Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi
Juni 2026, Vol. 7, No. 01, hal 138-148

Self-acceptance, kecemasan, dan kepuasan hidup pada ibu yang memiliki anak balita

Rahmadani Syafitri
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
Bawinda Sri Lestari
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
Herlan Pratikto
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
E-mail: rahmadanisyafitri10@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-acceptance and anxiety on life satisfaction in mothers of toddlers. Mothers of toddlers often face intensive parenting challenges, making them vulnerable to decreased life satisfaction due to anxiety and self-acceptance. The research method used was quantitative with multiple linear regression analysis techniques. Data were collected through questionnaires distributed to mothers of toddlers in Kindergarten X with a total of 70 respondents. The research instrument was developed by the researcher with a Cronbach's Alpha value of more than 0.6. The results showed that self-acceptance has a significant positive relationship with life satisfaction with a score of t = 9.432 with a significance of 0.000 (p < 0.05), while anxiety has a significant negative relationship with life satisfaction with a score of t = -2.110 with a significance of 0.039 (p < 0.05). The effective contribution of self-acceptance and anxiety to life satisfaction is 70.9%. Findings These findings imply that efforts to increase life satisfaction in mothers of toddlers need to focus on self-acceptance and overcoming anxiety. Through family support and a conducive environment, mothers can fulfill their parenting role more optimally.
Keywords: *life satisfaction; self-acceptance; anxiety; mothers of toddlers; psychological well-being*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-acceptance dan kecemasan terhadap kepuasan hidup pada ibu yang memiliki anak balita. Ibu balita sering kali menghadapi tantangan pengasuhan yang intensif, sehingga rentan mengalami penurunan kepuasan hidup akibat kecemasan dan self-acceptance. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear berganda. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada ibu dengan anak balita di TK X dengan total 70 responden. Instrumen penelitian dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,6. Hasil penelitian menunjukkan self-acceptance memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup dengan skor t = 9,432 dengan signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05), sedangkan kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kepuasan hidup dengan skor t = -2,110 dengan signifikansi sebesar 0,039 (p < 0,05). Adapun sumbangan efektif dari self-acceptance dan kecemasan mempengaruhi kepuasan hidup sebesar 70,9%. Temuan Temuan ini mengimplikasikan bahwa upaya peningkatan kepuasan hidup ibu dengan anak balita perlu berfokus pada penerimaan diri dan mengatasi kecemasan. Melalui dukungan keluarga serta lingkungan yang kondusif, ibu dapat menjalankan peran pengasuhan secara lebih optimal.
Kata Kunci: *kepuasan hidup; self-acceptance; kecemasan; ibu balita; kesejahteraan psikologis*

Pendahuluan

Mengasuh anak usia balita merupakan fase perkembangan keluarga yang penuh tantangan, khususnya bagi ibu. Pada periode ini, ibu dihadapkan pada berbagai perubahan signifikan, baik dari aspek fisik, mental, maupun emosional. Ibu dituntut untuk menjalankan peran pengasuhan yang intensif, mengelola rumah tangga, serta memenuhi ekspektasi sosial sebagai "ibu yang ideal". Meskipun menjadi orang tua sering dipandang sebagai sumber kebahagiaan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa balasan emosional dari peran tersebut lebih berkaitan dengan makna hidup daripada kebahagiaan sehari-hari. Bahkan, kepuasan hidup yang sempat meningkat pada masa kehamilan dan kelahiran bayi, akan menurun kembali ke tingkat pra-kelahiran atau saat anak mencapai usia dua tahun (Frijters, Johnston, & Shields, 2011; Myrskylä & Margolis, 2012). Oleh karena itu, ibu yang memiliki anak balita berada dalam posisi rentan terhadap penurunan kepuasan hidup akibat tuntutan peran yang berat.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya memahami kepuasan hidup sebagai salah satu indikator kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak balita. Kepuasan hidup sering kali didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan global yang menilai seberapa puas seseorang dengan hidupnya secara keseluruhan atau dalam bidang- bidang spesifik, seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosial (Pavot & Diener, 1993; Suldo & Huebner, 2006; Aktas et al., 2012). Diener dkk. (1999) mengemukakan bahwa aspek kepuasan hidup meliputi keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan terhadap kondisi kehidupan saat ini, kepuasan terhadap masa lalu, kepuasan terhadap harapan masa depan, serta pandangan individu terhadap bagaimana orang lain menilai kehidupannya.

