



Peran *Strength-Based Parenting* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Indonesia

The Role of Strength-Based Parenting on Subjective Well-Being in Indonesian College Students

Marissa Chitra Sulastra¹, Vida Handayani²

^{1,2}Universitas Kristen Maranatha, Bandung 40164, Indonesia

Email: marissachitra@gmail.com

KATA KUNCI KEYWORDS

Strength-Based Parenting (SBP), Subjective Well-Being, Positive Psychology, Developmental Psychology

ABSTRAK

Subjective well-being adalah refleksi kognitif individu terhadap kehidupannya sekaligus respons emosi individu yang bersifat positif (Diener, 1984). Mahasiswa di Indonesia masih menjadi tanggung jawab dari orangtuanya. Perlu ada pengasuhan yang tepat untuk membantu peningkatan subjective well-being mahasiswa melalui strength-based parenting. Strength-based parenting adalah gaya pengasuhan yang memiliki karakteristik berupa pengetahuan mengenai dan dorongan untuk mengembangkan strengths (Waters, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran strength-based parenting terhadap subjective well-being yang dimiliki mahasiswa Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan uji regresi linier. Terdapat 326 responden dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner strength-based parenting dari Waters (2015), Satisfaction with Life Scale dari Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) dan Scale of Positive and Negative Affect (SPANE) dari Diener & Diener (2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa strength-based parenting dapat berkontribusi secara signifikan terhadap life satisfaction ($R^2 = 0.315$, $p < 0.001$) dan affect balance (frekuensi emosi positif yang lebih tinggi daripada emosi negatif) ($R^2 = 0.190$, $p < 0.001$) pada mahasiswa.

ABSTRACT

Subjective well-being is an individual's cognitive reflection on life as well as an individual's positive emotional response (Diener, 1984). Indonesian students are still the responsibility of their parents. There needs to be proper parenting to help improve student subjective well-being through strength-based parenting. Strength-based parenting is a parenting style that is characterized by knowledge and encouragement to develop strengths (Waters, 2017). This study aims to determine the role of strength-based parenting on the subjective well-being of Indonesian students. This study used correlational method with regression linier test. There were 326 participants in this research. The measuring instruments used were the strength-based parenting questionnaire from Waters (2015), the

Satisfaction with Life Scale from Diener, E., Emmons, RA, Larsen, RJ, & Griffin, S. (1985) and the Scale of Positive and Negative Affect (SPANE) from Diener & Diener (2009). The results showed that through strength-based parenting could contribute significantly to life satisfaction ($R^2 = 0.315$, $p < 0.001$) and affect balance (higher frequency of positive emotion than negative emotion) ($R^2 = 0.190$, $p < 0.001$) in college students.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2003) kesehatan mental adalah isu penting pada masyarakat. Kesehatan mental merupakan salah satu indikator bahwa individu layak dinyatakan sehat atau tidak. Konsep kesehatan mental dapat ditinjau dari *subjective well-being* (Diener, 2009). Seseorang yang sehat mental memiliki kepuasan terhadap hidup dan merasa bahagia (Keyes dan Lopez, 2009). Menurut Ed Diener (1984) penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya sekaligus respons emosi individu mengenai kehidupan disebut sebagai *subjective well-being*. Maka *subjective well-being* dapat ditinjau dari seberapa puas dan bahagia individu terhadap kehidupannya.

Subjective well-being dapat dipahami dalam tiga sudut pandang: (1) *subjective well-being* dipahami melalui kriteria eksternal seperti *virtue* dan *holiness*. Terdapat definisi yang tidak berdasarkan pada penilaian subjektif namun penilaian lingkungan; (2) *subjective well-being* adalah penilaian terhadap kehidupan seseorang yang merujuk pada berbagai macam kriteria sehingga seseorang dapat merasa puas atau tidak dengan hidupnya; (3) *subjective well-being* merupakan kondisi ketika perasaan positif lebih besar dibandingkan dengan perasaan negatif (Diener, 2009). Pada penelitian ini, *subjective well-being* ditinjau sebagai konstruk multidimensi dengan meninjau evaluasi kognitif (*life satisfaction*) dan evaluasi afektif (*affect balance*) secara terpisah.

Subjective well-being dapat ditinjau sebagai kepuasan hidup dan evaluasi terhadap bagian kehidupan seperti

kesehatan, pekerjaan, pendidikan, dan relasi sosial. Bagian hidup ini termasuk pengalaman emosi positif yang banyak dialami: seperti kebahagiaan, keceriaan, dan keriang. Serta pengalaman emosi negatif, seperti sedikitnya kesedihan, kemarahan, dan ketakutan. *Subjective well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat *well-being* pada seseorang (Ryan & Diener, 2008). Seseorang yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan memiliki penilaian bahwa kehidupannya memuaskan dan lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif dalam kesehariannya. Kondisi *subjective well-being* ini tentunya merupakan suatu tanda bahwa seseorang memiliki kesehatan mental yang baik pula (Diener, E & Ryan, K., 2009).

