



## Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Angkatan 2019 Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Ponorogo

**Nurrohmah Diana**

IAIN Ponorogo, Indonesia

Email: [nurrohmahdiana10@gmail.com](mailto:nurrohmahdiana10@gmail.com)

**Ahmad Faruk**

IAIN Ponorogo, Indonesia

Email: [farukabufatir@gmail.com](mailto:farukabufatir@gmail.com)

**Abstrak:** Dalam rangka untuk mengetahui penerimaan diri dan distres psikologis yang pada mahasiswa jurusan BPI Angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Ponorogo, maka diperlukan penelitian untuk hal tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan (1) Mahasiswa belum memiliki penerimaan diri sepenuhnya, dalam artian mahasiswa masih mengeluh atau *insecure* terhadap kekurangan yang dimiliki. (2) Penyebab distres psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa kebanyakan dipengaruhi oleh tekanan ataupun beban dari tugas-tugas yang diperoleh, ujian, dan masalah pekerjaan untuk kedepannya. kemudian persaingan diantara mahasiswa juga dapat menjadi sumber distres psikologis. (3) Penerimaan diri berpengaruh terhadap distres psikologis karena penerimaan diri mampu membuat mahasiswa/individu merasa berharga, mampu, memberi penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberi umpan balik mengenai hasil atau prestasi, penghargaan dan kritik yang membangun.

**Kata Kunci:** Penerimaan diri, Distres Psikologis, Mahasiswa

**Abstract:** *In context to determine self-acceptance and psychological distress in students of BPI Class 2019 Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah IAIN Ponorogo, research is needed for this. This type of research is quantitative research. The results of this study concluded (1) students do not have full self-acceptance, in the sense that students are still complaining or insecure about their shortcomings. (2) the cause of psychological distress felt by students is mostly influenced by the pressure or burden of the tasks obtained, exams, and work problems for the future. competition among students can also be a source of psychological distress. (3) self-acceptance*

*affects psychological distress because self-acceptance is able to make students/individuals feel valuable, capable, reward for efforts that have been made, give feedback on results or achievements, appreciation and constructive criticism.*

**Keywords:** *Distress Psikologis, Self Acceptance, Student*

## **PENDAHULUAN**

Banyak orang yang merasa insecure dan tidak menerima dirinya sendiri atau tidak bisa mensyukuri apa yang ada dalam dirinya sendiri, sehingga seringkali hal tersebut memaksa dirinya sendiri untuk menjadi sempurna, dimana hal tersebut berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang. Seseorang yang tidak bisa menerima dirinya sendiri dan memaksakan dirinya untuk menjadi seperti apa yang mereka inginkan akan berpengaruh terhadap kondisi psikologisnya, dimana mereka selalu berpikir bahwa dirinya kurang atau bahkan tidak sesuai dengan yang diharapkan, sedangkan hal tersebut tidak seharusnya kita lakukan. Sebaliknya, seseorang yang menerima dirinya sendiri akan lebih memiliki kepercayaan diri dan tampil apa adanya tanpa berusaha menjadi orang lain atau melebih-lebihkan dirinya dihadapan orang lain, sehingga hal tersebut dapat mencegah atau mengurangi kondisi distres psikologis seseorang.

Penerimaan diri adalah sebuah fondasi untuk mencapai sebuah penghargaan diri. Penghargaan diri sendiri merupakan perasaan seseorang terhadap dirinya, pendapat tentang dirinya, dan kepuasan pada dirinya.<sup>1</sup> Dengan menerima diri sendiri, seseorang tidak akan merasakan ada sesuatu yang tidak disukai pada dirinya, baik secara jasmani maupun secara kejiwaan.

Menerima diri sendiri tentunya harus diawali dengan mengenali diri sendiri dan setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengenal diri mereka, termasuk dengan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri sendiri sehingga terbentuk suatu keyakinan mengenai diri sendiri.

