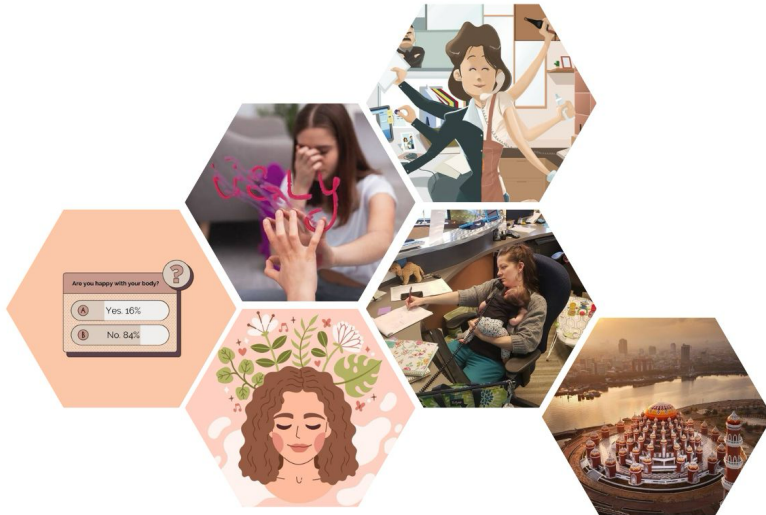


PENGARUH *BODY DISSATISFACTION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA *WORKING MOM* DI KOTA MAKASSAR



MUH. AFIF THABBARAH
C021211111



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2025

PENGARUH *BODY DISSATISFACTION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA *WORKING MOM* DI KOTA MAKASSAR

**MUH. AFIF THABBARAH
C021211111**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2025**

PENGARUH *BODY DISSATISFACTION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA *WORKING MOM* DI KOTA MAKASSAR

MUH. AFIF THABBARAH

C021211111

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Psikologi

pada

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2025

SKRIPSI

**PENGARUH BODY DISSATISFACTION TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA WORKING MOM DI KOTA
MAKASSAR**

MUH. AFIF THABBARAH
C021211111

Skripsi,

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Program Studi Psikologi

pada 30 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

pada

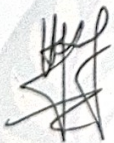
Program Studi Psikologi

Fakultas Kedokteran

Universitas Hasanuddin

Makassar

Mengesahkan:
Pembimbing tugas akhir,



Susi Susanti, S.Psi., M.A.
NIP. 19920220202101 6 001

Mengetahui:
Ketua Program Studi,



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "*Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well-Being Pada Working Mom di Kota Makassar*" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing Susi Susanti, S.Psi., M.A. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, 30 Juni 2025



Muti. Aini Thabbarah

C021211111

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat, karunia, kekuatan, dan kesempatan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa pertolongan-Nya, penulis tidak akan mampu melalui setiap tahapan yang penuh tantangan, mulai dari perumusan ide, pengumpulan data, hingga penyusunan dan penyelesaian akhir dari skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Body Dissatisfaction* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada *Working Mom* di Kota Makassar”**. Penulisan skripsi ini bukan hanya merupakan bentuk pemenuhan tugas akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, tetapi juga menjadi proses pembelajaran dan pendewasaan diri yang sangat berharga bagi penulis, baik secara intelektual maupun emosional. Proses penyelesaian skripsi ini tentu tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak yang dengan tulus membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, saya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, Ibu Susi Susanti, S.Psi., M.A., yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sejak hingga selesainya skripsi ini. Saya merasa sangat beruntung dibimbing oleh beliau, yang tidak hanya membimbing secara akademis tetapi juga memberikan dukungan moral serta kesabaran yang luar biasa dalam menghadapi dinamika selama proses penulisan. Ibu Susi selalu membuka ruang diskusi dengan penuh perhatian dan kesediaan untuk mendengar, serta mampu memberikan masukan yang membangun. Untuk semua kebaikan, ilmu, dan dedikasi yang telah Ibu berikan, saya menyampaikan penghargaan yang tidak terhingga dan akan selalu mengenang bimbingan Ibu sebagai bagian penting dalam perjalanan akademik ini.
2. Ucapan terima kasih dan penghargaan yang mendalam saya sampaikan kepada orang tua saya tercinta, Ayah Muh. Amir dan Ibu Rahmatia Rahim, yang tanpa lelah selalu memberikan cinta, doa, dan dukungan di setiap langkah hidup saya. Pengorbanan yang telah ayah dan ibu berikan, baik dari segi waktu, tenaga, doa, maupun materi, tidak akan pernah bisa terbalas dengan kata-kata. Terima kasih atas kesabaran dalam mendampingi saya melalui berbagai suka dan duka selama menjalani pendidikan ini. Setiap pencapaian yang saya raih, termasuk menyelesaikan skripsi ini adalah buah dari doa dan perjuangan kalian yang tidak terlihat namun sangat berarti. *I love you*, Ayah dan Ibu!
3. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada sahabat-sahabat saya dari hari pertama kuliah, yaitu Ian, Dandi, Dian, Leyla, Bitta, Dido, Trully, Alifia, dan Shaldy. Terima kasih karena telah mengajak saya berteman sejak hari pertama perkuliahan, dan terima kasih karena masih ada bersama saya sampai sekarang.
4. Tidak lupa juga, saya ingin menyampaikan terima kasih saya kepada sahabat-sahabat BTP saya, yaitu Dandi, Nana, Trully, Ian, Rana, dan juga Puput. Terima

kasih sudah karena saling memotivasi dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih karena sudah banyak membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas segala kebaikan yang kalian lakukan selama ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian selama ini

5. Selain itu, saya juga mau mengucapkan terima kasih kepada Zahra, Winda, Ghina, Izzah, Tutut, Zhaezha, dan juga Fachry karena sudah banyak membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi ini. Bantuan dan dukungan kalian dalam proses pengerjaan skripsi ini sangat berharga bagi saya dalam menyelesaikan skripsi saya.
6. Selanjutnya, kepada teman-teman KKN-PK Desa Massulowalie yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik dan sosial saya. Pengalaman ber-KKN tidak hanya memberikan pelajaran berharga tentang kerja sama dan pengabdian kepada masyarakat, namun juga mempererat rasa persaudaraan antara kita.
7. Kemudian, saya mau mengucapkan terima kasih dari hati saya yang paling dalam kepada Andi Nayla Alyssa Iqnasia yang telah menemani saya dari awal proses pengerjaan skripsi ini. Tidak jarang saya merasakan perasaan negatif selama proses pengerjaan, namun semangat dan dukungan yang diberikan kepada saya membuat saya termotivasi dan kembali semangat untuk mengerjakan skripsi saya. Terima kasih karena telah mendukung saya dari segala aspek dan faktor, terima kasih karena kebaikannya selama ini. *Thank you for having me!*
8. Terima kasih juga kepada “Miawmiaw” dan juga Naya untuk segala dukungan dan semangat yang diberikan kepada saya. Terima kasih karena selalu memotivasi saya untuk segera mengerjakan dan juga menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan nantinya akan terbalas oleh Tuhan Yang Maha Esa.
9. *Last but not least*, saya juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada angkatan 2021, teman-teman INSPI21NG yang telah membersamai perjalanan saya sejak awal perkuliahan, hingga di titik ini. Terima kasih atas segala kenangan yang ada, terima kasih atas semua keseruan yang tercipta, terima kasih karena selalu kompak. Semoga Allah selalu meridhoi langkah kita kedepannya. *See you on top*, teman-teman INSPI21NG!