Emosi positif memberikan banyak manfaat dalam hidup manusia. Di antaranya adalah: mendorong manusia saling membantu satu sama lain, membuat cara berpikir lebih fleksibel, membantu dalam proses menemukan solusi terhadap masalah yang dialami, melakukan kontrol diri secara lebih baik (Isen, 1987; Ashby & Isen, 1999; Isen, Daubman, & Nowicki, 1987; Pyone & Isen, 2011). Lebih dari itu, emosi positif juga membantu manusia untuk mengembangkan dan membangun segala daya dalam diri sehingga ia lebih mampu untuk berpikir dan bertindak secara produktif (Fredrickson, 2010). Pada *subjective well-being*, emosi positif dapat diukur melalui *affect balance*, yaitu frekuensi munculnya emosi positif yang lebih sering daripada emosi negatif (Diener, 2009).

Emosi positif mewakili aspek emosi pada diri manusia. Sementara *life*

satisfaction mewakili aspek kognitif pada diri manusia. Pada generasi dewasa muda, *life satisfaction* yang sangat tinggi akan memberikan manfaat baik terhadap meningkatkan fungsi psikososial, fungsi intrapersonal, fungsi interpersonal, hubungan sosial, kesuksesan akademik dan penurunan masalah perilaku. Selain itu, *life satisfaction* berhubungan dengan adanya *school satisfaction* dan prestasi akademik (Proctor & Linley, 2014).

Masa remaja adalah masa ketika individu mengalami kematangan dalam banyak aspek perkembangannya. Remaja cukup mampu untuk melakukan refleksi kognitif karena kemampuan berpikirnya lebih matang. Remaja juga dapat menghayati berbagai emosi di dalam diri karena perkembangan emosinya yang lebih matang (Santrock, 2017; Papalia, 2021). Artinya, remaja memiliki kemampuan untuk mengevaluasi kehidupannya, baik secara kognitif dan afektif. Tidak semua remaja dapat menghayati *subjective well-being* dalam hidupnya. Terdapat laporan bahwa individu dengan usia remaja akhir di Amerika memiliki kondisi kesehatan mental yang buruk. Dilaporkan, remaja akhir di Amerika juga lebih mudah merasa stres karena berbagai tekanan hidup seperti kondisi keuangan, keluarga, pertemanan, pekerjaan, dan lainnya (*American Psychological Association*, 2018).

Di Indonesia pun banyak ditemukan kasus permasalahan kesehatan mental pada generasi muda. Masalah ini disebabkan karena tekanan hidup yang semakin tinggi seperti tuntutan ekonomi, tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga (Ayuningtyas, Misnaniarti, Rayhani, 2018). Permasalahan kesehatan mental terutama muncul ketika masyarakat tidak mampu beradaptasi dan mengatasi tekanan hidup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental layak mendapatkan perhatian dengan cara memahami kesehatan mental melalui *subjective well-being* yang dimiliki

manusia, termasuk pada mahasiswa yang ada di usia remaja menuju dewasa awal.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi (UU Dikti) menjelaskan bahwa Perguruan tinggi adalah penyelenggara Pendidikan tinggi yang mendidik lulusan pendidikan menengah atas. Kebanyakan mahasiswa berada di masa perkembangan remaja menuju dewasa awal yang dimulai dari usia 18 tahun (Santrock, 2021; Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2010). Berdasarkan pertimbangan ini, maka mahasiswa akan dijadikan responden penelitian karena masih ada di rentang perkembangan remaja.

Hasil penelitian mengenai *subjective well-being* pada mahasiswa di Korea menunjukkan bahwa mahasiswa Korea memiliki kepuasan dalam kehidupan (*life satisfaction*) dan kebahagiaan yang rendah (Cha, 2003). Pada penelitian terhadap mahasiswa Turki, diperoleh data bahwa *subjective well-being* yang dimiliki perlu ditingkatkan (Altun, et al., 2014)

Sementara di Indonesia, *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa menunjukkan level yang tinggi. Mahasiswa merasa puas dengan kehidupannya sekaligus lebih banyak mengalami emosi positif daripada emosi negatif (Patricia, 2008; Sari, 2019). Namun di sisi lain, terdapat juga hasil penelitian yang menunjukkan bahwa emosi positif lebih jarang dialami oleh mahasiswa jika dibandingkan dengan emosi negatif (Wardani, 2020).

Psikologi positif membahas bahwa manusia dapat mencapai *well-being* dalam hidup dengan memanfaatkan *strengths* yang dimiliki (Seligman, 2012). Pada dasarnya, seluruh generasi muda ingin mencapai kehidupan yang bahagia dan memuaskan. Akan tetapi, seringkali mereka tidak tahu bagaimana cara mencapainya. Cara awal yang dapat dilakukan adalah dengan mengenal dan menggunakan *strengths* yang dimiliki (Park & Peterson, 2009).

Strengths adalah kualitas positif yang dimiliki individu seperti segala kekuatan, kelebihan, potensi, bakat, keterampilan yang dimiliki individu (Waters, 2017). Menurut Waters (2017) *strengths* dapat diidentifikasi melalui kecepatan dan kemampuan individu dalam menguasai kualitas positif (*high performance*), seberapa bersemangat individu dalam menampilkan kualitas positifnya (*high energy*), dan frekuensi individu menampilkan dan memanfaatkan kualitas positif dalam kehidupan sehari-hari (*high use*).

