

## Peran Mediasi *Strength Use* antara *Strength-Based Parenting* dan *Subjective Well-Being* pada Masa *Emerging Adulthood*

Vida Handayani, Marissa Chitra Sulastra

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail: vida.handayani@psy.maranatha.edu

### Abstract

*This study aimed to examine the mediating role of Strength Use in the relationship between Strength-Based Parenting and subjective well-being during emerging adulthood. Subjective well-being was assessed through Life Satisfaction and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). This quantitative survey-based research involved 459 emerging adult respondents aged 18-24 years, predominantly female (81.9%) and with a high school education (64.05%). Data were collected using online questionnaires and analyzed with path analysis using the bootstrapping method. The results indicated that Strength-Based Parenting directly and significantly influenced Life Satisfaction ( $\beta = 0.152, p < .001$ ) and SPANE ( $\beta = 0.215, p < .001$ ). Strength Use also significantly affected Life Satisfaction ( $\beta = 0.233, p < .001$ ) and SPANE ( $\beta = 0.221, p < .001$ ). Furthermore, Strength Use significantly mediated the relationship between Strength-Based Parenting and Life Satisfaction (indirect effect = 0.106,  $p < .001$ ) and SPANE (indirect effect = 0.101,  $p < .001$ ). This suggests a complementary mediation, where Strength-Based Parenting still has a significant direct effect, but part of its influence is also mediated by Strength Use. These findings underscore the importance of Strength-Based Parenting and the role of Strength Use in promoting Subjective Well-Being among emerging adulthood.*

**Keywords:** *strength-based parenting, strength use, subjective well-being, emerging adulthood, mediation analysis*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran mediasi strength use dalam hubungan antara strength-based parenting dan Subjective Well-Being pada masa emerging adulthood. Subjective Well-Being diukur melalui Satisfaction With Life Scale dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). Penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei ini melibatkan 459 responden emerging adulthood berusia 18-24 tahun, yang didominasi perempuan (81.9%) dan berpendidikan SMA (64.05%). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring dan dianalisis dengan path analysis menggunakan metode bootstrapping. Hasil menunjukkan bahwa strength-based parenting secara langsung dan signifikan memengaruhi Life Satisfaction ( $\beta = 0.152, p < .001$ ) dan SPANE ( $\beta = 0.215, p < .001$ ). Strength Use juga memiliki pengaruh signifikan terhadap Life Satisfaction ( $\beta = 0.233, p < .001$ ) dan SPANE ( $\beta = 0.221, p < .001$ ). Lebih lanjut, Strength Use secara signifikan memediasi hubungan Antara Strength-Based Parenting dengan Life Satisfaction (efek tidak langsung = 0.106,  $p < .001$ ) dan SPANE (efek tidak langsung = 0.101,  $p < .001$ ). Ini mengindikasikan mediasi komplementer, di mana Strength-Based Parenting masih memiliki pengaruh langsung yang signifikan, namun sebagian efeknya juga dimediasi oleh Strength Use. Temuan ini menekankan pentingnya strength-based parenting dan peran Strength Use dalam meningkatkan Subjective Well-Being individu emerging adulthood.

**Kata kunci:** pengasuhan berbasis kekuatan, penggunaan kekuatan, kesejahteraan subjektif, emerging adulthood, analisis mediasi

## I. Pendahuluan

Memasuki usia dewasa, dan meninggalkan usia remaja, sering kali dinantikan sebagai waktu untuk meraih impian, menjelajahi dunia dengan perspektif yang lebih luas, serta menikmati kebebasan. Penentuan mengenai awal memasuki usia dewasa dapat berbeda bergantung dengan konteksnya, salah satunya adalah bidang pendidikan. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, usia 18 tahun

dianggap dewasa (Universitas Medan Area, 2024). Pada usia ini individu dianggap memiliki hak untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi seperti program sarjana (S1), yang pada umumnya ditempuh pada usia 18 – 24 tahun. Mulai usia 18 tahun individu juga mulai menentukan pilihan karir dan memilih program pendidikan yang dianggap sesuai dengan minat dan bakatnya.