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati menerima segala bentuk saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi.

ABSTRAK

MUH. AFIF THABBARAH. **Pengaruh *Body Dissatisfaction* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada *Working Mom* di Kota Makassar.** (dibimbing oleh Susi Susanti, S.Psi., M.A.).

Latar Belakang. *Working mom* merupakan perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja. Peran ini kerap menimbulkan berbagai tekanan, termasuk perubahan fisik yang berdampak pada citra tubuh. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* menjadi salah satu masalah umum yang dialami oleh *working mom*, yang dapat menurunkan tingkat *psychological well-being*. Perubahan seperti kenaikan berat badan, munculnya *stretch marks*, dan bentuk tubuh yang tidak lagi dianggap ideal sering kali memicu perasaan tidak nyaman, rendah diri, hingga stres. Standar kecantikan yang tidak realistis di masyarakat turut memperparah persepsi negatif terhadap tubuh sendiri. Akumulasi dari tekanan peran ganda dan ketidakpuasan terhadap tubuh berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis *working mom*, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup dan perannya baik di rumah tangga maupun di tempat kerja. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap *psychological well-being* pada *working mom* di Kota Makassar. **Metode.** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 148 *working mom* di Kota Makassar menjadi sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *body dissatisfaction scale* dan *psychological well-being scale*. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana. **Hasil.** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* terhadap *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin rendah *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction* maka semakin tinggi *psychological well-being*. Selain itu, ditemukan juga besaran pengaruh *body dissatisfaction* terhadap *psychological well-being* sebesar 49.4% dan 50.6% dipengaruhi oleh faktor lain. **Kesimpulan.** *Body dissatisfaction* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada *working mom* di Kota Makassar. Maka dari itu, diperlukan intervensi psikologis seperti *self-compassion* dan *mindfulness* untuk membantu *working mom* menerima perubahan tubuh dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: Ketidakpuasan Terhadap Tubuh; Kesejahteraan Psikologis; Ibu Bekerja

ABSTRACT

MUH. AFIF THABBARAH. **The Effect of Body Dissatisfaction on Psychological Well-Being in Working Mom in Makassar City.** (supervised by Susi Susanti, S.Psi., M.A.).

Background. Working moms are women who carry out dual roles as housewives and workers. This role often causes various pressures, including physical changes that have an impact on body image. Body dissatisfaction is one of the common problems experienced by working moms, which can reduce the level of psychological well-being. Changes such as weight gain, the appearance of stretch marks, and body shapes that are no longer considered ideal often trigger feelings of discomfort, low self-esteem, and stress. Unrealistic beauty standards in society also exacerbate negative perceptions of one's own body. The accumulation of multiple role pressures and body dissatisfaction has the potential to disrupt the psychological well-being of working moms, which in turn can affect their quality of life and role both at home and at work. **Objective.** This study aims to determine the effect of body dissatisfaction on psychological well-being in working moms in Makassar City. **Methods.** This study used a quantitative approach with a correlational design. A total of 148 working moms in Makassar City were sampled using purposive sampling technique. The instruments used were body dissatisfaction scale and psychological well-being scale. Data analysis using simple linear regression. **Results.** The results of this study indicate that there is a significant negative influence between body dissatisfaction on psychological well-being. This means that the higher the body dissatisfaction, the lower the psychological well-being. Vice versa, the lower the body dissatisfaction, the higher the psychological well-being. In addition, it was also found that the amount of influence of body dissatisfaction on psychological well-being is 49.4% and 50.6% is influenced by other factors. **Conclusion.** Body dissatisfaction has a significant influence on psychological well-being in working moms in Makassar City. Therefore, psychological interventions such as self-compassion and mindfulness are needed to help working moms accept body changes and improve their psychological well-being.

Keywords: Body Dissatisfaction; Psychological Well-Being; Working Mom

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Tujuan dan Manfaat.....	13
BAB II	15
METODE PENELITIAN	15
2.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	15
2.2 Variabel Penelitian	15
2.3 Populasi dan Sampel Penelitian	15
2.4 Teknik Pengumpulan Data.....	16
2.5 Teknik Analisis Data	17
2.6 Prosedur Penelitian.....	17

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bekerja merupakan salah satu hal yang tidak dapat dijauhkan dari kehidupan individu untuk sekarang ini. Bekerja dapat dikatakan sebagai salah satu kebutuhan pada diri individu untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Bekerja berarti melakukan suatu kegiatan untuk menghasilkan atau membantu untuk menghasilkan barang atau jasa dengan maksud memperoleh penghasilan berupa uang ataupun barang, dalam kurun waktu tertentu (Mantra, 2003). Bekerja membuat individu memiliki kesempatan untuk menjadi diri yang sebenarnya dan berkontribusi dalam perbaikan keadaan hidup dan lingkungan di sekitarnya (Anshori, 2013).

Pada kehidupan saat ini, bekerja tidak hanya dilakukan oleh kaum laki-laki saja, melainkan juga sudah didominasi oleh kaum wanita. *Working mom* adalah seorang perempuan yang secara rutin menjalani kegiatan untuk mengurus rumah tangga dan juga memiliki pekerjaan lain di luar rumah, baik itu seperti bekerja di kantor pemerintahan, perusahaan swasta, ataupun menjalankan usaha sendiri untuk mendapatkan penghasilan (Apsaryanthi & Lestari, 2017). *Working mom* merupakan ibu yang selain mengurus rumah tangga, juga yang memiliki tanggung jawab pekerjaan di luar rumah, seperti di kantor, yayasan, atau menjalankan usaha sendiri dengan jam kerja sekitar 6 hingga 8 jam sehari (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Isu *body dissatisfaction* dan *psychological well-being* menjadi isu yang sangat penting bagi para *working mom* karena *working mom* menghadapi tantangan ganda dalam memenuhi tuntutan pekerjaan sekaligus perannya sebagai ibu rumah tangga. Peran ganda ini seringkali menciptakan tekanan psikologis dan fisik yang signifikan, terutama ketika ekspektasi sosial menuntut kesempurnaan dalam kedua peran tersebut (Greenhaus & Powell, 2006). Dalam konteks ini, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pasca melahirkan dapat memperparah beban emosional yang sudah ada, memperbesar resiko stres dan depresi, serta rendahnya harga diri (Wallis *et al.*, 2021). Selain itu, standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial dan lingkungan sosial sehingga membuat para *working mom* merasa gagal memenuhi ekspektasi, hal demikian dapat menurunkan *psychological well-being* para *working mom* (Tiggemann & Zaccardo, 2015).

Lebih lanjut, *working mom* yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menghadapi tantangan dalam membentuk hubungan yang sehat dengan lingkungan sosial dan keluarga karena perasaan tidak percaya diri atau malu terhadap penampilannya. Hal tersebut berdampak langsung pada dimensi penting dari *psychological well-being* seperti *self-acceptance* dan *positive relation with others* (Ryff, 1989). Jika dibiarkan begitu saja dan tidak ditangani, maka kondisi ini dapat menurunkan kemampuan *working mom* dalam menjalankan peran ganda secara optimal, baik di tempat kerja maupun di rumah tangga.