Di masa remaja, manusia mengalami kematangan dalam berbagai aspek perkembangan sehingga mereka lebih siap untuk membentuk identitas diri (Santrock, 2017; Papalia, 2021). Seringkali mahasiswa di budaya barat diberikan kesempatan untuk hidup dengan mandiri dan tinggal terpisah dari orangtuanya. Akan tetapi sebagian besar mahasiswa yang berasal dari budaya timur, termasuk di Indonesia masih hidup dengan orangtuanya. Orangtua masih bertanggung jawab terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa karena mahasiswa tetap dianggap sebagai anak dari orangtuanya (Hofstede, 2011).

Orangtua merupakan lingkungan terdekat bagi anaknya. Interaksi yang dilakukan orangtua dan anak memiliki pengaruh tertentu terhadap diri anak. Orangtua dapat memberikan pengaruhnya melalui perilaku mencontohkan, berdiskusi, mengajarkan, memberikan aturan, mengungkapkan rasa sayang dan mengasuh dengan cara tertentu kepada anak (Papalia, 2021). Berdasarkan hasil penelitian, saat orangtua memberikan dukungan agar anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai kapasitasnya, maka perkembangan anak dapat lebih optimal. Anak juga akan dapat memanfaatkan kualitas positifnya dalam kehidupan sehari-hari (Jach, dkk, 2018).

Pengasuhan berbasis psikologi positif menunjukkan dampak baik pada perkembangan individu. Psikologi positif adalah cabang ilmu psikologi yang mengkaji kesejahteraan (*well-being*) pada

manusia. Terdapat berbagai manfaat dari *well-being* terhadap fungsi manusia dalam keseharian (Seligman, 2007, 2011). Pengasuhan berbasis psikologi positif bertujuan untuk mengembangkan emosi positif, menemukan kekuatan (*strength*), dan memanfaatkan kekuatan (*strength*) pada diri anak. Tujuan akhirnya adalah membantu anak untuk mencapai kesejahteraan (Kyriazos & Stalikas, 2018). Hal ini berlaku pula pada mahasiswa yang merupakan anak dari orangtuanya.

Strength-based parenting (SBP) adalah suatu pengasuhan yang dilakukan orangtua dengan membantu mengembangkan kualitas positif yang menjadi bawaan (*performance based*) dan karakter (*personality based*) pada anak (Waters, 2017). Meskipun anak memiliki banyak kualitas positif dalam hidupnya, seringkali orangtua tidak menyadari adanya kualitas positif tersebut. Hal ini akan menghambat penggunaan *strengths* pada anak untuk meraih kesejahteraan (Jach, dkk., 2018).

SBP merupakan gaya pengasuhan yang ditandai dengan adanya pengetahuan orangtua mengenai *strength* anak dan dorongan dari orangtua kepada anak untuk menggunakan *strength*-nya. Ketika orangtua melakukan SBP dalam pengasuhannya kepada anak, maka orangtua akan melakukan kedua hal berikut: (1) Mengetahui dan memahami kondisi positif, proses positif, dan kualitas positif pada anak (*strength-knowledge*); (2) Mendukung anak untuk mengembangkan dan menggunakan kondisi positif, proses positif, dan kualitas positif pada diri anak (*strength-use*) (Jach, dkk, 2018; Waters, dkk, 2019).

Dari penelitian Sulastra & Handayani (2021) terhadap mahasiswa, diperoleh hasil bahwa 71% mahasiswa menghayati SBP yang dilakukan orangtuanya ada dalam level tinggi (*high-use*). Anak dengan orangtua yang melakukan SBP akan memiliki kesediaan untuk lebih terlibat dalam tugas akademik, mencapai *subjective well-being*, puas terhadap hidupnya, dan bahagia (Jach dkk., 2018; Waters, 2015;

Waters, dkk., 2019; Sulastra & Handayani, 2019). SBP menjadi pendekatan pengasuhan yang menjanjikan untuk membantu mahasiswa mencapai *subjective well-being* dalam hidupnya.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai *strength-based parenting* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Indonesia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan orangtua sebagai dasar baginya untuk mempraktekkan *strength-based parenting* dalam mengasuh anak agar anak lebih *subjective well-being*. Bagi para mahasiswa, penelitian ini dapat pula bermanfaat untuk bekerjasama dengan orangtua sebagai upaya mencapai kondisi *subjective well-being* dalam hidupnya.

Terdapat 2 hipotesis yang ingin diuji dalam penelitian ini:

1. Terdapat kontribusi SBP terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa Indonesia.
2. Terdapat kontribusi SBP terhadap *affect balance* (frekuensi munculnya emosi positif yang lebih sering daripada emosi negatif) pada mahasiswa Indonesia.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional untuk mengetahui hubungan kausal antara variabel independen *strength-based parenting* dan variabel dependen *subjective well-being* (Sugiyono, 2013). Metode *sampling* yang digunakan adalah *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah bentuk *non-probability sampling* dengan cara memilih responden berdasarkan kesediaannya untuk mengisi survey (Shaughnessy, dkk., 2000).

