

Penerimaan Diri dan Persepsi Keharmonisan Keluarga dengan Psychological Well-Being pada Gen-Z

Sofia Diana Husnol Khatimah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: sofiadiana993@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to test whether there is a relationship between self-acceptance and perception of family harmony with psychological well-being in Gen-Z, both partially and simultaneously. The population of this study were Psychology Students of the University of 17 August 1945 Surabaya Class of 2021, with a sample size of 176 students. The approach used was a quantitative correlational approach. This study used 3 measuring instruments, namely the Ryff Psychological Well-Being Scale, Self-Acceptance Scale, and Family Harmony Scale. The results of the study simultaneously showed a significant relationship between the variables of self-acceptance and perception of family harmony with psychological well-being. Partially, the variables of self-acceptance with psychological well-being showed significant results with a positive direction and the variables of perception of family harmony with psychological well-being showed significant results with a positive direction.

Keywords: Psychological Well-Being, Self Acceptance, Perception of Family Harmony, Gen-Z

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada hubungan antara penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga dengan psychological well-being pada Gen-Z, baik secara parsial maupun simultan. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Angkatan 2021, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 176 mahasiswa. Pendekatan yang digunakan yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur yaitu *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, *Self-Acceptance Scale*, *Family Harmony Scale*. Hasil penelitian secara simultan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan variabel penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga dengan *psychological well-being*. Secara parsial variabel penerimaan diri dengan *psychological well being* menunjukkan hasil yang signifikan dengan arah yang positif dan variabel persepsi keharmonisan keluarga dengan *psychological well being* menunjukkan hasil yang signifikan dengan arah yang positif.

Kata kunci: Psychological Well-Being, Penerimaan diri, Persepsi Keharmonisan Keluarga, Gen-Z

Pendahuluan

Seiring perkembangan populasi manusia di seluruh dunia, orang-orang telah dikelompokkan ke dalam berbagai generasi berdasarkan tahun kelahiran mereka, seperti Generasi Baby Boomers (1955–1964), Generasi X (1965–1980), Generasi Y atau Milenial (1981–1996), dan Generasi Z (1997–2012). Baik di Indonesia maupun di seluruh dunia, Gen-Z sekarang menjadi kelompok populasi terbesar. Menurut Badan Pusat Statistik (2023), mereka mencapai 74,93 juta orang, atau 27,94 persen dari populasi, dan di Surabaya, mereka mendominasi dengan 25,79 persen, atau sekitar 864.350 orang (Badan Pusat Statistik, 2023).

Gen Z adalah kelompok yang tengah menghadapi transisi menuju kedewasaan. Mereka menghadapi banyak tantangan di era globalisasi, termasuk percepatan teknologi, tekanan sosial, ekspektasi masyarakat, dan masalah psikologis yang kompleks. Survei *National Adolescent Mental Health Survey* (2022) menunjukkan bahwa 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Gen Z adalah generasi yang lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental dibandingkan generasi lainnya; tekanan sosial dan emosional yang tinggi adalah penyebab utamanya (APA, 2018). Faktor-faktor penyebabnya meliputi berita negatif, hubungan keluarga yang buruk, ujian risiko, serta intimidasi (Winsor & Mueller, 2020).

Salah satu komponen penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang adalah *psychological well-being* mereka. Ryff (1989) mengatakan *psychological well-being* adalah ketika seseorang merasa puas dengan hidupnya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengelola lingkungannya, memiliki tujuan hidup, dan menerima dirinya sendiri. Salah satu aspek penting dari *psychological well-being* adalah penerimaan diri, atau *self-acceptance*, yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri. Namun, penelitian menunjukkan bahwa banyak Gen Z memiliki penerimaan diri yang rendah, yang berkontribusi pada kondisi psikologis yang buruk (Kurniasari et al., 2019).

