

## Hubungan *self-esteem* dengan tingkatan stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2022

Rizki Cahaya Putra<sup>1</sup>, Enny Irawaty<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Bagian Ilmu Pendidikan Kedokteran & Bioetika Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Indonesia

\*korespondensi email: [ennyi@fk.untar.ac.id](mailto:ennyi@fk.untar.ac.id)

### ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran dapat mengalami stres yang tinggi dalam menempuh pendidikannya. Kondisi tersebut bila tidak diatasi dengan baik akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Stres yang terjadi berkaitan dengan *self-esteem*, yang merupakan keyakinan terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan dan mengatasi tekanan dalam hidup. Studi ini bertujuan menganalisis hubungan *self-esteem* terhadap tingkatan stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Studi analitik ini menggunakan desain potong lintang dan dilakukan di bulan Mei hingga Desember 2022. Sebanyak 305 mahasiswa angkatan 2020-2022 mengisi kuesioner *Rosenberg self-esteem scale* dan *Perceived stress scale* 10 dalam bahasa Indonesia. Mayoritas responden memiliki *self-esteem* sedang (72,4%) dan stres tingkat sedang (70,5%). Uji *chi-square* menunjukkan *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkatan stres ( $p$ -value <0,001). Responden dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami stres berat dibandingkan *self-esteem* sedang dan tinggi.

**Kata kunci:** *self-esteem*; stres; *perceived stress scale*; *Rosenberg self-esteem scale*; mahasiswa kedokteran

### ABSTRACT

*Medical students can experience high levels of stress in pursuing their education, which, if not handled properly, will have an impact on their physical and mental health. The stress that occurs is related to self-esteem, which is confidence in oneself when facing challenges and overcoming pressure in life. This study aims to analyze the relationship between self-esteem and stress levels among Tarumanagara University medical faculty students. This research used a cross-sectional design and was conducted from May–December 2022. A total of 305 students from the 2020–2022 class filled out the Rosenberg Self-esteem Scale and Perceived Stress Scale 10. The majority of respondents had moderate self-esteem (72.4%) and moderate level of stress (70.5%). The chi-square test shows that self-esteem has a statistically significant relationship with stress levels ( $p$ -value <0.001). Respondents with low self-esteem tend to experience severe stress compared to those with moderate and high self-esteem.*

**Keywords:** *self-esteem*; stress; *perceived stress scale*; *Rosenberg self-esteem scale*; medical student

## PENDAHULUAN

Kurikulum pendidikan kedokteran saat ini menitikberatkan tanggung jawab pembelajaran pada mahasiswa itu sendiri sehingga mendorong mereka harus mandiri dan aktif dalam belajar.<sup>1</sup> Sistem pembelajaran yang berbeda dengan pembelajaran di tahap pendidikan sekolah menengah menyebabkan mahasiswa harus segera menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran baru. Apabila tidak berhasil melakukan penyesuaian diri, maka dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stres.<sup>2,3</sup> Mahasiswa kedokteran menjadi lebih rentan mengalami stres dalam menempuh pendidikannya. Berbagai studi menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi, di atas 50%.<sup>4-7</sup> Stres yang tidak teratasi dengan baik dapat memengaruhi kondisi mental, seperti depresi, kecemasan, ataupun kesehatan fisik.<sup>8</sup>

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat dihubungkan dengan *self-esteem*.<sup>8</sup> *Self-esteem* merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup, keyakinan diri untuk memiliki perasaan bahagia, berharga, serta layak dalam menikmati hasil kerja keras.<sup>9</sup> Secara garis besar, *self-esteem* dapat diartikan sebagai pandangan seseorang

terhadap dirinya sendiri, dapat berupa hal positif maupun negatif. *Self-esteem* merupakan aspek penting dalam pengonsepan diri yang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilakunya.<sup>10,11</sup>

Individu dengan *self-esteem* tinggi memiliki berbagai karakteristik, seperti kepercayaan pada kemampuan diri, kebanggaan diri, rasa bahagia, sikap optimis, termotivasi, dan rasa berguna bagi diri sendiri atau orang lain. *Self-esteem* yang tinggi akan mendorong individu tersebut untuk kuat mengatasi berbagai tekanan atau masalah dan mencapai sesuatu yang diinginkan. Mereka akan kreatif, inovatif, dan sangat berambisi dalam pencapaiannya, namun tetap menghargai individu lain dan tidak memandangnya sebagai ancaman. Individu dengan *self-esteem* rendah memiliki karakteristik yang sebaliknya, seperti kurang percaya pada kemampuan diri, pesimis, rasa tidak berharga, tidak berbahagia, dan tidak berguna. Mereka cenderung takut, tidak berani mengambil risiko, dan menarik diri ketika mendapat tekanan atau masalah.<sup>11</sup>