Menerima diri sendiri adalah kunci utama mencintai diri sendiri. Mengenal dan menerima diri sendiri bukan hanya untuk memahami sisi baiknya. Namun penting juga untuk menyadari hal-hal kurang baik di dalam diri sendiri. Terlepas dari anggapan bahwa manusia tidak ada yang sempurna, melihat hal yang kurang baik pada diri sendiri bisa memunculkan kesadaran bahwa diri sendiri memiliki kekurangan. Selain untuk membuat berdamai dengan diri sendiri, hal itu juga dapat membuat diri sendiri termotivasi untuk memperbaikinya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, terj. Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas (Jakarta: Zaman, 2015), 51-52.

<sup>2</sup> Brian Adam, *Seni Mengenal Diri Sendiri* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021), 49.

Dalam Islam, penerimaan diri merupakan bagian dari kajian *qona'ah*. *Qona'ah* berarti merasa ridha dan cukup. Sifat *qona'ah* adalah salah satu ciri yang menunjukkan kesempurnaan iman seseorang. Sifat ini merupakan ungkapan rasa syukur seorang hamba kepada Allah sebagai bentuk kesempurnaan iman dengan meridhoi segala apa yang dimilikinya terhadap ketentuan dan takdir Allah. Individu yang memiliki sifat *qona'ah* akan menjadikan dirinya sebagai pribadi yang tetap bersabar dalam menerima (ridho) terhadap cobaan yang diberikan. Menurut Ibnu Qayyim, ridho adalah menerima takdir (qada dan qadar) dengan kerelaan hati atas ketetapan Allah. Ibnu Mas'ud mengantakan bahwa setiap kesenangan dan kenyamanan, Allah jadikan itu didalam keyakinan dan keridhoan dan kekhawatiran dan kesedihan, Allah jadikan didalam kemarahan dan keraguan. Meridhoi (menerima) adalah sikap yang menunjukkan kelapangan hati atas apa yang telah Allah berikan tanpa ada perasaan mengeluh dan menderita.<sup>3</sup>

Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo angkatan 2019 merupakan usia *adolesen* dalam tahap perkembangannya. Mahasiswa juga merupakan kelompok usia yang berada dalam tahap perkembangan *emerging adult* yaitu periode transisi remaja menuju dewasa. Jika dilihat dari prevalensinya, mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan *emerging adult* merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami distres psikologis. Hal tersebut karena mahasiswa mengalami ketidakstabilan (*age of instability*) akibat berbagai transisi, seperti transisi dari sekolah menengah ke universitas dan transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal. Beberapa penulis telah mengamati bahwa *prevalensi* distres psikologis lebih tinggi terjadi pada mahasiswa dibandingkan dengan populasi yang bukan mahasiswa dari jenis kelamin dan usia yang sama. Distres psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan psikopatologi umum seseorang dan mengindikasikan kehadiran gejala psikologis di atas ambang tertentu yang menunjukkan kesehatan mental yang buruk dan/atau terkait dengan pencarian bantuan psikologis dengan kombinasi gejala depresi, kecemasan dan stres yang dirasakan seseorang tersebut. Distres psikologis dikaitkan dengan peningkatan risiko kecemasan, depresi, penggunaan narkoba, dan gangguan kepribadian hingga kegagalan akademik.

Para peneliti menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa di universitas melaporkan gejala depresi setelah mereka memulai perkuliahannya. Survei yang dilakukan oleh *Australian Bureau of Statistics* pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa angka proporsi distres berlebihan yang jauh lebih tinggi pada pusat pelayanan kesehatan universitas dibandingkan pada populasi umum. Distres

---

<sup>3</sup> Sitti Hartini Awaliyah, "Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Kebahagiaan Remaja Putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto", (Skripsi, UMY, Yogyakarta, 2020). 43.

psikologis dalam bentuk kecemasan, kesedihan, lekas marah, dan kerentanan emosional sangat berkaitan dengan morbiditas fisik, penurunan kualitas dan durasi hidup, serta peningkatan penggunaan layanan.<sup>4</sup> Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa BPI Angkatan 2019 IAIN Ponorogo.