Saat ini, peran wanita tidak hanya sebagai ibu rumah tangga, tetapi juga berperan sebagai wanita karir (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Menjalani dua peran sekaligus dapat menyebabkan konflik yang dikenal sebagai konflik peran ganda

(Wahab *et al.*, 2019). Konflik ini terjadi karena terdapat dua tuntutan yang harus dipenuhi pada saat yang bersamaan. Selain memiliki konflik dengan tanggung jawabnya, *working mom* juga memiliki masalah lainnya terkait perubahan fisiknya, seperti perubahan fisik yang biasanya terjadi pada *working mom* pasca melahirkan. Perubahan pada payudara seperti payudaranya menurun akibat pemberian ASI pada anak, perubahan pada rambut seperti rambutnya menjadi rontok, perubahan pada kulit, peningkatan berat badan, dan munculnya *stretch marks* juga menjadi masalah utama bagi *working mom* (Amalia *et al.*, 2018).

Banyaknya konflik yang terjadi dapat menyebabkan munculnya masalah emosional, mental, dan kognitif yang berdampak pada *psychological well-being*, kinerja profesional, dan kualitas hidup pada *working mom* (Dizaho *et al.*, 2016). *Working mom* yang mengalami konflik berkepanjangan dan terganggunya *psychological well-being* dapat menyebabkan *working mom* rentan mengalami stres dan depresi (Nona & Sumargi, 2022). Salah satunya yang sering menjadi masalah utama adalah terkait perubahan berat badan setelah melahirkan yang memengaruhi *psychological well-being* pada *working mom*. Ketidakpuasan terhadap bentuk dan berat badan menyebabkan penurunan kesehatan mental, dan rentan menyebabkan tingkat *stress* dan depresi yang lebih tinggi pada *working mom* (Huang *et al.*, 2010). Beberapa persentase dari para *working mom* itu ada yang dapat menerima kondisi perubahan fisiknya, namun ada pula yang tidak dapat menerima dengan baik, sehingga *psychological well-being* nya terganggu hingga dapat menjadi rendah.

Psychological well-being merupakan suatu keadaan di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu untuk membentuk hubungan yang hangat dengan individu lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu untuk mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya (Ryff, 1989). *Psychological well-being* menjadi standar individu untuk menilai hidupnya secara positif, namun apabila *psychological well-being* pada individu rendah, maka individu tersebut akan menilai dirinya secara buruk. Individu tersebut akan menilai pengalaman hidupnya buruk, menilai cara hidupnya buruk, bahkan beranggapan bahwa motivasi untuk mengubah hidupnya pun buruk (Ryff, 1989). Hal tersebut sesuai dengan yang terjadi pada sebagian besar *working mom*, di mana para *working mom* cenderung tidak dapat menerima kondisi fisiknya atau merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki pasca melahirkan. Penelitian yang dilakukan oleh Horton *et al.*, (2024) menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh pasca melahirkan dapat menyebabkan rendahnya *psychological well-being* pada *working mom*. Penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pasca melahirkan dapat berdampak negatif pada *psychological well-being working mom*, termasuk menurunnya harga diri dan kompetensi sebagai orang tua (Wallis *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Aviani (2023) memperoleh hasil bahwa individu percaya bahwa tubuhnya tidak ideal, dikarenakan ketidakpuasan terhadap atribut fisiknya, terutama berat badan dan struktur wajah. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (dalam Ramadhani *et al.*, 2024) memperoleh hasil bahwa individu melakukan perilaku diet yang tidak wajar

karena terdapat ketidakpuasan bentuk tubuh yang dirasakan. Ketika individu merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki, maka individu tersebut akan melakukan penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga individu akan mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuh atau disebut sebagai *body dissatisfaction* (Bangun, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sitompul (2018) menjelaskan bahwa keadaan *psychological well-being* pada wanita yang belum hamil dan melahirkan dapat tetap mencapai *psychological well-being* yang tinggi dengan menerima kondisi dirinya, mengoptimalkan dirinya, mengoptimalkan potensi, dan memberikan kontribusi positif pada orang lain serta untuk dirinya sendiri. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa *psychological well-being* pada wanita belum hamil dan melahirkan tercermin dalam kemampuan menerima diri, menjaga hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, memiliki tujuan hidup yang bermakna, dan adanya pertumbuhan pribadi. Sedangkan, setelah menjadi ibu, wanita akan melewati masa kehamilan dan proses melahirkan. Setelah melahirkan, banyak wanita merasa tidak puas dengan tubuhnya, baik secara mental maupun fisik, sehingga sering merasa khawatir dan cemas mengenai bentuk tubuh yang ideal setelah melahirkan (Amalia *et al.*, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani *et al* (2024) memperoleh hasil bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh yang cenderung dimiliki oleh *working mom* dikarenakan rasa khawatir terhadap bentuk tubuhnya, maka kondisi tersebut yang menjadi alasan munculnya *body dissatisfaction* pada *working mom*.

Body dissatisfaction diartikan sebagai bentuk ketidakpuasan akan tubuh sebagai akibat dari perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuh yang dimiliki dan persepsi tubuh ideal yang diinginkan. *Body dissatisfaction* dapat terjadi ketika individu terlalu fokus pada penampilan fisiknya yang dianggap negatif dan merasa malu saat berada di lingkungan sosialnya (Rosen & Reiter, 1996). Kondisi ini diperparah oleh paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, sehingga meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama di kalangan wanita dewasa awal (Linawati & Helmi, 2025). Hal tersebut sesuai dengan definisi dari *body dissatisfaction*, yaitu perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh yang ideal dengan ukuran tubuh individu yang sebenarnya (Adlard, 2006). Perbedaan persepsi individu mengenai ukuran tubuh yang ideal dapat memicu ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sendiri, sehingga dapat mengganggu *psychological well-being working mom*. Penelitian yang dilakukan oleh Wallis *et al.*, (2021) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh pasca melahirkan dapat menyebabkan *psychological well-being* yang rendah pada *working mom* yang dapat berdampak pada peran *working mom*, baik di lingkungan kerja maupun di rumah tangga.

Selain itu, banyaknya standar yang diterapkan oleh masyarakat tentang penampilan yang dianggap menarik sering membuat *working mom* merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri. *Working mom* yang merasa tidak puas dengan diri dan kehidupannya akan berpengaruh pada *psychological well-being* nya (Kartikasari, 2013). Hal tersebut terjadi karena *working mom* selalu merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, sehingga sulit untuk mengendalikan keinginannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Bangun (2023) memperoleh hasil bahwa para subjek sebagian besar mengeluhkan dan tidak merasa puas dengan perubahan fisik atau tubuhnya pasca melahirkan. Selain itu, ditemukan juga perasaan tidak percaya diri untuk menggunakan pakaian apapun karena merasa tubuhnya tidak menarik. Lebih lanjut, subjek juga mengatakan bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya menjadi beban bagi diri subjek, sehingga memaksakan diri untuk tampil lebih menarik.