Beberapa studi tentang *self-esteem* pada mahasiswa kedokteran didapatkan tingkatan *self-esteem* yang bervariasi dari rendah sampai tinggi.<sup>12-16</sup> Mayoritas mahasiswa kedokteran yang memiliki *self-esteem* rendah didapatkan pada

penelitian Hanani<sup>12</sup> (54,17% dari 120 responden) dan penelitian Riscthka<sup>13</sup> (41,2% dari 75 responden). Mayoritas mahasiswa dengan tingkat *self-esteem* sedang didapatkan pada penelitian Jayamahe<sup>14</sup> (71% dari 100 responden) dan penelitian Gitarasy<sup>15</sup> (65,7% dari 67 responden). *Self-esteem* tinggi pada mayoritas mahasiswa kedokteran dilaporkan Maharani, *et al* yaitu sebanyak 76,7% dari 193 responden.<sup>16</sup>

Berbagai studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan stres akademik.<sup>17-20</sup> Winarso menunjukkan peserta didik yang mempunyai *self-esteem* tinggi ketika dihadapkan pada suatu tekanan, maka peserta didik akan memandangnya sebagai sesuatu yang positif dan cenderung dapat menghadapinya, serta berhasil mengatasi stresnya.<sup>17</sup> Fitriah, *et al*<sup>8</sup> dan Shamara<sup>18</sup> melaporkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* seseorang, maka semakin rendah tingkat depresi atau stres yang terjadi. Aboalshamat, *et al* melaporkan bahwa *self-esteem* rendah pada mahasiswa kedokteran dan kedokteran gigi berkaitan erat dengan depresi, kecemasan, dan stres.<sup>19</sup>

Studi mengenai stres pada mahasiswa kedokteran di Universitas Tarumanagara telah banyak dilakukan, salah satunya oleh Tantra, *et al* dengan prevalensi stres

tingkat sedang sebesar 78,4%.<sup>20</sup> Meskipun demikian, *self-esteem* mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara, khususnya angkatan 2020-2022 belum diketahui. Hal ini mendorong dilakukannya studi yang bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-esteem* dan hubungannya dengan tingkatan stres yang terjadi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian analitik *cross-sectional* ini dilakukan pada periode Mei-Desember 2022 di Universitas Tarumanagara. Perkiraan besar sampel minimal dihitung menggunakan rumus uji hipotesis terhadap dua proporsi dan didapatkan sebanyak 158 responden. Sampel studi ini ialah mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020 sampai 2022. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Semua yang bersedia menjadi responden diminta untuk menandatangani *inform consent* dan mengisi kuesioner. Meskipun demikian, mahasiswa yang pernah didiagnosis mengalami stres atau gangguan jiwa lainnya dan mendapat perawatan dari dokter dieksklusikan dari studi ini.

Data *self-esteem* didapatkan dari *Rosenberg's self-esteem scale (RSES)*<sup>21</sup> dengan reliabilitas 0,85 dan koefisien

konsistensi internal sebesar 0,92. Kuesioner ini sudah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia dan divalidasi dengan sebesar 0,33-0,82 dan realibilitas dengan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,9.<sup>22</sup> Kuesioner terdiri atas 10 item yang dinilai dengan skala Likert 1 sampai 4. Item yang bersifat positif (*favourable*) yaitu nomor 1, 3, 4, 7, dan 10, diberi nilai 3 untuk jawaban sangat setuju sampai nilai 0 untuk jawaban sangat tidak setuju. Item yang bersifat negatif (*unfavourable*) yaitu item nomor 2, 5, 6, 8, dan 9, diberi nilai yang sebaliknya. *Self-esteem* dikategorikan menjadi tiga, meliputi tinggi (total skor >25), sedang (total skor 15-25), dan rendah (total skor <15).

