

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ACCEPTANCE*
DAN KECEMASAN DENGAN KEPUASAN HIDUP
PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BALITA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**RAHMADANI SYAFITRI
NBI: 1512200225**

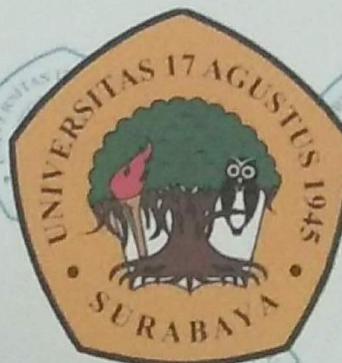
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ACCEPTANCE* DAN
KECEMASAN DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA IBU
YANG MEMILIKI ANAK BALITA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

RAHMADANI SYAFITRI

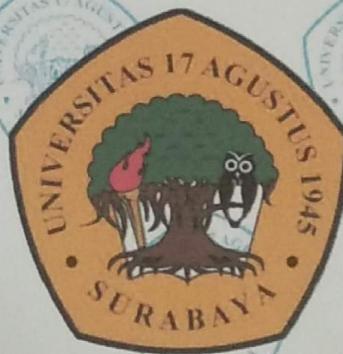
NBI: 1512200225

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ACCEPTANCE* DAN
KECEMASAN DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA IBU
YANG MEMILIKI ANAK BALITA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :
RAHMADANI SYAFITRI
NBI: 1512200225**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 09 Januari 2026



Rahmadani Syafitri

NBI: 1512200225



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA

TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmadani Syafitri

NBI/ NPM : 1512200225

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)**, atas karya saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ACCEPTANCE* DAN KECEMASAN
DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA IBU YANG MEMILIKI
ANAK BALITA**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 09 Januari 2026



Yang Menyatakan

Rahmadani Syafitri

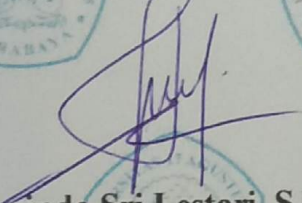
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

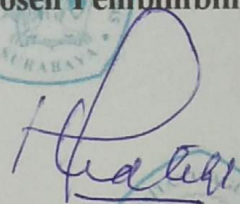
NAMA : Rahmadani Syafitri
NBI : 1512200225
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *SELF-ACCEPTANCE* DAN
KECEMASAN DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA IBU
YANG MEMILIKI ANAK BALITA

Surabaya, 09 Januari 2026
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Bawinda Sri Lestari, S.H., M.Psi


Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 10 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Dr. Devi Puspitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Dr. Bawinda Sri Lestari, S.H., M.Psi

3. Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog

Mengesahkan
Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP 20510.02.0551

HALAMAN MOTTO

Aku akan berusaha sebaik mungkin, meski langkahku kadang goyah, aku percaya Allah melihat setiap niat baik yang aku jaga dalam doa.

Semua ada waktunya, jangan membandingkan hidupmu dengan orang lain. Tidak ada perbandingan antara matahari dan bulan, mereka bersinar saat waktunya telah tiba.

-B.J. Habibie

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini bisa selesai. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, sebagai wujud syukur atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak terbatas, dan dukungan yang luar biasa. Terima kasih telah menjadi alasan bagi saya untuk terus melangkah, belajar, dan berjuang hingga titik ini. Karya sederhana ini adalah hadiah kecil untuk segala pengorbanan yang Ayah dan Ibu berikan.
2. Diriku sendiri, terima kasih telah bertahan, tetap kuat, dan tidak menyerah meski jalan yang dilalui tidak selalu mudah. Terima kasih sudah mau belajar mengolah cemas menjadi kerja keras dan belajar menerima diri sendiri dalam setiap proses pendewasaan. Kamu hebat sudah sampai di tahap ini.
3. Dr. Bawinda Sri Lestari, S.H., M.Psi dan Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, arahan, saran, dan motivasi yang sangat berharga selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini selesai.
4. Para ibu hebat dan tangguh, seluruh ibu yang memiliki anak balita yang menjadi inspirasi dalam penelitian ini. Persembahan ini adalah bentuk apresiasi atas dedikasi luar biasa kalian dalam mengasuh generasi masa depan. Semoga kalian selalu menemukan kebahagiaan dan kepuasan dalam setiap peran yang dijalani.
5. Luthfi Alifatul Laili Aulia dan Villa Diantini Ayuba, terima kasih telah menjadi bagian paling berwarna dalam perjalanan kuliah ini. Terima kasih atas semangat, bantuan, canda tawa, serta kebersamaan yang saling menguatkan satu sama lain dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Untuk seseorang yang senantiasa menjadi sistem pendukung saya, terima kasih telah menjadi alasan saya untuk tetap tenang di tengah kecemasan. Terima kasih telah memberikan ruang aman bagi saya untuk berkeluh kesah, menjadi pendengar yang paling sabar, dan selalu percaya pada kemampuan saya.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Rahmadani Syafitri
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat / Tanggal Lahir : Gresik, 10 November 2003
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat Rumah : Ds. Domas Kec. Menganti Kab. Gresik
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : rahmadanisyafitri10@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

