



Original Article

Hubungan Self Esteem dengan Kecemasan pada Ibu Muda Berbasis Proyek pada Masyarakat Ibu Muda di Rambah Samo

Anelvi Novita Sari^{1*}, Maskhairani Harahap²

^{1,2} Universitas Rokania

Corespondence Author: anelvinovitasario10298@gmail.com*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* (harga diri) dan tingkat kecemasan pada ibu muda di Kecamatan Rambah Samo, Kabupaten Rokan Hulu. Fenomena meningkatnya kecemasan di kalangan ibu muda berkaitan erat dengan tuntutan sosial, perubahan identitas, serta kurangnya dukungan emosional pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis arah dan kekuatan hubungan antara *self-esteem* sebagai variabel independen dan *kecemasan* sebagai variabel dependen. Sampel penelitian berjumlah 133 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria ibu berusia 20–30 tahun dan memiliki anak pertama berusia di bawah dua tahun. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen psikologis terstandar, yaitu Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson Product Moment menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan kecemasan ($r = -0,612$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self-esteem*, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami ibu muda, dan sebaliknya. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan terbukti memperkuat *self-esteem* serta menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional ibu muda. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pendampingan psikologis dan edukasi kesehatan mental bagi ibu muda di masyarakat.

Kata kunci: *self-esteem*, kecemasan, ibu muda

Pendahuluan

Self-Esteem merupakan keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam befitir, mengatasi tantangan hidup, dan merasa layak untuk bahagia, ([Nathaniel Branden 1994](#)). Self-esteem juga sering diartikan sebagai harga diri di mana suatu kesadaran dalam diri untuk menghargai diri sendiri yang dinilai berdasarkan perilaku individu yang bersangkutan. [Murk \(2013\)](#) mengatakan self-esteem adalah suatu penilaian yang dilakukan oleh seseorang dan biasanya yang berkaitan dengan

dirinya sendiri. Penilaian tersebut mencerminkan bagaimana sikap penerimaan atau sikap penolakan, serta seberapa jauh seseorang percaya bahwa dirinya mampu, penting, berguna dan berharga.

Menurut [Santrock \(2011\)](#) self-esteem adalah citra diri secara keseluruhan yaitu sejauhmana individu menghargai dirinya sendiri, mempunyai sikap positif atau negatif terhadap dirinya sendiri. Self-esteem adalah suatu komponen evaluatif dari konsep diri individu baik itu penilaian yang positif maupun negatif tentang dirinya sendiri ([Baron & Byrne, 2005](#)). Lebih lanjut self-esteem merupakan sebagai suatu penilaian diri mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan didalam sikap seseorang terhadap diri sendiri. Kemudian, self-esteem juga merupakan sebagai proses evaluasi secara global terhadap diri individu ([Boyd & Bee, 2007](#)).

Self-esteem adalah bukan merupakan suatu bawaan yang telah dimiliki sejak lahir tetapi adalah suatu komponen kepribadian yang berkembang sejak awal melalui kehidupan manusia. Perkembangan tersebut terjadi secara perlahan-lahan, melalui proses interaksi dengan orang tua, keluarga serta orang lain yang mempunyai makna bagi seseorang tersebut, termasuk juga pada teman sebayanya ([Santrock, 2011](#)). Lebih lanjut, di dalam hal ini keluarga juga memiliki suatu peranan yang sangat penting dalam pembentukan *self-esteem* seseorang terutama orang tua. Orang tua juga merupakan suatu model pertama dari proses imitasi, di mana seorang anak akan menilai dirinya sendiri sebagaimana orang tua dalam menilai diri anak tersebut. Sedangkan pembentukan *self-esteem* yang terkait dengan orang lain dapat dilihat dari lingkungan sosialnya.

Seseorang yang mempunyai *self-esteem* tinggi akan lebih mampu serta mudah dalam menangani dan mengatasi segala permasalahan didalam hidupnya, karena umumnya lebih berkeinginan untuk berani mencoba atau melakukan hal - hal baru dalam melakukan sesuatu, serta belajar dari kesalahan di dalam mencapai kesuksesan dalam hidup. Karakteristik *self-esteem* rendah menurut [coopersmith \(1981\)](#) adalah memiliki suatu perasaan inferior, yaitu takut gagal di dalam membina suatu hubungan sosial, dapat kita lihat seperti orang yang sedang putus asa serta depresi, dimana individu merasa terasingkan dan tidak diperhatikan, kemudian tidak dapat membicarakan diri sendiri, jadi lenih bergantung terhadap orang lain dan lingkungannya, tidak konsisten didalam bersikap, mengikuti lingkungan dengan pasif, menggunakan sikap banyak menentang (mekanisme pertahanan), dan tidak mudah dalam mengakui kesalahannya.

