

Kenali Lewat Petakkan Diri : Upaya Meningkatkan Self-Esteem Mahasiswa Menggunakan Self-Mapping

Karunia Nur Privani¹⁾, Ahmad Hernanda Pratama²⁾, Dwinda Nur Aini Ramadania Rahman³⁾, dan Inhastuti Sugiasih⁴⁾

^{1,2,3,4)}Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

*Corresponding Author: Ahmad Hernanda Pratama. Email : inhastuti@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya orang yang merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup pada beragam situasi. *Self esteem* sendiri menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental. Dengan adanya *self esteem* maka seseorang bisa lebih percaya pada dirinya, mencintai diri, menghargai diri dan menerima kekurangan serta kelebihan diri sendiri. Rendahnya *self-esteem* membuat seseorang lebih rentan mengalami gangguan klinis dan merupakan salah satu faktor risiko dari depresi. Penelitian ini bertujuan untuk membantu orang-orang agar dapat mengenal dirinya lebih dalam lagi melalui *self-mapping* sehingga mereka mampu untuk melihat banyak hal positif didalam diri mereka. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *the untreated control group design with pre test post test* dengan analisis data menggunakan Uji statistik non parametrik menggunakan *Mann Whitney U Test*. Hasil dari penelitian ini pada kedua kelompok menunjukkan skor signifikansi pada angka 0,044(<0,05) dengan nilai korelasi $Z=-2,015$. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan skor *self-esteem* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang signifikan. Perbedaan tersebut dapat pula diartikan sebagai adanya pengaruh dari intervensi *self-mapping* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dalam meningkatkan skor *self-esteem* subjek kelompok eksperimen.

Kata kunci: *self-esteem*, *self-mapping*, kesehatan mental

Abstract

This research is motivated by the fact that many people feel that they do not have the ability to cope with life pressures in various situations. Self-esteem itself is one of the important aspects in maintaining mental health. With self-esteem, a person can believe in himself, love himself, respect himself and accept his own shortcomings and strengths. Low self-esteem makes a person more vulnerable to clinical disorders and is one of the risk factors for depression. This study aims to help people to know themselves more deeply through self-mapping so that they are able to see many positive things in themselves. This research is an experimental research with the untreated control group design with pre test post test with data analysis using non-parametric statistical test using Mann Whitney U Test. The results of this study in both groups showed a significance score at 0.044 (<0.05) with a correlation value of $Z = 2.015$. This means that there is a significant difference in self-esteem scores in the control group and the experimental group. The difference can also be interpreted as the effect of self-mapping intervention carried out in the experimental group in increasing the self-esteem score of the experimental group subjects.

Keywords: *self-esteem*, *self-mapping*, mental health

1. Pendahuluan

Semakin berkembangnya zaman, membuat setiap individu sadar bahwa kesehatan mental merupakan hal yang penting. Individu mulai menyadari kesehatan yang perlu diwaspadai bukan hanya kesehatan pada badan saja, namun memiliki kesehatan mental yang baik juga perlu selalu dipikirkan. Berbagai macam yang perlu kita sadari yang ternyata merupakan suatu hal penting salah satunya adalah memiliki self-esteem (harga diri) yang tinggi.

Self-esteem (harga diri) merupakan suatu penghargaan atau penilaian yang diciptakan oleh diri sendiri secara keseluruhan baik dalam hal positif maupun negatif tentang dirinya sendiri (Nurvita, 2015). Menurut Rosenberg self-esteem merupakan sikap seseorang sesuai dengan persepsi yang dimilikinya dalam menghargai maupun menilai dirinya secara keseluruhan, yang berupa positif maupun negatif (Nurvita, 2015). Branden (1992) mengungkapkan bahwa self-esteem merupakan suatu hal yang penting bagi tiap individu agar dapat mengatasi segala permasalahan yang ada di kehidupan supaya individu dapat merasakan berbagai kebahagiaan dalam kehidupannya (Maroqi, 2018).