Selain faktor individu, lingkungan, terutama keluarga, sangat penting untuk *psychological well-being* mereka. Keluarga yang harmonis dapat membantu *psychological well-being* seseorang dengan komunikasi yang baik, dukungan emosional, dan sedikit konflik. Sebaliknya, keluarga yang tidak harmonis seringkali berhubungan dengan risiko masalah psikologis pada anak-anak (Dong et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga dengan *psychological well-being* pada Generasi Z (Gen-Z) di Surabaya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara penerimaan diri dengan *psychological well-being* serta hubungan antara persepsi keharmonisan keluarga dengan *psychological well-being* pada kelompok ini.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada Gen-Z. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada Gen-Z tentang pentingnya penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini juga diharapkan dapat membantu keluarga dan para profesional di bidang psikologi untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada Gen-Z, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan kehidupan modern dan mampu mengembangkan diri secara optimal.

Kesenjangan penelitian yang ada menunjukkan perlunya eksplorasi mendalam tentang hubungan antara penerimaan diri, persepsi keharmonisan keluarga, dan kesejahteraan psikologis, khususnya pada Gen-Z di Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: (1) Apakah ada hubungan antara penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga dengan *psychological well-being* pada Gen-Z? (2) Apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan *psychological well-being*? (3) Apakah ada hubungan antara persepsi keharmonisan keluarga dengan *psychological well-being*?

Metode

Populasi dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2021, yang berjumlah 313 orang berdasarkan data dari Biro Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2024). Populasi tersebut terdiri dari mahasiswa berusia 20–27 tahun, baik laki-laki maupun perempuan. Partisipan penelitian atau sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu sesuai tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara variabel, yaitu penerimaan diri (X1) dan persepsi keharmonisan keluarga (X2) sebagai variabel bebas, dengan *psychological well-being* (Y) sebagai variabel terikat (Creswell, 2016; Sugiyono, 2016; Fraenkel & Wallen, 2008). Pengumpulan data dilakukan dengan skala Likert untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi individu terhadap fenomena tertentu. Metode ini melibatkan tiga skala, yaitu skala penerimaan diri, skala persepsi keharmonisan keluarga, dan skala *psychological well-being*. Skala penerimaan diri dan *psychological well-being* mencakup pernyataan *favorable* (menguntungkan) dan *unfavorable* (tidak menguntungkan), sedangkan skala persepsi keharmonisan keluarga hanya mencakup pernyataan *favorable*.

Hasil

Uji Normalitas digunakan untuk mencari tau bagaimana sebaran data pada variabel dependent (Variabel Y) memiliki distribusi yang normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov Tes* diperoleh signifikansi 0.200 (>0.05). Artinya, sebaran data dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Tes		Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	
	176	0.200	Normal

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel dengan variabel Y memiliki hubungan yang linear. Hal ini perlu menggunakan aplikasi SPSS. Hasil uji linearitas hubungan antara variabel Penerimaan diri dengan *psychological Well-being* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,129 Hal ini mengindikasikan bahwa ada hubungan linear antara variabel Penerimaan diri dengan *psychological well-being*. Demikian pula, hasil uji linearitas untuk hubungan antara variabel Persepsi keharmonisan keluarga dengan *psychological Well-being* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,090, yang berarti ada hubungan linear antara kedua variabel tersebut.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Penerimaan diri - <i>Psychological Well-Being</i>	1,275	0,129	Linear
Persepsi Keharmonisan Keluarga – <i>Psychological Well-Being</i>	1.350	0.090	Linier

Berdasarkan deskripsi data yang diperoleh, maka analisis data selanjutnya yaitu untuk mengetahui tingkatan kategori variabel *psychological well-being*, Penerimaan diri dan Persepsi Keharmonisan Keluarga pada Gen Z dalam tingkatan kategoris sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Berdasarkan hasil data penelitian dari variabel *Psychological Well-Being* maka didapatkan output kategorisasi responden sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Uji Deskriptif Skala *Psychological Well-Being*

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 167$	12	7%
Tinggi	$151 < X \leq 167$	42	24%
Sedang	$136 < X \leq 151$	72	41%
Rendah	$120 < X \leq 136$	43	24%
Sangat Rendah	$X < 120$	5	3%
Total		176	100%

Berdasarkan hasil data penelitian dari variabel Penerimaan Diri maka didapatkan output kategorisasi responden sebagai berikut :

Tabel 4. Analisis Uji Deskriptif Skala Penerimaan Diri

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 165$	1	0,005%
Tinggi	$138 < X \leq 165$	65	37%
Sedang	$110 < X \leq 138$	46	36%
Rendah	$83 < X \leq 110$	54	31%
Sangat Rendah	$X < 83$	10	6%
Total		176	100%