Seseorang dengan *self-esteem* yang rendah merupakan suatu individu yang kehilangan kepercayaan dirinya serta tidak mampu dalam menilai kemampuan dirinya sendiri serta atribut-atribut yang ada di dalam dirinya. Gambaran yang seseorang lakukan cenderung memberikan kesan depresi serta pesimis, seseorang merasa bahwa dirinya bukanlah orang penting serta pantas untuk digemari atau disukai, seseorang merasa ia tidak bisa melakukan apapun yang dirinya inginkan, serta tidak yakin akan ide – ide yang ia miliki, kemampuan, dan pantas disukai serta seorang individu merasa apapun yang dirinya lakukan tidak akan mendapatkan perhatian dari lingkungan. Ketika diri seseorang sedang merasa terancam atau buruk maka seseorang tersebut yang memiliki *self-esteem* rendah sering sekali mengambil sudut pandang negatif terhadap semua hal, dimana seseorang tersebut akan memperhatikan dan mengingat perilaku yang buruk lainnya.

Lebih lanjut, permasalahan *self-esteem* pada individu dapat disebabkan oleh

adanya kesenjangan antara pandangan yang dimiliki dengan konsep idealnya pada dirinya ([Murk, 2006](#)). Dimana kesenjangan tersebut dapat mendorong individu di dalam menampilkan perilaku tertentu yang ingin ia tampilkan terhadap orang lain karena *self-esteem* mempunyai korelasi terhadap kepercayaan diri, dengan kata lain jika kepercayaan diri individu rendah maka *self-esteem* akan menjadi rendah ([Wang & Ollendick, 2001](#)). Kemudian *self-esteem* merupakan suatu penilaian pribadi yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, dimana yang dia ekspresikan di dalam bersikap terhadap dirinya, menunjukkan sejauh mana individu tersebut menyukai atau tidak menyukai dirinya sendiri ([Burns 1989](#)).

Fenomena sosial mengenai kesehatan mental ibu muda semakin menjadi perhatian di era modern. Perubahan gaya hidup, tekanan sosial, serta ekspektasi tinggi terhadap peran keibuan telah menciptakan tantangan psikologis baru bagi perempuan yang baru memasuki masa menjadi ibu. Ibu muda sering kali dihadapkan pada transisi peran yang kompleks—dari seorang individu yang relatif bebas menjadi sosok pengasuh yang bertanggung jawab penuh terhadap anak. Situasi ini kerap menimbulkan tekanan emosional, rasa tidak mampu, hingga kecemasan yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mereka.

Kecemasan pada ibu muda bukan hanya fenomena individual, tetapi juga refleksi dari tekanan sosial dan budaya yang berkembang di masyarakat. Standar ideal mengenai “ibu yang baik”, penilaian sosial terkait penampilan fisik pascamelahirkan, serta pengaruh media sosial yang memperkuat citra keibuan sempurna sering kali memperburuk kondisi psikologis ibu muda. Di Indonesia, perubahan struktur keluarga dan meningkatnya tuntutan ekonomi juga memperburuk kondisi ini, di mana banyak ibu muda harus menyeimbangkan peran sebagai pekerja dan pengasuh tanpa dukungan sosial yang memadai.