Selain berpengaruh pada *self-acceptance*, *body dissatisfaction* juga dapat memengaruhi dimensi dari *psychological well-being* yaitu *positive relation with others*, yaitu perasaan empati dan kasih sayang yang kuat terhadap semua individu, kapasitas yang besar untuk cinta dan persahabatan yang mendalam, serta keinginan membangun hubungan yang hangat dengan individu lain. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki harga diri yang rendah, yang membuat mereka menghindari aktivitas sosial, kurang aktif dalam komunitas atau pertemanan, dan canggung saat bertemu dengan orang baru, terutama lawan jenis (Aysha *et al.*, 2024). Lebih lanjut, individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung merasa lebih rendah dari orang lain, merasa iri ataupun cemburu kepada orang lain, serta dapat merusak pertemanan individu tersebut (Taylor & Armes, 2024). Selanjutnya, individu dengan *body dissatisfaction* cenderung menginternalisasi standar estetika yang tidak realistis, yang berakibat mereka jadi terlalu kritis terhadap diri sendiri, yang mengakibatkan sulit menerima pujian dari orang lain, menolak ajakan bersosialisasi karena merasa “tidak cukup”, serta menghindari bentuk berbagai bentuk interaksi (Riyami *et al.*, 2024). Secara keseluruhan, *body dissatisfaction* dapat memengaruhi dimensi *positive relation with others*, karena dapat mengurangi kepercayaan diri dan kenyamanan dalam hubungan sosial individu, meningkatkan kecemasan, perbandingan sosial, serta penarikan diri individu, mengganggu kualitas relasi interpersonal, dan membatasi akses pada dukungan emosional dari lingkungan sosial.

Brehm (dalam Putri & Indryawati, 2019) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* adalah salah satu penyebab utama individu merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. Ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri menyebabkan *psychological well-being* pada individu menjadi rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Kartikasari (2013) memperoleh hasil jika *body dissatisfaction* tidak dicegah dan diatasi, maka akan semakin memperburuk *psychological well-being working mom*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Fahami *et al.*, (2018) memperoleh hasil bahwa individu yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya, maka akan berpengaruh pada *psychological well-being* nya. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Yazdani *et al.*, (2018) memperoleh hasil bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang mengalami perubahan (gemuk) dapat menyebabkan *psychological well-being* nya yang rendah pada semua aspek dari diri individu.

Pada dasarnya, ada wanita yang dapat menerima perubahan fisik, namun ada juga yang tidak bisa menerima. Wanita yang tidak dapat menerima perubahan fisiknya dapat memengaruhi *psychological well-being* individu tersebut yang dapat menyebabkan rendahnya *psychological well-being* individu. Namun, seyogianya pada usia dewasa awal menuju dewasa tengah, para wanita sudah memiliki

kemampuan untuk dapat menalar kondisi-kondisi yang bisa membuatnya terganggu secara psikologis, sehingga sudah bisa memikirkan solusi atas masalah yang dihadapinya. Namun, pada kenyataannya ternyata masih ada *working mom* yang tidak bisa melakukan atau menunjukkan sikap *self-acceptance* atau penerimaan diri, dikarenakan adanya dominasi dalam dirinya itu adalah *body dissatisfaction* atau penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga hal tersebut mengganggu *psychological well-being working mom*.

Pada *working mom* yang memiliki tanggung jawab di luar dan di rumah, sangat penting untuk memiliki *psychological well-being* yang bagus karena jika memiliki *psychological well-being* yang bagus, maka *working mom* bisa menjalankan perannya secara optimal, baik itu di pekerjaannya maupun sebagai ibu rumah tangga. Namun, salah satu isu yang memengaruhi *psychological well-being* adalah tentang penampilan tubuh. *Working mom* yang sudah memiliki anak akan mengalami perubahan bentuk tubuh, yang dapat berakibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body dissatisfaction*.

Oleh karena itu, berdasarkan dari riset-riset dan *review* literatur memperlihatkan bahwa peran *body dissatisfaction* pada diri individu terutama pada *working mom* dapat menyebabkan menurun dan rendahnya *psychological well-being*. Sehingga, hal inilah yang membuat peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut sejauh mana pengaruh *body dissatisfaction* terhadap *psychological well-being* seorang *working mom* di Kota Makassar.

1.1.1 Body Dissatisfaction

1.1.1.1 Definisi

Grogan (2021) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya sendiri. Adlard (2006) menjelaskan *body dissatisfaction* adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh yang ideal dengan ukuran tubuh individu yang sebenarnya. Perbedaan persepsi individu tentang ukuran tubuh yang sebenarnya dibandingkan dengan ukuran tubuh ideal bagi individu sehingga terjadi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sendiri. Rosen & Reiter (1995) menjelaskan *body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif individu terhadap tubuhnya dan perasaan malu terhadap penampilan fisiknya.

Body dissatisfaction merupakan bentuk ketidakpuasan akan tubuh sebagai akibat dari perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuh yang dimiliki dan persepsi tubuh ideal yang diinginkan. Individu seringkali beranggapan bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal (Cash & Pruzinsky, 2004). Bentuk fisik yang ideal baik untuk pria maupun wanita adalah bentuk tubuh yang langsing atau tidak gemuk (Santrock, 2012). Dengan demikian, *body dissatisfaction* dapat disimpulkan sebagai kondisi di mana individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya akibat perbedaan persepsi tubuh aktual dan tubuh ideal, yang disertai dengan pikiran serta perasaan negatif terhadap penampilan fisik.

1.1.1.2 Aspek-aspek

Aspek- aspek *body dissatisfaction* disebutkan pertama kali oleh Rosen & Reiter pada tahun 1996 (Sembiring, 2024) yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek dari *body dissatisfaction*, antara lain:

1. Penilaian negatif pada bentuk tubuh (*negative evaluation towards body shape*)

Individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya akan cenderung menilai negatif bentuk tubuhnya, baik secara keseluruhan maupun sebagian. individu akan sering membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain. Biasanya, individu merasa tidak nyaman ketika membandingkan diri dengan individu yang memiliki tubuh lebih ideal dari tubuhnya. Namun, akan merasa lebih baik ketika membandingkan tubuhnya dengan individu yang tubuhnya dianggap kurang ideal atau bahkan tidak lebih baik dari tubuhnya.

2. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh di lingkungan sosial (*feeling ashamed of the body in social surroundings*)

Individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya sering merasa malu dengan penampilannya saat berada di lingkungan sosial. Individu berpikir bahwa penampilannya selalu diperhatikan oleh individu lain.

3. *Body checking*

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung sering melakukan pengecekan terhadap kondisi fisik dari dirinya. Hal yang dilakukan individu ini biasanya rutin untuk menimbang berat badannya, maupun melihat dirinya sendiri di depan cermin.

4. Kamouflase atau penyamaran tubuh (*body camouflage*)

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali menyamarkan maupun menyembunyikan bentuk tubuh yang sebenarnya. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan ketenangan hati dari individu tersebut, serta menghindari penilaian negatif dari individu.

5. Menghindari aktivitas sosial ataupun kontak fisik dengan individu lain (*avoiding social activities and physical contact with others*).