Ciri dari harga diri rendah yaitu memiliki pemikiran negatif pada diri sendiri yang mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan harga diri (Maroqi, 2018). Memiliki harga diri rendah bukanlah suatu hal yang bisa diabaikan. Seseorang dengan harga diri rendah bahkan dapat memiliki dampak tidak langsung yaitu mengalami kecemasan dengan tingkat yang sedang sampai berat (Wijayati et al., 2020).

Pada penelitian ini akan menggunakan suatu metode yaitu mind mapping untuk meningkatkan self-esteem yang dimiliki tiap individu. Buzan (2005) menjelaskan bahwa mind map merupakan suatu cara untuk mencatat dengan kreatif, efektif dan akan memetakan pikiran-pikiran yang kita miliki, sedangkan menurut Swardarma (2013) mind map adalah teknik untuk memanfaatkan keseluruhan otak dengan menggunakan visual dan prasarana grafis lainnya untuk membentuk kesan (Elita, 2018). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa mind mapping merupakan suatu metode untuk menuangkan segala pikiran yang ada di tiap individu ke dalam suatu bentuk visual maupun suatu hal yang berhubungan dengan grafis yang akan dituangkan secara kreatif dan efektif oleh tiap individu. Peneliti menggunakan metode ini agar tiap individu dengan self-esteem (harga diri) rendah dapat menuliskan segala keluhan kesahnya ke dalam buku yang sudah dibuat supaya dapat membuat ia lebih percaya diri dan lebih menghargai dirinya daripada sebelumnya.

2. Tinjauan Pustaka

2.1. Self-Esteem

Teori-teori awal berpusat pada kebutuhan akan harga diri dan apa efek variasi harga diri yang dihasilkan, namun teori-teori awal ini gagal menjelaskan mengapa harga diri berkembang. Pekerjaan yang lebih baru telah menghasilkan dua penjelasan utama untuk pengembangan harga diri pada manusia. Teori Sociometer, dikemukakan oleh Leary, mengemukakan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang mencari dukungan dan persetujuan dari orang lain manusia.

Self-esteem dapat didefinisikan sebagai cara pandang individu terhadap diri mereka sendiri, dan merupakan atribut yang menggambarkan ketahanan individu. Penelitian ekstensif telah mengidentifikasi harga diri sebagai faktor intraindividu yang melindungi remaja dari masalah kesehatan mental yang serius, termasuk pemikiran bunuh diri. Sejalan dengan penelitian lain, harga diri dikaitkan secara negatif dengan depresi untuk cisgender dan remaja non-cisgender (Ames et al., 2015; Fiorilli et al., 2019).

Dalam sebuah penelitian oleh Woods dan Scott (2016), remaja Skotlandia dengan lebih tinggi harga diri cenderung lebih jarang menggunakan media sosial; lebih beberapa tahun terakhir (dan khususnya, era COVID), telah terjadi peningkatan dramatis dalam media sosial sebagai primer sarana interaksi sosial. MacIntyre mengatakan bahwa harga diri adalah evaluasi diri bagaimana orang memandang nilai mereka sendiri dan betapa berharganya itu menyebarkannya kepada orang lain (Hasan, 2018). Harga diri adalah salah satu pandangannya Karakter, meliputi penilaian terhadap kompetensi seseorang Tanggung jawab pribadi, kepentingan pribadi dan kemampuan sendiri untuk menghadapi masalah dan sukses dalam hidup (Aunillah & Adiyaanti, 2015).

Menurut Burns self-esteem memiliki dua makna, yaitu perasaan cinta pada diri sendiri (self-love) dan percaya diri (self-confidence). Keduanya tersebut memiliki makna terpisah tetapi saling berhubungan. Seseorang bisa menyukai dirinya, tetapi juga dapat merasa kurang percaya diri. Dikondisi lain, seseorang juga dapat merasa percaya diri tetapi tidak merasa berharga (Sahri, 2016).

Orang dengan self-esteem tinggi akan lebih merasa bahagia dan lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan lingkungan. Disisi lain, self-esteem yang rendah ditandai dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri, tidak dicintai, merasa tidak berguna dan membiarkan perasaan akan kelemahan-kelemahan mereka mendominasi perasaan akan diri mereka sendiri. Orang dengan self-esteem rendah meyakini bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan (Aunillah & Adiyanti, 2015).

