran terhadap kegelapan, pemikiran, atau kekerasan, dapat membuat

remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Melindungi remaja dari kesulitan, mendorong pembelajaran sosial, emosional serta kesejahteraan psikologis, dan memastikan akses terhadap layanan kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka selama masa remaja dan dewasa. Secara dunia, diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak usia 10 – 19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, tetapi sebagian besar kondisi ini masih belum diketahui serta diobati.

Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (yang mempengaruhi kesiapan buat mencari bantuan), kesulitan pendidikan, sikap mengambil risiko, kesehatan fisik yang buruk, serta pelanggaran hak asasi manusia. Gangguan emosi seringkali terjadi pada remaja. Gangguan kecemasan (yang mungkin melibatkan rasa panik atau kekhawatiran yang hiperbola) artinya yang paling umum terjadi pada kelompok usia ini dan lebih sering terjadi pada remaja yang lebih tua dibandingkan remaja yang lebih belia. Diperkirakan 3,6% anak usia 10 – 14 tahun serta 4,6% anak usia 15 – 19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi di 1,1% remaja berusia 10 – 14 tahun, dan 2,8% pada remaja berusia 15 – 19 tahun. Depresi dan kecemasan mempunyai beberapa tanda-tanda yang sama, termasuk perubahan suasana hati yang cepat serta tidak terduga.

Remaja yang berprestasi di lingkungan sosial akan lebih percaya diri menghadapi lingkungan sosial sebab lebih dihargai, kebalikannya remaja yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak bisa dan tidak berharga. Disamping itu remaja menggunakan harga diri yang negatif cenderung tidak berani mencari tantangan-tantangan baru di hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang telah dikenal dengan baik dan menyenangkan hal-hal yang tidak penuh menggunakan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran dan perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik cenderung merasa hidupnya tidak senang .

Remaja yang menolak diri tak dapat beradaptasi serta tidak bahagia. Remaja yang mengalami perasaan menolak diri merasa dirinya memainkan peran menjadi orang yang dikucilkan dan selalu menghindar dari lingkungannya. Perasaan menolak diri, merasa dirinya dikucilkan serta selalu menghindar dari lingkungan yang dialami oleh remaja adalah hal-hal yang mampu mengarah di kecemasan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan ialah harga diri yang ialah salah satu faktor internal yang merupakan kunci terpenting di pembentukan perilaku seorang. Harga diri mampu berpengaruh di proses berpikir, keputusan- keputusan yang diambil, serta nilai- nilai tujuan individu( Apsari, 2013). Selain itu pemilihan harga diri menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan pula didasari oleh banyaknya remaja yang saat ini masih memiliki harga diri yang rendah sehingga kurang mampu buat berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sosialnya. seseorang individu yang memiliki harga diri rendah cenderung meragukan kemampuannya (warder) terhadap orang lain dan berkeyakinan bahwa orang lain akan mewaspadai kemampuannya. Sedangkan orang yang memiliki harga diri tinggi merasa percaya diri dan menjadi akibatnya mereka mampu secara efektif menangani seluruh jenis situasi, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan kecemasan. Harga diri serta kecemasan dijumpai oleh keyakinan individu menggunakan bagaimana orang lain akan menilai mereka.

Intinya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum absolut akan terjadi. Kecemasan asal asal bahasa Latin( *anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu istilah yang dipergunakan buat menggambarkan akibat negatif serta rangsangan fisiologis( Muyasaroh etal. 2020). Menurut American Psychological Association (APA) pada( Muyasaroh etal. 2020), kecemasan adalah keadaan emosi yang ada ketika individu sedang

tertekan, dan ditandai sang perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa risi dan disertai respon fisik ( jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, serta lain sebagainya).

Gail W. Stuart( pada Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan( anxiety) pada respon sikap, kognitif, serta afektif, diantaranya: a. sikap, berupa gelisah, earthquake, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari perkara, waspada, ketegangan fisik, dll. b. Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, praktis lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, galau, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mimpi buruk, dll. c. Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll.

Coopersmith (dalam Burns,R.B 1993) mengungkapkan harga diri mengacu di evaluasi seseorang wacana dirinya sendiri, baik positif juga negatif serta menyampaikan taraf pada mana individu meyakini dirinya sendiri menjadi individu yang mampu, penting, berhasil serta berharga. dengan istilah lain, harga diri ialah penilaian individu wacana dirinya yang diekspresikan melalui tingkah lakunya sehari- hari. Coopersmith berkata bahwa pola asuh otoriter serta permisif akan mengakibatkan anak memiliki harga diri yang rendah. sementara itu, pola asuh authoritarian akan membentuk anak mempunyai harga diri yang tinggi.