Berdasarkan hasil data penelitian dari variabel Persepsi Keharmonisan Keluarga maka didapatkan output kategorisasi responden sebagai berikut :

Tabel 5. Analisis Uji Deskriptif Skala Persepsi Keharmonisan Keluarga

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 113$	43	24%
Tinggi	$102 < X \leq 113$	44	25%
Sedang	$91 < X \leq 102$	30	17%
Rendah	$80 < X \leq 91$	24	14%
Sangat Rendah	$X < 80$	35	20%
Total		176	100%

Diketahui nilai R Square adalah 0,274. Besaran nilai R Square adalah 0,274 atau sama dengan 27,4%. Prsentase tersebut artinya, bahwa variabel Penerimaan diri dan Persepsi Keharmonisan Keluarga balance secara simultan berpengaruh terhadap variabel *Psychological Well-Being*. Sedangkan sisa nilai koefisien 72,6% dipengaruhi oleh variabel lain Berdasarkan tabel dibawah mengenai determinasi variabel penerimaan diri dan variabel penerimaan diri terhadap *psychological well being* dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square
Penerimaan Diri dan Persepsi Keharmonisan keluarga terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	0,524	0,274

Uji F adalah metode statistik yang digunakan untuk menentukan apakah variabel-variabel independen secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Berdasarkan nilai signifikansi dari output ANOVA, didapatkan nilai signifikansi $0,000 < 0,01$ maka hipotesis dapat diterima. Berdasarkan nilai F diketahui nilai F sebesar 32,715 yakni F hitung $> 3,03$ maka dapat disimpulkan hipotesis dapat diterima, artinya terdapat hubungan Penerimaan Diri dan Persepsi Keharmonisan Keluarga dengan *Psychological Well Being*.

Tabel 7. Hasil Uji F Penerimaan Diri dan Persepsi Keharmonisan Keluarga terhadap *Psychological Well-Being*

Variabel	F	Sig.
Penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	32,715	0,000

Uji T (Uji Parsial) merupakan uji hipotesis dalam analisa regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui besaran nilai dari tiap-tiap variabel independen yang berpengaruh terhadap variabel dependen. Didapatkan pada tabel Uji Parsial, bahwa Penerimaan Diri dengan *Psychological Well-being* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,01$, maka Penerimaan diri dengan *Psychological Well-Being* memiliki hubungan dengan arah yang positif. Dapat terlihat pada tabel uji parsial, bahwa Persepsi Keharmonisan Keluarga dengan *Psychological Well-Being* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,01$, maka Persepsi Keharmonisan Keluarga dengan *Psychological Well-Being* memiliki hubungan yang signifikan dengan arah yang positif dan sangat signifikan.

Tabel 8. Uji Parsial

Variabel	Sig.	T
<i>Penerimaan Diri terhadap Psychological Well-Being</i>	0,000	5,568
<i>Persepsi Keharmonisan keluarga terhadap Psychological Well-Being</i>	0,000	4,187

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 176 responden mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya 17 Agustus 1945 angkatan 2021. Penelitian berlangsung selama 13 hari dan dikumpulkan melalui formulir Google. Proses analisis digunakan untuk menguji tiga hipotesis yang diajukan untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu kesulitan mencari responden dan waktu yang singkat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima, di mana terdapat hubungan yang signifikan antara variabel penerimaan diri (X1) dan persepsi

keharmonisan keluarga (X2) dengan *psychological well-being* (Y). Hal ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga memiliki hubungan positif dan signifikan secara simultan, yang berarti semakin tinggi tingkat penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*. Penelitian ini juga mencatat bahwa belum ditemukan studi lain yang secara khusus mengkaji hubungan antara variabel penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga dengan *psychological well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menggunakan kombinasi variabel tersebut, yaitu penerimaan diri sebagai variabel X1, persepsi keharmonisan keluarga sebagai variabel X2, dan *psychological well-being* sebagai variabel Y.