Data tingkatan stres didapatkan dari *Perceived Stress Scale 10* yang sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dengan *Cronbach alpha* sebesar 0,96.<sup>20</sup> Kuesioner ini juga terdiri dari 10 item, yang setiap jawabannya diberi nilai 0 hingga 4. Nilai 0 untuk jawaban tidak pernah sampai nilai 4 untuk jawaban sangat sering. Untuk pertanyaan nomor 4, 5, 7, dan 8, diberi nilai yang sebaliknya. Tingkatan stres dikategorikan menjadi tiga, meliputi berat (total skor >26), sedang (total skor 15-26), dan ringan (total skor <15). Uji hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji chi-square dengan batas kemaknaan nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Total responden yang digunakan datanya pada studi ini ialah 305 mahasiswa. Hasil studi mendapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 216 (70,8%) responden. Usia responden berada di rentang 17 tahun sampai 31 tahun, dengan rerata usia sekitar 19,8 tahun. Dari 305 responden, mayoritas merupakan angkatan 2021 yaitu 121 responden (39,7%), sedangkan minoritas pada angkatan 2022 (89 responden; 29,2%). (Tabel 1)

Mayoritas responden memiliki *self-esteem* tingkat sedang yaitu 221 (72,4%) responden. (Tabel 1) Hasil serupa terlihat pada studi Jayamahe yang dilakukan terhadap 100 mahasiswa kedokteran di Surabaya. Sebanyak 71% responden memiliki *self-esteem* tingkat sedang. Persentase responden dengan *self-esteem* tinggi dan rendah tidak jauh berbeda, yaitu 15% dan 14%.<sup>14</sup> Musabiq, *et al*<sup>23</sup> juga menunjukkan hasil serupa, namun dilakukan pada mahasiswa dari jurusan lain, yaitu mahasiswa kebidanan di DKI Jakarta, Jawa Barat, Banten, dan Sumatera Barat dengan total responden 571 orang. *Self-esteem* tingkat sedang didapatkan pada 76,3% responden, disusul *self-esteem* rendah pada 13% responden dan *self-esteem* tinggi pada 10,7% responden.<sup>23</sup>

**Tabel 1. Karakteristik Responden (N=305)**

Variabel	Jumlah (%)	Mean;SD	Min-Max
<b>Jenis Kelamin</b>			
Perempuan	216 (70,8)		
Laki-laki	89 (29,2)		
<b>Usia (Tahun)</b>		19,81;1,42	17-31
<b>Angkatan</b>			
2020	95 (31,1)		
2021	121 (39,7)		
2022	89 (29,2)		
<b>Self-esteem</b>			
Rendah	74 (24,3)		
Sedang	221 (72,4)		
Tinggi	10 (3,3)		
<b>Tingkatan Stres</b>			
Ringan	81 (26,5)		
Sedang	215 (70,5)		
Berat	9 (3)		

*Self-esteem* sangat diperlukan seseorang dalam mengatasi berbagai tekanan atau rintangan yang terjadi di dalam kehidupannya. Semakin tinggi tingkatan *self-esteem*, maka semakin tinggi seseorang menghargai dirinya secara lebih positif. Dari berbagai tingkatan, *self-esteem* tingkat sedang diidentifikasi sebagai tingkatan yang paling seimbang dalam kehidupan seseorang. Karakteristik seseorang dengan *self-esteem* sedang hampir sama dengan *self-esteem* tinggi, namun seseorang dengan *self-esteem* tinggi sama sekali tidak memiliki keraguan pada dirinya sendiri sehingga tidak membutuhkan justifikasi dari orang lain.<sup>24</sup>

Sebaran tingkatan stres dapat dilihat pada Tabel 1, yaitu mayoritas responden mengalami stres tingkat sedang yaitu

70,5% responden, disusul stres ringan 26,5% dan stres berat 3%. Tantra, *et al*<sup>20</sup>. dengan menggunakan kuesioner yang sama yaitu *Perceived Stress Scale-10* pada populasi yang sama, namun berbeda angkatan yaitu 148 mahasiswa Universitas Tarumanagara angkatan tahun 2014, didapatkan hasil yang serupa. Stres tingkat sedang terbanyak dialami yaitu 78,4%, disusul stres berat 12,2%, dan stres ringan 9,5%.<sup>20</sup>

Studi yang dilakukan Rahmayani, *et al*<sup>6</sup> dan Wahyudi, *et al*<sup>7</sup> pada mahasiswa kedokteran tahun pertama juga memberikan hasil yang sama. Rahmayani menggunakan kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) terhadap 188 mahasiswa tahun pertama tahap pendidikan profesi dokter di Palembang, didapatkan tingkat stres sedang terbanyak

dialami 48,4% responden. Stres terkait akademik merupakan stresor terbanyak dari stres tingkat berat.<sup>6</sup> Wahyudi juga menggunakan kuesioner MSSQ, menunjukkan dari 166 mahasiswa kedokteran tahun pertama di Riau, sebanyak 95 (57,23%) orang mengalami stres sedang, disusul dengan stres ringan 22,89%, stres berat 17,4% dan paling sedikit stres sangat berat 2,41%.<sup>7</sup>