Harga diri mendorong melalui banyak perubahan diseluruh masa hidup dan penelitian menunjukkan bahwa harga diri (self-esteem) tinggi pada masa kanak-kanak, menurun drastis selama masa remaja, meningkat dimasa dewasa dan menjadi mantap dimasa dewasa menengah dan kemudian meluruh lagi diusia tua (Hasan, 2018).

Harga diri berkorelasi negatif dengan berbagai kesehatan mental masalah, seperti depresi dan kecemasan. Harga diri berkorelasi positif dengan kehidupan keduanya kepuasan dan kepuasan pribadi dari hubungan dekat. Dengan demikian, orang yang memiliki harga diri tinggi cenderung melaporkan hubungan kencan yang lebih stabil dan lebih banyak kebahagiaan di dalamnya hubungan tersebut.

2.2. Self-Mapping

Self-mapping adalah paradigma refleksi diri di mana penggambaran diri, melalui gambar/visual yang diproduksi sendiri, mendokumentasikan pemikiran mereka tentang perjalanan intelektual, tujuan profesional/pribadi, tindakan, pemetaan tonggak ("meme"), serta titik navigasi untuk mencapai tujuan. Pada dasarnya self-mapping berbeda dari metode mind mapping. Mind mapping adalah teknik yang digunakan untuk memaksimalkan daya kerja otak dalam beberapa cara untuk menciptakan proses berpikir.

Mind mapping dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar serta meningkatkan kreativitas, hal ini dikarenakan di dalam pembuatan mind mapping juga terdapat penggunaan simbol, gambar, garis dan warna yang dapat merangsang pola pikir kreatif (Acesta, 2020). Menurut Buzan, mind map adalah cara mencatat yang kreatif, efektif, dan secara harfiah akan memetakan pikiran-pikiran kita. Swardarma menyatakan bahwa mind map merupakan sebuah teknik pemanfaatan keseluruhan otak dengan menggunakan gambar/citra visual dan prasarana grafis lainnya untuk membentuk kesan (Elita, 2018).

Metode mind mapping selain dapat digunakan dalam dunia pendidikan juga dapat digunakan untuk mengontrol atau mengatur sikap dan pikiran seseorang. Istilah yang digunakan, yaitu self-mapping. Self-mapping dapat diartikan sebagai suatu kegiatan memetakan sikap dan pikiran yang ada dalam diri, selain itu juga digunakan sebagai cara mengenal diri secara lebih dalam.

2.3. Hubungan *Self Mapping* dengan *Self Esteem*

Self-Mapping dapat digunakan untuk menggambarkan sikap dan pikiran seseorang, metode ini dapat membantu individu dalam mengenal dirinya lebih dalam. Dengan mengetahui kelebihan, kebermanfaatan dan kemampuan diri, seseorang akan cenderung lebih merasa berharga. Sayangnya seiring berkembangnya waktu seseorang justru sering merasa tidak percaya diri karena merasa apa yang dimilikinya tidak sehebat apa yang dimiliki oleh orang lain. *Self-mapping* ini dapat digunakan untuk membantu seseorang untuk yakin dan percaya bahwa sesuatu yang ada dalam dirinya itu sangat berharga. Maka dari itu *self-mapping* adalah suatu solusi untuk membantu meningkatkan *self-esteem* dalam diri.

3. Metode

Penelitian ini berusaha menemukan pengaruh dari intervensi self-mapping sebagai variabel bebas terhadap self-esteem sebagai variabel tergantung pada mahasiswa. Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan selama total 3 pekan di Kota Semarang dengan beberapa tahapan, yaitu pre-test, pemberian perlakuan atau intervensi, dan post-test.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berada di Kota Semarang dengan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling di mana syarat subjek yang dapat terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Semarang yang berusia 18-24 tahun dari angkatan 2020-2022. Pada penelitian ini didapatkan total 10 subjek dengan 5 subjek eksperimen dan 5 subjek kontrol. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self-esteem milik Rosenberg yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia. Skala ini didasarkan pada dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghargaan diri. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada subjek sebagai data tambahan yang akan digunakan dalam analisis kualitatif.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji non parametrik Mann-Whitney U Test pada program SPSS 26. Pemilihan metode analisis data kuantitatif ini didasarkan pada jumlah subjek yang sedikit sehingga dianggap bahwa data tidak berdistribusi dengan normal.

