



The Relationship between Self-Acceptance and Flourishing among Working Students in Yogyakarta

Lola Julistia¹, Agus Salim²

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Sleman, Indonesia

Abstract : This study aims to determine the relationship between self-acceptance and flourishing among students working in Yogyakarta. Flourishing is the focus because it reflects optimal psychological well-being, which includes positive emotions, engagement, healthy social relationships, meaning in life, and achievement, all of which are important aspects for students facing the dual burden of academics and work. Self-acceptance is a primary concern because it serves as the foundation for psychological well-being, helping individuals accept their strengths and weaknesses fully, thereby increasing their resilience to pressure and stress. The study used a correlational quantitative approach with 244 student respondents aged 18-27 years. Data were collected using the Flourishing scale based on the PERMA model (Cronbach's Alpha = 0.886; 17 items) and the Self-Acceptance scale (Cronbach's Alpha = 0.793; 19 items). Analysis used normality tests, linearity tests, and Spearman's correlation. The results showed that the majority of respondents were in the moderate category for both variables, namely 89.34% for flourishing and 61.89% for self-acceptance. Spearman's correlation showed a significant positive relationship between self-acceptance and flourishing ($r = 0.558$; $p = 0.000$), with self-acceptance explaining approximately 27.7% of the variation in flourishing. These findings confirm the important role of self-acceptance in supporting the psychological well-being of working students. This study is expected to serve as the basis for developing interventions that target increasing self-acceptance to improve student flourishing.

Keywords: Self-Acceptance; Flourishing; Working Students.

Hubungan Penerimaan Diri dengan *Flourishing* Pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan *flourishing* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. *Flourishing* dijadikan fokus karena mencerminkan kesejahteraan psikologis yang optimal, yang meliputi emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial yang sehat, makna hidup, dan pencapaian, aspek-aspek penting bagi mahasiswa yang menghadapi beban ganda akademik dan pekerjaan. Penerimaan diri menjadi perhatian utama karena berfungsi sebagai fondasi untuk kesejahteraan psikologis, membantu individu menerima kelebihan dan kekurangannya dengan utuh, sehingga mampu meningkatkan ketahanan terhadap tekanan dan stres. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 244 responden mahasiswa berusia 18-27 tahun. Data dikumpulkan menggunakan skala *Flourishing* berdasarkan model PERMA (Cronbach's Alpha = 0,886; 17 item) dan skala Penerimaan Diri (Cronbach's Alpha = 0,793; 19 item). Analisis menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan korelasi Spearman. Hasil menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori sedang pada kedua variabel, yaitu 89,34% untuk *flourishing* dan 61,89% untuk penerimaan diri. Korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan *flourishing* ($r = 0,558$; $p = 0,000$), dengan penerimaan diri menjelaskan sekitar 27,7% variasi *flourishing*. Temuan ini menegaskan peran penting penerimaan diri dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan intervensi yang menargetkan peningkatan penerimaan diri untuk memperbaiki *flourishing* mahasiswa.

Kata Kunci: Penerimaan Diri; *Flourishing*; Mahasiswa yang bekerja

Article history

Received: 30 October 2025

Revised: 20 November 2025

Accepted: 27 December 2025

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang sedang mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa, di mana mereka menghadapi tekanan psikologis, sosial, dan akademik yang kompleks (Cahyono, 2019 ; Adinda dkk., 2024). Selain tuntutan akademik yang tinggi, sebagian mahasiswa menjalani peran ganda sebagai pekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, sehingga menghadapi tantangan dalam manajemen waktu dan tekanan berlipat (Mardelina & Muhsin, 2017 ; Ramdani dkk., 2018). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2020), sekitar 6,98% individu berusia 10-24 tahun di Indonesia aktif sebagai pelajar sekaligus pekerja, situasi yang berpotensi meningkatkan risiko stres dan gangguan kesejahteraan psikologis