Memasuki usia 18 tahun, individu juga telah memasuki tahap kehidupan baru yang disebut sebagai *emerging adulthood*. Masa *emerging adulthood* berlangsung dari sekitar usia 18 tahun, hingga usia 29 tahun, saat sebagian besar orang sudah mulai membuat komitmen terkait kehidupan dewasanya, seperti pernikahan (atau hubungan jangka panjang), menjadi orang tua, dan pekerjaan untuk jangka panjang (Arnett, 2023). Masa *emerging adulthood* adalah masa dimana individu mencoba berbagai kemungkinan dalam hidupnya. Eksplorasi dan ketidakstabilan yang terjadi pada masa *emerging adulthood* dianggap sebagai ciri khas dari periode ini (Arnett, 2000). Periode ini merupakan transisi dari masa remaja yang relatif lebih terstruktur dan masa dewasa yang lebih dan semakin mapan, ditandai dengan tanggung jawab yang semakin besar. Saat memasuki masa *emerging adulthood* sebagian individu nampak siap mengambil peran dan tanggung jawab sebagai individu dewasa dengan identitas diri yang kuat dan terarah. Namun, sebagian lainnya mungkin membutuhkan bantuan, bahkan intervensi dari lingkungan untuk dapat bertansisi ke masa dewasa (Schwartz et al., 2005).

Jika dibandingkan, masa transisi dari remaja ke dewasa nampak lebih longgar dibandingkan transisi dari masa anak ke remaja. Aturan yang ditetapkan baik oleh masyarakat maupun lembaga tidak terlalu banyak. Hal ini dianggap positif karena individu *emerging adulthood* dapat memiliki lebih banyak kebebasan untuk memilih jalan hidup dan aktivitas yang diinginkan, seperti kebebasan untuk berperan dalam suatu lingkungan setelah lulus sekolah tingkat menengah (Arnett, 2023). Hal ini menjadi salah satu hal yang mendukung kesejahteraan yang dimiliki individu. Di sisi lain, kurangnya aturan juga dapat memunculkan masalah bagi sebagian orang. Mereka akan merasa bingung, tidak tahu apa yang harus diperbuat. Masa *emerging adulthood* sebagai masa transisi menggambarkan suatu proses perubahan, dimana capaian dari tugas perkembangan manusia adalah perubahan itu sendiri.

Salah satu perubahan pada masa *emerging adulthood* adalah mengembangkan rasa otonomi, mencoba menjalani hidup secara mandiri. Meski demikian, individu *emerging adulthood* belum dapat dikatakan benar-benar mandiri. Orang tua masih memiliki pengaruh karena mereka belum dapat mandiri secara ekonomi dan masih dipengaruhi oleh efek jangka panjang dari pendidikan di rumah (Blimling, 2010; Cao & Mao, 2008 dalam Ju et al., 2023). Setiap individu akan melalui proses yang berbeda. Bagi yang berhasil menyelesaikan tugas dan

bertransisi akan cenderung lebih sehat mental, sejahtera, dan berkembang optimal (Schulenberg et al., 2004). Dengan kata lain, hal yang dialami individu pada masa emerging adulthood akan memberikan dampak baik pada kesehatan mental dan juga Subjective Well-Being yang dimiliki.

Berbicara mengenai kesehatan mental, salah satu variabel yang dikaitkan dengan kesehatan mental adalah kesejahteraan subjektif/ *Subjective Well-Being* (SWB). Dimasa krisis kesehatan mental yang terjadi secara global, seperti saat pandemi COVID-19, *United Nations Sustainable Development Goals* menganggap SWB sebagai faktor perlindungan yang relevan (Calvetti et al., 2024). Martín-María, Lara, dan Forsman (2023) menyatakan bahwa *Subjective Well-Being* berkorelasi positif dengan kesehatan mental, sementara masalah kesehatan mental menjadi penyebab utama dari ketidakbahagiaan.

*Subjective Well-Being* didefinisikan sebagai evaluasi keseluruhan seseorang terhadap kehidupan dan pengalaman emosionalnya (Diener et al., 2016). Model *Subjective Well-Being* yang paling komprehensif dikembangkan oleh Diener (1984). Model ini mencakup dua aspek utama: komponen kognitif, yaitu kepuasan individu terhadap kehidupan secara keseluruhan, dan komponen afektif, yaitu afek positif dan negatif yang dialami individu (Diener & Lucas, 1999; Lightsey, 1996 dalam Aslan Gördesli & İşmen-Gazioğlu, 2022).

