

## HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DALAM MASA PERIMENOPAUSE DI NGEEMPLAK KABUPATEN SLEMAN

### INTISARI

**Latar belakang:** Perimenopause adalah masa transisi fisiologis yang disertai berbagai gejala fisik dan psikis dengan penyebab multifaktorial dan dapat menyebabkan terjadinya distres psikologis. Banyak faktor mempengaruhi bagaimana seorang perempuan menjalani masa perimenopause, salah satunya adalah penerimaan diri. Banyak penelitian sebelumnya menyebutkan penerimaan diri berkorelasi dengan distres psikologis, dan distres psikologis yang berkelanjutan berpotensi menyebabkan gangguan mental dan penurunan kualitas hidup. Penelitian ini penting sebagai upaya mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap distres psikologis pada perempuan perimenopause sehingga upaya intervensi yang tepat dapat dilakukan.

**Tujuan penelitian:** Untuk mengidentifikasi bagaimana hubungan antara penerimaan diri dengan distres psikologis pada perempuan dalam masa perimenopause di Ngemplak kabupaten Sleman.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional non eksperimental dengan rancangan *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah perempuan yang telah memasuki masa perimenopause di Ngemplak Sleman, memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penerimaan diri diukur menggunakan instrumen Skala Penerimaan Diri, dan distres psikologis diukur menggunakan instrumen *Kessler Psychological Distress Scale* (K-10). Untuk analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman dan uji korelasi eta, dan analisis multivariat menggunakan regresi linear berganda metode *backward*. Tingkat kemaknaan uji statistik dinyatakan pada  $p < 0,05$ .

**Hasil:** Pada uji korelasi Spearman menunjukkan hasil adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan distres psikologis pada perempuan dalam masa perimenopause dengan  $r = -0,764$ ,  $p = 0,001$ . Pada uji korelasi Eta untuk menilai hubungan antara variabel perancu dengan distres psikologis mendapatkan ada 4 variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan kejadian distres psikologis, yaitu variabel pendidikan ( $p = 0,003$ ), penghasilan ( $p = 0,022$ ), dukungan emosional suami ( $p = 0,001$ ), dan insomnia ( $p = 0,001$ ). Pada analisis multivariat menggunakan uji regresi linear berganda metode *backward*. Pada tahap akhir didapatkan 3 variabel yang berpengaruh signifikan terhadap distres psikologis yaitu penerimaan diri ( $p = 0,001$ ,  $\beta = -0,411$ ), penghasilan ( $p = 0,015$ ,  $\beta = -2,454$ ), dan insomnia ( $p = 0,041$ ,  $\beta = 2,199$ ). Penerimaan diri adalah variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap distres psikologis, dengan  $p = 0,001$ ,  $\beta = -0,411$ ,  $CI_{95\%} = -0,534 - (-0,289)$ . *Adjusted R*<sup>2</sup> = 0,575.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan distres psikologis pada perempuan dalam masa perimenopause di Ngemplak kabupaten Sleman, dimana semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin rendah distres psikologis.

**Kata kunci:** penerimaan diri - distres psikologis - perimenopause

## ABSTRACT

**Objectives:** The purpose of this study was to identify the relationship between self-acceptance and psychological distress in perimenopausal women in Ngemplak, Sleman district.

**Methods:** This research is a non-experimental observational analytic study with a cross-sectional design. Subjects were women who had entered the perimenopausal period in Ngemplak Sleman, and met the inclusion and exclusion criteria (n=63). Self-acceptance was measured using the Self-Acceptance Scale instrument, and psychological distress was measured using the Kessler Psychological Distress Scale (K-10) instrument. Bivariate analysis was conducted using the Spearman correlation test and eta correlation test, and multivariate analysis using the multiple linear regression backward method. The significance level of the statistical test was  $p < 0.05$

**Result:** The Spearman correlation test showed that there was a negative relationship between self-acceptance and psychological distress in perimenopausal women with  $r = -0.764$ ,  $p = 0.001$ . In the Eta correlation test, we found four variables with a significant relationship with the occurrence of psychological distress, namely education ( $p = 0.003$ ), income ( $p = 0.022$ ), husband's emotional support ( $p = 0.001$ ), and insomnia ( $p = 0.001$ ). The multivariate analysis was conducted using the multiple linear regression test backward method. In the final stage, three variables had a significant effect on psychological distress, namely self-acceptance ( $p = 0.001$ ,  $\beta = -0.411$ ), income ( $p = 0.015$ ,  $\beta = -2.454$ ), and insomnia ( $p = 0.041$ ,  $\beta = 2.199$ ). Self-acceptance was the variable with the greatest influence on psychological distress, with  $p = 0.001$ ,  $\beta = -0.411$ ,  $CI_{95\%} = -0.534(-0.289)$ . Adjusted  $R^2 = 0.575$

**Conclusion:** There is a negative relationship between self-acceptance and psychological distress in perimenopausal women in Ngemplak, Sleman district, where the higher the self-acceptance, the lower the psychological distress

**Keywords:** self-acceptance - psychological distress – perimenopausal women