

EFEKTIFITAS LOGOTERAPI TERHADAP HARGA DIRI RENDAH SITUASIONAL PADA MAHASISWA

Ira Ocktavia Siagian^{1*}, Susanti Niman²

¹Program studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung, Jl. Raya Kopo No.161, Situsaur, Kec. Bojongloa Kidul, Kota Bandung, Jawa Barat 40232, Indonesia

²Program studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santo Borromeus Padalarang, Jln Parahyangan Kavling 8 Blok B No.1, Kota Baru Parahyangan, Cipeundeuy, Padalarang, Cipeundeuy, Kec. Padalarang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40553, Indonesia

*ira.ockta@gmail.com

ABSTRAK

Harga diri merupakan komponen yang penting bagi kesehatan dan hubungan interpersonal. Harga diri rendah situasional dapat memicu munculnya masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa. Intervensi keperawatan jiwa spesialis dibutuhkan untuk membantu mahasiswa yang mengalami harga diri rendah situasional. Logoterapi sebagai intervensi keperawatan jiwa spesialis dapat membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas intervensi logoterapi terhadap harga diri rendah situasional. Desain Penelitian menggunakan desain *quasi eksperimen none group pre test-post test*. Sampel sebanyak 30 mahasiswa berdasarkan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi mahasiswa kelas reguler, semester satu dan mengalami harga diri rendah situasional. Efektifitas intervensi logoterapi dianalisa menggunakan uji paired sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan p value 0.016 ($p < 0,05$), terdapat perbedaan yang signifikan antara harga diri rendah situasional sebelum dan setelah dilakukan logoterapi. Dapat disimpulkan bahwa logoterapi terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri situasional yang dialami oleh mahasiswa.

Kata kunci: harga diri rendah situasional; intervensi spesialis; logoterapi; keperawatan jiwa

THE EFFECTIVENESS OF THE LOGOTHERAPY INTERVENTION AMONG COLLEGE STUDENTS WITH LOW SITUATIONAL SELF-ESTEEM

ABSTRACT

Self-esteem is an essential component of health and interpersonal relationships. Low situational self-esteem can trigger mental health problems in college students. Specialist psychiatric nursing interventions are needed to help college students who experience low situational self-esteem. Logotherapy as a specialist psychiatric nursing intervention can help individuals find meaning and purpose in life. The purpose of the study was to determine the effectiveness of the logotherapy intervention on low situational self-esteem. Design The study used a quasi-experimental none, group pre-test-post-test design. The sample is 30 college students based on purposive sample technic with inclusion criteria of regular class students, first semester and experiencing low situational self-esteem. Logotherapy intervention effectivity was analyzed using Paired sample T-Test. The results showed that the p -value was 0.016 ($p < 0.05$), and there was a significant difference between low situational self-esteem before and after logotherapy. The conclusion is that logotherapy effectively increases situational self-esteem experienced by college students.

Keywords: low situational self-esteem; specialist intervention; logotherapy; mental health nursing

PENDAHULUAN

Harga diri dapat diklasifikasikan sebagai eksplisit dan implisit. Harga diri eksplisit merupakan perasaan sadar diri tentang harga diri dan penerimaan individu. Harga diri implisit terkait dengan internalisasi masalah psikologis, sebagai evaluasi yang relatif otomatis dan tidak mementingkan diri sendiri, memandu reaksi spontan dan dorongan yang relevan dengan diri sendiri (Castro,

Lopes, & Monteiro, 2020). Rendahnya harga diri individu secara situasional bila dijumpai adanya kondisi tidak berharga, merasa tidak berarti dan rendah diri pada situasi tertentu. Kondisi ini terjadi akibat penilaian terhadap diri sendiri dan kemampuan diri yang negatif. Tanda lain yang menyertai adanya perawatan diri yang kurang, pakaian tidak rapi, nafsu makan menurun, tidak berani menatap dan lebih banyak menunduk pada lawan bicara, bicara lambat dengan nada suara lemah (Keliat, 2019). Dengan demikian, individu disebut mengalami masalah harga diri rendah situasional bila ditemukan perasaan tidak berharga akibat adanya evaluasi negatif pada diri sendiri.