Hasil studi awal dengan menggunakan angket terbuka pada empat mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta mengungkapkan berbagai masalah yang secara langsung memengaruhi tingkat *flourishing* mereka. Permasalahan tersebut mencakup tingkat stres yang tinggi, kesulitan dalam manajemen waktu akibat beban ganda antara pekerjaan dan studi, serta menurunnya kualitas hubungan sosial yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan untuk mencapai *flourishing* secara menyeluruh atau optimal di tengah tekanan kehidupan sehari-hari mereka. Lebih jauh, kondisi *flourishing* yang kurang optimal tersebut diduga erat kaitannya dengan rendahnya penerimaan diri pada sebagian mahasiswa yang menghadapi tantangan ganda tersebut. Penerimaan diri yang baik berperan sebagai fondasi penting dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh. Oleh karena itu, memahami hubungan antara penerimaan diri dan *flourishing* menjadi krusial untuk menemukan upaya intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa pekerja.

Dalam konteks psikologi positif, kesejahteraan mahasiswa tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan mental, melainkan dari kondisi *flourishing*—suatu keadaan di mana individu berkembang optimal dengan perasaan positif, keterlibatan penuh, hubungan sosial yang sehat, makna hidup, serta pencapaian tujuan (Seligman, 2011; World Health Organization, 2022). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat *flourishing* mahasiswa masih tergolong rendah. Sebagai contoh, Lutfianawati (2024) melaporkan bahwa 41% mahasiswa Universitas Malahayati Lampung mengalami tingkat *flourishing* yang rendah, dan mengalami kesulitan mengelola stres akademik dan kecemasan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Rohmadani dan Setiyani (2019) yang menunjukkan kesulitan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan kehidupan sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental.

Faktor internal seperti penerimaan diri menjadi sangat penting dalam konteks ini. Penerimaan diri membantu individu untuk memahami dan menerima kelebihan maupun kekurangan secara utuh, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan dan menurunkan tingkat kecemasan serta overthinking (Jersild, 1963; Germer, dalam Pambudi & Darmawanti, 2022; Oktavia & Setiawan, 2024). Penelitian oleh Suharsono dan Wismanto (2023) dan Aqila dkk., (2024) menemukan korelasi positif yang signifikan antara penerimaan diri, mindfulness, dan tingkat *flourishing* pada berbagai kelompok, termasuk wanita karir dan remaja. Namun, studi spesifik terkait mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja masih sangat terbatas, padahal beban ganda ini diduga memperberat kesulitan dalam mencapai *flourishing* secara menyeluruh.

Urgensi penelitian ini sangat penting mengingat mahasiswa S1 yang bekerja di Yogyakarta menghadapi tekanan psikologis ganda akibat tuntutan akademik yang berat sekaligus kewajiban bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Beban peran yang simultan ini meningkatkan risiko gangguan kesejahteraan psikologis dan menghambat perkembangan optimal mahasiswa dalam aspek emosional, sosial, dan akademik. *Flourishing* sebagai indikator kesejahteraan psikologis

yang menyeluruh sangat relevan untuk dikaji dalam populasi ini guna memahami tingkat kebahagiaan, keterlibatan, serta pencapaian mereka dalam lingkungan yang penuh tekanan. Selain itu, penerimaan diri berperan strategis sebagai mekanisme internal yang memungkinkan mahasiswa menerima kondisi diri dengan utuh, mengelola stres dan kecemasan secara efektif, serta mempertahankan keseimbangan emosional. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana penerimaan diri mendukung peningkatan *flourishing* pada mahasiswa yang.

Dengan memahami secara mendalam peran penerimaan diri dalam mendukung *flourishing*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah untuk pengembangan program intervensi psikologis yang efektif, baik di ranah kampus maupun komunitas mahasiswa pekerja. Temuan ini penting agar mahasiswa mampu mengelola tekanan hidup dengan lebih adaptif, memaksimalkan potensi diri, serta meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara penerimaan diri dan *flourishing* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2020-2024 berusia 18-27 tahun yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar. Sampel diambil secara purposive sampling dengan ukuran minimal 100 responden, yang ditentukan berdasarkan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 10%.