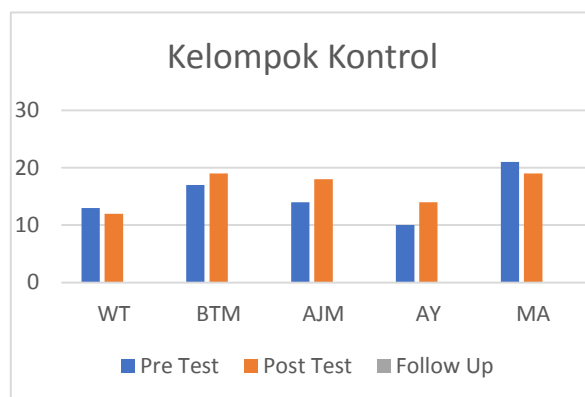
4. Hasil dan Pembahasan

Hasil uji non parametrik menggunakan *Mann-Whitney U Test* didapatkan adanya perbedaan skor *self-esteem* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang signifikan. Perbedaan ini didapat dari hasil skor asymp. sig. (2-tailed) yang mendapatkan skor 0,044(<0,05) di mana artinya hasil penelitian ini signifikan, hasil ini didukung dengan nilai Z sebesar -2.015.

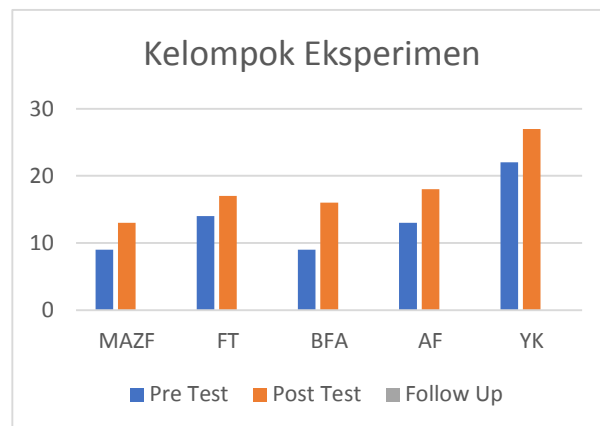
Tabel 1. Hasil perhitungan *Mann-Whitney U Test*

Uji	Hasil
<i>Mann-Whitney U</i>	3.000
<i>Wilcoxon W</i>	18.000
Z	-2.015
Asymp. Sig. (2-tailed)	.044
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.056 ^b

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* antara dua kelompok juga dapat terlihat jika kenaikan skor kelompok eksperimen lebih signifikan dan lebih merata daripada hasil dari kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, kelima subjek mengalami kenaikan skor, dengan rata-rata kenaikan skornya berada pada angka 4,8. Sementara pada kelompok kontrol, terdapat 3 subjek yang mengalami kenaikan skor dengan rata-rata kenaikan skornya 3,3 dan 2 lainnya justru mengalami penurunan skor.