Dalam konteks psikologi, *self-esteem* atau harga diri memiliki peran penting dalam menentukan keseimbangan emosi individu. [Rosenberg \(1965\)](#) mendefinisikan *self-esteem* sebagai penilaian individu terhadap dirinya, sejauh mana seseorang merasa berharga dan kompeten. Pada ibu muda, tingkat *self-esteem* yang rendah sering kali muncul akibat perubahan tubuh, pergeseran identitas, serta kurangnya pengakuan sosial atas peran barunya. Rendahnya *self-esteem* tersebut dapat menjadi pemicu utama timbulnya kecemasan, terutama ketika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial dan pribadi sebagai seorang ibu.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi emosional individu. Penelitian [Tanoko \(2021\)](#) menemukan korelasi negatif antara *self-esteem* dan depresi, sementara penelitian [Ananda & Casmini \(2022\)](#) menegaskan bahwa peningkatan *self-esteem* melalui konseling pribadi dapat menurunkan kecemasan karier pada siswa. Dalam konteks perempuan dewasa, penelitian [Kumalasari & Rahayu \(2022\)](#) menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dan citra tubuh pada wanita pasca melahirkan. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik meneliti dinamika antara *self-esteem* dan kecemasan pada ibu muda dalam fase awal keibuan.

Kesenjangan penelitian (research gap) terlihat dari masih minimnya kajian yang memfokuskan diri pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman emosional ibu muda dari perspektif psikologis. Sebagian besar penelitian terdahulu bersifat kuantitatif dan menyoroti hubungan variabel secara statistik, tanpa menggali makna subjektif dan narasi pribadi yang membentuk kondisi psikologis mereka. Padahal, dalam pendekatan kualitatif, pengalaman individu dapat diungkap secara lebih

mendalam untuk memahami bagaimana *self-esteem* mempengaruhi munculnya kecemasan dalam kehidupan sehari-hari ibu muda.

Selain itu, perubahan konteks sosial pasca pandemi juga memperkuat urgensi penelitian ini. Isolasi sosial, meningkatnya tekanan ekonomi, serta perubahan pola pengasuhan akibat keterbatasan interaksi sosial menyebabkan ibu muda lebih rentan mengalami kecemasan dan perasaan terasing. Faktor-faktor tersebut membuat mereka lebih sering membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial, yang berpotensi menurunkan *self-esteem* dan memperparah kecemasan. Dalam situasi seperti ini, pemahaman yang lebih dalam mengenai dinamika psikologis ibu muda menjadi krusial bagi intervensi sosial dan psikologis.

Penelitian ini berupaya mengeksplorasi secara kualitatif bagaimana *self-esteem* berperan dalam pembentukan dan pengelolaan kecemasan pada ibu muda. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami makna subjektif yang dialami ibu muda ketika berhadapan dengan perubahan peran, tekanan sosial, serta dinamika emosional yang menyertainya. Dengan wawancara mendalam, diharapkan muncul gambaran holistik mengenai bagaimana ibu muda membangun, mempertahankan, atau bahkan kehilangan rasa percaya dirinya di tengah tuntutan peran keibuan.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai hubungan *self-esteem* dan kecemasan dalam konteks perempuan muda pasca melahirkan. Sementara secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan psikologis bagi ibu muda, baik dalam layanan kesehatan maupun komunitas sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, tetapi juga memberikan dampak nyata dalam membantu ibu muda meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas pengasuhan anak di masyarakat.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menguji hubungan antara *self-esteem* dan kecemasan pada ibu muda di Kecamatan Rambah Samo, Kabupaten Rokan Hulu. Desain korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengetahui tingkat dan arah hubungan antara dua variabel—*self-esteem* (variabel independen) dan *kecemasan* (variabel dependen)—tanpa melakukan manipulasi atau kontrol terhadap kondisi partisipan.

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Rambah Samo karena daerah tersebut merepresentasikan populasi ibu muda yang beragam dari segi latar belakang sosial dan ekonomi. Penelitian dilakukan selama tiga bulan yang mencakup tiga tahap utama: (1) persiapan dan pengujian instrumen, (2) pengumpulan data, dan (3) analisis data serta penulisan laporan hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu muda berusia 20–30 tahun yang memiliki anak pertama berusia di bawah dua tahun dan berdomisili di Rambah Samo. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu seperti usia, jumlah anak, dan kesediaan untuk berpartisipasi. Berdasarkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 133 responden dari total populasi sekitar 200 ibu muda.