SD (2010 – 2016) : SD Negeri Domas
SMP (2016 – 2019) : SMP Negeri 1 Menganti
SMA (2019 – 2022) : SMA Negeri 1 Menganti

C. Riwayat Pekerjaan

MBKM Magang industri PT Petrosida Gresik (2025)

D. Riwayat Organisasi

Dewan Perwakilan Mahasiswa Fakultas Psikologi (2023)

E. Kemampuan

1. Menguasai Microsoft Word, Microsoft Excel, dan Microsoft PowerPoint
2. Memiliki kemampuan dasar dalam menggunakan perangkat lunak (seperti SPSS)
3. Mampu mengolah dan menyederhanakan data mentah menjadi informasi yang mudah dipahami
4. Mampu melakukan skoring dan interpretasi dasar dari hasil tes psikologi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Self-Acceptance* dan Kecemasan dengan Kepuasan Hidup pada Ibu yang Memiliki Anak Balita". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

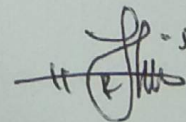
Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Bawinda Sri Lestari, S.H., M.Psi dan Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, arahan, saran, dan motivasi yang sangat berharga selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini selesai.
3. Pihak TK X, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam proses pengambilan data penelitian.
4. Seluruh Ibu Responden, yang telah bersedia meluangkan waktu dan kejujurannya dalam mengisi skala penelitian ini, karena tanpa bantuan Ibu, penelitian ini tidak akan berjalan lancar.
5. Orang Tua dan Keluarga Tercinta, yang selalu memberikan dukungan moral, materi, serta doa yang tidak pernah putus bagi keberhasilan penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi dan masyarakat luas.

Surabaya, 09 Januari 2026

Penulis,



Rahmadani Syafitri

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ACCEPTANCE* DAN KECEMASAN DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BALITA

Rahmadani Syafitri

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

rahmadanisyafitri@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-acceptance* dan kecemasan secara bersama-sama maupun parsial terhadap kepuasan hidup pada ibu yang memiliki anak balita. Ibu dengan anak balita sering kali menghadapi tantangan pengasuhan yang intensif dan beban domestik yang tidak seimbang, sehingga rentan mengalami penurunan kepuasan hidup akibat kecemasan dan *self-acceptance* rendahnya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear berganda. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala kepuasan hidup, skala *self-acceptance*, dan skala kecemasan yang dibagikan kepada ibu dengan anak balita di TK X. Hasil analisis menunjukkan nilai F_{hitung} sebesar 81,718 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan secara simultan antara *self-acceptance* dan kecemasan dengan kepuasan hidup. Secara parsial, *self-acceptance* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup dengan $t = 9,432$ dan signifikansi $p = 0,000$, sedangkan kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kepuasan hidup dengan $t = -2,110$ dan signifikansi $p = 0,039$. Kontribusi variabel *self-acceptance* dan kecemasan terhadap kepuasan hidup adalah sebesar 70,9% $R^2 = 0,709$, sementara 29,1% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: Kepuasan Hidup, *Self-Acceptance*, Kecemasan, Ibu balita, Kesejahteraan Psikologis