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen skala psikologis yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala *Flourishing* yang berbasis model PERMA terdiri dari 17 item dengan nilai validitas item-total berkisar antara 0,3 hingga 0,6 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,886, menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Skala Penerimaan Diri terdiri dari 19 item, dengan nilai validitas item di atas 0,3 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,793 yang tergolong baik. Kedua skala menggunakan format Likert empat pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai), dengan skor terbalik pada item negatif.

Peneliti menyebarkan instrumen berupa kuesioner daring kepada responden. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, cara pengisian, serta jaminan kerahasiaan data untuk meningkatkan kesadaran dan kejujuran menjawab. Setelah pengumpulan, pengolahan data dimulai dengan tahap editing guna memastikan kelengkapan dan konsistensi jawaban responden serta mengeliminasi data yang tidak valid atau tidak lengkap. Selanjutnya, proses selanjutnya adalah mengubah jawaban menjadi data numerik yang dapat dianalisis, kemudian data tersebut disusun dalam tabel melalui proses tabulasi. Data yang telah disiapkan kemudian dianalisis menggunakan Microsoft Excel dan SPSS versi 26.0.

Analisis statistik diawali dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan apakah distribusi data mengikuti pola normal atau tidak. Data yang tidak berdistribusi normal mengharuskan penggunaan uji nonparametrik, sehingga uji korelasi Spearman dipilih. Sebelum korelasi, uji linearitas juga dilakukan untuk memastikan hubungan antar variabel bersifat linier. Uji korelasi Spearman digunakan untuk menguji hubungan antara variabel penerimaan diri dan *flourishing*, dengan hasil berupa nilai koefisien korelasi (r) untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan serta nilai signifikansi statistik untuk menentukan signifikan atau tidaknya hubungan tersebut. Tahap ini memungkinkan pengujian hipotesis mengenai kestabilan hubungan variabel dalam populasi. Seluruh proses pengolahan data dijalankan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan data responden dan menjamin kejujuran serta objektivitas dalam pelaporan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data, mayoritas responden menunjukkan tingkat *Flourishing* dan Penerimaan Diri pada kategori sedang hingga tinggi. Pada variabel *Flourishing*, 89,34% responden

berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan kesejahteraan psikologis yang cukup baik meskipun belum optimal. Sedangkan pada variabel Penerimaan Diri, 61,89% responden masuk kategori sedang, yang menandakan kemampuan mereka menerima diri sendiri sudah baik tetapi masih perlu peningkatan guna mencapai kondisi yang ideal. Responden penelitian ini terdiri dari mahasiswa dengan rentang usia bervariasi, dominan pada kelompok usia 21 tahun (30,33%) dan 22 tahun (20,39%), dengan total 244 responden yang terdiri atas 143 perempuan (58,61%) dan 101 laki-laki (41,39%). Distribusi usia dan jenis kelamin ini memberikan gambaran representatif mengenai demografi sampel penelitian yang mencerminkan karakteristik mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

Tabel 1 Distribusi Kategori Skor Variabel *Flourishing* dan Penerimaan Diri

Variable	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Percentase (%)
Penerimaan Diri	Rendah	X < 49,14	19	7,79
	Sedang	49,14 ≤ X < 64,76	218	89,34
	Tinggi	≥ 64,76	7	2,87
	Rendah	X < 51,88	57	23,36
	Sedang	51,88 ≤ X < 61,94	151	61,89
	Tinggi	≥ 61,94	36	14,75

Sumber data (Lola Julistia, 2025)

Kategori skor rendah mencakup skor di bawah 49,14 untuk *Flourishing* dan di bawah 51,88 untuk Penerimaan Diri, menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis dan penerimaan diri yang masih perlu diperbaiki. Kategori sedang meliputi skor antara 49,14 hingga 64,75 pada *Flourishing* dan 51,88 hingga 61,93 pada Penerimaan Diri, yang berarti responden berada pada tingkat yang cukup baik namun belum optimal. Sedangkan kategori tinggi adalah skor di atas 64,75 untuk *Flourishing* dan di atas 61,93 untuk Penerimaan Diri, menggambarkan tingkat kesejahteraan dan penerimaan diri yang sangat baik dengan kemampuan adaptasi psikologis optima.