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali merasa kurang nyaman dengan aktivitas sosial, karena mengharuskan individu untuk melakukan kontak fisik dengan individu lain

1.1.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi

Iswari & Hartini (2005) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction*, antara lain:

1. Standar estetika yang tidak tercapai

Setiap budaya di berbagai tempat dan wilayah memiliki standar estetika terkait tubuh yang bisa berbeda satu sama lain. Dalam banyak kebudayaan, penampilan yang dianggap menarik dan menyenangkan sering dikaitkan dengan status sosial yang lebih tinggi, peluang yang lebih besar untuk menarik pasangan, serta berbagai hal positif lainnya. *Body dissatisfaction* muncul ketika terdapat kesenjangan antara bentuk tubuh yang dianggap ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya.

2. Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna

Hal-hal seperti tinggi badan, warna kulit, dan bentuk rambut merupakan hal-hal yang tidak dapat diubah sehingga hal tersebut mudah diterima secara universal. Secara teori, salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan. Hal tersebut yang menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika individu tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajah ataupun hal lain dari tubuhnya. Lebih lanjut lagi, mitos seputar estetika mendorong individu untuk merasa bersalah dan frustrasi ketika berat badan individu tidak memberikan tubuh yang sempurna bagi individu karena mitos tersebut mengatakan bahwa setiap wanita dapat mencapai berat badan yang ideal jika wanita dapat mengontrol dirinya.

3. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan

Ahli citra tubuh atau *body image* percaya bahwa *body dissatisfaction*, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya merupakan gambaran harga diri yang rendah dan perasaan inadeguat. Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga jika individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka dia juga memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.

4. Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol

Manusia pasti memiliki masalah dalam hidup, dan beberapa masalah tidak selalu memiliki jawaban meskipun individu tersebut sangat membutuhkannya. Situasi ini dapat membuat beberapa individu berusaha mengendalikan hal-hal yang dapat dikontrol, seperti memilih apa yang individu makan dan menjaga berat badan. Dengan mengendalikan tubuh seperti ini, individu dapat merasa lebih baik karena setidaknya individu punya kendali atas hidupnya sendiri.

5. Hidup dalam budaya "*first impressions*"

Penampilan individu sangat penting dalam kehidupan. Hal ini terbukti dengan adanya penilaian terhadap individu lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana individu tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan, dan lain-lain. O'Sears menegaskan pendapat tersebut dengan mengatakan bahwa jika ada beberapa individu dengan kemiripan dalam berbagai aspek, maka individu yang lebih menarik akan lebih disukai dibandingkan yang tidak menarik. Jadi, ketertarikan sering berkaitan dengan daya tarik fisik. Misalnya, individu yang gemuk sering dianggap malas, suka memanjakan dirinya, dan kurang disiplin. Sedangkan, individu yang kurus cenderung dianggap lebih memperhatikan tubuhnya, hidup teratur, dan disiplin.

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami *body dissatisfaction*, antara lain:

1. Media sosial

Media sosial seperti *Instagram*, *Tiktok*, *Facebook*, dan sebagainya seringkali menampilkan konten visual yang sering dimanipulasi menggunakan filter atau edit digital. Individu terpapar secara terus-menerus pada citra tubuh ideal yang tidak realistis. Hal tersebut dapat meningkatkan perilaku perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*), yakni membandingkan diri dengan individu yang dianggap "lebih baik" dari segi fisik. Selain itu, juga dapat menurunkan harga diri dan citra tubuh

karena merasa tidak sesuai dengan standar estetika tersebut, yang dapat memicu perilaku ekstrem seperti diet ketat, gangguan makan, ataupun olahraga berlebihan (Mainumah & Satwika, 2021).

2. Internalisasi standar estetika dan tekanan sosial

Internalisasi terjadi ketika individu menerima dan mengadopsi standar estetika dari masyarakat, misalnya kulit putih, tubuh ramping, tinggi, dan sebagainya sebagai nilai pribadi. Tekanan dari media, teman, ataupun keluarga mendorong individu untuk memenuhi standar tersebut agar dapat diterima secara sosial. Hal tersebut mendorong individu merasa “tidak cukup” secara fisik jika individu tidak memenuhi standar tersebut. Individu akan membuat penilaian terhadap diri sesuai penampilan fisiknya, yang menyebabkan kelelahan mental karena terus menerus berusaha mengejar bentuk tubuh ideal yang telah diinternalisasi (Risqyani *et al.*, 2025).

3. Perbandingan sosial (*social comparison*)

Perbandingan sosial adalah kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan individu lain, terutama dalam aspek penampilan. Hal ini sering terjadi secara tidak sadar ketika melihat individu lain yang dianggap memiliki tubuh yang terkesan lebih baik. Jika individu merasa lebih buruk dari yang dibandingkan, maka akan menimbulkan rasa malu, tidak puas, dan minder terhadap tubuh sendiri. Hal tersebut akan menghambat penerimaan diri dan mengembangkan pola pikir negatif (Sari *et al.*, 2023).

4. Pengaruh lingkungan sosial dan keluarga

Lingkungan terdekat, seperti keluarga dan teman berperan besar dalam membentuk persepsi tubuh. Komentar seperti “kamu gendutan”, atau candaan tentang penampilan bisa melekat dalam pikiran dan membentuk ketidakpuasan terhadap tubuh individu (Usman *et al.*, 2021).

1.1.1.4 Dampak

Body dissatisfaction merupakan kondisi serius yang dalam beberapa kasus dapat berdampak fatal bagi individu. Adapun beberapa dampak yang dapat disebabkan oleh *body dissatisfaction* sebagai berikut:

1. Depresi

Salah satu penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan citra diri yang rendah lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, dan bahkan pikiran untuk mengakhiri dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena remaja banyak menghabiskan waktu di media sosial, terutama selama pandemi *Covid-19* yang meningkatkan perilaku makan berlebihan selama karantina dan menyebabkan obesitas. Selama karantina, remaja cenderung makan lebih banyak sebagai respons terhadap stres, bosan, dan sering makan camilan setelah makan malam (Rahayu & Ariana, 2021).

2. *Body Dysmorphism Disorder* (BDD)

Body dysmorphia adalah obsesi terhadap citra tubuh yang ditandai dengan kekhawatiran terus-menerus tentang cacat fisik atau penampilan yang dianggap mengganggu, seperti kulit yang tidak sempurna atau hidung bengkok. Individu yang mengalami ini sering sangat fokus pada ketidaksempurnaan dirinya. Hal ini bisa menyebabkan rendah diri, menghindari individu lain, dan masalah di tempat kerja atau sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa jika individu merasa puas dengan

penampilan dan bentuk tubuhnya, individu cenderung kurang terobsesi untuk mengubah kekurangan yang ada. Sebaliknya, jika seseorang merasa penampilannya buruk, kecenderungan untuk terobsesi dengan merubah penampilan dan kekurangan pada tubuhnya akan meningkat (Wahyudi & Yuniardi, 2019).

3. *Anorexia Nervosa*

Salah satu gangguan yang paling mematikan adalah *anorexia*, yang meningkatkan risiko kematian hingga enam kali lipat dibandingkan dengan depresi berat. Penderita *anorexia* menolak makan hingga kelaparan karena terobsesi untuk menurunkan berat badan. Individu menolak untuk makan dan mengeluarkan kalori dengan cara memuntahkan makanan atau berolahraga secara berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah citra tubuh individu, semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami *anorexia nervosa*. Selain itu, semakin tinggi kecemasan, semakin besar pula risiko *anorexia nervosa* (Putri & Hamidah, 2017).