Harga diri rendah sering terjadi dikalangan mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan di sekolah bisnis di Prancis memaparkan 60% mahasiswa tahun pertama sekolah bisnis (*Ecole Supérieure de Commerce*) memiliki tingkat harga diri rendah dan strategi koping yang digunakan adalah menarik diri (Strenna et al., 2009). Hasil penelitian lain yang dilakukan di Prancis melaporkan bahwa harga diri rendah dialami oleh 57,6% siswa (Saleh, Camart, & Romo, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia pada mahasiswa psikologi tahun pertama memaparkan 73.4 % memiliki harga diri tinggi dan 26.6% memiliki harga diri rendah (Wicaksono, & Hadiyati, 2019). Hasil penelitian lain yang dilakukan di Indonesia pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studi memaparkan bahwa 14.09% memiliki harga diri rendah (Hidayat, et al. 2020). Prevalensi harga diri rendah pada mahasiswa memiliki jumlah yang beragam berdasarkan hasil penelitian sebelumnya. Namun harga diri rendah rendah situasional yang dialami dapat berdampak pada kehidupan mahasiswa.

Individu dengan harga diri rendah akan kurang percaya diri dalam mengatasi masalah. Individu dengan harga diri rendah akan lebih banyak mencari informasi sebelum mengambil keputusan, tidak mampu untuk beradaptasi dengan stres kehidupan dan memiliki strategi koping yang tidak efektif. Individu dengan harga diri rendah rentan mengalami masalah psikologis yang negative termasuk depresi (Castro, Lopes, & Monteiro, 2020). Beberapa hasil penelitian melaporkan hubungan yang signifikan harga diri dengan penilaian diri. Harga diri berhubungan dengan keberhasilan akademis, kesejahteraan, dan masalah kesehatan mental (Baumeister, et al. 2003; Mann, et al. 2004; Arsandaux).

Harga diri rendah yang dialami oleh mahasiswa harus ditangani dengan intervensi psikoterapi. Intervensi terapeutik berdasarkan perilaku kognitif telah dikembangkan untuk mengubah harga diri rendah. Intervensi ini sebagian besar bertujuan untuk mengubah keyakinan yang mendasari harga diri pasien yang rendah. Hasil intervensi efektif dalam meningkatkan harga diri (Griffioen, et al. 2017). Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang diberikan pada harga diri terbukti efektif (Sönmez, et al. 2020). Intervensi logoterapi di Indonesia telah digunakan untuk meningkatkan harga diri. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa intervensi logoterapi dapat meningkatkan harga diri narapidana perempuan pengguna narkotika (Maryatun, Hamid & Mustikasari, 2014), meningkatkan harga diri remaja pengguna narkoba (Naraasti & Astuti, 2019). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa harga diri rendah terbanyak ditangani dengan terapi perilaku kognitif dan logoterapi. Namun belum ditemukan intervensi logoterapi pada mahasiswa dengan harga diri rendah situasional.

Logoterapi merupakan sebuah aliran psikologi atau psikiatri modern yang menjadikan makna hidup sebagai tema sentralnya. Logoterapi dapat dideskripsikan menjadi model ilmu jiwa yang