Tabel 2 Hasil Uji Penelitian

UJI	Variable	Nilai Statistik	Sig.(p)	Keterangan
Normalitas	<i>Flourishing</i>	2,361	0.000	Data tidak normat
	Penerimaan diri	1.749	0.004	Data tidak normal
Linearitas	<i>Flourishing</i> *	F = 93.316	0.000	Linearitas signifikan ($p \leq 0,05$)
	Penerimaan diri	F = 0,1.034	0,425	Tidak ada penyimpangan linearitas
Hipotesis	Penerimaan diri & <i>Flourishing</i>	r = 0,558	0,000	Hubungan positif signifikan

Sumber data(Lola Julistia, 2025)

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data kedua variabel tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan dilakukan menggunakan korelasi Spearman. Uji linearitas memperlihatkan hubungan linier yang signifikan antara *Flourishing* dan Penerimaan Diri (p linearity = 0,000 dan p deviation from linearity = 0,425), yang berarti tidak ada penyimpangan signifikan dari linearitas hubungan tersebut. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara Penerimaan Diri dan *Flourishing* dengan koefisien korelasi Spearman sebesar 0,558 ($p = 0,000$). Hal ini berarti, semakin tinggi penerimaan diri individu, semakin tinggi pula tingkat *Flourishing* yang dialaminya.

Tabel 3 Sumbangsih Efektif

Model	R	R square	Adjusted R square	Std. Error of the Estimate
1	.527a	.277	.274	4,281

Sumber data (Lola Julistia, 2025)

Selain itu, sumbangsih efektif variabel Penerimaan Diri terhadap *Flourishing* sekitar 27,7%, menunjukkan Penerimaan Diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keseluruhan temuan ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri

merupakan faktor yang signifikan dan berkontribusi cukup besar terhadap *Flourishing*, sehingga pengembangan program yang meningkatkan penerimaan diri di kalangan mahasiswa dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh.

Pembahasan

Berdasarkan data dari 244 mahasiswa yang bekerja, tingkat *flourishing* terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Mayoritas mahasiswa, sebanyak 218 orang atau 89,34%, termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah merasakan aspek positif kehidupan, seperti memiliki hubungan sosial yang mendukung, kemampuan mengatasi berbagai tantangan, serta pemaknaan yang baik terhadap pengalaman hidup mereka. Meskipun demikian, kondisi *flourishing* mereka belum mencapai tingkat optimal yang diharapkan. Sementara itu, terdapat 19 mahasiswa (7,79%) yang masuk dalam kategori rendah, yang menandakan masih adanya sebagian kecil mahasiswa yang memerlukan perhatian dan dukungan lebih dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Sedangkan kelompok yang berada di kategori tinggi hanya sebanyak 7 mahasiswa (2,87%), menandakan bahwa tingkat *flourishing* yang sangat baik masih relatif sedikit pada populasi ini.

Pada variabel penerimaan diri, distribusi kategori menunjukkan pola yang serupa. Mayoritas responden yaitu 151 mahasiswa (61,89%) berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan mereka telah mampu menerima dirinya secara cukup baik, namun masih belum bebas sepenuhnya dari kritik diri negatif maupun perbandingan sosial yang merugikan. Sebanyak 57 mahasiswa atau 23,36% termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan adanya kesulitan dalam menerima dan menghargai diri sendiri sepenuhnya. Hal ini sering kali melemahkan motivasi dan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Di sisi lain, sebesar 14,75% atau 36 mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi, di mana mereka telah memiliki penerimaan diri yang baik, rasa percaya diri, serta mampu melihat kekurangan sebagai bagian dari diri yang wajar dan dapat diterima.

Untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut, dilakukan analisis uji normalitas yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis korelasi menggunakan metode Spearman's Rank dilakukan. Hasil uji hipotesis menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan *flourishing* dengan koefisien korelasi sebesar 0,558 dan nilai signifikansi 0,000. Artinya, semakin tinggi tingkat penerimaan diri seorang mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang dialaminya. Lebih lanjut, sekitar 27,7% variasi atau perubahan pada variabel *flourishing* dapat dijelaskan oleh penerimaan diri. Sisanya sebesar 72,3% kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Konsep *flourishing* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pemahaman Seligman (2011) yang menyatakan bahwa *flourishing* merupakan kondisi optimal seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang mencakup perasaan positif, keterlibatan dalam aktivitas, hubungan sosial yang sehat, makna hidup, dan pencapaian. Mahasiswa dengan penerimaan diri tinggi cenderung menunjukkan kondisi *flourishing* yang baik, karena mereka lebih mampu merasakan emosi positif, menjaga hubungan harmonis dengan orang lain, dan memiliki pemaknaan hidup yang kuat. Penelitian oleh VanderWeele (2020) menegaskan bahwa hubungan sosial yang sehat, makna hidup, dan karakter positif menjadi faktor utama untuk mencapai *flourishing*.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, mereka kerap menghadapi tekanan akademik dan sosial yang dapat memicu stres dan kecemasan. Kondisi ini berpotensi menghambat mereka dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Rohmadani & Setiyani, 2019; Lutfianawati, 2024). Dengan memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, mahasiswa dapat mengatasi pengaruh negatif tersebut sehingga mampu mengoptimalkan potensi diri dan menjalani kehidupannya dengan lebih sehat secara psikologis. Zulfa & Prastuti (2020) serta Soysa & Wilcomb (2015) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *flourishing* tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik serta stres.

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini. Zulfa dkk. (2020) menghubungkan self-compassion, konsep yang sangat erat kaitannya dengan penerimaan diri, dengan tingkat *flourishing* mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki self-compassion yang tinggi dapat menerima ketidaksempurnaan diri dan menjaga keseimbangan emosional saat menghadapi kegagalan. Selanjutnya, studi oleh Satici dkk. (2023) mengonfirmasi korelasi positif antara mindfulness dan makna hidup dengan *flourishing*, yang semakin memperkuat pentingnya penerimaan diri dalam proses pencapaian kesejahteraan psikologis. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan terutama dalam hal jumlah responen dan representativitas sampel yang belum merata di seluruh perguruan tinggi di Yogyakarta. Hal ini disebabkan oleh beberapa individu yang enggan berpartisipasi, sehingga mempengaruhi generalisasi hasil penelitian ini. Ke depan, studi yang melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam sangat dianjurkan agar hasil yang diperoleh dapat lebih mewakili populasi mahasiswa pekerja secara keseluruhan.

Kesimpulannya, mayoritas mahasiswa pekerja memiliki tingkat penerimaan diri dan *flourishing* pada kategori sedang hingga tinggi. Adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan *flourishing* menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menerima diri secara utuh sangat berperan dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya pengembangan program yang dapat meningkatkan penerimaan diri mahasiswa guna mendukung peningkatan *flourishing* dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 244 mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat *flourishing* dan penerimaan diri dalam kategori sedang, dengan persentase masing-masing sebesar 89,34% dan 61,89%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu merasakan aspek positif dalam kehidupan mereka, seperti adanya dukungan sosial yang baik dan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Namun, meskipun berada di kategori sedang, masih ada peluang bagi perkembangan yang lebih optimal dalam kesejahteraan psikologis dan penerimaan diri mereka. Sementara itu, terdapat sebagian kecil mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah yang menunjukkan perlunya perhatian khusus untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Analisis menggunakan uji korelasi Spearman mengungkapkan adanya hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dan *flourishing*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,558 dan nilai signifikansi 0,00. Ini berarti bahwa semakin tinggi penerimaan diri seseorang, maka tingkat *flourishing* yang dialami juga semakin tinggi. Koefisien korelasi sebesar 0,558 tergolong sebagai hubungan yang sedang hingga kuat, yang memperkuat kesimpulan bahwa penerimaan diri merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja. Namun, sekitar 27,7% variasi *flourishing* dapat dijelaskan oleh penerimaan diri, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Adinda, F. D., Artanti, A. S., Savira, D., Juwita, R., & Zahra, A. (2024). Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Culture education and technology research* (Cetera), 1(2), 50-58. <https://doi.org/10.31004/ctr.v1i2.35>
- Akhmad, S. K., & Surjaningrum, E. R. (2023). The Secret to Success in Retirement: Uncovering the Relationship of Subjective and Psychological Well-Being to Flourishing. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(2). 10.20473/jpkm.v8i2.2023.216-234
- Aqila, F., Salim, A., & Ariyanto, M. S. (2024). The Relationship Between Workplace Spirituality and Flourishing in Women Reviewed from Employment Status. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(10). 10.59141/jist.v5i10.5333
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.

- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32-41. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/DeBode>
- Calista, V., Kurniah, N., & Ardina, M. (2019). hubungan Reinforcement Terhadap Disiplin Anak Usia Dini Di PAUD Pembina 1 Kota Bengkulu (Studi Deskriptif Kuantitatif Di PAUD. *Jurnal Ilmiah POTENSI*, 4(1), 13-17. [10.33369/jip.4.1.13-17](https://doi.org/10.33369/jip.4.1.13-17)
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Febrianto, H., & Yusuf, R. (2021). Pengaruh Kualitas Pelayanan dan Kepuasan Nasabah Terhadap Loyalitas Nasabah di Bank Mandiri KCP Jamika Bandung. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 5(2), 401-406. 10.33087/ekonomis.v5i2.392
- Fowers, B. J., & Owenz, M. B. (2010). A eudaimonic theory of marital quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 334-352. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00065.x>
- Hurlock, K. E. (2021). Psychoanalytic Theory. In *Encyclopedia of Queer Studies in Education* (pp. 467-472). Brill.
- Jersild, A. T., Brook, J. S., & Brook, D. W. (1963). The psychology of adolescence. (*No Title*). <https://lcen.loc.gov/76051737>
- Keyes, C. L., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* 10.1037/10594-000
- Lutfianawati, D. (2024). Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self Compassion. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v6i1.14308>
- Mardelina, E., & Muhsan, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Martono, N. (2015). *Metode penelitian sosial: Konsep-konsep kunci*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Oktavia, S. A., & Setiawan, A. I. B. (2024). Penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 3(2), 68-76. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2024.v3i2.68-76>
- Pambudi, H. B., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran penerimaan diri pada remaja yatim/piatu. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 23-33. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i8.48767>
- Pramesti, G. (2016). *Statistika lengkap secara teori dan aplikasi dengan SPSS 23*. Elex Media Komputindo.
- Putra, A., Sari, D., & Rahman, F. (2023). Metodologi Penelitian: Teori dan Praktik. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Putri, Y. A. S., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Caregiver Lansia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 263-275. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6359>
- Quran.nu.or.id, "Surat Al-'Ankabut Ayat 20: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir Lengkap," 2021. <https://quran.nu.or.id/al-ankabut/20>
- Raharjo, B. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Rahmanita, A., & Hamdan, S. R. (2022). Studi deskriptif mengenai flourishing pada penyandang disabilitas tunarungu di perusahaan parakerja. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 14-20). <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i1.220>
- Ramdani, Z., Supriyatn, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97-106. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>

- Rohmadani, Z. V., & Setiyani, R. Y. (2019). Aktivitas religius untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 108-116. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i2.59>
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep dasar flourishing dalam psikologi positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124-134. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.\
- Tunnisa, F. (2019). *Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Disabilitas Di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh). <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/7376/7/Nurasyifa%20Tunnisa.pdf>
- VanderWeele, T. J. (2020). Activities for flourishing: An evidence-based guide. *Journal of Positive School Psychology*, 4(1), 79-91. <https://doi.org/10.11596/jppw.2020.4.1.79>
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). Welas Asih Diri dan Bertumbuh: Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71-78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>