

ABSTRAK

Meningkatnya tekanan sosial yang dialami oleh kaum muda lajang, berpotensi meningkatkan tingkat stres. Salah satu faktor yang dianggap membantu individu mengatasi tekanan ini adalah penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dan memahami dirinya secara realistis. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara penerimaan diri dan tingkat stres pada kaum muda lajang. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dan tingkat stres pada kaum muda lajang. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif yang melibatkan 360 kaum muda berusia 18–25 tahun yang lajang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala penerimaan diri dan skala tingkat stres yang didistribusikan secara daring melalui Google Form. Analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 30. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson Product Moment diperoleh koefisien korelasi (r) = -0,662 dengan p = 0,000 ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada kaum muda lajang. Koefisien determinasi (R^2) = 0,439 maka sumbangan efektif penerimaan diri dalam tingkat stres adalah sebesar 43,9% dan sisanya 56,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Kaum Muda Lajang, Penerimaan Diri, Tekanan Sosial, Tingkat Stress

ABSTRACT

The increasing social pressure experienced by single young adults potentially elevates stress levels. One factor considered to help individuals cope with this pressure is self-acceptance. Self-acceptance is an individual's ability to realistically accept and understand themselves. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and stress levels among single young adults. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-acceptance and stress levels in single young adults. This study utilized a quantitative correlational approach involving 360 single young adults aged 18–25 years. Data collection was conducted using a self-acceptance scale and a stress level scale distributed online via Google Forms. Data analysis employed the Pearson Product Moment correlation technique with the assistance of SPSS version 30. Based on the results of the correlation analysis, the correlation coefficient (r) = -0.662 with p = 0.000 ($p < 0.050$). This indicates that the hypothesis in this study is accepted, proving a significant negative relationship between self-acceptance and stress levels among single young adults. The coefficient of determination (R^2) = 0.439, meaning the effective contribution of self-acceptance to stress levels is 43.9%, while the remaining 56.1% is influenced by other factors.

Keywords: Single Young Adults, Self-Acceptance, Social Pressure, Stress Level