Dari Coopersmith aspek- aspek harga diri meliputi: 1. tone Values, diartikan sebagai nilai- nilai eksklusif individu yaitu isi dari diri sendiri. Lebih lanjut dikatakan bahwa harga diri ditentukan oleh nilai- nilai pribadi yang diyakini individu menjadi nilai- nilai yang sesuai menggunakan dirinya. 2. Leadership Popularity, Coopersmith memberikan bahwa individu memiliki harga diri yg tinggi cenderung mempunyai kemampuan yg dituntut dalam kepemimpinan( Leadership). Sedangkan popularitas artinya penilaian individu terhadap dirinya sendiri sesuai pengalaman keberhasilan yang diperoleh dalam kehidupan sosialnya serta tingkat popularitasnya mempunyai hubungan dalam harga diri, oleh sebab itu semakin populer individu diperlukan mempunyai harga diri yg tinggi. 3. Family Parents, Coopersmith membahas harga diri sangat menekankan perasaan keluarga ialah kawasan sosialisasi pertama bagi anak, penerimaan keluarga yg positif pada anak- anak akan member dasar bagi pembentukan harga diri yang tinggi di masa dewasanya kelak. 4.Achievement, individu menggunakan harga diri yg tinggi cenderung memiliki karakteristik kepribadian yg dapat mengrahkan di kemandirian sosial dan kreativitas yg tinggi.

Kesehatan Mental berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2022) merupakan keadaan sejahtera internal yg memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hayati, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik serta bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitasnya. Ini adalah komponen integral dari kesehatan serta kesejahteraan yang mendasari kemampuan individu dan kolektif kita untuk merogoh keputusan, menghasilkan hubungan, serta membentuk dunia kawasan kita tinggal. Kesehatan mental ialah hak asasi insan yang mendasar. dan ini krusial buat pengembangan pribadi, komunitas dan sosial-ekonomi. Kesehatan mental lebih asal sekedar tidak adanya gangguan mental. Penyakit ini berada di sebuah kontinum yang kompleks, yang dialami secara tak selaras berasal satu orang ke orang lain, menggunakan tingkat kesulitan dan tekanan yang tidak sinkron- beda, dan potensi akibat sosial serta klinis yg sangat tidak selaras.

Darajat (dalam Jaelani, 2001) membagi kesehatan mental sebagai beberapa aspek, diantaranya: a. Terwujudnya keserasian yang benar-benar- sungguh antara fungsi- fungsi kejiwaan, Berkembangannya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia bisa mencapai kesehatannya secara lahiriah maupun bathiniah serta terhindar asal kontradiksi bathin, keguncangan, keraguan dan tekanan perasaan pada menghadapi berbagai dorongan serta cita-cita. b. Terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri, perjuangan buat mengikuti keadaan secara sehat terhadap diri sendiri yg mencakup pembangunan serta pengembangan semua potensi serta daya yang terdapat dalam diri

manusia serta kemampuan memanfaatkan potensi serta daya seoptimal mungkin sebagai akibatnya penyesuaian diri membawa kesejahteraan serta kebahagiaan diri sendiri dan orang lain. c. Penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan rakyat, insan tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan pada dalamnya tetapi pula bisa menciptakan dan menyebarkan dirinya sendiri secara harmonis dalam masyarakat. Hal ini hanya mampu dicapai jika masing- masing individu dalam masyarakat sama- sama berusaha menaikkan diri secara terus- menerus pada batas- batas yg diridhai Allah. d. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan, duduk perkara keserasian yg sungguh- sungguh antara fungsi- fungsi kejiwaan serta penyesuaian diri antara insan dengan dirinya sendiri dan lingkungannya hanya bisa terwujud secara baik dan tepat apabila perjuangan tersebut berdasarkan atas keimanan dan ketaqwaan pada Allah. e. Bertujuan buat mencapai kehidupan yang bermakna dan senang di dunia dan akhirat Kesehatan mental bertujuan buat mewujudkan kehidupan yg baik, sejahtera dan senang bagi manusia secara lahir serta bathin, jasmani dan rohani, dan dunia serta akhirat.