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kepuasan hidup ibu adalah keterbatasan waktu dan energi. Pollmann-Schult (2014) mengemukakan konsep *time costs*, yaitu berkurangnya waktu luang dan fleksibilitas ibu akibat kehadiran anak, sehingga mengaburkan dampak positif emosional dari peran sebagai orang tua. Temuan ini diperkuat oleh Nelson, Kushlev, dan Lyubomirsky (2014) yang menyatakan bahwa aktivitas pengasuhan balita, seperti tuntutan perhatian terus-menerus, perilaku anak yang sulit, serta gangguan tidur kronis, menjadi faktor utama penurunan kesejahteraan subjektif. Kelelahan fisik dan stres situasional yang berulang memicu emosi negatif harian, sehingga ibu cenderung mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada rendahnya kepuasan hidup.

Kepuasan hidup ibu memiliki implikasi yang signifikan. Ibu dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah berisiko menunjukkan pola pengasuhan yang maladaptif, di mana penelitian Islam (2025) menunjukkan bahwa sebagian ibu masih meyakini hukuman fisik sebagai metode pengasuhan, sementara mayoritas anak mengalami setidaknya satu bentuk disiplin psikologis verbal. Kondisi ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis ibu berperan penting dalam menciptakan pola pengasuhan yang sehat.

Selain faktor peran dan tuntutan pengasuhan, faktor psikologis internal seperti *self-acceptance dan kecemasan* turut berperan dalam menentukan kepuasan hidup ibu. *Self-*

acceptance merujuk pada kemampuan individu untuk menerima diri secara realistis, termasuk kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki. Individu dengan kepuasan hidup tinggi mampu melakukan evaluasi positif terhadap berbagai aspek kehidupannya, menjalani aktivitas sehari-hari dengan dedikasi tinggi, serta minim penyesalan terhadap keputusan yang diambil (Permatasari & Mulyana, 2023).

Bagi ibu yang memiliki anak balita, *self-acceptance* menjadi fondasi penting dalam menjaga kesejahteraan mental. Handayani dan Pratami (2020) menegaskan bahwa *self-acceptance* dapat membantu ibu terbebas dari kecemasan dan depresi, serta memungkinkan mereka menikmati peran pengasuhan secara lebih positif. Di samping penerimaan diri, kepuasan hidup ibu yang memiliki anak balita dipengaruhi oleh bagaimana mereka mengelola kecemasan khususnya dalam gejala fisik (Andhika, 2022). Kepuasan hidup juga berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi (Ayun Q dkk., 2025).

Penelitian telah membahas Hubungan antara *self-acceptance* dan kepuasan hidup didukung oleh penelitian Rahma (2025) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-acceptance* ibu rumah tangga, semakin tinggi pula kepuasan hidupnya. Ibu dengan *self-acceptanc*e tinggi cenderung mampu menerima diri secara utuh, sehingga memiliki sikap yang lebih positif dan optimis terhadap kehidupan. Sementara itu, Andhika (2022) menemukan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap kepuasan hidup, di mana kecemasan berlebihan dapat menghambat peran pengasuhan, meningkatkan kekhawatiran dan ketegangan emosional, serta menurunkan evaluasi positif terhadap kehidupan.