1.1.2 *Psychological Well-Being*

1.1.2.1 Definisi

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis dikembangkan dari konsep psikologi positif yang mencakup pandangan tentang *self actualization* dari Maslow, *fully functioning person* dari Rogers, dan *formulation maturity* dari Allport dalam setiap tahap perkembangan individu. Teori *psychological well-being* muncul dari pendekatan *eudaimonic*, yang menggabungkan tiga konsep utama, yaitu aktualisasi diri, *fully functioning person*, dan *formulation maturity*, menjadi konsep *psychological well-being* multidimensi (Ryff & Singer, 2008). Ryff mengembangkan kerangka teoritis ini berdasarkan pengalamannya sendiri dan mendefinisikan kehidupan yang baik sebagai kehidupan yang dipenuhi kebahagiaan, hal-hal positif, dan bebas dari penyakit psikologis (Dierendonck *et al.*, 2007). *Psychological well-being* merupakan suatu keadaan di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu untuk membentuk hubungan yang hangat dengan individu lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu untuk mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya (Ryff, 1989 dalam Kartika, 2010). Secara keseluruhan, *psychological well-being* merupakan kemampuan individu untuk menerima diri, menjalin hubungan yang positif, mandiri, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup, serta mampu mewujudkan potensi diri.

1.1.2.2 Dimensi

Terdapat 6 dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (Ryff & Singer, 2008):

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Teori perkembangan manusia menekankan pentingnya menerima diri sendiri, terutama saat menjalani hidup (Erikson & Neugarten). Proses individualisasi (Jung) menyoroti perlunya berdamai dengan sisi gelap diri sendiri. Individu yang menerima dirinya memiliki ciri-ciri seperti sikap positif terhadap diri sendiri, menerima segala aspek dalam dirinya, baik yang baik maupun yang buruk, dan merasa baik-baik saja dengan masa lalunya. Sementara itu, individu yang belum menerima dirinya ditandai dengan rasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan apa yang telah terjadi di

masa lalu, mengalami hambatan dalam kualitas kepribadian, dan merasa berbeda dari dirinya yang sebenarnya.

Seiring bertambahnya usia, ciri-ciri self-acceptance cenderung menjadi lebih baik karena individu telah melalui berbagai pengalaman hidup yang membentuk kedewasaan dalam memandang diri sendiri. Sikap positif terhadap diri muncul karena individu mulai lebih memahami dan menghargai dirinya, tanpa terus-menerus menuntut kesempurnaan. Menerima segala aspek dalam diri, baik itu hal yang baik maupun yang buruk juga menjadi lebih mudah karena individu menyadari bahwa setiap bagian dari dirinya memiliki peran dalam membentuk dirinya saat ini. Selain itu, sikap seperti berdamai dengan masa lalu juga dapat lebih terlihat karena individu dewasa mampu melihat masa lalu sebagai proses pembelajaran, bukan sebagai beban. Dengan demikian, semakin dewasa individu, maka semakin baik dan tinggi pula kemampuannya untuk menerima dirinya secara utuh.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Maslow mendefinisikan aktualisasi diri sebagai perasaan empati dan kasih sayang yang kuat terhadap semua individu, serta kapasitas besar untuk cinta dan persahabatan yang mendalam. Membangun hubungan hangat dengan individu lain adalah salah satu tanda kedewasaan menurut Allport. Teori perkembangan manusia Erikson juga menekankan pentingnya hubungan intim dan produktivitas sebagai tugas utama dalam tahap perkembangan tertentu.

Individu yang memiliki hubungan positif dengan individu lain menunjukkan karakteristik seperti kehangatan dan kepuasan, hubungan yang didasarkan pada kepercayaan, perhatian pada kesejahteraan individu lain, empati yang kuat, afeksi, dan kedekatan. Individu juga memahami pentingnya saling memberi dan menerima dalam sebuah hubungan. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan individu lain cenderung memiliki sedikit hubungan dekat dan saling percaya, merasa sulit akrab, sulit terbuka, tidak peduli dengan individu lain, dan enggan untuk membuat kesepakatan atau kompromi demi menjaga hubungan dengan individu lain.

3. Otonomi (*autonomy*)

Maslow menjelaskan aktualisasi diri sebagai otonomi dan kemampuan untuk menolak perubahan yang terjadi di sekitarnya. Roger menyatakan bahwa individu yang sepenuhnya berkembang adalah individu yang memiliki evaluasi internal, artinya individu tidak selalu membutuhkan pendapat atau persetujuan individu lain dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi. Individu yang menunjukkan otonomi memiliki karakteristik seperti mandiri dan tidak bergantung pada individu lain, bisa bertahan dari tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, serta mengatur perilaku berdasarkan pandangan pribadi. Sebaliknya, individu yang belum memiliki otonomi cenderung bergantung pada harapan dan evaluasi individu lain, menggunakan keputusan individu lain sebagai acuan untuk membuat keputusan penting, dan mengikuti tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.

4. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Jahoda mendefinisikan salah satu ciri kesehatan mental sebagai kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok dengan kondisi

psikisnya. Dalam teori perkembangan, penting bagi individu untuk bisa mengendalikan lingkungan yang kompleks, terutama di usia pertengahan, serta kemampuan untuk memengaruhi dan mengubah dunia di sekitarnya melalui kegiatan mental dan fisik. Allport menyatakan bahwa individu yang matang mampu berpartisipasi dalam usaha penting di luar dirinya. Individu yang mampu menguasai lingkungan memiliki ciri-ciri seperti merasa mampu dan kompeten dalam mengatur lingkungan, memanfaatkan peluang dengan efektif, memilih dan menciptakan hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilainya, serta mengendalikan aturan dari aktivitas eksternal. Sedangkan individu yang belum menguasai lingkungan menunjukkan ciri-ciri seperti kesulitan mengatur hidup sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki hal-hal di sekitarnya, kurang memperhatikan peluang di sekitarnya, dan kurangnya pengendalian terhadap dunia di sekelilingnya.

5. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Jahoda menekankan pentingnya keyakinan yang memberikan rasa tujuan dan makna dalam hidup sebagai ciri kesehatan mental. Allport mendefinisikan kedewasaan sebagai pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, termasuk rasa arah dan tujuan. Teori perkembangan menekankan pada tujuan yang berubah sesuai tahap kehidupan yang berbeda, seperti menjadi kreatif atau produktif di usia pertengahan, dan menuju integrasi emosional di masa tua. Ciri-ciri individu yang memiliki tujuan dalam hidup meliputi memiliki tujuan dan arah dalam hidupnya, merasakan makna dalam hidup saat ini dan di masa lalu, berpegang teguh pada keyakinan yang memberi makna pada hidupnya, serta memiliki tujuan dan sasaran akhir dalam hidup. Sedangkan, individu yang tidak memiliki tujuan hidup menunjukkan ciri-ciri seperti merasa hidupnya kurang bermakna, memiliki sedikit tujuan, kurang merasa memiliki arah, tidak mampu melihat maksud atau tujuan dari kehidupan masa lalu, serta tidak memiliki harapan atau keyakinan yang memberi makna bagi hidupnya.