### **Penerimaan Diri**

Penerimaan diri merupakan salah satu ciri sehatnya mental seseorang. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan merespon berbagai peristiwa hidup yang menyenangkan maupun menyedihkan dengan bijaksana. Mental yang sehat dapat dicapai bila individu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan masyarakat serta lingkungan. Kemampuan untuk menyesuaikan diri akan membawa individu pada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan.

Hurlock mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berfikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada orangtua yaitu pendidikan, dukungan sosial, usia, keadaan fisik, dan pola asuh keluarga.<sup>5</sup>

Hurlock mengemukakan tentang faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri yang positif sebagai berikut :

- a. Adanya pemahaman tentang diri sendiri, maksudnya semakin orang bisa memahami dirinya, maka semakin bisa menerima dirinya.
- b. Adanya harapan yang realistis, ditentukan sendiri oleh individu dan disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain.
- c. Tidak adanya hambatan dalam lingkungan. Bila lingkungan di sekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi maka harapan individu akan sulit dicapai.
- d. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan. Tidak adanya prasangka, adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain akan membuat individu merasa nyaman dan bersedia mengikuti kebiasaan tersebut.
- e. Tidak adanya gangguan emosional yang berat membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.

---

<sup>4</sup> William Theoderic Hendarto, Krismi Diah Ambarwati, "Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa," *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, 2 (Oktober-Desember, 2020), 149.

<sup>5</sup> E. B. Hurlock, *Child Development Fifth Edition* (Michigan University: Mc Graw-Hill, 1972), 37.

- f. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Keberhasilan yang dialami dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya kegagalan yang dialami dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.
- g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Mengidentifikasi diri dengan orang yang *Well Adjust* dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang bisa menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.
- h. Adanya perspektif diri yang luas, yaitu mempertahankan pandangan orang lain tentang dirinya. Perspektif diri yang luas diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.
- i. Pola asuh. Anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai orang yang dapat menghargai dirinya sendiri.
- j. Konsep diri yang stabil. Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, maka kadang ia tidak menyukai dirinya dan kadang ia menyukai dirinya. Individu akan sulit menunjukkan pada orang lain siapa dirinya yang sebenarnya sebab individu sendiri *ambivalen* terhadap dirinya.<sup>6</sup>

Penerimaan diri di dalam Islam adalah bagian dari kajian qona'ah. Makna qanaa'ah merupakan merasa ridha dan cukup dengan pembagian rezeki yang Allah Ta'ala beri. Sifat qana'ah merupakan salah satu tanda yang menampakkan kesempurnaan iman, karena sifat ini menampakkan keridhaan orang yang mempunyainya terhadap semua ketentuan dan takdir Allah SWT, termasuk dalam hal pembagian rizki. Rasulullah Saw bersabda, "Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta'ala sebagai Rabb-nya dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad Saw sebagai rasulnya" (HR. Muslim no. 34). Arti "Ridha kepada Allah sebagai Rabb" adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang diberikan dan yang tidak diberikan-Nya.<sup>7</sup>

Dalam surah Al-Baqoroh ayat 216 telah dijelaskan pula bagaimana Allah SWT sangat amat tahu apa yang terbaik bagi hamba-Nya dan manusia seharusnya senantiasa untuk bersyukur dengan apa yang ia miliki. Berikut merupakan penjelasan surah Al-Baqoroh ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ<sup>8</sup>

<sup>6</sup>E. B. Hurlock, *Child Development Fifth Edition* (Michigan Univercity: Mc Graw-Hill, 1972).

<sup>7</sup> Reza Mina Pahlewi, "Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu dalam Kemiskinan di Provinsi D.I Yogyakarta)", *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 2 (Desember 2019), 209-210.