Hasil penelitian pada hipotesis kedua menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan signifikan dengan *psychological well-being* secara parsial. Artinya, semakin baik penerimaan diri, semakin tinggi tingkat *psychological well-being* pada Gen-Z, dan sebaliknya, rendahnya penerimaan diri berdampak pada rendahnya *psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agus Triyono et al. (2021) yang mengkaji hubungan antara penerimaan diri, dukungan sosial, dan *psychological well-being* pada anak yatim, di mana hasilnya menunjukkan korelasi positif. Penerimaan diri memberikan kontribusi efektif sebesar 40% terhadap *psychological well-being*, menunjukkan pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini mendukung teori bahwa penerimaan diri merupakan salah satu aspek *psychological well-being*. Menurut Hurlock (1980), orang yang menerima dirinya dengan baik cenderung lebih bahagia, tidak terbebani dengan perasaan negatif terhadap diri sendiri, dan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Mereka juga lebih tertarik untuk mengembangkan potensi mereka sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan mereka secara positif, yang pada akhirnya menghasilkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Demikian pula, Gen Z yang menerima diri akan lebih mampu mencapai tingkat kesejahteraan psikologis terbaik.

Hasil penelitian yang berkaitan dengan hipotesis ketiga menunjukkan bahwa Gen-Z memiliki hubungan yang signifikan antara persepsi keharmonisan keluarga dengan *psychological well-being* mereka, dengan arah yang positif. Semakin banyak mereka melihat keharmonisan keluarga, semakin baik kesehatan mental mereka. Keluarga yang harmonis memberikan dasar penting untuk pertumbuhan mental, emosional, dan sosial Gen Z melalui rasa aman, dukungan emosional, komunikasi yang baik, dan stabilitas. Keharmonisan ini membantu mereka mengembangkan ketahanan mental, menghadapi tantangan hidup, dan mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anissa et al. (2024) yang mengkaji hubungan keharmonisan keluarga, integrasi sosial, lokus kendali, dan *psychological well-being* pada anak yang berhadapan dengan hukum. Penelitian tersebut menemukan bahwa tingkat keharmonisan keluarga yang tinggi berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dengan sumbangan efektif sebesar 9,7%. Persepsi positif terhadap keluarga juga memperkuat *psychological well-being*, sebagaimana dinyatakan oleh Heyes dan Bond (2020).

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri, persepsi keharmonisan keluarga, dan *psychological well-being* pada Gen-Z di Surabaya. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga secara bersamaan, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mereka. Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri dan persepsi keharmonisan keluarga akan menurunkan *psychological well-being*. Secara parsial, penelitian ini juga mengungkap bahwa penerimaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being*, di mana penerimaan diri yang lebih baik akan meningkatkan kesejahteraan psikologis Gen-Z. Demikian pula, persepsi keharmonisan keluarga yang lebih baik, tinggi, dan positif berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan *psychological well-being* mereka.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran diberikan kepada Gen-Z, khususnya Mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2021, serta peneliti selanjutnya. Bagi mahasiswa, disarankan untuk lebih mengenali kelebihan dan kekurangan diri, fokus pada pengembangan potensi, dan menjalin komunikasi yang terbuka dengan keluarga, baik terkait perasaan, masalah, maupun harapan. Selain itu, penting untuk menghargai dukungan keluarga sebagai faktor utama dalam meningkatkan *psychological well-being*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan responden dengan latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi yang lebih beragam. Memperluas populasi penelitian dengan jumlah yang lebih besar juga akan meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, mempertimbangkan kriteria responden yang berbeda dan menambahkan studi pendahuluan, seperti wawancara, dapat memperkaya penelitian di masa depan.

Referensi

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a population sample. *Social indicators research*, 97, 357-373.
- Ameira Shana, (2021). Gambaran *Psychological Well-Being* Pada Pelaku Wirausaha Yang Termasuk Dalam Generasi-Z. *Universitas Pancasila Jakarta*.
- Annisa Dianesti Dewi & Eny Purwandar, (2024). Keharmonisan keluarga, Integrasi Sosial, Locus Kendali, dan Kesejahteraan Psikologis anak yang berhadapan dengan hukum. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, Januari 2024, p : 90-102
- Asmika Tranggono (2022). Pengaruh Psychological Well Being Terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa*.
- Berger, E. M. (1952). *The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others*. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47 (4), 778-782. Doi: 10.1037/h0061311
- Bryan Nifenty, (2024). Hubungan *Psychological Well-being* dan *Work Life Balance* dengan *Work Engagement* Pada Karyawan. *Skripsi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Tahun 2024*.