mempercayai adanya aspek spiritual pada manusia selain dimensi fisik dan mental, serta berprinsip bahwa makna hidup dan keinginan untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama manusia guna meraih fase kehidupan bermakna yang didambakan (Frankl, 1988; Bastaman, 2007). Logoterapi adalah pendekatan yang berpusat pada saat psikoterapi dan ini kompatibel dengan terapi perilaku kognitif. Tren dasarnya adalah meningkatkan efektivitas proses terapeutik. Logoterapi adalah intervensi yang berupaya mencapai aktualisasi diri, memperluas pandangan diri sendiri dan dunia di sekitar. Intervensi logoterapi membantu individu mengklarifikasi hal-hal yang memberi makna pada saat ini dan masa depan. Artinya mencari makna adalah esensi keberadaan, Individu dapat memberikan makna pada masa depan dengan berharap memiliki yang lebih baik (Bahar, Shahriary, & Fazlali, 2021). Logoterapi merupakan terapi yang kompatibel dengan CBT. Logoterapi dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas terapi.

Hasil penelitian terkait dengan logoterapi menyatakan bahwa logoterapi terbukti efektif menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan harapan pada pasien diabetes melitus (Bahar, Shahriary, & Fazlali, 2021) logoterapi dapat mencegah terjadinya *burn out syndrome* pada pekerja (Riethof, & Bob, 2019). Pelatihan logoterapi kelompok meningkatkan hubungan orangtua-anak pada ibu dari anak autisme (Mihandoust, Radfar, & Soleymani, 2021). Logoterapi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Liu, et al. 2021). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terkait intervensi logoterapi dan belum ditemukannya hasil penelitian terkait pemberian logoterapi sebagai intervensi untuk harga diri rendah situasional, maka diperlukan penelitian tentang intervensi logoterapi pada mahasiswa yang mengalami harga diri rendah situasional. Tujuan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui efektifitas logoterapi pada harga diri rendah situasional.

METODE

Penelitian kuantitatif desain quasi eksperimen *one group pre-post test design*. Penelitian yang dilakukan telah mendapatkan persetujuan dari komite etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel (nomor etik penelitian: 128/KEPK/STIKI/XI/2021). Sebanyak 30 mahasiswa menjadi responden dalam penelitian ini. Besar sampel dihitung menggunakan rumus besar sampel dari Lameshow dengan derajat kepercayaan 95% dan kekuatan uji 90% (Lameshow, et al. 1997). Sampel dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi : mahasiswa kelas reguler, semester 1, mengalami harga diri rendah situasional dan bersedia mengikuti sesi intervensi secara lengkap. Identifikasi harga diri rendah situasional didapatkan berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan oleh peneliti kemudian dibandingkan dengan tanda gejala mayor berdasarkan diagnosa keperawatan harga diri situasional dari NANDA. (Herdman, & S. K., 2018). Intervensi logoterapi dilakukan dalam 4 sesi (sesi 1 : Identifikasi masalah; sesi 2 : stimulasi imajinasi yang kreatif; sesi 3 : menghadirkan situasi yang memberi makna dan sesi 4 : makna hidup). Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam 8 kali pertemuan dengan setiap pertemuan sekitar 30 menit. Alat ukur harga diri yang digunakan berdasarkan skala harga diri Rosenberg (SES).

Pengumpulan data diawali dengan melakukan wawancara mendalam konsep diri mahasiswa keperawatan reguler tingkat I. Hasil wawancara dibandingkan dengan tanda gejala mayor harga diri rendah situasional. Mahasiswa yang terpilih sesuai kriteria inklusi dijelaskan tentang penelitian yang dilakukan dan menyatakan kesediaannya untuk dilakukan intervensi selama 4 sesi. Sebelum dan setelah intervensi dilakukan pengukuran harga diri menggunakan skala harga diri

Rosenberg. Analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi (data karakteristik responden dan harga diri). Analisa data bivariat memakai uji T dependen.

HASIL

Tabel 1.
 Karakteristik responden (n=30)

Variable	f	(%)
Usia		
Remaja	20	66.7
Dewasa Muda	10	33.3
Jeniskelamin		
Laki-laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7

Table 1, dapat dijelaskan bahwa karakteristik usia mengalami harga diri rendah situasional (n=20; 66.7%) remaja. Jenis kelamin responden (n = 17; 56.7%) perempuan.