<sup>8</sup> Al-Qur'an, 2:216

Artinya: “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”

Dalam surah tersebut, Allah SWT telah menjelaskan bahwa Allah tahu apa-apa yang baik untuk manusia. Oleh karena itu, manusia seharusnya selalu senantiasa bersyukur dengan apa yang ia miliki dan menerima apa yang ada didalam dirinya. Ketika seseorang membenci sesuatu dalam dirinya, bukan berarti hal yang tidak ia sukai tersebut buruk, namun bisa saja itu adalah hal yang baik. Allah SWT Maha mengetahui segalanya

### **Distres Psikologis**

Distres psikologis (*psychological distress*) merupakan istilah yang memayungi banyak respons subyektif yang negative atau tidak menyenangkan, terutama dicirikan oleh kecemasan dan depresi. Matthews menjelaskan bahwa distres mencerminkan bekerjanya berbagai pengaruh, mulai dari peristiwa-peristiwa kehidupan serta intrapersonal seperti *personality traits*. Dalam proses demikian ada sejumlah mekanisme yang terlibat (fisiologis, kognitif dan sosial) yang menjadi rantai penghubung antara stressor eksternal dengan respons-response stress. Dengan demikian, dia mendefinisikan distress dengan lebih tepat sebagai factor afektif-kognitif, yang ditandai oleh ketegangan, mood yang tidak menyenangkan, kurangnya kontrol (kognitif) dan rendahnya kepercayaan diri.<sup>9</sup>

Menurut Mirowsky dan Ross distres psikologis sendiri memiliki dua dimensi, yaitu depresi dan cemas yang dimanifestasikan dalam bentuk mood dan malaise. Mood mengacu pada perasaan, seperti kesedihan, kesepian, khawatir, dan kegelisahan. Sementara itu, malaise mengacu pada keadaan fisik, seperti masalah tidur, masalah konsentrasi, pusing, detak jantung yang meningkat.<sup>10</sup>

Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi distres psikologis antara lain:

1. Faktor intrapersonal, yaitu trait dan self-esteem yang dimiliki individu berkorelasi dengan distres psikologis;
2. Proses kognitif, yaitu ekspektasi atau keyakinan yang dimiliki individu tergantung pada evaluasi individu terhadap kondisi eksternal yang signifikan bagi dirinya;
3. Dukungan orang tua, yaitu dukungan yang hangat dan hubungan yang baik dengan anak diketahui dapat memengaruhi tingkat distres psikologis anak;

---

<sup>9</sup> G. Matthews, Distress. Dalam *Encyclopedia of Stress*, 1 (2007), 838

<sup>10</sup> J. Mirowsky & Ross, C. E. (2003). *Social cause of Psychological Distress*. New York: Aldine

4. Jenis kelamin, yaitu diketahui bahwa perempuan memiliki tingkat distres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki;
5. Status ekonomi sosial, individu dengan pendapatan dan pendidikan yang rendah memiliki tingkat distres psikologis yang lebih tinggi;
6. Status pernikahan, yaitu individu yang menikah memiliki tingkat distres psikologis yang lebih tinggi;
7. Kehadiran anak, yaitu individu yang memiliki anak memiliki tingkat distres psikologis yang lebih tinggi;
8. Usia, yaitu individu dewasa awal mengalami distres psikologis yang paling tinggi, sementara pada usia sekitar 40-60 tingkat distres psikologis menurun.<sup>11</sup>

## **METODE PENELITIAN**

Data dikumpulkan dengan cara penyebaran kuesioner. Kemudian data yang terkumpul dianalisa menggunakan uji asumsi klasik dan pengujian hipotesa: koefisien determinasi ( $R^2$ ), uji stimulan (uji F), dan uji parsial (uji t).

### **1. Uji Normalitas**

Melalui uji normalitas data dapat diketahui bentuk distribusi data tersebut berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal.<sup>12</sup> Jenis uji normalitas data yang digunakan yaitu uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS versi 23.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika probabilitas (Sig.) > 0,05 maka  $H_0$  diterima atau data berdistribusi normal.
- b. Jika probabilitas (Sig.) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak atau data berdistribusi tidak normal.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Chelsea Dimeitri AH, Sri Fatmawati M, " Hubungan antara Optimisme dan Distres Psikologis pada Emerging Adults Miskin di DKI Jakarta", *Mind Set*, 10 (Desember, 2019), 93.

<sup>12</sup> Syofian Siregar, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), 256.

<sup>13</sup> Ibid, 256.