Hal-hal yang berkontribusi pada kepuasan hidup ditentukan sendiri oleh individu. Para ilmuwan yang mempelajari *Subjective Well-Being* sebelumnya tidak membuat asumsi tentang apa yang dianggap orang sebagai kehidupan yang baik bagi dirinya sendiri. Demikian pula, terkait dengan emosi, ketika individu mengalami emosi yang menyenangkan, hal tersebut adalah karena ia memberikan respon atas peristiwa dan keadaan yang dinilai sebagai hal yang diinginkan (Diener et al., 2018).

*Subjective Well-Being* bukanlah entitas tunggal yang utuh (*single unitary entity*), merujuk pada berbagai bentuk seperti kepuasan, afek positif, dan afek negatif rendah. Terkait dengan pengukurannya, aspek-aspek *Subjective Well-Being* dapat dipisahkan dalam analisis faktor dan memiliki asosiasi yang khas dengan variabel lain. Oleh karena itu, aspek-aspek tersebut harus dinilai secara individual (Diener et al., 2016, 2018).

Pengukuran komponen kognitif didasarkan pada penilaian responden terhadap seberapa baik kehidupannya telah berjalan dibandingkan dengan keadaan yang dianggap ideal bagi dirinya. Individu *emerging adulthood* yang memiliki penilaian tinggi dalam komponen kognitif akan menilai bahwa tujuan, keinginan, dan standar yang dimiliki sebagian besar terpenuhi oleh kondisi kehidupan mereka saat ini. Komponen kognitif dari *Subjective Well-Being* paling sering diukur menggunakan skala kepuasan hidup/ *life satisfaction* (Pavot, 2014).

Sementara komponen afektif dari *Subjective Well-Being* diukur dengan menanyakan seberapa sering responden mengalami emosi tertentu, seperti kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan, kesedihan, kemarahan, kekhawatiran, dsb. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur afek positif dan negatif, tetapi dengan penekanan pada frekuensi pengalaman emosional (Diener et al., 2010).

Berdasarkan tiga penelitian yang telah dilakukan terkait *Subjective Well-Being* pada *emerging adulthood* diperoleh hasil bahwa *Subjective Well-Being* pada *emerging adulthood* adalah cenderung rendah. Pada salah satu penelitian, berdasarkan survei awal yang dilakukan di Surabaya pada individu usia 18-25 tahun menunjukkan bahwa meskipun ada yang merasa puas dan senang, persentase yang merasa malu (58,3%) serta cemas dan khawatir (75%) karena hidup tidak sesuai dengan keinginan yang jauh lebih tinggi. Hal ini mengindikasikan dominasi afek negatif dan SWB yang rendah. Pada penelitian lainnya yang dilakukan di Sidoarjo, mayoritas individu dewasa awal (64%) memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah. Penurunan kepuasan hidup yang terjadi seiring bertambahnya usia pada fase dewasa muda dan dampak krisis yang berkepanjangan dianggap memperburuk *Subjective Well-Being* dari responden (Nisa' S et al., 2023; Roosdyanto et al., 2025; Wardah & Jannah, 2023).

Pada masa *emerging adulthood*, individu berada dalam proses eksplorasi identitas yang dilakukan secara intensif terkait pendidikan, mencari pekerjaan, membangun relasi intim, membentuk keluarga. Masa ini juga ditandai dengan ketidakstabilan dan eksplorasi diri, yang dapat memunculkan kecemasan, ketidakpastian, dan kegelisahan karena belum jelasnya arah eksplorasi identitas, dan hal ini menjadi awal kebebasan sekaligus ketakutan bagi individu *emerging adulthood*. Dari hasil penelitian Nisa' S et al. (2023) pada *emerging adulthood* yang memiliki status sebagai mahasiswa, mereka menghadapi berbagai tantangan seperti tugas kuliah, proyek, ekstrakurikuler, serta peran dan tanggung jawab di rumah. Tantangan ini berpotensi menyebabkan stres tinggi dan, pada gilirannya, tingkat *Subjective Well-Being* rendah. Tingkat *Subjective Well-Being* yang rendah dapat kembali mempengaruhi produktivitas dan kinerja individu.