- Coopersmith dalam jurnal (Insan & Darmayanti, 2020) Mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi diritersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya
- Aspek Aspek Harga Diri
  1. Power (Kekuatan)
  2. Significance (Keberartian)
  3. Virtue (Kebajikan)
  4. Competence (Kemampuan)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan analisis mediasi longitudinal yang dapat mengakomodasi dampak langsung dan tidak langsung yang spesifik terhadap individu. Ini adalah model multilevel (MLM), yang diusulkan atas dasar fakta bahwa data longitudinal bersifat mengelompok: pengukuran yang berulang-ulang dilakukan di dalam individu. Model ini merupakan perpanjangan langsung dari CLPM dengan memungkinkan efek acak dalam model. Berbeda dengan MLM, model yang diusulkan adalah model single-level, oleh karena itu model yang kami sebut single level random effect cross-lagged panel model (RE-CLPM).

## HASIL PENELITIAN

### Statistik Deskriptif dan Analisis Korelasi Kecemasan dan Harga Diri

Nilai rata-rata kecemasan di kalangan pelajar Bengkulu menurun secara bertahap dari 7,44 pada tahun pertama menjadi 6,83 pada tahun terakhir. Demikian pula nilai rata-rata harga diri mengalami tren penurunan yang stabil dari 38,30 pada tahun pertama menjadi 35,90 pada tahun keempat. Tabel 1 menyajikan analisis korelasi antara kecemasan dan harga diri, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan melemah secara negatif signifikan dengan harga diri baik dalam setiap tahun ( $p < 0,01$ ) dan juga antar tahun ( $p < 0,01$ ) di perguruan tinggi. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan siswa pada tahun yang berbeda ( $p < 0,01$ ); Demikian pula, harga diri siswa terhenti secara signifikan pada tahun yang berbeda ( $p < 0,01$ ). Hasil ini membuktikan Hipotesis I, yang menunjukkan bahwa hubungan negatif antara kecemasan dan harga diri di kalangan siswa bertahan lama selama kehidupan kampus.

### Analisis Korelasi Antara Kecemasan dan Harga Diri Mahasiswa Selama Bertahun-Tahun

Tahun	Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8
Tahun 1	1. Kecemasan	1							
	2. Harga diri	-0,344*	1						
Tahun 2	3. Kecemasan	0,528*	-0,265*	1					
	4. Harga diri	-0,248*	0,597*	-0,351*	1				
Tahun 3	5. Kecemasan	0,441*	-0,259*	0,529*	-0,318*	1			
	6. Harga diri	-0,207*	0,433*	-0,257*	0,518*	-0,334*	1		
Tahun 4	7. Kecemasan	0,349*	-0,236*	0,407*	-0,274*	0,501*	-0,312*	1	
	8. Harga diri	-0,181*	0,349*	-0,195*	0,433*	-0,241*	0,486*	-0,390*	1

Metode autoregresif yang digunakan dalam model cross-lag tradisional hanya dapat mengontrol stabilitas waktu jaringan temporal. Namun demikian, Hamaker dkk menyatakan bahwa variabel stabilitas dapat mempunyai bentuk yang berbeda-beda, dan ketika stabilitas tersebut tunduk pada tingkat stabilitas tertentu yang tidak berubah seiring waktu hingga batas tertentu, termasuk indikator autoregresif tidak dapat menangkap dampak stabilitas dengan baik. Berdasarkan variabel karakteristik, penelitian ini membangun model cross-lagged intersep acak empat gelombang yang ditampilkan pada. Garis padat menunjukkan jalur yang signifikan secara statistik, sedangkan garis putus-putus menunjukkan jalur yang tidak signifikan. Secara umum, model ini cocok dengan data dengan baik, dengan kesalahan perkiraan akar rata-rata kuadrat (RMSEA) = 0,039, interval kepercayaan (CI) RMSEA 90% = [0,028, 0,051]; Keuangan = 0,994, TLI = 0,982; dan sisa akar rata-rata kuadrat terstandar (SRMR) = 0,022.