Terdapat 331 responden yang terjaring dalam penelitian ini. Namun hanya 326 data yang dapat digunakan seluruhnya. Responden berdomisili di Banda Aceh, Riau, Bandar Lampung, Medan, Bandung, Jakarta, Sleman, Yogyakarta, Karawang, Blora, Bekasi, Cimahi, Cianjur, Bantul (Indonesia bagian barat); Minahasa Selatan, Denpasar, Manado, Palu, Pontianak, Singkawang, Sintang, Martapura,

Tomohon, Sorowako, Tomohon (Indonesia bagian tengah). Indonesia bagian timur tidak dapat diperoleh perwakilannya karena keterbatasan akses. Karakteristik *sampel* penelitian ini adalah 1.) Terdaftar sebagai mahasiswa aktif di kampus yang berada di Indonesia; 2.) Bersedia mengisi kuesioner hingga selesai; 3.) Berada di rentang usia dewasa (18 tahun ke atas); 4.) Kehidupan dan perkuliahan masih dibiayai oleh orangtua.

Teknik survey dilakukan untuk pengambilan data variabel yang akan diukur. Proses penyebaran kuesioner dilakukan melalui *google form*. Tautan *google form* dibagikan kepada mahasiswa yang berada di Indonesia, bersedia mengisi kuesioner hingga selesai dan berada pada rentang usia dewasa (usia 18 tahun ke atas).

Terdapat dua variabel yang diukur dalam penelitian ini, yaitu *strength-based parenting* dan *subjective well-being*. 1.) SBP didefinisikan sebagai gaya pengasuhan yang memiliki karakteristik berupa adanya pengetahuan orangtua mengenai *strength* dan dorongan orangtua untuk mengembangkan *strength* pada diri mahasiswa (Waters, 2017). *Strength-based parenting* diukur menggunakan kuesioner *strength-based parenting* oleh Lea Waters (2015) yang dialihbahasakan oleh peneliti. Kuesioner *strength-based parenting* terdiri dari 14 butir pernyataan, yang terdiri dari 7 butir berisi penghayatan mahasiswa mengenai *strength-knowledge* yang dimiliki orangtua terhadap dirinya dan 7 butir berisi penghayatan mahasiswa mengenai *strength-use* yang dilakukan orangtua terhadap dirinya.

Norma skor sudah ditentukan secara mutlak oleh Lea Waters (2015) yang terdiri dari: skor 0-20 sebagai “rendah”, skor 21-40 sebagai “sedang”, skor 41-60 sebagai “tinggi”, skor 61-70 sebagai “sangat tinggi”. Perhitungan reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan hasil 0,914 sehingga alat ukur dinyatakan reliabel. Uji validitas konstruk menggunakan teknik *internal consistency* (Urbina, 2014) dan menghasilkan skor

0,513 – 0,778 sehingga seluruh butir pernyataan dinyatakan valid.

2.) *Subjective well-being* didefinisikan sebagai refleksi kognitif individu terhadap kehidupannya sekaligus respons emosi individu mengenai kehidupan (Diener, 1984). *Subjective well-being* diukur menggunakan kuesioner *Satisfaction with Life Scale* dari Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) dan *Scale of Positive and Negative Affect* (SPANE) dari Diener & Diener (2009) yang dialihbahasakan oleh peneliti. Kuesioner *Satisfaction with Life Scale* terdiri dari 5 butir pernyataan. Perhitungan reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan hasil 0,749 sehingga alat ukur *Satisfaction with Life Scale* dinyatakan reliabel. Uji validitas kontrak menggunakan Teknik *internal consistency* (Urbina, 2014) dan menghasilkan skor 0,522 – 0,797 sehingga seluruh butir pernyataan dinyatakan valid. Alat ukur SPANE terdiri dari 12 butir. Hasil uji reliabilitas menggunakan perhitungan alpha Cronbach's menunjukkan alat ukur SPANE reliabel dengan skor 0,823. Sementara seluruh butir pernyataan dinyatakan valid melalui uji validitas kontrak menggunakan Teknik *internal consistency* (Urbina, 2014) dan menghasilkan skor 0,512 – 0,720.

Tabel 1. Hasil Analisa Deskriptif

<i>Strength-Based Parenting</i>		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	5	1.5
Sedang	30	9.2
Tinggi	202	62.0
Sangat Tinggi	89	27.3
Total	326	100.0
<i>Life Satisfaction</i>		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	169	51.8
Tinggi	157	48.2
Total	326	100.0
<i>Affect Balance</i>		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	73	22.4
Tinggi	253	77.6
Total	326	100.0

Uji analisa data melalui analisa regresi linier. Analisa regresi linier dilakukan untuk mengetahui efek dari variabel independen terhadap variabel dependen (Dancey & Radey, 2017). Sebelum melakukan uji analisa ini, dilakukan terlebih dahulu uji multikolinieritas. Dari uji multikolinieritas diperoleh hasil VIF ebesar 1,384 yang menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas pada variabel *strength-based parenting* terhadap *life satisfaction* dan *affect balance*. Setelah dilakukan uji multikolinieritas, dilakukan pula uji normalitas melalui uji Kolmogorov-Smirnof. Diperoleh hasil signifikansi $0,200 > 0,005$ yang menunjukkan bahwa data residual variable *strength-based parenting* terhadap *life satisfaction* dan *affect balance* berdistribusi normal.