Menurut Diener et al. (2018), *Subjective Well-Being* yang tinggi secara umum berkorelasi dengan hasil positif dalam berbagai aspek kehidupan. Beberapa aspek kehidupan yang menunjukkan korelasi positif dengan *Subjective Well-Being* diantaranya adalah kesehatan dan umur panjang. *Subjective Well-Being* yang tinggi menunjukkan korelasi dengan kondisi kesehatan yang lebih baik dan umur yang lebih panjang. Individu dengan *Subjective Well-Being* tinggi juga memiliki kecenderungan hubungan sosial yang lebih baik, seperti kemungkinan lebih besar untuk menikah, kemungkinan lebih kecil untuk bercerai, dan

memiliki lebih banyak teman. Dalam konteks kerja, individu dengan *Subjective Well-Being* yang tinggi menunjukkan kinerja yang lebih baik, produktivitas yang lebih tinggi, perilaku positif dalam kerja seperti kesediaan membantu orang lain, kesediaan melakukan tugas tambahan. Saat menghadapi peristiwa buruk dan menekan, individu dengan *Subjective Well-Being* yang tinggi menunjukkan kecenderungan lebih cepat pulih dari hal-hal tersebut

Berdasarkan uraian sebelumnya *Subjective Well-Being* dianggap sebagai hasil dari interaksi berbagai faktor yang kompleks. Oleh karena itu, harapan untuk menemukan beberapa variabel yang sangat berpengaruh dianggap sebagai hal yang tidak realistis. Ragam faktor-faktor yang mungkin memengaruhi SWB dapat mencakup banyak hal, mulai dari situasi dan kondisi lingkungan, keyakinan pribadi, hingga interaksi yang kompleks antara kepribadian dan lingkungan (Diener, 2009). Dalam usaha untuk merumuskan faktor-faktor yang mungkin memengaruhi *Subjective Well-Being*, diantaranya adalah berbagai teori penilaian (*judgement theories*). Kelompok teori ini menjelaskan mengenai kebahagiaan dan SWB yang terbentuk melalui perbandingan antara kondisi aktual dengan standar tertentu. Teori-teori ini mencakup perbandingan sosial (*social comparison*), adaptasi (*adaptation*), rentang-frekuensi (*range-frequency*), dan tingkat aspirasi (*aspiration level*). Melalui konsep Tingkat aspirasi dan pembentukan standar perbandingan secara implisit membahas mengenai pola pengasuhan. Orang tua menjadi salah satu standar pembanding untuk anak.

Pola asuh yang diterapkan orang tua akan membentuk standar pembanding anak baik terhadap dirinya sendiri dan juga orang lain. Pola asuh dapat mempengaruhi nilai dan kebutuhan internal anak yang pada akhirnya akan mempengaruhi *Subjective Well-Being* (Parducci, 1968, 1982 dalam Diener, 2009). Selain itu, juga terdapat penelitian yang menunjukkan korelasi antara dimensi *Subjective Well-Being* dan kepuasan yang dirasakan dalam hubungan dengan orang tua (Yazıcı-Çelebi & Çelebi, 2018 dalam Aslan Gördesli & İşmen-Gazioğlu, 2022). Menurut Duchesne et al., (2007) dalam Ju et al. (2023) menyatakan bahwa terdapat bukti yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan orangtua-anak, lebih dapat memprediksikan berbagai perbedaan yang ada terkait kemampuan adaptasi dan perkembangan yang baik pada mahasiswa dibandingkan hubungan antara guru dan murid.

Salah satu fungsi keluarga adalah sebagai sistem pendukung alami yang berlangsung seumur hidup di semua budaya. Walaupun hubungan orang tua-anak mengalami perubahan seiring pertumbuhan anak dari kecil hingga remaja, konsistensi perilaku pengasuhan tampaknya menjadi faktor kunci bagi kesejahteraan anak. Saat individu memasuki masa remaja, hubungan orang tua dan anak remajanya kerap kali dikaitkan dengan masalah emosional dan perilaku. Hubungan antara orang tua dan anak banyak mengalami perubahan