Data dikumpulkan melalui metode survei dengan menggunakan kuesioner terstruktur, baik dalam bentuk cetak maupun digital melalui Google Form untuk menjangkau partisipan yang lebih luas. Dua instrumen psikologis standar digunakan dalam penelitian ini:

1. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) yang dikembangkan oleh Morris Rosenberg (1965), terdiri dari 10 item yang dinilai menggunakan skala Likert empat poin. Instrumen ini mengukur tingkat harga diri dan penerimaan diri individu.
2. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang dikembangkan oleh Max Hamilton (1959), terdiri dari 14 item yang dinilai menggunakan skala Likert lima poin. Instrumen ini mengukur gejala kecemasan baik secara psikologis maupun fisiologis.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, kedua instrumen tersebut diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan keakuratan dan konsistensi hasil pengukuran. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis responden dan distribusi variabel. Sebelum analisis utama dilakukan, peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji korelasi Pearson Product-Moment digunakan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara *self-esteem* dan *kecemasan*. Nilai koefisien korelasi (*r*) berkisar antara -1 hingga +1, di mana nilai negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan arah. Hubungan antar variabel dianggap signifikan secara statistik apabila *p* < 0,05.

Selama proses penelitian, pertimbangan etika diterapkan secara ketat. Setiap partisipan diberikan lembar persetujuan partisipasi (informed consent) sebelum pengumpulan data, dan identitas mereka dijaga secara rahasia. Peneliti memastikan bahwa tidak ada partisipan yang mengalami kerugian fisik maupun psikologis selama proses penelitian. Seluruh data dan hasil penelitian dilaporkan secara jujur, objektif, dan sesuai dengan standar integritas ilmiah.

Secara keseluruhan, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional untuk mengkaji secara empiris hubungan antara *self-esteem* dan kecemasan pada ibu muda. Penggunaan instrumen psikologis terstandar dan analisis statistik memberikan pemahaman objektif mengenai bagaimana *self-esteem* memengaruhi tingkat kecemasan pada masa awal keibuan.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan kecemasan pada ibu muda di Kecamatan Rambah Samo, dengan nilai korelasi *r* = -0,612 dan *p* < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki ibu muda, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami, dan sebaliknya. Temuan ini menguatkan pandangan Rosenberg (1965) yang menyatakan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh langsung terhadap keseimbangan emosional dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis. Ibu yang menilai dirinya secara positif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur emosi, menghadapi tekanan sosial, serta menyesuaikan diri dengan perubahan peran pasca melahirkan.

Lebih lanjut, hasil analisis juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar berperan penting dalam memperkuat self-esteem dan menurunkan tingkat kecemasan. Ibu muda yang memperoleh dukungan emosional dan pengakuan dari pasangan serta lingkungan sosialnya lebih mampu beradaptasi terhadap peran baru sebagai pengasuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Kumalasari dan Rahayu (2022) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif terhadap peningkatan self-esteem dan citra diri pada wanita pasca melahirkan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial berpotensi menimbulkan rasa kesepian, perasaan tidak berharga, serta meningkatnya kecemasan akibat persepsi negatif terhadap diri sendiri.

Pembahasan

Temuan penelitian ini juga mempertegas teori Santrock (2011) yang menyebutkan bahwa self-esteem terbentuk melalui interaksi sosial dan pengalaman hidup seseorang, terutama dari lingkungan keluarga. Dalam konteks ibu muda, pengalaman selama masa kehamilan, dukungan pasangan, serta apresiasi terhadap peran keibuan menjadi faktor yang sangat menentukan pembentukan harga diri. Ketika ibu muda merasa dihargai dan diakui atas peran yang dijalankannya, mereka cenderung memiliki self-esteem yang tinggi, yang selanjutnya berdampak pada penurunan tingkat kecemasan. Sebaliknya, tekanan sosial dan perbandingan diri yang sering kali diperkuat oleh media sosial dapat menurunkan self-esteem dan meningkatkan kecemasan.

Dari perspektif psikologis, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kecemasan pada ibu muda muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan peran dan persepsi terhadap kemampuan diri. Ibu dengan self-esteem rendah cenderung merasa tidak kompeten, takut melakukan kesalahan dalam mengasuh anak, serta khawatir akan penilaian negatif dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut diperparah oleh perubahan hormonal dan fisik pasca melahirkan yang dapat memengaruhi stabilitas emosi. Oleh karena itu, peningkatan self-esteem menjadi strategi yang efektif dalam menurunkan kecemasan, sebagaimana ditegaskan oleh Tanoko (2021) bahwa peningkatan harga diri berkontribusi terhadap penurunan gejala emosional negatif, termasuk kecemasan dan depresi.