Tabel 2.
 Harga diri rendah situasional sebelum dan setelah diberikan logoterapi (n=30)

Harga Diri	Jumlah	Presentase
Sebelum intervensi		
Harga Diri Tinggi	0	0%
Harga Diri Rendah	30	100%
Setelah intervensi		
Harga Diri Tinggi	25	83.33%
Harga Diri Rendah	5	16.67%

Tabel 2 didapatkan bahwa harga diri jumlah responden yang mengalami harga diri tinggi meningkat sebanyak 83.33% setelah diberikan intervensi logoterapi dibandingkan dengan sebelum diberikan intervensi.

Tabel 3.
 Efektifitas Logoterapi terhadap Harga Diri Rendah Situasional (n=30)

Harga Diri	Mean	SD	P-value
Sebelum Logoterapi	27,25	3,78	0,016
Sesudah Logoterapi	21,15	2,20	

Tabel 3 menampilkan bahwa sebelum dilakukan logoterapi mean rata – rata 27.25 dan standar deviasi 3.78. Setelah dilakukan logoterapi didapatkan mean rata – rata 21.15 dengan standar deviasi 2.20. Hasil uji Paired sampel T-Test diperoleh *p-value* 0,016 ($p < 0,05$). Dapat diketahui bahwa ada perbedaan antara harga diri sebelum dan setelah dilakukan logoterapi. Artinya logoterapi terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Harga diri mencakup keyakinan tentang diri sendiri dan respons emosional pada keyakinan tersebut. Artinya, harga diri termasuk merasa layak, bahagia dan mampu mengatasi tantangan hidup. Harga diri merupakan penentu penting kesehatan dan perkembangan mental remaja. Harga diri yang rendah dapat mempengaruhi perkembangan remaja yang optimal dan transisi ke masa dewasa. Harga diri menjadi pemicu masalah depresi, kecemasan, bunuh diri, gangguan makan, perilaku kekerasan, aktivitas perilaku seksual dini, dan penggunaan narkoba (McClure, et al. 2010). Harga diri merupakan kognisi diri yang global dan secara teoritis individu dengan harga diri rendah memiliki skema negatif yang membentuk dasar pemikiran mengkritik diri sendiri (Gittins, & Hunt, 2020). Tabel 1 menampilkan bahwa usia responden yang mengalami harga diri rendah ($n=20$; 66.7%) adalah remaja. Jenis kelamin terbanyak responden yang mengalami harga diri rendah ($n= 17$; 56.7%) adalah perempuan. Berdasarkan hasil wawancara mendalam pada saat awal, peneliti menemukan bahwa memiliki perasaan tidak berharga, minder dan tidak mampu sebagai mahasiswa dan hal ini sesuai dengan tanda gejala pada diagnosa keperawatan harga diri rendah situasional.

Tabel 2 menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah responden dengan harga diri tinggi ($n= 25$; 83,33%) setelah diberikan intervensi logoterapi. Harga diri terkait dengan kemampuan mekanisme individu menghadapi stres. Masa remaja termasuk kelompok mahasiswa merupakan masa terjadinya gangguan psikologis. Perubahan fisik pada masa remaja, membuat harga diri menjadi proporsi yang paling signifikan pada remaja. Artinya, harga diri merupakan prediktor kesehatan jiwa pada remaja dan dewasa muda (Pazos, Austregésilo, & Goes, 2019). Logoterapi pada prinsipnya mengajarkan manusia untuk bertanggung jawab. Individu bertanggung jawab atas kehidupan dalam pekerjaan, cinta, atau penderitaan. Logoterapi bertujuan menemukan makna pada saat ini untuk mengaktualisasikan kemanusiaan seseorang. Setiap individu mendapatkan kesempatan untuk melampaui diri dalam komitmen etis dan supra-etis, bersaksi tentang martabat spiritual pribadi manusia dalam prosesnya (Schimmoeller, & Rothhaar, 2021). Hasil penelitian berdasarkan tabel 2 sebelum diberikan intervensi logoterapi 100% responden mengalami harga diri rendah situasional. Intervensi sesi 1 logoterapi responden mampu melakukan identifikasi masalah yang dialaminya. Intervensi sesi 2,3 dan 4 merupakan intervensi yang membantu responden menemukan makna hidup sebagai mahasiswa dan bagaimana mengaktualisasikan diri sebagai mahasiswa. Peneliti melihat bahwa intervensi yang diberikan selama 8 kali pertemuan telah membantu responden menemukan makna hidup. Makna hidup yang ditemukan mendorong responden untuk mencoba mengaktualisasikan diri sehingga berdasarkan hasil tabel 2 setelah diberikan intervensi logoterapi 83.33% responden mengalami peningkatan harga diri.