Kepuasan hidup ibu merupakan aspek penting yang sangat memengaruhi kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Kondisi psikologis dari ibu seperti kecemasan dan *self-acceptance* menjadi faktor yang penting dalam menentukan kepuasan hidupnya. Berbagai Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki kepuasan hidup yang rendah. Sebaliknya *self-acceptance* terbukti dapat meningkatkan kepuasan hidup dan membantu ibu menghadapi berbagai tantangan. Meskipun beberapa penelitian mengaitkan dukungan sosial sebagai faktor eksternal pada kepuasan hidup, tetapi penelitian secara sepsifik yang mempelajari hubungan antara faktor internal yakni, *self-acceptance* dan kecemasan dengan kepuasan hidup ibu yang memiliki anak balita masih terbatas. Oleh karena itu, adanya dari penelitian ini adalah untuk memperluas pengetahuan tentang bagaimana *self-acceptance* dan kecemasan memengaruhi kepuasan hidup seseorang. Secara singkat, diharapkan temuan penelitian ini akan menjadi dasar untuk pembuatan solusi yang tepat untuk meningkatkan kepuasan hidup ibu.

Metode

Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas, yaitu *self-acceptance* dan kecemasan, serta satu variabel terikat, yaitu kepuasan hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah ibu yang memiliki anak

balita. Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki anak usia di bawah lima tahun (balita) di lingkungan TK X, dengan jumlah total sebanyak 70 responden. Mengingat jumlah populasi yang relatif terbatas, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode sampling jenuh, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas skala kepuasan hidup, skala *self-acceptance*, dan skala kecemasan yang disusun dalam bentuk skala Likert. Skala kepuasan hidup dikembangkan berdasarkan teori Diener dkk. (1999) yang mencakup lima aspek, yaitu keinginan mengubah hidup, kepuasan terhadap masa kini, kepuasan terhadap masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan yang akan datang, serta pandangan orang lain terhadap kehidupan individu. Skala ini awalnya terdiri dari 44 butir pernyataan, namun sebanyak 23 aitem dinyatakan gugur karena tidak memenuhi kriteria koefisien korelasi item-total ≥ 0,30. Dengan demikian, diperoleh 21 aitem valid dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,970, yang menunjukkan konsistensi internal sangat kuat. Skala *self-acceptance* disusun berdasarkan teori Bernard (2013) yang mencakup dua aspek utama, yaitu kesadaran dan apresiasi terhadap karakteristik positif diri serta penerimaan diri tanpa syarat. Dari 36 butir pernyataan, sebanyak 21 aitem dinyatakan gugur, sehingga tersisa 15 aitem valid dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,962, yang menunjukkan konsistensi internal sangat kuat. Sementara itu, skala kecemasan dikembangkan berdasarkan teori Nevid, Rathus, dan Greene (2018) yang meliputi aspek fisik, kognitif, dan perilaku. Skala ini awalnya terdiri dari 36 butir pernyataan, dengan 4 aitem dinyatakan gugur. Dengan demikian, diperoleh 32 aitem valid dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,970, yang menunjukkan konsistensi internal sangat kuat.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 23* untuk menguji hubungan parsial maupun simultan antara *self-acceptance* dan kecemasan dengan kepuasan hidup.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 70 ibu yang memiliki anak balita sebagai responden penelitian. Berdasarkan data demografis diketahui dari aspek usia, mayoritas responden berada pada rentang 31–40 tahun sebanyak 37 orang (52,9%), diikuti oleh kelompok usia 21–30 tahun sebanyak 27 orang (38,6%), dan responden berusia di atas 40 tahun sebanyak 6 orang (8,6%). Berdasarkan usia anak, terdapat satu anak berusia 4 tahun (1%), sementara mayoritas anak responden berusia 5 tahun yaitu sebanyak 69 anak (99%). Ditinjau dari masa pernikahan, sebanyak 37 responden (53%) memiliki usia pernikahan 1–10 tahun, 29 responden (41%) pada rentang 11–20 tahun, dan terdapat 4 responden (6%) yang tidak memberikan informasi mengenai usia pernikahannya.