- Devi Ayu Arista & Yana Priyana, (2023). Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta di Sukabumi). *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* Vol. 1, No. 01, Januari 2023, pp. 1~8
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3463-3468.
- Epi Kurniasari, (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2019), 3(2), pp. 52–58
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2010). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education
- Hani Rosyidah, (2023). *The Level of Family Harmony in Working Students in The Perspective of Guidance and Counseling. Volume 4, Issue 2, 2023, Pamomong, Page 134-146.*
- Harahap, M. A., Yusnita, T., & Adeni, S. (2024). KOMUNIKASI KELUARGA: BAGAIMANA ORANG TUA BERINTERAKSI DENGAN ANAK GEN Z. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 129-138.
- Hayani, H. (2021). HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELLBEING) PADA ANAK YATIM. *Humanistik'45*, 6(2).
- Heri Setiawan, (2014). *Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang. Skripsi Universitas Negeri Semarang.*
- Kavikondala, S., Stewart, S. M., Ni, M. Y., Chan, B. H. Y., Lee, P. H., Li, K.-K., McDowell, I., Johnston, J. M., Chan, S. S., Lam, T. H., Lam, W. W. T., Fielding, R., & Leung, G. M. (2016). *Structure and validity of family harmony scale: An instrument for measuring harmony. Psychological Assessment*, 28(3), 307–318. doi: 10.1037/pas0000131.
- Listya Istiningtyas, (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19. *Prosiding The 5th National Conference of Genuine Psychology (NCGP) 2022 Kebahagiaan dan Kecerdasan dalam Bingkai Psikologi Islam dan Postmodernisem Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang*
- Muhammad Rayendra (2017). Perbedaan Kesejahteraan Psikologi Remaja ditinjau dari (Bercerai dan Remarriage). *Skripsi Universitas Negeri Jakarta.*
- Nurlita Tirsa (2022). Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan diri pada Dewasa Awal. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa*
- Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 3(2), 416-425.
- Reo, G., Soetjningsih, CH, & Wijono, S. (2024). Dukungan Sosial dan Harga Diri sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Siswa Generasi Z. *Buletin Konseling dan Psikoterapi Bahasa Indonesia*:6(2)
- Ryan ARI, (2016). Pengaruh Keharmonisan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental anak. *Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Jurai Siwo Metro.*

- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. *Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Saifuddin Azwar. (1995). Reliabilitas dan Validitas Aitem. *Buletin Psikologi*, Tahun III, Nomor 1
- Samsiah, Nur (2024). Hubungan sikap qana'ah dengan kesejahteraan psikologis (Well-bBeing) pada generasi Z: Studi korelasional pada mahasiswa angkatan 2021 Tasawuf dan Psikoterapi UIN sunan gunung djati Bandung. *Sarjana thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Safitri Wulandari, (2016). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santamaria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, Oktober 2016, (94-100) ISSN: 1412-931
- Satryo, M. A., Sofiah, D., & Prasetyo, Y. (2023). Psychological well-being pada karyawan: Menguji peranan kepemimpinan transformasional. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 88–99.
- Sihaloho, R. L. N., & Yuwono, E. S. (2024). Hubungan Keharmonisan Keluarga Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa Sma X Di Salatiga. *Jurnal Mirai Management*, 9(1), 634-645.
- Siti Nabila, (2021). Pengaruh Keharmonisan Keluarga Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Kelas IV MI Hayatul Islamiyah. *Skripsi jurusan pendidikan guru madrasah ibtidaiyah fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan unviersitas islam negri syarif hidayatullah Jakarta*.
- Sugiyono (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Wini Sari Dewi & Merta Kusuma, (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Job Insecurity Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pegawai Dinas Pekerjaan Umum Dan Penataan Ruang (Pupr) Kota Bengkulu. *Jurnal Fokus Manajemen*, Vol. 4No1, Mei 2024
- Wijaya, T. A., Yaslim, N. P., Permatasari, A. M. P., Yosevina, G. R., & Mamahit, H. C. (2023). Penerimaan Diri Generasi Z Di Era Perkembangan Media Sosial. *Psiko Edukasi*, 21(1), 41-49.