Grafik 1. Perubahan Skor Pre-test dan Post-test pada Kelompok Kontrol



Grafik 2. Perubahan Skor Pre-test dan Post-test pada Kelompok Eksperimen

Selanjutnya, hasil analisis kuantitatif tersebut diperkuat dengan hasil analisis kualitatif yang dilakukan bersama subjek eksperimen menggunakan metode wawancara. Berdasarkan apa yang subjek sampaikan, terdapat beberapa hal yang membuat subjek memiliki *self-esteem* yang rendah, yaitu (1) Pengaruh Lingkungan. Subjek merasa rendah diri karena subjek merasa lingkungan di sekitar subjek berisi orang yang hebat sehingga subjek menjadi *insecure* dengan pencapaian orang-orang di sekitar subjek. (2) Pengalaman Masa Lalu. Subjek pernah mengalami *bullying*, utamanya verbal di mana orang-orang di sekitar subjek memberikan komentar negatif terhadap diri subjek. Hal ini selanjutnya membuat subjek memandang diri subjek sebagaimana komentar negatif orang lain yang disampaikan kepada subjek. (3) Kegagalan. Kegagalan yang pernah subjek alami turut memberikan pengaruh terhadap kualitas *self-esteem* subjek. Subjek merasa rendah diri setelah mengalami kegagalan padahal sudah mengerahkan segala usaha dan tenaga untuk mencapai tujuan subjek. (4) Merasa Tidak Memiliki Kemampuan. Subjek merasa tidak memiliki kemampuan karena terlalu fokus pada orang lain alih-alih diri subjek sendiri dan terlalu banyak membandingkan diri subjek dengan orang lain. Subjek merasa bahwa kemampuan subjek kurang bahkan sama sekali tidak memiliki kemampuan bahkan sebelum subjek benar-benar mengetahui diri subjek sendiri.

Setelah menceritakan penyebab dari rendahnya *self-esteem* menurut subjek, peneliti mengaitkan penyebab tersebut dengan dua aspek yang dapat memengaruhi *self-esteem* menurut Rosenberg, yaitu penerimaan diri dan penghargaan diri (Imbiri, 2018). Secara garis besar, keempat hal tersebut termasuk ke dalam indikator perilaku dari dua aspek tersebut. Pengaruh lingkungan, pengalaman masa lalu, dan kegagalan membuat subjek merasa sulit dalam menerima diri subjek sendiri sehingga subjek merasa serta memiliki pandangan yang buruk terhadap diri mereka sendiri. Sementara dalam penghargaan diri, subjek yang tidak memandang diri mereka rendah dengan tidak memiliki kemampuan merupakan wujud dari aspek tersebut.

Kemudian, setelah pelaksanaan penelitian dilaksanakan, subjek memberikan pernyataan terkait pemahaman-pemahaman baru yang subjek dapatkan terkait pengetahuan diri dan penghargaan diri. Adapun beberapa hal yang subjek rasakan setelah penelitian, yaitu,

1. Merasa lebih lega

Kelegaan yang muncul dijelaskan subjek karena mereka mampu melepaskan apa yang ada dipikirkan mereka melalui tulisan. Subjek menjelaskan bagaimana mereka mengerjakan penugasan *self-mapping* setiap harinya pada malam hari sebelum mereka pergi tidur.

a. *“Aku itu orangnya overthinking, jadi sering kesulitan tidur karena banyak yang dipikirin, tapi lewat nulis ini sebelum tidur, rasanya sudah dikeluarkan aja gitu beban pikiran yang ada. Setelah itu, tidurnya jadi makin gampang”* (Subjek Z)

b. *“Cukup membantu, karena bisa cerita, bikin tenang, apasih yang hari ini bikin bersyukur, bisa nuangin apa yang dirasain lewat buku itu, lega iya seneng karena ngungkapin yang dirasain, kadang sedih juga soalnya setiap hari kan gak selalu baik ya”* (Subjek AF)

2. Merasa lebih bersyukur

Rasa syukur muncul setelah subjek mengidentifikasi segala hal yang terjadi dalam setiap harinya. Melalui *“ceritakan apa yang membuat kamu bersyukur”* dan *“ceritakan apa yang membuat kamu kesal”* mengajak subjek untuk melihat kembali hari mereka dari pagi sampai malam kemudian subjek diharuskan untuk mengidentifikasi satu per satu sesuai instruksi.

a. *“Aku ngerasa banyak hal yang lebih harus disyukuri daripada kasih perhatian ke hal yang bikin aku rendah diri, semenjak penelitian aku jadi jarang atau lupa mikirin yang bikin insecure, seringnya jadi lebih bersyukur, banyak hal yang lebih perlu disyukuri daripada diratapi”* (Subjek YQ)

b. *“Selama ini yang sering keinget atau lebih berkesan kan yang bikin kesal, tapi setelah dipaksa buat cari tahu hal baik, ya, ternyata ada juga bahkan banyak, hal yang bisa disyukuri setiap harinya”* (Subjek FT)