pada masa remaja. Hubungan diluar lingkup keluarga menjadi semakin signifikan semenjak individu memasuki masa remaja. Ketika seseorang mencapai usia dewasa, hubungan dengan orang tuanya biasanya tetap dekat, ditandai dengan seringnya berkomunikasi dan adanya kedekatan emosional (Sheridan et al., 2021). Penelitian yang dilakukan Alabucak & Ismen-Gaziloglu, (2019) tentang individu *emerging adulthood* di budaya Turki, meskipun jumlahnya terbatas, menunjukkan bahwa hubungan dengan anggota keluarga memiliki peran yang lebih signifikan dalam kesejahteraan psikologis dibandingkan hubungan dengan teman (Aslan Gördesli & İşmen-Gaziloglu, 2022).

Hubungan orang tua dan anak yang memasuki masa *emerging adulthood* biasanya membaik dibandingkan saat anak remaja (Arnett, 2023). Ini terjadi karena individu *emerging adulthood*, seiring kemandirian yang dimiliki, mulai lebih menghargai orang tua dan senang menghabiskan waktu bersama. Namun, orang tua seringkali masih khawatir tentang kemampuan anak untuk mandiri secara finansial, membuat keputusan bijak, dan mengelola hidup mereka. Kekhawatiran ini pada akhirnya memengaruhi seberapa besar dan jenis dukungan yang diberikan orang tua (Arnett, 2023). Menurut studi, perkembangan anak akan lebih baik jika orang tua mendukung mereka untuk tumbuh sesuai kemampuan mereka. Hal ini juga memungkinkan anak untuk memanfaatkan kekuatan (*strength*) mereka dalam kehidupan sehari-hari (Jach et al., 2018).

Menurut Kyriazos & Stalikas, (2018), pengasuhan yang menerapkan psikologi positif berupaya untuk menumbuhkan emosi positif pada anak, serta membantu mengenali dan menggunakan kekuatan diri. Dengan demikian, anak dapat mencapai kesejahteraan hidup. Salah satu bentuk pengasuhan yang secara sengaja berusaha untuk mengidentifikasi dan mengembangkan kondisi positif, proses positif, dan kualitas positif pada anak-anak adalah pengasuhan berbasis kekuatan/ *Strength-Based Parenting* (SBP) (Lea Waters, 2015). *Strength-Based Parenting* adalah gaya pengasuhan yang secara sengaja menemukan dan mengembangkan kekuatan anak. Kekuatan yang dimaksud dalam konteks ini mengacu pada kekuatan karakter dan kemampuan lain yang dapat dilakukan atau dilakukan dengan baik oleh individu (Jach et al., 2018). *Strength-Based Parenting* melibatkan dua aspek utama yang dilakukan orang tua dalam interaksinya dengan anak. Pertama, orang tua secara aktif berusaha untuk mengenali dan memahami kondisi, proses, serta kualitas positif yang dimiliki anak, yang dikenal sebagai "strength-knowledge." Kedua, orang tua mendukung anak untuk mengembangkan dan menggunakan kekuatan-kekuatan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, yang disebut "strength-use." Dengan kata lain, orang tua tidak hanya menyadari potensi positif anak, tetapi juga secara aktif mendorong anak untuk memanfaatkan potensi tersebut (Waters,

2015). Selain itu, menurut Lea Waters (2017) terdapat tiga unsur yang membangun suatu kekuatan dalam konsep *Strength-Based Parenting*, yaitu: *Performance* (mahir dalam suatu hal), *Energy* (merasa bersemangat saat melakukannya), dan *High use* (sering memilih untuk melakukannya). Dengan kata lain, kekuatan adalah aktivitas yang dilakukan dengan baik, berulang kali, dan disertai energi positif.

Berdasarkan apa yang dilakukan orang tua, individu *emerging adulthood* dapat menilai apakah orang tua mampu mengidentifikasi dan memahami potensi unik yang dimiliki, baik itu bakat maupun karakter positif mereka, dan juga apakah orang tua tidak hanya tahu kekuatan yang dimiliki, tapi juga membimbing untuk mengembangkan dan menerapkan kekuatan tersebut dalam berbagai aspek kehidupan.