Intervensi logoterapi akan membantu individu menemukan dan memenuhi makna hidupnya. Individu yang telah menemukan makna hidup akan menjadi lebih berarti, berharga dan bahagia (Bastaman, 2007). Tabel 3 menunjukkan bahwa ada perbedaan mean rata-rata ($m= 27.25$ $SD=3.78$) setelah diberikan intervensi logoterapi menjadi ($m=21.15$; $SD=2.20$) hasil uji statistik menunjukkan pvalue 0.016. Berdasarkan tabel 3, maka hasil ini sejalan dengan teori dari Bastaman (2007) bahwa intervensi logoterapi yang dilakukan dengan 4 sesi telah membantu responden menemukan makna hidup sebagai seorang mahasiswa tingkat pertama. Adanya makna hidup yang ditemukan membuat responden menjadi lebih berharga. Perasaan berharga merupakan bentuk dari harga diri yang tinggi. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada penderita Kusta di UPT Rumah sakit Kusta Kediri yang menyatakan bahwa

harga diri rendah yang dialami setelah diberikan logoterapi ada perbedaan signifikan (Prihandini, Andarini² & Setyoadi, 2017).

SIMPULAN

Harga diri rendah situasional yang dialami oleh mahasiswa kesehatan pada tahun pertama dapat diintervensi dengan terapi spesialis keperawatan jiwa seperti logoterapi. Pemberian logoterapi selama delapan kali pertemuan pada mahasiswa terbukti efektif meningkatkan harga diri. Logoterapi dapat direkomendasikan sebagai bentuk intervensi keperawatan jiwa yang dapat diberikan pada pendidikan tinggi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsandaux, J., Michel, G., Tournier, M., Tzourio, C., & Galéra, C. (2019). Is self-esteem associated with self-rated health among French college students? A longitudinal epidemiological study: the i-Share cohort. *BMJ open*, 9(6), e024500. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024500>
- Bahar, A., Shahriary, M., & Fazlali, M. (2021). Effectiveness of Logotherapy on Death Anxiety, Hope, Depression, and Proper use of Glucose Control Drugs in Diabetic Patients with Depression. *International journal of preventive medicine*, 12, 6. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_553_18
- Bastaman, H.D.,(2007). *Logoterapi "Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna"*.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. *Psychological science in the public interest : a journal of the American Psychological Society*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Castro, N. B., Lopes, M., & Monteiro, A. (2020). Low Chronic Self-Esteem and Low Situational Self-Esteem: a literature review. *Revista brasileira de enfermagem*, 73(1), e20180004. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0004>
- Frankl, V.E (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*.New York: A Meridian Book. Frankl, V.E., 1959. *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press Publication.
- Gittins, C. B., & Hunt, C. (2020). Self-criticism and self-esteem in early adolescence: Do they predict depression?. *PloS one*, 15(12), e0244182. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244182>
- Griffioen, B. T., van der Vegt, A. A., de Groot, I. W., & de Jongh, A. (2017). The Effect of EMDR and CBT on Low Self-esteem in a General Psychiatric Population: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology*, 8, 1910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01910>
- Herdman, T. H. dan S. K. (2018). *Nanda Internasional Diagnosis Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2018-2020 (Edisi 11)*. Jakarta: EGC.