Tabel 1
Data Demografis

	Kriteria	Jumlah	Presentase
Usia Ibu	21 – 30 tahun	27	38,6%
	31 – 40 tahun	37	52,9%
	>40 tahun	6	8,6%
Usia Anak	4 tahun	1	1%
	5 tahun	69	99%
Usia Pernikahan	1 – 10 tahun	37	53%
	11 – 20 tahun	29	41%
	Tidak menyebutkan usia pernikahan	4	6%

Berdasarkan analisis deskriptif pada tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 26 orang (37,1%). Selebihnya, tercatat 5 responden (7,1%) memiliki kepuasan hidup sangat tinggi, 18 responden (25,7%) berada pada kategori tinggi, 17 responden (24,3%) pada kategori rendah, dan 4 responden (5,7%) berada pada taraf sangat rendah. Secara umum ibu dalam penelitian ini memliki kepuasan hidup yang sedang, artinya mereka secara umum merasa cukup puas dengan kondisi ekonomi, kesehatan, dan hubungan keluarga, namun masih merasakan adanya tekanan dalam pengasuhan yang membuat kepuasan hidup mereka belum mencapai tahap optimal.

Tabel 2
Analisis Deskriptif Skala Kepuasan Hidup

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
≥ 87	Sangat Tinggi	5	7,1%
75 – 86	Tinggi	18	25,7%
63 – 74	Sedang	26	37,1%
51 – 61	Rendah	17	24,3%
≤ 50	Sangat Rendah	4	5,7%
≥ 87	Total	70	100%

Berdasarkan analisis deskriptif pada tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 31 ibu (44,3%). Selebihnya, tercatat 7 responden (10%) memiliki *self-acceptance* pada kategori sangat tinggi, 16 responden (22,9%) pada kategori tinggi, 12 responden (17,1%) pada kategori rendah, dan 4 responden (5,7%) berada pada kategori sangat rendah. Secara umum ibu dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-acceptance* yang sedang, artinya mereka secara umum sudah mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri serta menerima masa lalu, namun terkadang masih memiliki keraguan diri atau merasa kurang puas terhadap kualitas tertentu saat menjalankan peran sebagai ibu.

Tabel 3
Analisis Deskiptif Skala *Self-Acceptance*

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
≥ 64	Sangat Tinggi	7	10%
55 – 63	Tinggi	16	22,9%
45 – 54	Sedang	31	44,3%
35 – 44	Rendah	12	17,1%
≤ 34	Sangat Rendah	4	5,7%
	Total	70	100%

Berdasarkan analisis deskriptif pada tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 30 ibu (42,9%). Selebihnya, tercatat 3 responden (4,3%) memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 responden (22,9%) pada kategori tinggi, 17 responden (24,3%) pada kategori rendah, dan 4 responden (5,7%) berada pada kategori sangat rendah. Secara umum ibu dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang sedang, artinya mereka terkadang merasakan gejala fisik seperti ketegangan dan kekhawatiran terkait masa depan anak, namun perasaan tersebut masih dalam batas yang dapat dikendalikan dan belum mengganggu aktivitas harian mereka secara terus-menerus.

Tabel 4
Analisis Deskriptif Skala Kecemasan

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
≥ 106	Sangat Tinggi	3	4,3%
95 – 105	Tinggi	16	22,9%
84 – 94	Sedang	30	42,9%
72 – 83	Rendah	17	24,3%
≤ 71	Sangat Rendah	4	5,7%
	Total	70	100%

Berdasarkan hasil uji f pada tabel 5 dapat diliat nilai F_{hitung} sebesar F= 81,718 dengan signifikansi 0,000 (p<0,05). Artinya ada pengaruh yang signifikan secara simultan antara variabel *self-acceptance* dan kecemasan terhadap kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang diperoleh dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kepuasan hidup.

Tabel 5
Hasil Uji F Test

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	7198,043	2	3599,021	81,718	0,000
Residual	2950,829	67	44,042		
Total	10148,871	69			

Berdasarkan tabel 6 ditemukan bahwa nilai R_{square} sebesar 0,709 = 70,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-acceptance* dan kecemasan memberikan kontribusi dengan kepuasan hidup pada ibu yang memiliki anak balita sebesar 70,9%, adapun 29,1%

dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disertakan pada penelitian ini.