Stres pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain masalah akademik, hubungan intrapersonal dan interpersonal, masalah belajar mengajar, hubungan sosial, terkait dorongan dan keinginan dari internal atau eksternal, serta terkait kegiatan kelompok. Masalah terkait akademik diidentifikasi sebagai *stressor* terbanyak pada mahasiswa kedokteran.<sup>6,25</sup> Hal ini berkaitan dengan banyaknya dan kompleksitas materi yang harus dipelajari, menumpuknya tugas, frekuensi ujian yang sering, mendapat nilai yang kurang memuaskan, takut

gagal, tingginya ekspektasi diri untuk mendapat nilai tinggi, serta kurangnya waktu untuk belajar.<sup>6,25,26</sup>

Tabel 2 memperlihatkan bahwa pada kelompok *self-esteem* tinggi, 80% responden didapatkan stres ringan, 20% stres sedang, dan tidak ada yang mengalami stres berat. Pada kelompok *self-esteem* sedang dan rendah, mayoritas mengalami stres tingkat sedang. Sebanyak 150 (67,9%) responden dengan *self-esteem* sedang dan 63 (85,1%) responden dengan *self-esteem* rendah mengalami stres tingkat sedang. *Self-esteem* tinggi dan sedang digabungkan menjadi satu kelompok untuk keperluan analisis statistik. Uji *chi-square* memperlihatkan *p value* <0,001, yang berarti *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat stres. Responden dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih banyak yang mengalami stres berat daripada *self-esteem* sedang dan tinggi.

**Tabel 3. Hubungan *Self-esteem* dengan Tingkatan Stres**

<i>Self-esteem</i>	Tingkatan Stres			<i>p Value</i>
	Berat Jumlah (%)	Sedang Jumlah (%)	Ringan Jumlah (%)	
Rendah	7 (9,5)	63 (85,1)	4 (5,4)	<0,001
Sedang & Tinggi	2 (0,9)	152 (65,8)	77 (33,3)	

Hasil serupa dengan studi ini didapatkan pada studi Riscthka; Aboalshamat, *et al*, dan Juliano, *et al*.<sup>13,19,27</sup> Studi Riscthka terhadap 75 mahasiswa kedokteran di Surabaya mendapatkan nilai korelasi -0,421. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan tingkat stres memiliki korelasi negatif sedang. Semakin rendah *self-esteem*, maka semakin tinggi tingkatan stres yang dialami mahasiswa.<sup>13</sup> Aboalshamat, *et al* yang melakukan penelitiannya terhadap 645 mahasiswa kedokteran dan kedokteran gigi menunjukkan hubungan terbalik yang signifikan antara skor *self-esteem* dengan stres (*p value* <0,001), dengan korelasi yang lemah (*R-squared* 0,024).<sup>19</sup>

Juliano, *et al* meneliti *self-esteem* dan *emotional distress* pada 163 mahasiswa dari berbagai program studi di salah satu universitas. Hasil studi tersebut menunjukkan *self-esteem* tinggi berkontribusi terhadap penurunan *emotional distress* yang terjadi pada saat pengerjaan skripsi. Studi tersebut juga memaparkan peran *internal locus of control* dalam meningkatkan *self-esteem* mahasiswa. Individu dengan *internal locus of control* yang kuat meyakini bahwa dirinya yang memegang kendali kehidupannya sendiri. Hal inilah yang berdampak pada peningkatan *self-esteem*

individu dalam menghadapi permasalahan yang terjadi.<sup>27</sup>

Mahasiswa yang tidak dapat menangani stresnya dengan baik dapat berdampak pada kesehatan fisik seperti sakit kepala, peningkatan tekanan darah dan denyut jantung, penurunan imunitas tubuh, serta kesehatan mental seperti cemas maupun depresi. Mahasiswa memerlukan *self-esteem* tinggi dalam upayanya mengatasi stres terutama stres akademik.<sup>8</sup> Mahasiswa dengan *self-esteem* tinggi akan memandang stres pembelajaran sebagai hal yang positif sehingga dapat menghadapi stresor akademik yang terjadi dan mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Mahasiswa dengan *self-esteem* rendah cenderung putus asa, cepat menyerah, dan memersepsikan dirinya tidak berdaya atau tidak berguna sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran, yang nantinya dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik.<sup>17</sup>

Studi ini memiliki keterbatasan, yaitu pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri sehingga sangat mengandalkan pemahaman responden itu sendiri. Stres dan *self-esteem* juga merupakan suatu hal yang mungkin bersifat pribadi dan tidak mau diungkapkan ke orang lain sehingga responden dapat menutupi kondisinya.