3. Memiliki kesadaran yang lebih baik atas diri mereka sendiri

Beberapa pernyataan subjek menunjukkan bagaimana subjek ternyata dibuat lebih sadar tentang diri mereka sendiri selama pelaksanaan penelitian. Informasi yang sebenarnya sudah melekat pada diri mereka tapi selama ini tidak terlalu dianggap hingga lupa akan adanya sisi tersebut dalam diri subjek.

a. *“Masing-masing halaman kan juga beda-beda part nya, jadi bikin aku interopeksi diri begitu apa saja yang ada di dalam diri aku, waktu ngerjain aku jadi mikir kekurangan yang yang bikin aku harga dirinya rendah sebenarnya ada hal lain yang lebih buruk yang lebih harus dipikiri, terus juga aku jadi tahu kelebihan diri aku yang ternyata lebih banyak, soalnya sudah banyak hal berat yang harus aku lalui”* (Subjek YQ)

b. *“Saat ini merasakan efeknya, ngebantu buat melihat diri sendiri berharga, karna kurang melihat sisi positif jadi ngerasa nyepelein”* (Subjek FT)

4. Memiliki keyakinan bahwa diri sendiri pantas dicintai

Setelah lebih mengenal diri sendiri, harapan dari penelitian ini adalah agar subjek mampu lebih mencintai diri mereka sendiri karena mereka berharga dan memang pantas untuk dicintai. Beberapa subjek menyampaikan bahwa mereka merasa tersadarkan atas hal tersebut, subjek juga merasa lega dan tidak banyak memikirkan apa yang orang lain katakan tentang diri mereka karena subjek memahami keberhargaan diri mereka.

- a. *“Lebih legowo lebih ikhlas lebih bisa nerima diri sendiri, yang dulu insecure perlahan bisa menerima diri sendiri, jadi lebih mencintai diri sendiri setelah mengisi”* (Subjek BF)
- b. *“Dulu aku udah menerima tapi belum los legowo, setelah ada buku itu aku ngerasa aku harus cinta diriku sendiri dulu, kekuranganku, yang tau aku orang lain cuma liat, jadi lebih menerima kekurangan dan kelebihan, bukunya bikin ngingetin buat cinta sama diri sendiri dan jangan sampai ke distract omongan orang lain, yang bisa nilai aku ya diriku sendiri bukan orang lain”* (Subjek AF)

Peneliti selanjutnya melakukan analisis terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* dengan membuka satu per satu aitem yang didasarkan pada aspek pembentuknya. Berdasarkan hasil analisis tersebut, secara keseluruhan, aitem yang mengalami peningkatan pada sebagian besar subjek ada di aitem 9 dan 10. Pada aitem 10, 3 dari 5 subjek mengalami kenaikan skor, sementara pada aitem 9, 4 subjek mengalami kenaikan skor dan 1 subjek mengalami penurunan skor. Selanjutnya, pada kedelapan aitem lainnya, kelima subjek mengalami kenaikan yang berbeda-beda. Kedua aitem tadi, aitem 9 dan 10, termasuk ke dalam aspek penerimaan diri. Hal ini dapat diartikan bahwa intervensi *self-mapping* memiliki pengaruh yang lebih besar untuk meningkatkan *self-esteem* pada penelitian kali ini di aspek penerimaan diri daripada aspek penghargaan diri.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dan kualitatif, dapat disimpulkan bahwa *self-mapping* memiliki pengaruh atau mampu dalam meningkatkan *self-esteem* mahasiswa. Pernyataan ini didukung dengan berbagai pengaruh juga perilaku positif yang muncul setelah subjek kelompok eksperimen sedang atau telah diberi perlakuan menggunakan *self-mapping*, seperti munculnya pandangan yang lebih positif akan diri sendiri juga memunculkan pikiran untuk perubahan diri atau bahkan telah mengambil langkah konkrit dalam perubahan diri. Sama seperti hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Robertson tentang metode yang serupa, yaitu pemetaan diri menggunakan peta memetik yang membuat subjeknya mampu mendefinisikan diri mereka sendiri serta memungkinkan subjek untuk dapat terlibat dalam proses perubahan diri (Robertson, 2016).