Tabel 6
Hasil uji Determinasi Koefisien (R)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Sig. F Change
0,842	0,709	0,701	6,636	0,000

Berdasarkan tabel 7 uji pengaruh secara parsial diperoleh skor t = 9,432 dengan signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05). Artinya ada pengaruh positif yang signifikan *self-acceptance* terhadap kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-acceptance* seseorang maka akan semakin tinggi pula kepuasan hidupnya, dan sebaliknya, semakin rendah *self-acceptance* maka akan semakin rendah tingkat kepuasan hidupnya.

Selanjutnya pada X2 uji pengaruh secara parsial diperoleh skor t = -2,110 dengan signifikansi sebesar 0,039 (p < 0,05). Artinya ada pengaruh negatif yang signifikan kecemasan terhadap kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka akan semakin rendah tingkat kepuasan hidupnya, sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan maka akan semakin tinggi tingkat kepuasan hidupnya.

Tabel 7
Hasil Uji T (Uji Parsial)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	39,275	11,031		3,560	0,001
Self-Acceptance	0,924	0,098	0,740	9,432	0,000
Kecemasan	-0,179	0,085	-0,166	-2,110	0,039

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, *self-acceptance* dan kecemasan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup pada ibu yang memiliki anak balita. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel psikologis tersebut berperan penting dalam menentukan tinggi rendahnya kepuasan hidup ibu dalam menjalani peran pengasuhan. Dengan demikian, kepuasan hidup ibu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kondisi psikologis internal yang menyertai proses pengasuhan anak balita.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-acceptance* memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup. Hal ini mengindikasikan bahwa ibu yang mampu menerima dirinya secara realistis, baik kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki, cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penerimaan diri memungkinkan ibu untuk menilai kehidupannya secara lebih positif serta menjalani peran pengasuhan dengan sikap yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahma (2025) yang menyatakan bahwa

self-acceptance berkontribusi terhadap peningkatan kepuasan hidup ibu rumah tangga.

Secara teoretis, temuan ini mendukung pandangan Bernard (2013) yang mendefinisikan *self-acceptance* sebagai penilaian positif terhadap diri sendiri tanpa syarat, terlepas dari kelemahan yang dimiliki. Ibu yang memiliki anak balita dan mampu menyadari serta menghargai karakteristik positif dalam dirinya cenderung merasa lebih puas dengan kehidupannya. Selain itu, kemampuan menerima kegagalan dalam pengasuhan maupun kritik dari lingkungan sebagai bagian dari proses belajar membantu ibu mempertahankan rasa berharga diri, yang pada akhirnya mendukung tercapainya kepuasan hidup yang lebih baik.

Di sisi lain, kecemasan menunjukkan hubungan negatif dengan kepuasan hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa meningkatnya kecemasan pada ibu yang memiliki anak balita cenderung diikuti oleh penurunan kepuasan hidup. Kecemasan yang tidak terkelola dapat menghambat ibu dalam menjalankan peran pengasuhan secara optimal dan mengurangi kemampuan untuk mengevaluasi kehidupannya secara positif. Hasil ini selaras dengan penelitian Andhika (2022) yang menemukan bahwa kecemasan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kepuasan hidup.

Penjelasan teoretis terhadap temuan tersebut didukung oleh Nevid, Rathus, dan Greene (2018) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat menjadi kondisi yang mengganggu fungsi individu apabila muncul secara berlebihan. Secara kognitif, kekhawatiran yang terus-menerus mengenai masa depan anak mengganggu ketenangan berpikir yang dibutuhkan untuk merasakan kepuasan hidup. Secara fisik, respons somatik seperti kegelisahan dan ketegangan tubuh menciptakan ketidaknyamanan yang mengurangi kesejahteraan subjektif. Sementara itu, secara perilaku, kecenderungan menghindar atau kemelekatan berlebihan membatasi ibu dalam menjalankan fungsi sosial secara optimal. Interaksi ketiga aspek tersebut mempertegas bahwa kecemasan merupakan faktor psikologis yang secara nyata dapat menurunkan kepuasan hidup ibu yang memiliki anak balita.