Keterbatasan pada studi ini diminimalisir dengan tidak mencantumkan identitas nama, sehingga responden tidak perlu takut kondisi mentalnya akan diketahui orang lain.

## KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara memiliki *self-esteem* sedang dan mengalami stres tingkat sedang. Uji statistik menunjukkan *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa berhubungan dengan tingkatan stres yang dialami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dent JA, Harden RM, Hunt D, editors. A practical guide for medical teachers. 5th edition. Edinburgh: Elsevier; 2017.
- Maulina B, Sari DR. Derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. 2018;4(1):1-5.
- Musradinur. Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2016;2(2):183-200.
- Eva EO, Islam MZ, Mosaddek ASM, Rahman MF, Rozario RJ, Iftekhar AFMH, et al. Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. *BMC Res Notes*. 2015;8:327
- Augesti G. Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Lampung [Skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung. 2015.
- Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2019;8(1):103-11.
- Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *J Ilmu Kedokt*. 2015;9(2):107-13.
- Fitriah A, Hariyono DS. Hubungan *self-esteem* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. *Psycho Holistic*. 2019;1(1):8-17.
- Branden N. The power of self-esteem. Florida: Health Communications, Inc; 1992.
- Srisayekti W, Setiady DA. Harga-diri (Self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *J Psikol*. 2015;42(2):141-56.
- Refnadi R. Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 2018;4(1):16-22.
- Hanani CA. Pengaruh self-esteem terhadap resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program studi kedokteran [Skripsi]. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta; 2019.
- Riscthka JA. Hubungan self-esteem dengan tingkat stress pada mahasiswa angkatan 2016 kelas b dan d fakultas kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya [Skripsi]. Surabaya: Universitas Wijaya Kusuma Surabaya; 2019.
- Jayamahe D. Hubungan antara harga diri (self-esteem) dan hasil proses pembelajaran pada mahasiswa fakultas kedokteran UKWMS angkatan 2015 dan 2016 [Skripsi]. Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya; 2017.
- Gitarasy AS. Pengaruh self-esteem terhadap tingkat stress mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Lambung Mangkurat tahun 2023 [Skripsi]. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat; 2023.
- Maharani C, Suryani E, Mahaputra. Hubungan self-esteem dan adiksi media sosial pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran Meditek*. 2023;29(2):150-7.



17. Winarso W. Mengatasi stres akademik dalam pembelajaran matematika melalui penguatan self-esteem peserta didik. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*. 2014;1(1):[12p.]
18. Shamara PAM. Hubungan antara self-esteem dan derajat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2017 Universitas "X" Bandung [Skripsi]. Bandung: Universitas Kristen Maranatha; 2019.
19. Aboalshamat K, Jawhari A, Alotibi S, Alzahrani K, Al-Mohimeed H, Alzahrani M. Relationship of self-esteem with depression, anxiety, and stress among dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of International Medicine and Dentistry*. 2017;4(2):61-8.
20. Tantra MA, Irawaty E. Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Medical Journal*. 2019;1(2):367-72.
21. Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York: Basic Books, 1979.
22. Evelin, Adishesa MS. Hubungan intensitas penggunaan Instagram dan self-esteem pada remaja. *MindSet*. 2020;11(01):26-36.
23. Musabiq SA, Meinarno EA. Optimisme sebagai prediktor psikologis pada mahasiswa kebidanan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2017;13(2):134-43.
24. Arya MZ, Tetteng B. Self-esteem dan fenomena impostor pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. 2023;2(4):41-54.
25. Yusoff MSB, Rahim AFA. *The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual*. Kelantan: KKMED Publications; 2010.
26. Ragab EA, Dafallah MA, Salih MH, Osman WN, Osman M, Miskeen E, et al. Stress and its correlates among medical students in six medical colleges: An attempt to understand the current situation. *Middle East Curr Psychiatry*. 2021;28(1):75[10p.].
27. Juliano L, Suyasa PTYS. Peran self-esteem dalam mencegah emotional distress: locus of control sebagai antecedent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 2020;4(1):224-33.