ANALISIS & HASIL

Berdasarkan olah pengolahan data, terdapat data dari 5 orang responden yang tidak bisa digunakan, sehingga hanya ada 326 responden yang disertakan dalam penjelasan berikut:

Berdasarkan hasil pada tabel 1. diperoleh data bahwa mayoritas mahasiswa

menghayati orangtuanya melakukan *strength-based parenting* pada kategori tinggi (62%). Artinya, orangtua sudah lebih banyak mengenal *strength* yang dimiliki mahasiswa dan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memanfaatkan *strength*-nya dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 51,8% mahasiswa menghayati bahwa *life satisfaction* yang dimiliki ada dalam kategori rendah. Artinya, mayoritas mahasiswa belum merasa puas terhadap hidupnya. Lalu, sebanyak 77,6% mahasiswa memiliki *affect balance* dalam kategori tinggi. Artinya, mayoritas mahasiswa lebih sering merasakan kehadiran emosi positif daripada emosi negatif dalam hidupnya. Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh variabel berkorelasi secara signifikan. *Strength-based parenting* memiliki korelasi signifikan dengan *life satisfaction* ($r = 0.561, p < 0.001$). Artinya, semakin tinggi *strength-based parenting* yang dilakukan orangtua terhadap mahasiswa maka semakin tinggi pula *life satisfaction* yang dialami mahasiswa. *Strength-based parenting* juga memiliki korelasi signifikan dengan *affect balance* ($r = 0.431, p < 0.0001$). Artinya, semakin tinggi *strength-based parenting* yang dilakukan orangtua terhadap mahasiswa maka semakin tinggi pula frekuensi kemunculan emosi positif daripada emosi negatif yang dialami mahasiswa (*affect balance*).

Dari data pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa *strength-based parenting* dapat berkontribusi secara simultan dan signifikan terhadap *life satisfaction* sebesar 31,5% ($R^2 = 0.315, p < 0.001$) dan 68,5%

sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Artinya, apabila *strength-based parenting* meningkat maka akan berkontribusi terhadap peningkatan *life satisfaction* sebesar 31,5%. *Strength-based parenting* juga dapat berkontribusi secara simultan dan signifikan terhadap frekuensi emosi positif yang lebih sering daripada emosi negatif (*affect balance*) sebesar 19,0% ($R^2 = 0.190, p < 0.001$) dan 81,0% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Artinya, apabila SBP meningkat maka akan berkontribusi terhadap kebahagiaan (*affect balance*) sebesar 19,0%.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4. diperoleh hasil bahwa *strength-knowledge* memberikan kontribusi parsial terbesar dan signifikan terhadap *life satisfaction* sebesar 30,1% ($\beta = 0.301, p < 0.001$). Artinya, apabila *strength-use* meningkat maka akan berkontribusi parsial terhadap peningkatan *life satisfaction* sebesar 30,1%. Sementara *strength-use* memberikan kontribusi parsialterkecil dan signifikan terhadap *life satisfaction* sebesar 29% ($\beta = 0.290, p < 0.001$).

Strength-knowledge juga memberikan kontribusi parsial terbesar dan signifikan terhadap *affect balance* sebesar 32,0% ($\beta = 0.320, p < 0.001$). Artinya, apabila *strength-knowledge* meningkat maka akan berkontribusi parsial terhadap frekuensi emosi positif yang lebih sering daripada emosi negatif (*affect balance*) sebesar 32,0%. Sementara *strength-use* tidak memberikan kontribusi parsial yang signifikan terhadap *affect balance*.

Tabel 2. Hasil Interkorelasi Variabel

Variabel	1	2	3	4	5
1.Strength-Knowledge	-				
2.Strength-Use	0.804***	-			
3.Strength-Based Parenting	0.946***	0.954***	-		
4.Life Satisfaction	0.534***	0.532***	0.561***	-	
5.Affect Balance	0.428***	0.392***	0.431***	0.532***	-

DISKUSI

Hasil analisis menunjukkan bahwa *strength-based parenting* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *life satisfaction* dari *subjective well-being* ($r = 0.532, p < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penghayatan mahasiswa Indonesia bahwa orangtuanya melakukan *strength-based parenting* maka semakin positif pula evaluasinya terhadap kehidupan. Lebih jauh, *strength-based parenting* dapat menjadi prediktor yang baik terhadap *life satisfaction*. *Strength-based parenting* memberikan peran sebanyak 31,5% terhadap peningkatan *life satisfaction* pada mahasiswa ($R^2 = 0.315, p < 0.001$).

Seringkali manusia mengalami kesulitan untuk menggunakan *strengths* karena ia tidak mengenal dan terbiasa menggunakannya, hal ini disebut dengan *strength blindness*. Akibatnya, manusia memandang perilaku, diri, dan segala dalam kehidupannya sebagai sesuatu yang biasa saja padahal sangat mungkin hal-hal tersebut merupakan *strength* yang dimiliki (Biswas-Diener, 2012; Biswas-Diener, Kashdan & Minhas, 2011). Tidak menutup kemungkinan, mahasiswa Indonesia mengalami *strength blindness* dalam hidupnya. Tapi jika mahasiswa mendapatkan dukungan dari orangtua untuk mengenali *strength* dan memanfaatkan *strength* tersebut, maka mahasiswa akan memandang hidup sebagai sesuatu yang lebih memuaskan sehingga *life satisfaction* dapat tercapai (Jach, dkk., 2018; Waters, 2015).