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Aktualisasi diri, sebagaimana dijelaskan oleh Maslow dan Norton, berfokus pada pemaksimalan potensi individu seperti konsep positif. Rogers juga menggambarkan individu yang sepenuhnya berkembang sebagai individu yang terus terbuka untuk berkembang dan terus berubah, daripada mencapai keadaan tetap di mana semua masalah terpecahkan. Teori perkembangan juga menekankan pentingnya manusia untuk tumbuh dan menghadapi tantangan baru di setiap tahapan perkembangan.

Karakteristik yang menggambarkan pertumbuhan pribadi meliputi perasaan terus berkembang, mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi-potensi yang dimilikinya, dan mengalami perubahan yang mencerminkan peningkatan pengetahuan pribadi. Individu juga mampu memahami pertumbuhan dalam diri dan perilakunya dari waktu ke waktu. Sementara itu, karakter yang tidak menunjukkan pertumbuhan pribadi meliputi perasaan terjebak, kurangnya keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang, merasa bosan dan kurang minat dalam hidup, serta merasa tidak mampu mengembangkan sikap dan kebiasaan baru.

1.1.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi

Ryff (1995) menjelaskan bahwa terdapat tujuh faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, antara lain:

1. Usia

Ryff dan Keyes menyatakan bahwa perbedaan usia memengaruhi berbagai dimensi *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Ryff & Keyes menunjukkan bahwa otonomi, penerimaan diri, dan penguasaan lingkungan meningkat seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya. Hubungan positif dengan individu lain juga meningkat dari dewasa muda hingga dewasa akhir. Namun, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi cenderung menurun seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa madya hingga dewasa akhir.

2. Jenis Kelamin

Dalam penelitian yang dilakukan Ryff dan Keyes, menemukan hasil bahwa dimensi hubungan positif dengan individu lain menunjukkan bahwa skor wanita lebih tinggi dibandingkan pria. Selain itu, menurut Ryff dan Singer, pola pikir yang memengaruhi strategi koping dan aktivitas sosial wanita cenderung membuat wanita memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada pria.

3. Budaya

Psychological well-being berbeda antara masyarakat yang memiliki budaya individualis dan mandiri dibandingkan dengan masyarakat yang memiliki budaya kolektif dan saling bergantung. Dalam budaya barat yang berorientasi pada individualisme, aspek seperti penerimaan diri dan otonomi lebih menonjol. Sebaliknya, dalam budaya timur yang berorientasi pada kolektivisme, aspek seperti hubungan positif dengan individu lain dan rasa kekeluargaan lebih diutamakan.

4. Religiusitas

Chamberlain & Zika (dalam Amawidyati & Utami, 2007) mengemukakan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan dan kesehatan mental. Ellison (dalam Amawidyati & Utami, 2007) juga menyatakan bahwa agama dapat meningkatkan *psychological well-being* individu. Ellison menjelaskan bahwa terdapat korelasi antara religiusitas dan *psychological well-being*, yaitu individu yang memiliki religiusitas yang kuat cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dan mengalami dampak negatif yang lebih sedikit dari peristiwa traumatis dalam hidupnya.

5. Dukungan Sosial

Persma menjelaskan bahwa dukungan informatif yang disertai dengan dukungan emosional yang baik dapat meningkatkan *psychological well-being* individu. Winnubust juga menyatakan bahwa dukungan sosial sangat terkait dengan hubungan harmonis dengan individu lain, sehingga individu merasa bahwa individu lain peduli, menghargai, dan mencintainya.

6. Kepribadian

Ryff dan Keyes menyatakan bahwa kepribadian adalah salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being*. Individu dengan kepribadian yang sehat memiliki keterampilan koping yang efektif, sehingga dapat menghindari stres dan

konflik. Individu juga memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, dan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya.

7. Stres

Rathi dan Rastogi (2007) menjelaskan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat *psychological well-being* individu. Contohnya adalah pada penderita diabetes, *psychological well-being* individu bisa menurun karena perubahan kesehatan yang disebabkan oleh stres.

1.1.3 Working mom

Working mom adalah seorang perempuan yang secara rutin menjalani kegiatan untuk mengurus rumah tangga dan juga memiliki pekerjaan lain di luar rumah, baik itu seperti bekerja di kantor pemerintahan, perusahaan swasta, ataupun menjalankan usaha sendiri untuk mendapatkan penghasilan (Apsaryanthi & Lestari, 2017). *Working mom* merupakan ibu yang selain mengurus rumah tangga, juga yang memiliki tanggung jawab pekerjaan di luar rumah, seperti di kantor, yayasan, atau menjalankan usaha sendiri dengan jam kerja sekitar 6 hingga 8 jam sehari (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Terdapat beberapa alasan yang membuat seorang ibu bekerja, antara lain yaitu untuk menyalurkan minat atau keahlian tertentu, mencapai status tertentu, dan sebagai upaya pengembangan diri (Rizky & Santoso, 2018). Jadi, dapat diketahui bahwa *working mom* adalah perempuan yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki pekerjaan di luar rumah dengan tujuan yang beragam seperti menyalurkan minat, mengembangkan diri, ataupun mencapai status tertentu.

1.2 Tujuan dan Manfaat

1.2.1 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap *psychological well-being* pada *working mom* di Kota Makassar.

1.2.2 Manfaat Penelitian

1.2.2.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai *body dissatisfaction* (ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh) dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada *working mom* (ibu bekerja). Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai kesejahteraan psikologis dalam konteks peran ganda perempuan serta memperluas cakupan teoritis dari model *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff. Selain itu, temuan pada penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi *psychological well-being* dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda.

1.2.2.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, seperti:

1. Memberikan pemahaman kepada para *working mom* di Kota Makassar mengenai pentingnya penerimaan terhadap perubahan fisik sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.
2. Menjadi acuan bagi psikolog, konselor, dan tenaga kesehatan mental dalam merancang intervensi psikologis, seperti terapi *self-compassion*, *positive self-talk*, atau *cognitive behavioral therapy*, yang bertujuan untuk mengelola *body dissatisfaction* dan meningkatkan *psychological well-being*.
3. Memberikan informasi bagi instansi terkait, seperti lembaga pemberdayaan perempuan atau lembaga kesehatan untuk menyusun program atau kampanye edukatif mengenai citra tubuh yang sehat dan realistis.
4. Mendorong masyarakat untuk lebih terbuka terhadap keberagaman bentuk tubuh dan mengurangi tekanan sosial terhadap standar estetika yang tidak realistis.

BAB II METODE PENELITIAN

2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yang analisisnya berfokus pada data berupa angka dan akan diolah menggunakan analisis statistik. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menguji dan menjelaskan mengenai pengaruh *body dissatisfaction* terhadap *psychological well-being* pada *working mom* di Kota Makassar. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah desain korelasional. Korelasional digunakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih (Hasbi *et al.*, 2023).

