

ABSTRAK

HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DENGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DEPRESI PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 KABUPATEN CIAMIS

Anika Warohmah¹, Reni Hertini², Ana Samiatul Milah³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh
Email: anikawrhmh12@gmail.com

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kondisi tersebut adalah *self-esteem*. Remaja dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sehingga lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dengan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja di SMAN 3 Kabupaten Ciamis Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 88 siswa yang dipilih menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES), *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), dan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9). Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-esteem* kategori sedang sebanyak 60 responden (68,2%), tingkat kecemasan kategori ringan sebanyak 36 responden (40,9%), dan tingkat depresi kategori minimal sebanyak 31 responden (35,2%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan tingkat kecemasan ($p = 0,026$; $r = -0,29$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan tingkat depresi ($p = 0,000$; $r = -0,373$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat kecemasan dan depresi yang dialami. Oleh karena itu, peningkatan *self-esteem* perlu menjadi salah satu upaya dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Kata Kunci : *Self-esteem*, Kecemasan, Depresi, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND LEVELS OF ANXIETY AND DEPRESSION AMONG ADOLESCENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 3 CIAMIS REGENCY

Anika Warohmah¹ , Reni Hertini² , Ana Samiatul Milah³

Faculty of Health Sciences, Galuh University

Email: anikawrhmh12@gmail.com

Adolescence is a developmental period that is vulnerable to various mental health problems, such as anxiety and depression. One factor that is thought to be associated with these conditions is self-esteem. Adolescents with low self-esteem tend to have negative perceptions of themselves, making them more susceptible to anxiety and depression. This study aimed to determine the relationship between self-esteem and the levels of anxiety and depression among adolescents at SMAN 3 Ciamis Regency in 2026. This study employed a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. A total of 88 students were selected as participants using a stratified random sampling technique. Data were collected using the Rosenberg Self-esteem Scale (RSES), Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), and Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). Data were analyzed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had moderate self-esteem (68.2%), mild anxiety (40.9%), and minimal depression (35.2%). The Spearman Rank test revealed a significant relationship between self-esteem and anxiety levels ($p = 0.026$; $r = -0.29$), as well as a significant relationship between self-esteem and depression levels ($p = 0.000$; $r = -0.373$). The findings indicate that higher self-esteem is associated with lower levels of anxiety and depression among adolescents. Therefore, enhancing self-esteem should be considered an important strategy in promoting adolescent mental health.

Keywords: Self-esteem, Anxiety, Depression, Adolescents