Hasil dari model panel cross-lagged empat gelombang mengungkapkan bahwa skor kecemasan di kalangan siswa pada tahun pertama secara positif memprediksi situasi kecemasan mereka pada tiga tahun berikutnya, dan koefisien jalur standarisasi autoregresi kecemasan berkisar antara 0,18 hingga 0,23 ( $p < 0,05$ ). Demikian pula, harga diri menunjukkan stabilitas yang kuat selama empat tahun, dengan koefisien jalur standarisasi autoregresi mulai dari 0,23 menjadi 0,34 ( $p < 0,05$ ). Setelah mengendalikan autoregresi, kecemasan pada tahun pertama memprediksi harga diri secara positif pada tahun ke-2 (koefisien jalur standar = 0,050,  $p > 0,05$ ); kecemasan pada tahun ke-2 memprediksi harga diri secara negatif pada tahun ke-3 (koefisien jalur standar = -0,048,  $p > 0,05$ ); dan kecemasan pada tahun ke-3 memprediksi harga diri secara negatif pada tahun ke-4 (koefisien jalur standar = -0,048,  $p > 0,05$ ). Perlu dicatat bahwa selama masa kuliah, kecemasan tidak memiliki efek cross-lag yang signifikan terhadap harga diri, dan hubungan antara efek positif dan negatif juga tidak konsisten. Sebaliknya, setelah mengendalikan autoregresi, harga diri pada tahun pertama memprediksi kecemasan secara negatif pada tahun ke-2 (koefisien jalur standar = -0,042,  $p > 0,05$ ); harga diri di tahun ke-2 memprediksi kecemasan secara negatif di tahun ke-3 (koefisien jalur standar = -0,100,  $p < 0,05$ ); dan harga diri di tahun ke-3 memprediksi kecemasan secara negatif di tahun ke-4 (koefisien jalur standar = -0,133,  $p < 0,05$ ).

Singkatnya, harga diri dan tingkat kecemasan siswa menunjukkan hubungan prospektif satu arah: harga diri siswa secara negatif menyebabkan kecemasan berikutnya selama empat tahun akademik, meskipun dampaknya hanya signifikan secara statistik dari siswa tahun kedua hingga tahun senior. Namun, kecemasan siswa tidak berdampak signifikan terhadap harga diri mereka selanjutnya seiring berjalannya waktu.

Penelitian sebelumnya mencapai konteks bahwa kecemasan berhubungan negatif dengan harga diri, namun belum memberikan bukti pasti mengenai hubungan timbal balik prospektif antara tingkat kecemasan dan harga diri. Studi ini menambah literatur dengan mengeksplorasi arah hubungan di kalangan pelajar Tiongkok. Sangat penting untuk memperjelas hubungan antara kecemasan dan harga diri untuk secara akurat mencegah gejala kecemasan serta efek negatif yang terkait dan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata tingkat harga diri menurun di kalangan pelajar Bengkulu sementara masalah kecemasan mereka menurun selama empat tahun akademik. Perbedaan-perbedaan ini menunjukkan adanya perubahan dibandingkan atribut statistik dari kecemasan dan harga diri, yang menunjukkan bahwa langkah-langkah yang lebih tepat sasaran harus diambil untuk meringankan masalah kecemasan dan membangun harga diri yang bertahan bagi lama siswa dari berbagai tingkat pendidikan. Selain itu, penelitian ini memperkuat generalisasi hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan harga diri, seperti yang dikemukakan dalam Hipotesis I, yang konsisten dengan penelitian sebelumnya. Dalam hal ini, kecemasan mahasiswa dapat diatasi jika perguruan tinggi mengambil langkah-langkah yang tepat untuk membangun harga diri mereka; Sementara itu, tingkat harga diri mereka juga dapat meningkat jika tingkat kecemasan mereka diturunkan. Oleh karena itu, perguruan tinggi harus menawarkan bimbingan yang sesuai bagi mahasiswa untuk membentuk kombinasi yang paling menguntungkan antara harga diri yang tinggi dan tingkat kecemasan yang rendah.