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa kondisi psikologis internal, khususnya *self-acceptance* dan kecemasan, memiliki peranan penting dalam menentukan kepuasan hidup ibu yang memiliki anak balita. Kemampuan ibu untuk menerima diri secara realistis, baik kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki, terbukti berkontribusi pada evaluasi hidup yang lebih positif. Sebaliknya, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menghambat kesejahteraan subjektif dan menurunkan kepuasan hidup ibu dalam menjalani peran pengasuhan.

Temuan ini menegaskan bahwa upaya peningkatan kepuasan hidup ibu tidak hanya bergantung pada faktor eksternal, tetapi juga memerlukan penguatan aspek psikologis internal. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan keluarga, institusi pendidikan anak usia dini, serta tenaga profesional untuk memberikan dukungan yang mendorong pengembangan *self-acceptance* dan pengelolaan kecemasan secara adaptif. Dengan demikian, ibu diharapkan mampu menjalani peran pengasuhan dengan lebih seimbang, sehat secara psikologis, dan memiliki kepuasan hidup yang lebih optimal, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-acceptance* dan kecemasan dengan kepuasan hidup pada ibu yang memiliki anak balita, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Kemampuan ibu dalam menerima dirinya secara positif serta tingkat kecemasan yang dialami terbukti berperan penting dalam membentuk evaluasi subjektif ibu terhadap kualitas hidup yang dijalaninya. Semakin baik penerimaan diri yang dimiliki dan semakin rendah kecemasan yang dirasakan, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup ibu dalam menjalani peran pengasuhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-acceptance* merupakan faktor psikologis yang berperan kuat dalam meningkatkan kepuasan hidup ibu. Ibu yang mampu menerima dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki, cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan realistis. Penerimaan diri membantu ibu mengurangi tekanan internal, mengelola ekspektasi terhadap diri sendiri, serta menumbuhkan rasa berharga dalam menjalani peran sebagai orang tua. Temuan ini selaras dengan teori Bernard yang menyatakan bahwa penerimaan diri tanpa syarat merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis individu.

Di sisi lain, kecemasan terbukti memiliki hubungan yang berlawanan arah dengan kepuasan hidup. Ibu yang mengalami kecemasan cenderung lebih sulit menikmati peran pengasuhan dan kehidupan sehari-hari. Kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi anak, masa depan keluarga, serta tuntutan sosial sebagai seorang ibu dapat mengganggu keseimbangan emosional dan menurunkan kepuasan hidup. Hal ini sejalan dengan pandangan Nevid, Rathus, dan Greene yang menjelaskan bahwa kecemasan, apabila muncul secara berlebihan, dapat mengganggu fungsi kognitif, fisik, dan perilaku individu, sehingga memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self-acceptance* dan kecemasan merupakan dua faktor psikologis yang saling melengkapi dalam membentuk kepuasan hidup ibu yang memiliki anak balita. *Self-acceptance* berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat kesejahteraan subjektif, sementara kecemasan menjadi faktor risiko yang dapat menghambat tercapainya kepuasan hidup. Dengan demikian, upaya meningkatkan kepuasan hidup ibu perlu diarahkan pada penguatan penerimaan diri serta pengelolaan kecemasan secara adaptif.

Bagi ibu yang memiliki anak balita, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi untuk lebih mengembangkan sikap penerimaan diri dan welas asih terhadap diri sendiri. Ibu perlu menyadari bahwa setiap proses pengasuhan memiliki tantangan dan tidak selalu berjalan sempurna. Menerima bahwa kesalahan kecil dan perasaan lelah merupakan bagian dari proses menjadi orang tua dapat membantu ibu menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan kepuasan hidup. Selain itu, ibu diharapkan dapat mengenali tanda-tanda kecemasan yang dialami dan mencari strategi koping yang sehat, seperti berbagi cerita dengan orang terdekat atau meluangkan waktu untuk perawatan diri.