- Hidayat, D. R., Ramadhani, S., Nursyifa, T., & Afyanti, Y. (2020). HARGA DIRI MAHASISWA YANG TERLAMBAT MENYELESAIKAN STUDI. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 101 - 108. <https://doi.org/10.21009/PIP.342.4>
- Keliat Budi Anna, YaniAchir, dkk (2019), *Asuhan Keperawatan Jiwa*, Jakarta, EGC
- Lameshow,S,et al. (1997) .Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan (Terjemahan). Yogyakarta: Gajah Mada universitas Press.
- Liu, C., McCabe, M., Dawson, A., Cyrzon, C., Shankar, S., Gerges, N., Kellett-Renzella, S., Chye, Y., & Cornish, K. (2021). Identifying Predictors of University Students' Wellbeing during the COVID-19 Pandemic-A Data-Driven Approach. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6730. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136730>
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Maryatun, S.,Hamid, A.Y,S & Mustikasari (2014) Logoterapi meningkatkan harga diri narapidana perempuan pengguna narkoba. *Jurnal Keperawatan Indonesia* vol 17 no 2
- McClure, A. C., Tanski, S. E., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. D. (2010). Characteristics associated with low self-esteem among US adolescents. *Academic pediatrics*, 10(4), 238–44.e2. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2010.03.007>
- Mihandoust, S., Radfar, M., & Soleymani, M. (2021). Logotherapy to improve parent-child relationship among mothers of autistic children: a randomized clinical trial. *European review for medical and pharmacological sciences*, 25(21), 6642–6651. https://doi.org/10.26355/eurrev_202111_27108
- Naraasti, D.,Astuti, B (2019). Efektivitas logoterapi terhadap peningkatkan harga diri remaja pecandu narkoba di Pondok Pesantren bidayahrtussalikin Yogyakarta. *Counsellia jurnal bimbingan dan konseling* vol 9 no 1.
- Pazos, C., Austregésilo, S. C., & Goes, P. (2019). Self-esteem and oral health behavior in adolescents. Autoestima e comportamentos de saúde bucal em adolescentes. *Ciencia & saude coletiva*, 24(11), 4083–4092. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.02492018>
- Prihandini, CW., Andarini2, S.,Setoyadi (2017). Pengaruh pemberian logoterapi terhadap harga diri penderita kusta yang mengalami harga diri rendah di UPT Rumah Sakit Kusta Kediri. *Jurnal Leperawatan Kediri* vol 2 no 1.
- Riethof, N., & Bob, P. (2019). Burnout Syndrome and Logotherapy: Logotherapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout. *Frontiers in psychiatry*, 10, 382. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00382>

- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Schimmoeller, E. M., & Rothhaar, T. W. (2021). Searching for Meaning with Victor Frankl and Walker Percy. *The Linacre quarterly*, 88(1), 94–104. <https://doi.org/10.1177/0024363920948316>
- Strenna L., Chahraoui K., Vinay A. (2009). Santé psychique chez les étudiants de première année d'école supérieure de commerce: liens avec le stress de l'orientation professionnelle, l'estime de soi et le coping. *L'orientation Scolaire et Professionnelle* 38/2, 183–204. 10.4000/osp.1902
- Sönmez, N., Romm, K. L., Østefjells, T., Grande, M., Jensen, L. H., Hummelen, B., Tesli, M., Melle, I., & Røssberg, J. I. (2020). Cognitive behavior therapy in early psychosis with a focus on depression and low self-esteem: A randomized controlled trial. *Comprehensive psychiatry*, 97, 152157. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.152157>
- Wicaksono, K. S., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 368-372. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/24400>.