Ketika orangtua melakukan SBP terhadap mahasiswa, mahasiswa akan menghayati bahwa mereka didorong untuk

mengenal berbagai *strength* yang dimiliki. Orangtua juga dihayati memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk menggunakan *strength*-nya dalam menyelesaikan tugas, mengatasi hambatan, bergaul, maupun belajar (Waters, 2017). Mahasiswa yang diberikan kesempatan untuk melakukan eksplorasi terhadap *strength* akan lebih mengenal dan terbiasa menggunakan *strength*-nya. Hal ini memudahkan mahasiswa untuk mengembangkan kelebihan daripada kekurangan diri dalam berbagai kesempatan (Park & Peterson, 2009).

Mahasiswa dengan orangtua yang melakukan SBP juga mendapat dukungan dari orangtua untuk mengatasi berbagai hambatan di kehidupan akademik, sosial, maupun interpersonalnya dengan memanfaatkan *strength* yang dimiliki. Maka walaupun mungkin tidak semua hambatan dapat terselesaikan dengan baik, tapi mahasiswa menyadari bahwa dirinya memiliki opsi untuk berusaha menyelesaikan masalah sesuai kemampuannya. Ketika orangtua mampu membiasakan mahasiswa mengenal dan memanfaatkan *strength* yang dimiliki, mahasiswa akan termotivasi untuk menjalani hidup dengan lebih bersemangat karena tertantang untuk bisa menggunakan *strength* dalam kesehariannya. Mahasiswa juga akan memandang pengalaman hidupnya dari sudut pandang yang lebih positif karena sudah melakukan usaha terbaik sesuai kemampuannya. Hal-hal tersebut yang menunjang mahasiswa menjadi lebih puas dalam menjalani kehidupannya (Waters, 2017; Park & Peterson, 2009; Park, Peterson & Seligman, 2004; Zhang & Chen, 2018).

Tabel 3. Hasil Analisa Regresi Variabel

	Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	p
Model 1	<i>Strength-Based Parenting</i>	.561	.315	.311	.000***
Model 2	<i>Strength-Based Parenting</i>	.436	.190	.185	.000***

Catatan:

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Model 1: Regresi terhadap *Life Satisfaction*

Model 2: Regresi terhadap kebahagiaan (*Affect Balance*)

Strength-based parenting memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *affect balance* dari *subjective well-being* ($r = 0.287, p < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penghayatan mahasiswa Indonesia bahwa orangtua melakukan *strength-based parenting* maka mahasiswa akan semakin sering mengalami emosi positif daripada emosi negatif di dalam hidupnya. *Strength-based parenting* juga dapat menjadi prediktor yang baik terhadap *affect balance*. *Strength-based parenting* berkontribusi terhadap peningkatan *affect balance* sebesar 19,0% ($R^2 = 0.190, p = <0.001$). Hal ini sejalan dengan penelitian Waters (2015) yang menyatakan bahwa anak dari orangtua yang melakukan *strength-based parenting* memiliki emosi negatif (yang ditinjau dari tingkat stress) yang lebih rendah.

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Mahasiswa Indonesia menghayati bahwa dirinya adalah bagian yang terpisah sekaligus menyatu dengan lingkungan (Sulastra & Handayani, 2021). Maka, penting bagi mahasiswa untuk mendapat dukungan dari lingkungan, termasuk orangtuanya dalam bentuk pengasuhan dengan cara mengenal *strength* pada mahasiswa dan mendorong mahasiswa menggunakan *strength* yang dimiliki.

Secara lebih lanjut, Komazawa dan Ishimura (2015) menyatakan bahwa manusia yang dapat mendukung pengenalan dan pemanfaatan *strength* yang dimiliki manusia lainnya akan menciptakan hubungan yang hangat, penuh kepercayaan, menyenangkan dan positif. Hubungan yang demikian tentunya akan menghasilkan

perasaan yang positif pada masing-masing pihak. Maka, ketika orangtua bisa mengenal dan mendorong mahasiswa menggunakan *strength* dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa akan lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif di dalam hidupnya (*affect balance*).

Selain itu mahasiswa yang menghayati bahwa orangtuanya melakukan SBP, akan lebih terbiasa untuk mengenal dan menggunakan *strength* yang dimiliki (Jach, dkk., 2018). Govindji dan Linley (2007) menyatakan bahwa manusia yang mampu mengenal dan menggunakan *strength* akan lebih bahagia. Saat manusia dapat mengenal dan memanfaatkan *strength*, maka ia akan terdorong untuk memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungan sekitar, memandang kehidupan dengan lebih “berwarna,” meyakini bahwa masa depan akan baik-baik saja, dan mampu mensyukuri kejadian masa lalu dengan sudut pandang yang lebih baik. Hal-hal tersebut yang akan membantu mahasiswa untuk lebih sering menghayati emosi positif daripada emosi negatif (Peterson & Seligman, 2004; Zhang & Chen, 2018).