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND ANXIETY WITH LIFE SATISFACTION IN MOTHERS WITH TODDLERS

Rahmadani Syafitri

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

rahmadanisyafitri@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-acceptance and anxiety simultaneously and partially on life satisfaction in mothers with toddlers. Mothers with toddlers often face the challenges of intensive care and unbalanced domestic burdens, making them vulnerable to decreased life satisfaction due to anxiety and low self-acceptance. The research method used is quantitative with multiple linear regression analysis techniques. Data were collected through questionnaires on life satisfaction scales, self-acceptance scales, and anxiety scales distributed to mothers with toddlers in Kindergarten X. The results of the analysis showed an F-count value of 81.718 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant simultaneous relationship between self-acceptance and anxiety with life satisfaction. Partially, self-acceptance has a significant positive relationship with life satisfaction with $t = 9.432$ and a significance of $p = 0.000$, while anxiety has a significant negative relationship with life satisfaction with $t = -2.110$ and a significance of $p = 0.039$. The contribution of self-acceptance and anxiety variables to life satisfaction was 70.9% ($R^2 = 0.709$), while the remaining 29.1% was influenced by factors outside this study.

Keywords: Life Satisfaction, Self-Acceptance, Anxiety, Mothers of Toddlers, Psychological Well-Being

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
B. Tujuan dan Manfaat	7
C. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kepuasan Hidup	11
B. <i>Self-Acceptance</i>	14
C. Kecemasan	17
D. Kerangka Berpikir.....	20
E. Kerangka Konseptual	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Populasi dan Partisipan	23
B. Desain Penelitian.....	23
C. Instrumen Pengumpul Data.....	24
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53

B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blue Print Sebaran Aitem Skala Kepuasan Hidup	25
Tabel 2 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kepuasan Hidup	27
Tabel 3 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Kepuasan Hidup	29
Tabel 4 Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Self-Acceptance</i>	29
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self-Acceptance</i>	31
Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas Aitem <i>Self-Acceptance</i>	33
Tabel 7 Blue Print Sebaran Aitem Skala Kecemasan	34
Tabel 8 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kecemasan	35
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Kecemasan	37
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 11 Hasil Uji Linieritas	38
Tabel 12 Hasil Uji Multikolinieritas	39
Tabel 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	39
Tabel 14 Data Demografis Responden	41
Tabel 15 Norma Empirik Skala Kepuasan Hidup	42
Tabel 16 Kategori Skor Skala Kepuasan Hidup	42
Tabel 17 Hasil Kategorisasi Skala Kepuasan Hidup	43
Tabel 18 Norma Empirik Skala <i>Self-Acceptance</i>	44
Tabel 19 Kategori Skor Skala <i>Self-Acceptance</i>	44
Tabel 20 Hasil Kategorisasi Skala <i>Self-Acceptance</i>	44
Tabel 21 Norma Empirik Skala Kecemasan	45
Tabel 22 Kategori Skor Skala Kecemasan	46
Tabel 23 Hasil Kategorisasi Skala Kecemasan	46
Tabel 24 Hasil Uji F Test	47
Tabel 25 Hasil Uji Determinasi Koefisien (R)	47
Tabel 26 Hasil Uji Analisis Regresi Berganda	48
Tabel 27 Hasil Uji T	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Inform Consent</i>	61
Lampiran 2 Aitem Skala Kepuasan Hidup	61
Lampiran 3 Aitem Skala <i>Self-Acceptance</i>	63
Lampiran 4 Aitem Skala Kecemasan	65
Lampiran 5 Tabulasi Data	69
Lampiran 6 Tabulasi Skor Total	76
Lampiran 7 Uji Reliabilitas dan Uji Validitas Skala Kepuasan Hidup	77
Lampiran 8 Uji Reliabilitas dan Uji Validitas Skala <i>Self-Acceptance</i>	82
Lampiran 9 Uji Reliabilitas dan Uji Validitas Skala Kecemasan	89
Lampiran 10 Uji Normalitas	92
Lampiran 11 Uji Linieritas	95
Lampiran 12 Uji Multikolinieritas	100
Lampiran 13 Heteroskedastisitas	100
Lampiran 14 Analisis Regresi Berganda	101
Lampiran 15 Hasil Kategori Empirik	103
Lampiran 16 Surat Izin penelitian	104
Lampiran 17 Hasil Turnitin	105