2.2 Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu:

a. Variabel independen (bebas): *Body Dissatisfaction*

Variabel independen (X) merupakan variabel yang memengaruhi variabel dependen (Y). *Body dissatisfaction* merupakan bentuk ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya karena terdapat perbedaan antara persepsi tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Skala yang digunakan untuk melihat pengaruh dari *body dissatisfaction* ini menggunakan skala yang telah dikembangkan oleh Indriani (2024) yang berjumlah 34 aitem dengan skala *likert* dengan 4 pilihan dengan rentang Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Setelah dilakukan validitas dan reliabilitas ulang yang memperoleh 25 aitem tersisa yang nilai *p-value* nya berada di bawah taraf 0.05 dan diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.722.

b. Variabel dependen (terikat): *Psychological Well-Being*

Variabel dependen (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel independen (X). *Psychological well-being* merupakan suatu keadaan di mana individu mampu menerima diri apa adanya, mampu untuk membangun hubungan yang hangat dengan individu lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu untuk mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya. Skala yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* ini menggunakan skala yang telah dikembangkan oleh Panggabean (2022) yang berjumlah 28 aitem dengan skala Likert dengan 4 pilihan dengan rentang Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Setelah dilakukan validitas dan reliabilitas ulang yang memperoleh 26 aitem tersisa yang nilai *p-value* nya berada di bawah taraf 0.05 dan diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.734.

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Peneliti menggunakan sampel sebanyak 138 responden. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan *G Power* dengan *effect size* sebesar 0.3. *alpha error probability* sebesar 0.05, dan *power* sebesar 0.95. Untuk meningkatkan reliabilitas dan generalisasi, maka jumlah sampel yang lebih banyak akan lebih

mendukung. Total jumlah sampel yang dilibatkan adalah sebanyak 172 sampel. Setelah melakukan *cleaning* data maka jumlah sampel akhir penelitian ini adalah 148 sampel.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini, yaitu:

- a. *Working mom*
- b. Memiliki pekerjaan di luar rumah
- c. Berdomisili di Kota Makassar

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel di mana subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan penelitian. *Purposive sampling* memungkinkan penelitian berfokus pada kelompok atau individu yang paling relevan dengan tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024).

2.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala untuk mengukur atribut psikologis. Skala ini berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang dirancang khusus untuk menggali variabel psikologis dari individu. Jawaban dari responden diberikan dalam bentuk angka atau skor, yang kemudian mencerminkan posisi individu terhadap atribut yang diukur (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan mencakup skala untuk mengukur *body dissatisfaction* dan *psychological well-being*. Data yang dikumpulkan merupakan data primer, yaitu data asli yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner *online* yang disebar menggunakan *google form* dalam bentuk format bit.ly/SkripsiAfff.

2.4.1 Body Dissatisfaction Scale

Skala *body dissatisfaction* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi oleh Indriani (2024) berdasarkan aspek-aspek dari Rosen & Reiter (1996), yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, dan menghindari kontak fisik dan aktivitas sosial dengan orang lain. Skala *body dissatisfaction* ini berisikan 34 aitem yang terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Setiap aitem disertai dengan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

2.4.1.1 Validitas Body Dissatisfaction Scale

Pengujian validitas skala *body dissatisfaction* didasarkan atas hasil uji validitas *corrected item-total correlation* yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Berdasarkan pengujian validitas yang dilakukan oleh Indriani (2024), terdapat 34 aitem yang berada di atas batas nilai korelasi, yaitu 0.30. Maka dari itu, dapat dinyatakan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini valid dalam mengukur *body dissatisfaction*.

2.4.1.2 Reliabilitas Body Dissatisfaction Scale

Reliabilitas skala *body dissatisfaction* dalam penelitian ini dilihat berdasarkan hasil uji yang diperoleh melalui nilai *cronbach's alpha*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.867. Oleh karena itu,

berdasarkan ketentuan nilai koefisien reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa skala *body dissatisfaction* dalam penelitian ini reliabel.

2.4.2 *Psychological Well-Being Scale*

Skala *psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi oleh Panggabean (2022) dari skala *psychological well-being* menurut Ryff & Keyes (1995) berdasarkan dimensi-dimensi *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala *psychological well-being* ini berisikan 28 aitem yang terdiri dari 14 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Setiap aitem disertai dengan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

2.4.2.1 Validitas *Psychological Well-Being Scale*

Pengujian validitas skala *psychological well-being* didasarkan atas hasil uji validitas *corrected item-total correlation* yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Berdasarkan pengujian validitas yang dilakukan oleh Panggabean (2022), terdapat 28 aitem yang berada di atas batas nilai korelasi, yaitu 0.30. Maka dari itu, dapat dinyatakan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini valid dalam mengukur *psychological well-being*.

2.4.2.2 Reliabilitas *Psychological Well-Being Scale*

Reliabilitas skala *psychological well-being* dalam penelitian ini dilihat berdasarkan hasil uji yang diperoleh melalui nilai *cronbach's alpha*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.847. Oleh karena itu, berdasarkan ketentuan nilai koefisien reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa skala *psychological well-being* dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang reliabel.

2.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis pengaruh *body dissatisfaction* terhadap *psychological well-being* pada *working mom* di Kota Makassar menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana merupakan metode untuk melihat pengaruh antara satu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) (Harsiti *et al.*, 2022). Analisis ini digunakan untuk mengukur sejauh mana *body dissatisfaction* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada *working mom*. Pada proses analisis data, peneliti menggunakan bantuan *software IBM SPSS Statistics 26* dan *Jamovi 2.6.23* untuk mendapatkan hasil uji regresi linear sederhana.

2.6 Prosedur Penelitian

2.6.1 Tahap Persiapan Penelitian

Tahapan pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah tahap persiapan penelitian. Pada tahap ini, peneliti berkoordinasi dengan dosen pembimbing melalui pertemuan luring untuk memperoleh arahan, mengumpulkan informasi dan literatur yang relevan, serta menyusun proposal penelitian. Selain itu, peneliti juga menyiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan dalam pengumpulan data. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah *body dissatisfaction scale* yang telah

diadaptasi oleh Indriani (2024) dan *psychological well-being scale* yang telah diadaptasi oleh Panggabean (2022). Setelah itu, peneliti mulai menyusun kuesioner yang berisi aitem-aitem dari alat ukur yang akan disebarakan.

2.6.2 Tahap Pengumpulan Data

Tahap kedua adalah pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Kuesioner dibagikan melalui *link* kepada anggota keluarga, teman-teman, dan kerabat peneliti secara *online* melalui berbagai media sosial milik peneliti. Proses pengumpulan data dilakukan selama 3 minggu hingga jumlah sampel yang dibutuhkan tercapai.

2.6.3 Tahap Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul, tahap selanjutnya adalah analisis data. Tahap ini dimulai dengan melakukan *screening* data dan mengeluarkan *outliers* yang tidak sesuai dengan kriteria penelitian. Selanjutnya, data yang tersisa akan dianalisis lebih lanjut menggunakan *statistics software*, seperti *Jamovi 2.6.23* dan *IBM SPSS Statistics 26*. Hasil dari analisis data akan dijelaskan dan dituangkan ke dalam laporan penelitian.

2.6.4 Penyelesaian

Tahapan terakhir dalam proses penelitian ini adalah penyusunan laporan penelitian. Tahap terakhir dari proses penelitian yang dilakukan setelah melakukan analisis data. Pada tahapan ini, peneliti menyusun laporan sesuai dengan pedoman baru yang telah ditetapkan dan dengan bimbingan dari dosen pembimbing. Laporan penelitian terstruktur dalam lima bab dan dilengkapi dengan lampiran-lampiran pendukung yang digunakan selama pelaksanaan penelitian.