Analisis model panel cross-lagged menghasilkan dukungan yang konsisten terhadap hubungan prospektif satu arah antara harga diri dan kecemasan, yang menunjukkan bahwa harga diri rendah secara konsistensi memprediksi kecemasan berikutnya di kalangan mahasiswa di perguruan tinggi, meskipun faktanya dampaknya tidak signifikan secara statistik. dari tahun pertama hingga tahun kedua namun semakin kuat seiring berjalannya waktu. Hipotesis II terverifikasi sebagian bahwa rendahnya harga diri siswa menyebabkan kecemasan berikutnya. Hasil empiris penelitian ini menegaskan bahwa harga diri merupakan salah satu kontributor utama kecemasan; siswa dengan harga diri rendah lebih cenderung merasa cemas ketika dibayangkan dengan tugas-tugas yang menuntut, hal ini sesuai dengan temuan Smith dkk, sementara harga diri yang tinggi membantu meredakan situasi cemas, yang juga telah dibuktikan oleh Crocker dkk. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan tingkat harga diri di kalangan pelajar, khususnya pelajar tahun kedua dan junior untuk mencegah gangguan kecemasan berikutnya. Sebaliknya, tidak terdapat efek prospektif signifikan yang teridentifikasi pada tingkat kecemasan terhadap harga diri, hal ini tidak sesuai dengan penelitian empiris lainnya, yang membuktikan bahwa kecemasan yang intens mempunyai efek yang mengancam pada harga diri. Perlu dicatat bahwa literatur membuktikan efek tertinggal dari kecemasan terhadap harga diri sebagian besar pada kelompok klinis dan remaja. Kelompok klinis mungkin berjuang melawan gangguan kecemasan parah, yang mungkin berdampak jangka panjang pada ciri-ciri kepribadian mereka (seperti harga diri). Remaja mungkin mudah terpengaruh oleh emosi, mengingat karakteristik pribadinya masih dalam tahap perkembangan. Namun demikian, siswa memiliki harga diri yang relatif lebih bertahan lama, meskipun terdapat variasi normal dalam jangka pendek. Dengan kata lain, harga diri adalah salah satu sifat yang relatif bertahan lama dan stabil pada siswa, sementara tingkat kecemasan mereka mungkin lebih dipengaruhi oleh pengalaman dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penelitian kami membuktikan bahwa sifat-sifat yang lebih stabil pada individu mungkin berdampak pada perubahan kondisi mental mereka, yang perlu dilakukan lebih lanjut dengan lebih banyak bukti empiris di bidang yang relevan.

## PEMBAHASAN

Tidak mudah untuk mengetahui apakah seseorang mengalami gangguan jiwa, karena tidak mudah menggunakan alat ukur seperti kesehatan fisik untuk mengecek atau mendeteksi. Bisa dikatakan kesehatan jiwa itu relatif, sepanjang tidak ada batasan yang jelas antara normal dan menyimpang. Akibatnya, tidak ada batasan yang jelas antara kesehatan mental dan penyakit mental. Tidak ada keharmonisan yang sempurna dalam jiwa, diketahui sejauh mana kondisi seseorang dari kesehatan mental yang normal. Namun, beberapa ahli mencoba menetapkan tolok ukur kesehatan mental seseorang. Hal ini terlihat dari pemahaman mereka tentang kesehatan jiwa. Dradjat mengemukakan bahwa para ahli telah memberikan banyak definisi kesehatan mental berdasarkan sudut pandang dan bidangnya masing-masing. Definisi tersebut meliputi: 1) Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). 2) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. 3) Kesehatan Mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. 4) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Sadli dikutip Bastaman, mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan jiwa, yakni: 1) Orientasi Klasik, Seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: Ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. 2) Orientasi penyesuaian diri, Seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya. 3) Orientasi pengembangan potensi, Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri Atas dasar pengertian kesehatan mental yang diberikan oleh kedua ahli tersebut dapat dilakukan tolak ukur kesehatan mental atau kondisi mental yang sehat, yaitu: 1) Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan. 2) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan. 3) Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan. Jahoda memberikan tolak ukur kesehatan mental dengan karakter utama sebagai berikut: 1) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik. 2) Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik. 3) Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi. 4) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas. 5) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial. 6) Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa masalah kecemasan pelajar di Bengkulu rata-rata membaik, sedangkan harga diri mereka menurun secara bertahap selama rentang empat tahun di perguruan tinggi. Selain itu, tingkat kecemasan berhubungan negatif dengan harga diri terhadap kehidupan kampus. Harga diri yang rendah secara konsisten memperkirakan kecemasan di kalangan mahasiswa di perguruan tinggi, dan dampaknya semakin kuat selama

bertahun-tahun; Namun, tidak ada efek prospektif signifikan yang diidentifikasi mengenai tingkat kecemasan terhadap harga diri.