**Tabel 3.6 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardize d Residual
N		44
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,74491176
Most Extreme Differences	Absolute	,090
	Positive	,058
	Negative	-,090
Test Statistic		,090
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

## 2. Uji linieritas

Uji linearitas yang merupakan prasyarat untuk mengetahui pola data apakah data berpola linear atau tidak. Uji ini dengan penggunaan regresi linear.<sup>14</sup> Salah satu jenis uji linearitas adalah analisis varians (ANOVA) yang dihitung menggunakan SPSS versi 23. Kemudian pengujian linearitas ditentukan berdasarkan hasil hitung yang menghasilkan ANOVA *Table*. Uji linearitas persamaan garis regresi diperoleh dari baris *Deviation from Linearity*, yaitu Fhit (Tc) dan apabila kriteria pengujian p-value sebagai berikut:

- a. Jika p-value  $> 0,05$  maka H0 diterima atau persamaan regresi Y atas X adalah linier atau berupa garis linier.
- b. Jika p-value  $< 0,05$  maka H0 ditolak atau persamaan regresi Y atas X adalah tidak linier atau berupa garis tidak linier.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), 292.

<sup>15</sup> Kadir, *Statistika Terapan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), 186.

**Tabel 3.7**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Distres Psikologis * Penerimaan Diri	Between Groups	(Combined)	3718,211	11	338,019	5,216	,000
		Linearity	2503,527	1	2503,527	38,633	,000
		Deviation from	1214,685	10	121,468	1,874	,087
		Linearity					
Within Groups			2073,675	32	64,802		
Total			5791,886	43			

Dari tabel tersebut diperoleh nilai signifikansi  $0,87 > 0,05$  maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel X dengan Y. Dengan kata lain ada pengaruh variabel penerimaan diri (X) dengan variabel distres psikologis (Y).

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah prosedur yang akan menghasilkan suatu keputusan, yaitu keputusan menerima atau menolak hipotesis tersebut. Keputusan dalam pengujian hipotesis tidak mutlak benar atau salah atau keputusan yang dibuat mengandung ketidakpastian. Salah satu kriteria uji hipotesis yang mempengaruhi jenis uji statistic yang akan digunakan yaitu ukuran sampel, dimana dalam penelitian ini jumlah sampel kecil.<sup>16</sup>

Untuk mengetahui serta menguji adanya pengaruh penerimaan diri terhadap distres psikologis mahasiswa BPI semester 8 maka dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

<sup>16</sup> Misbahuddin dan Iqbal Hasan...42

a. Mencari koefisien determinasi

Koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Nilai R<sup>2</sup> yang mendekati satu berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Hasil uji koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) dapat dilihat pada Tabel berikut:

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,657 <sup>a</sup>	,432	,419	8,848

a. Predictors: (Constant), Penerimaan Diri

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi (R) mempunyai nilai sebesar 0.657 yang menunjukkan bahwa derajat hubungan (korelasi) antara variabel independen dengan variabel dependen sebesar 65,7 %. Artinya koefisien pengaruh penerimaan diri mempunyai hubungan yang lemah terhadap distres psikologis mahasiswa BPI angkatan 2019, karena diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 65,7 %.

Koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) mempunyai nilai sebesar 0,432. Artinya sebesar 43,2 % distres psikologis mahasiswa BPI angkatan 2019 terealisasi oleh variabel penerimaan diri. Sedangkan selebihnya yaitu sebesar 56,8 % dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

b. Mencari uji simultan atau kesamaan antar variabel

Dasar pengambilan keputusan:

H<sub>0</sub> = variabel X berpengaruh terhadap variabel Y

H<sub>a</sub> = variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y

Jika nilai signifikansi > 0,05 maka H<sub>0</sub> diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi < 0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak.

**Tabel 3.9 ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2503,527	1	2503,527	31,976	,000 <sup>b</sup>
	Residual	3288,360	42	78,294		
	Total	5791,886	43			

a. Dependent Variable: Distres Psikologis

b. Predictors: (Constant), Penerimaan Diri

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Jadi, variabel penerimaan diri (X) berpengaruh terhadap variabel distres psikologis (Y).

c. Mencari uji parsial dari kedua variabel tersebut.