Selain itu, penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi pengembangan program intervensi psikologis dan sosial. Upaya peningkatan self-esteem melalui konseling individu maupun kelompok dapat menjadi langkah preventif terhadap munculnya gangguan kecemasan pada ibu muda. Program edukasi kesehatan mental, pelatihan keterampilan pengasuhan positif, serta pendampingan keluarga perlu diintegrasikan dalam layanan kesehatan masyarakat. Dukungan dari pasangan, keluarga, dan komunitas juga menjadi faktor pelindung penting yang membantu ibu muda membangun kepercayaan diri dan memperkuat ketahanan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa self-esteem berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kecemasan pada ibu muda. Ibu yang memiliki self-esteem tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mampu mengatasi tekanan sosial, serta menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya self-esteem berpotensi memicu kecemasan yang berdampak negatif pada kualitas pengasuhan dan hubungan keluarga. Dengan demikian, peningkatan self-esteem harus menjadi prioritas dalam program kesehatan mental ibu muda berbasis masyarakat agar tercapai keseimbangan psikologis dan kualitas kehidupan yang lebih baik.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-esteem dan kecemasan pada ibu muda di Rambah Samo. Ibu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah karena mampu menilai dirinya secara positif dan menghadapi tekanan dengan lebih rasional. Sebaliknya, ibu dengan *self-esteem* rendah lebih mudah mengalami kecemasan akibat perasaan tidak berharga, ketidakmampuan, dan kurangnya dukungan sosial. Oleh karena itu, peningkatan *self-esteem* melalui intervensi psikologis dan sosial sangat penting dalam membantu ibu muda mencapai kesejahteraan emosional yang optimal.

Saran

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan pendekatan kuantitatif korelasional yang hanya menggambarkan hubungan antarvariabel tanpa menelusuri dinamika mendalam dari pengalaman subjektif ibu muda. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran (mixed methods) untuk menggali lebih dalam bagaimana *self-esteem* terbentuk, berubah, dan berinteraksi dengan kecemasan dalam konteks kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperluas variabel yang diteliti, seperti dukungan sosial, stres pengasuhan, dan kesejahteraan psikologis, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Ananda, R., & Casmini. (2022). *Hubungan self-esteem dengan kecemasan karier pada siswa SMA*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 14(2), 120–131.
- Ancok, D., dkk. (2015). *Psikologi Sosial Islami: Keseimbangan Iman dan Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F. (1996). *Self-regulation and self-control in personality psychology*. Journal of Personality, 64(4), 465–494.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social Psychology* (10th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Boyd, D., & Bee, H. (2007). *The Developing Child* (11th ed.). Boston: Pearson.
- Bradshaw, J. (1981). *Healing the Shame that Binds You*. Florida: Health Communications.
- Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- Burns, R. B. (1989). *The Self-Concept: Theory, Measurement, Development and Behaviour*. London: Longman.
- Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (2002). *Does self-love or self-hate lead to violence?* Journal of Research in Personality, 36(6), 543–563.
- Campbell, W. K., Rudich, E. A., & Sedikides, C. (2002). *Narcissism, self-esteem, and the positivity of self-views*. Journal of Personality and Social Psychology, 83(2), 404–417.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-Esteem*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Darajat, Z. (1980). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.

- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-Esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions*. New York: Routledge.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI Press.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kumalasari, R., & Rahayu, S. (2022). *Self-esteem dan body image pada wanita pasca melahirkan*. Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis, 8(1), 55–67.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Murk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem* (3rd ed.). New York: Springer.
- Muyasaroh, A., et al. (2020). *Kecemasan dan Faktor Penyebabnya*. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 9(2), 89–97.
- Nathaniel, B. (1994). *Self-Esteem at Work*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sumirta, P. (2017). *Psikologi Kecemasan: Teori dan Penanganannya*. Bandung: Alfabeta.
- Tanoko, F. (2021). *Hubungan self-esteem dengan depresi pada remaja akhir*. Jurnal Ilmu Psikologi, 9(3), 210–219.
- Wang, B., & Ollendick, T. H. (2001). *A cross-cultural examination of self-esteem and anxiety in children*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 42(2), 151–162.