Kekuatan yang jelas adalah bahwa penelitian ini menambah literatur dengan memperjelas hubungan terarah antara harga diri dan kecemasan dengan model cross-lagged. Keterbatasan penelitian ini mencakup kemungkinan kesalahan atau bias pengukuran yang mungkin timbul mengingat kecemasan dan harga diri diukur dengan skala yang dilaporkan sendiri. Selain itu, tingkat kecemasan dan harga diri serta hubungan antar sub-kelompok mahasiswa (misalnya gender, tingkat universitas) mungkin berbeda-beda, dan hal ini perlu dieksplorasi lebih lanjut di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, T. d. (2014). Hubungan Antara Harga Diri Dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua Yang Authoritatif Dengan Sikap Remaja Terhadap Penyalahgunaan Narkoba, 26. *Jurnal Ilmiah Guru "COPE"*, No. 02/Tahun XVIII/November 2014
- Hayati. (2019). Kesehatan Mental Karyawan di Lingkungan Pekerjaan, 46-47. *JP3SDM*, Vol. 8. No. 2 (2019)
- Ifdil, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia), 94-95. *Volume 5 | Number 2 | June 2016 ISSN: Print 1412-9760*
- Vellian Ramadhita Nur Fitriani, P. N. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja, 48. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April ISSN 2964 - 8726 Volume 5, No. 1, Mei 2023*
- Abdul Hamid. 2017. Agama Dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama, *Jurnal Kesehatan. Tadulako Vol. 3 No. 1, Januari 2017 : 1-84.*
- Baldi Bukhori, "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup", *Psikologika, Nomor 22 Volume XJ Juli 2006. hal. 94-95*
- Daradjat, Zakiah. 2001. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bumi Aksara Dawan
- Mahfud dkk. 2015. Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, Vol. 35, No.1, Januari – Juni 2015
- Shin, K.E. & Newman, M.G.(2019). Self- And Other Perceptions Of Interpersonal Problems: Effects Of Generalized Anxiety, Social Anxiety, And Depression. *Anxiety Disord.*, 65, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.04.005>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Orth U, Robins RW, Roberts BW. Harga diri yang rendah secara prospektif memprediksi depresi pada masa remaja dan dewasa muda . *J Pers Soc Psikol* . 2008
- Rosenberg M. Hubungan antara harga diri dan kecemasan . *J Psikiater Res* . 1962
- Islam S, Akter R, Sikder T, dkk. Prevalensi dan faktor yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan di kalangan pelajar tahun pertama di Bangladesh: studi cross-sectional . *Pecandu Kesehatan Int J Ment* . 2020
- Liu X, Ping S, Gao W. Perubahan kesejahteraan psikologis mahasiswa sarjana saat mereka menjalani kehidupan universitas . *Kesehatan Masyarakat Lingkungan Int J*. 2019
- Sarfraz R, Aqeel M, Lactao J, Khan S, Abbas J. Strategi koping, keparahan nyeri, kecemasan nyeri, depresi, pengaruh positif dan negatif pada pasien osteoarthritis; model mediasi dan moderasi . *Nat Nurt J Psikol* . 2021
- Saif J, Rohail I, Aqeel M. Kualitas hidup, strategi penanggulangan, dan tekanan psikologis pada wanita dengan infertilitas primer dan sekunder; model mediasi . *Nat Nurt J Psikol* . 2021



- Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental mahasiswa di Amerika Serikat: studi survei wawancara . *J Med Internet Res* . 2020
- Persson P, Rossin-Slater M. Perpecahan keluarga, stres, dan kesehatan mental generasi berikutnya . *Apakah Econ Pdt* . 2018
- Erol RY, Orth U. Perkembangan harga diri dari usia 14 hingga 30 tahun: studi longitudinal . *J Pers Soc Psikol* . 2011
- Maldonado L, Huang Y, Chen R, Kasen S, Cohen P, Chen H. Dampak gangguan kecemasan remaja awal terhadap perkembangan harga diri dari remaja hingga dewasa muda . *J Kesehatan Remaja* . 2013
- McCarthy JD, Hoge DR. Analisis pengaruh usia dalam studi longitudinal terhadap harga diri remaja . *Pengembang Psikol* . 1982
- . Crocker J, Luhtanen RK. Tingkat harga diri dan kemungkinan harga diri: efek unik pada masalah akademik, sosial, dan keuangan pada pelajar . *Pers Soc Psikol Banteng* . 2003