**Tabel 3.10 Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	197,432	20,661		9,556	,000
	Penerimaan Diri	-2,165	,383	-,657	-5,655	,000

a. Dependent Variable: Distres Psikologis

Berdasarkan Tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh signifikan variabel penerimaan diri (X) terhadap distres psikologis (Y). Variabel penerimaan diri berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap distres

psikologis mahasiswa BPI angkatan 2019. Sehingga dapat disusun persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 192,432 + -2,165X$$

Keterangan:

Y = Distres Psikologis

X = Penerimaan Diri

## **PENUTUP**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap distres psikologis mahasiswa BPI angkatan 2019, dimana hasil penerimaan diri dapat memberikan sumbangan efektif pengaruh sebesar 43,2 persen terhadap variabel terikat (distres psikologis), kemudian sisanya sebesar 56,8 persen ditentukan oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Artinya, ketika penerimaan diri rendah maka distres psikologis pada mahasiswa tinggi, dan begitu pula sebaliknya, jika penerimaan diri tinggi maka distres psikologis pada mahasiswa rendah.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan (1) Mahasiswa belum memiliki penerimaan diri sepenuhnya, dalam artian mahasiswa masih mengeluh atau *insecure* terhadap kekurangan yang dimiliki. (2) Penyebab distres psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa kebanyakan dipengaruhi oleh tekanan ataupun beban dari tugas-tugas yang diperoleh, ujian, dan masalah pekerjaan untuk kedepannya. kemudian persaingan diantara mahasiswa juga dapat menjadi sumber distres psikologis. (3) Penerimaan diri berpengaruh terhadap distres psikologis karena penerimaan diri mampu membuat mahasiswa/individu merasa berharga, mampu, memberi penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberi umpan balik mengenai hasil atau prestasi, penghargaan dan kritik yang membangun.

Adapun saran-saran yang ingin peneliti sampaikan adalah; 1) Bagi subyek yang memiliki penerimaan diri yang baik harus mempertahankannya, dengan cara lebih mengeksplor minat dan bakat anak agar tidak hanya terpaku dengan yang ada sekarang, karena setiap individu memiliki bakat dan minat yang tersembunyi. Seorang yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu menghadapi masalah dalam kehidupannya. 2) Subyek yang memiliki distres psikologis dan penerimaan diri yang kurang baik, harus konsultasi dengan psikolog, mengikuti seminar atau kegiatan positif lainnya, agar subyek mengetahui dan dapat mengeksplor kondisi sosial yang dapat mempengaruhi penerimaan dirinya. 3) Bagi mahasiswa diharapkan dapat membaca atau mengikuti seminar mengenai penerimaan diri maupun distres psikologis, agar bisa mencegah atau mengatasi masalah yang berhubungan dengan hal tersebut.

## DAFTAR RUJUKAN

- Elfiky,Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*, terj. Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas (Jakarta: Zaman, 2015).
- Adam, Brian. *Seni Mengenal Diri Sendiri* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021).
- Awaliyah, Sitti Hartini. "Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Kebahagiaan Remaja Putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto", (Skripsi, UMY, Yogyakarta, 2020).
- Hendarto, William Theoderic&Krismi Diah Ambarwati, "Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa," *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, 2 (Oktober-Desember, 2020)
- Hurlock, E. B. *Child Development Fifth Edition* (Michigan Univercity: Mc Graw-Hill, 1972).
- Pahlewi, Reza Mina. " Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu dalam Kemiskinan di Provinsi D.I Yogyakarta)", *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 2 (Desember 2019).
- Al-Qur'an, 2:216
- G. Matthews, Distress. Dalam *Encyclopedia of Stress*, 1 (2007).
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (2003). Social cause of Psychological Distress. New York: Aldine
- Dimeitri, Chelsea A.H, Sri Fatmawati M, " Hubungan antara Optimisme dan Distres Psikologis pada Emerging Adults Miskin di DKI Jakarta", *Mind Set*, 10 (Desember, 2019).
- Siregar, Syofian. *Statistika Deskriptif untuk Penelitian* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014).
- Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), 292.
- Kadir, *Statistika Terapan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016).