Dalam penelitian ini, diperoleh hasil uji analisis regresi parsial aspek *strength-based parenting*, yaitu *strength-knowledge* dan *strength-use* terhadap *life satisfaction* dan *affect balance*. *Strength-knowledge* memberikan kontribusi parsial yang lebih besar dan signifikan terhadap *life satisfaction* ($\beta = 0.301, p < 0.001$) daripada *strength-use* terhadap *life satisfaction* ($\beta = 0.290, p < 0.001$) Artinya, apabila *strength-use* meningkat maka akan berkontribusi parsial terhadap peningkatan *life*

Tabel 4. Hasil Analisa Regresi Parsial per Komponen Variabel

	Variabel	B	SE B	β	p
Model 1	<i>Strength-Knowledge</i>	.373	.096	.301	.000***
	<i>Strength-Use</i>	.333	.089	.290	.000***
Model 2	<i>Strength-Knowledge</i>	.399	.105	.320	.000***
	<i>Strength-Use</i>	.156	.097	.135	.110

Catatan:

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Model 1: Regresi terhadap *Life Satisfaction*

Model 2: Regresi terhadap *Affect Balance*

satisfaction sebesar 30,1% *Strength-knowledge* juga memberikan kontribusi parsial yang lebih besar dan signifikan terhadap *affect balance* sebesar 32,0% ($\beta = 0.320, p < 0.001$). Artinya, apabila *strength-knowledge* meningkat maka akan berkontribusi parsial terhadap frekuensi emosi positif yang lebih sering daripada emosi negatif (*affect balance*) sebesar 32,0%. Sementara *strength-use* tidak memberikan kontribusi parsial yang signifikan terhadap *affective balance* ($\beta = 0.135, p > 0.001$).

Walaupun Waters (2015 dan 2017) menyatakan bahwa *strength-use* memberikan dampak yang lebih memadai terhadap kesejahteraan anak daripada *strength-knowledge*, tapi hasil penelitian ini menunjukkan sebaliknya. *Strength-knowledge* memberikan peran yang lebih besar dan signifikan terhadap *life satisfaction* dan *affect balance* dalam *subjective well-being* mahasiswa Indonesia. Hal ini dapat terjadi karena seseorang tidak mungkin bisa memanfaatkan *strength* jika ia belum mengenal *strength* yang dimiliki. Mahasiswa Indonesia yang kebanyakan masih ada di usia remaja, memerlukan dukungan orangtua dalam mengenal *strength* yang dimiliki. Hasil penelitian dari Hasanah, dkk (2019) menunjukkan bahwa remaja Indonesia sangat memerlukan arahan dari orangtua dalam membentuk identitas dirinya. Salah satu hal yang dapat membantu dalam pembentukan identitas diri adalah dasar pemahaman terhadap *strength* yang dimiliki (Waters, 2017).

Peranan *strength-knowledge* yang kecil terhadap *affect balance* dan tidak adanya peranan *strength-use* terhadap *affect balance* dapat dijelaskan sebagai berikut: *Affect balance* dalam *subjective well-being* adalah konsep kebahagiaan hedonia. Hedonia memandang bahwa kebahagiaan dapat dicapai ketika adanya kebutuhan fisik-psikis manusia yang terpenuhi atau disebut *pleasure principle* (Ryan & Deci, 2001; Huta, 2015). Konsep kebahagiaan hedonia bersifat fluktuatif, tergantung bagaimana persepsi manusia mengenai

pemenuhan kebutuhannya. Sementara itu, faktor yang dapat menunjang pemenuhan kebutuhan manusia sehingga ia bisa merasa bahagia bukan hanya dari *strength-knowledge* dan *strength-use* dalam *strength-based parenting* saja. Faktor tersebut di antaranya adalah ekonomi, kesehatan fisik, kondisi lingkungan sosial, hormonal, maupun usaha yang dilakukan individu untuk mencapai kebahagiaan (Seligman, 2002; Lyubomirsky & Tucker, 1998).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *Strength-Based Parenting* (SBP) berkontribusi secara signifikan terhadap *life satisfaction* dan *affect balance* sebagai komponen *subjective well-being* pada mahasiswa Indonesia. SBP dapat menjadi prediktor yang baik terhadap peningkatan kepuasan hidup dan kebahagiaan pada diri mahasiswa Indonesia.

SARAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Berikut saran untuk penelitian berikutnya:

1. Diperlukan adanya penelitian terhadap responden yang berasal dari seluruh bagian di Indonesia (Indonesia barat, tengah, dan timur).
2. Melakukan penelitian lanjutan dengan meneliti penggunaan *strengths* (*strength-use*) dan/atau pengetahuan mengenai *strengths* (*strength-knowledge*) sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *strength-based parenting* dan *subjective well-being*.
3. Melakukan penelitian mengenai faktor lain selain *strength-based parenting* yang mungkin dapat berperan terhadap *subjective well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Altun, I., Özbağ, G. K., & Arli, E. (2014). Subjective well-being in university students. *Iranian Journal of Public Health*, 43(11), 1585-6.