Keluarga dan lingkungan sekitar juga memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis ibu. Dukungan emosional, penghargaan terhadap peran ibu, serta keterlibatan pasangan dalam pengasuhan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan memperkuat penerimaan diri ibu. Lingkungan yang suportif akan membuat ibu merasa dihargai dan tidak sendirian dalam menjalani tanggung jawab pengasuhan, sehingga kepuasan hidup dapat meningkat.

Bagi praktisi psikologi dan pihak terkait, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pendampingan bagi ibu yang memiliki anak balita. Intervensi yang berfokus pada pengembangan *self-acceptance*, *self-compassion*, serta manajemen kecemasan dinilai penting untuk meningkatkan kualitas hidup ibu. Program konseling individu maupun kelompok dapat diarahkan untuk membantu ibu memahami diri secara lebih positif dan mengelola kecemasan secara adaptif.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kepuasan hidup ibu, seperti dukungan sosial pasangan, kondisi ekonomi keluarga, religiusitas, atau kualitas hubungan pernikahan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif ibu dalam menerima diri dan menghadapi kecemasan selama menjalani peran pengasuhan.

Penelitian lanjutan juga disarankan untuk memperluas cakupan wilayah dan karakteristik responden agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Perbedaan latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi diyakini dapat memberikan dinamika tersendiri dalam hubungan antara *self-acceptance*, kecemasan, dan kepuasan hidup pada ibu yang memiliki anak balita. Dengan demikian, penelitian di masa mendatang diharapkan mampu memperkaya kajian mengenai kesejahteraan psikologis ibu dalam konteks keluarga Indonesia.

Referensi

Aktas, A. R., Ozkan, B., & O. O. (2012). Analysis of factors affecting the life satisfaction of household heads living in urban areas. *International Symposium on Sustainable Development, 1*(1), 1689–1699.

Andhika, K. P. (2022). *Pengaruh dukungan sosial dan kecemasan terhadap kepuasan hidup ibu rumah tangga dengan anak balita*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Ayun, Q., Kasturi, T., Japar, M., & Ruhaena, L. (2025). Peran kebersyukuran terhadap kepuasan hidup: Scoping review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 6*(2), 85–96.

Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance: Theory, practice, and research.* Springer.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302.

Frijters, P., Johnston, D. W., & Shields, M. A. (2011). Life satisfaction dynamics with quarterly life event data. *Scandinavian Journal of Economics, 113*(1), 190–211.

Handayani, P., & Pratami, E. V. (2020). Gambaran proses penerimaan diri ibu dengan anak

Down syndrome Penny. *Jurnal Perkotaan, 12*(1), 67–85.

Islam, M. M. (2025). Association between mothers' life satisfaction, happiness, and child discipline practices: Evidence from a nationally representative survey. *Journal of Interpersonal Violence*.

Myrskylä, M., & Margolis, R. (2012). *Happiness: Before and after the kids* (Working Paper No. WP2012-013). Max Planck Institute for Demographic Research.

Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin, 140*(3), 846–895.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah* (Edisi ke-9). Erlangga.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Social Indicators Research, 5*(2), 164–172.

Permatasari, Z. I., & Mulyana, O. P. (2023). Hubungan work-family conflict terhadap life satisfaction pada pekerja wanita. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 10*(2), 560–574.

Pollmann-Schult, M. (2014). Parenthood and life satisfaction: Why don't children make people happy? *Journal of Marriage and Family, 76*(2), 319–336.

Rahma, T. Z. (2025). *Pengaruh dukungan sosial dan self-acceptance terhadap kepuasan hidup pada ibu rumah tangga Dusun Ujung Sari Kota Semarang*. Universitas Islam Negeri Salatiga.

Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research, 78*, 179–203.