Selain pandangan akan diri dan adanya perubahan perilaku, penelitian ini juga menekankan pada hal bersyukur di mana subjek diminta untuk selalu mengingat bukan hanya hal buruk, melainkan juga hal baik yang terjadi selama 13 hari mereka diberi perlakuan. Hal ini dimaksudkan dengan subjek yang merasa lebih bersyukur, maka subjek akan merasa lebih positif dalam memandang segala hal yang terjadi dalam kehidupan subjek. Mc.Cullough dalam Ragil dan Hermien dinyatakan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang senantiasa bersyukur cenderung merasakan emosi positif, memiliki kepuasan, dan harapan yang lebih besar daripada individu lain yang kurang bersyukur (Gumilar & Qurotul Uyun, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *self-mapping* terhadap peningkatan *self-esteem* pada mahasiswa sehingga dapat pula dikatakan bahwa *self-mapping* dapat berhasil meningkatkan *self-mapping* mahasiswa pada penelitian yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, adapun peneliti memberikan sumbangan saran bagi penelitian sejenis selanjutnya yang diharapkan dapat bermanfaat, pertama penggunaan subjek yang lebih besar guna mengetahui pengaruh faktor-faktor lain dalam meningkatkan *self-esteem*. Kedua melakukan pengontrolan variabel extraneous sehingga hasil yang

keluar benar-benar disebabkan oleh pengaruh intervensi *self-mapping* dan bukan pengaruh hal lain yang tidak dapat dikendalikan.

5. Ucapan Terima Kasih, Pendanaan & Kebijakan Etik

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah S.W.T Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini. Kami juga menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit bagi kami untuk menyelesaikan artikel ilmiah ini. Oleh sebab itu kami mengucapkan terima kasih kepada Simbelmawa yang telah membantu penelitian ini dengan program pendanaan serta LPKA UNISSULA yang telah memberikan bantuan dana tambahan kepada penelitian ini.

Penelitian ini telah mendapat surat keterangan lolos uji etik Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang dengan nomor surat 571/A.1-KEPK/FIK-SA/VIII/2023.

Daftar Pustaka

- Elita, U. (2018). *Peningkatan Hasil Belajar Menggunakan Metode Pembelajaran Mind Mapping*. 1, 177–182.
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa (Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students). *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17.
- Gumilar, F. U., & Qurotul Uyun. (2019). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN KEBAHAGIAAN MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Ragil Budi Prabowo Hermien Laksmiwati. *PSIKOLOGIKA*.
- Hasan, S. (2018). *A Study between Social Media Usage and Self-Esteem among Youths*. 1, 17–25.
- Hutahaean, B. S. H., & Sumampouw, N. E. J. (2019). Pelatihan Peningkatan Self-Esteem pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(02), 1–18. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i02.728>
- Imbiri, R. R. (2018). *Harga Diri Dan Resiliensi Diri Pada Guru Sekolah Dasar*.
- Maroqi, N. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). 7(2), 92–96.
- Nurvita, V. (2015). Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. 4(1), 1–9.
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Nugroho, R. S. (2022). Pengaruh self-control dan self-esteem dalam pencegahan residivis narapidana nusantara. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(1), 262–270.

- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies.* , 3(1), 87–113.
- Ramadhani, Erike, & Muh Waskito Ardhi, J. W. (2018). Implementasi Mind Mapping dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas VIII SMPN 01 Wungu pada Materi Struktur dan Fungsi Jaringan. *Prosiding Seminar Nasional SIMBIOSIS III*, 269–275.
- Robertson, L. H. (2016). Self-Mapping in Counselling: Using Memetic Maps to Enhance Client Reflectivity and Therapeutic Efficacy. *ResearchGate*.
<https://www.researchgate.net/publication/308796216>
- Tanoko, S. M. (2021). Benarkah Ada Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Depresi? Sebuah Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 35–45.
- Will, G.-J., Rutledge, R. B., Moutoussis, M., & Dolan, R. J. (2017). Neural and computational processes underlying dynamic changes in self-esteem. *ELife*, 6, 1–21.
<https://doi.org/10.7554/eLife.28098>
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., Keperawatan, J., Kendari, P. K., & Keperawatan, J. (2020). *HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gang- guan Jiwa 1,3,4. 12.*