- American Psychological Association (2018). *Stress in America: Generation Z. Stress in America™ Survey*.
- Ashby, F. G., & Isen, A. M. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological review*, 106(3), 529. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.529>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analysis of mental health situation on community in Indonesia and the intervention strategies. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Biswas-Diener, R. (2012). *The courage quotient: How science can make you braver*. John Wiley & Sons.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106-118. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545429>
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental psychology*, 22(6), 723
- Cha, K. H. (2003). Subjective well-being among college students. *Social indicators research*, 62(1), 455-477. <https://doi.org/10.1023/A:1022669906470>
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2017). *Statistics without maths for psychology 7th edition*. Pearson education.
- Fredrickson, B. (2010). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Simon and Schuster.
- Govindji, R., and Linley, P. A. (2007). Strengths-use, self-concordance and well-being: implications for strengths coaching and coaching psychologists. *Int. Coach. Psychol. Rev.* 2, 143–153.
- Henriques, G. (2011). *A new unified theory of psychology*. Springer Science & Business Media.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online readings in psychology and culture*, 2(1), 2307-0919. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being*. Chapter 2. New York: Routledge. Manuscript accepted for publication on November 11, 2015.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 203-253). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60415-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60415-3)
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1122. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60415-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60415-3)
- Jach, Hayley K., Jessie Sun., Daniel Loton., Tan-Chyuan Chin; Lea E. Waters. (2018). Strengths and Subjective Wellbeing in Adolescence: Strength-Based Parenting and the Moderating Effect of Mindset. *J Happiness Stud* (2018) 19: 567 – 586. DOI: 10.1007/s10902-016-9841-y
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. *InfoDATIN*, p. 1-12.
- Keyes, C. L., & Lopez, S. J. (2009). Toward a science of mental health. *Oxford handbook of positive psychology*, 89, 95. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Kyriazos, T. A., & Stalikas, A. (2018). Positive Parenting or Positive Psychology Parenting? Towards a Conceptual Framework of Positive Psychology

- Parenting. *Psychology*, 09(07), 1761–1788.
<https://doi.org/10.4236/psych.2018.97104>
- Komazawa, A., and Ishimura, I. (2015). Strengthspotting and interpersonal relationships: development of the Japanese version of the strengthspotting scale. *GSTF J. Psychol.* 2, 1–8.
<https://doi.org/10.7603/s40790-015-0017-8>
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and emotion*, 22(2), 155-186.
<https://doi.org/10.1023/A:1021396422190>
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College & Character*, 10 (4), 680-699.
<https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603-619.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pyone, J. S., & Isen, A. M. (2011). Positive affect, intertemporal choice, and levels of thinking: Increasing consumers' willingness to wait. *Journal of Marketing research*, 48(3), 532-543.
<https://doi.org/10.1509/jmkr.48.3.532>
- Sari, S. M. (2019). *Subjective Well-being Mahasiswa Psikologi USU yang Mengikuti Perkuliahan Pedagogi dan Andragogi*. Skripsi, Universitas Sumatera Utara.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2000). *Research methods in psychology* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E., Csikszentmihalyi, Mihaly. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. American Psychological Association. Lnc, 5-14.
- Wardani, M. (2020). *Gambaran Subjective Well-being pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)
- Waters, L. E. (2015). Strength-based parenting and life satisfaction in teenagers. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 2(11), 158–173.
<https://doi.org/10.14738/assrj.211.1551>
- Waters, L. (2017). *The strength switch: How the new science of strength-based parenting can help your child and your teen to flourish*. Penguin.
- Waters, L. E., Loton, D., & Jach, H. K. (2019). Does Strength-Based Parenting Predict Academic Achievement? The Mediating Effects of Perseverance and Engagement. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1121–1140.
<https://doi.org/10.1007/s10902-018-9983-1>
- Patricia, Patricia (2008) *Gambaran Subjective Well-Being pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNTAR*. Skripsi thesis, Universitas Tarumanagara.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10(4), 1-10.
- Proctor, C., & Linley, P. A. (2014). *Life Satisfaction in Youth. Increasing Psychological Well-Being in Clinical and Educational Settings*, 199–215. doi: 10.1007/978-94-017-8669-0_13
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Santrock, John W. (2017). *Life-Span Development, Sixteenth Edition*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Santrock, John W. (2021). *Life-Span Development, Eighteenth Edition*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastra, M. C., & Handayani, V. (2021). Gambaran Independent dan Interdependent Self-Constual pada Mahasiswa Indonesia. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(2), 115 - 132. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i2.3512>
- Sulastra, M. C., & Handayani, V. (2020). Pengasuhan Berbasis Kekuatan Karakter Dan Keterlibatan Diri Pada Mahasiswa. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(2), 143-157. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2188>
- Sulastra, M. C., & Handayani, V. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Strength-Based Parenting pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(3), 389 - 397. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i3.3513>
- Urbina, S. (2014). *Essentials of psychological testing* (2nd ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>
- Zhang, Y., & Chen, M. (2018). Character strengths, strengths use, future self-continuity and subjective well-being among Chinese university students. *Frontiers in psychology*, 9, 1040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01040>