Menurut penelitian Jach et al. (2018), *Strength-Based Parenting* memiliki kaitan dengan *Subjective Well-Being* pada masa remaja, dan bahkan menjadi prediktor *Subjective Well-Being* yang lebih kuat dibandingkan ekstroversi atau neurotisisme. Selanjutnya, survei pada remaja Tiongkok oleh Ho & Chen (2022) menunjukkan bahwa *Strength-Based Parenting* memengaruhi *Subjective Well-Being* melalui efek mediasi dari *personal best goals*, yang berarti *Strength-Based Parenting* mampu mengaktifkan potensi internal remaja untuk meraih tujuan (Ju et al., 2023). Penelitian mengenai kaitan antara *Strength-Based Parenting* dengan *Subjective Well-Being* lebih banyak banyak ditemukan dilakukan pada masa remaja. Namun, tidak tertutup kemungkinan bahwa hal yang sama juga dilakukan pada masa *emerging adulthood* mengingat apa yang terjadi pada tahapan perkembangan sebelumnya menjadi dasar, membawa pengaruh terhadap tahapan perkembangan selanjutnya.

Seligman (2002), menyatakan bahwa mengenali kekuatan saja tidak cukup untuk meningkatkan kesejahteraan; kekuatan tersebut perlu digunakan setiap hari. Penelitian dari Ju et al. (2023), menunjukkan *Strength-Based Parenting* dapat memengaruhi *Subjective Well-Being* pada mahasiswa melalui peran *chain mediation* dari *personal growth initiative* dan *Strength Use*. Pada penelitian ini difokuskan hanya pada satu mediator, yaitu *Strength Use*. *Strength Use* yang dimaksud sebagai mediasi dalam penelitian ini adalah persepsi anak terhadap penggunaan keseluruhan kelebihan/ kekuatan yang mereka miliki. Variabel ini berbeda dari *Strength Use* sebagai salah satu aspek utama dari *Strength-Based Parenting*, dimana pada aspek tersebut mengukur penilaian anak mengenai bagaimana orang tua mengembangkan dan menggunakan kekuatan-kekuatan yang mereka miliki dalam kehidupan sehari-hari.

Analisa dari penelitian ini memang lebih sederhana dibandingkan penelitian penelitian Jach et al. (2018), namun diharapkan dari hasil penelitian yang diperoleh bisa didapatkan insight mengenai bagaimana individu *emerging adulthood* di Indonesia menilai penerapan

*Strength-Based Parenting* yang dilakukan orang tua akan terkait dengan *Strength Use* yang diterapkan, yang akhirnya mempengaruhi *Subjective Well-Being*. Ide ini didasarkan pada temuan bahwa individu yang menyadari kekuatan mereka cenderung lebih sering menggunakannya (Zhang & Chen, 2018). Penggunaan kekuatan di sini didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap pemanfaatan keunggulan mereka, seperti karakter, kemampuan, dan keterampilan (Govindji & Linley, 2007). Terkait dengan hal tersebut, dalam penelitian yang dilakukan Waters (2015) pada remaja mengungkapkan bahwa konteks keluarga (seperti *Strength-Based Parenting*) dianggap berperan dalam meningkatkan kesadaran dan *Strength Use*.

Berdasarkan paparan yang telah diberikan, nampak terdapat peran mediasi *Strength Use* dalam hubungan antara *Strength Based Parenting* dan *Subjective Well-Being* yang dilihat melalui kepuasan hidup (*Life Satisfaction*) dan pengalaman afek positif dan negatif.

## **II. Metode Penelitian**

### **2.1 Partisipan**

Berdasarkan perhitungan mengenai jumlah sampel minimal untuk populasi besar menggunakan Rumus Cochran diperoleh angka 385 responden. Dalam penelitian ini partisipan yang diperoleh berjumlah 459 responden yang berusia 18 – 24 tahun, dengan karakteristik sebagai berikut: 1.) Berusia 18 - 24 tahun; 2.) Merupakan Warga Negara Indonesia; 4.) Bersedia mengisi kuesioner hingga selesai secara sukarela. Penelitian menggunakan *convenience sampling*, yang merupakan bentuk pengambilan sampel non-probabilitas, yaitu partisipan dipilih berdasarkan kesediaan untuk mengisi survei (Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., Zechmeister, 2014).

### **2.2 Desain Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif untuk menguji hubungan kausal, dalam hal ini, peran mediasi *Strength Use* antara *Strength-Based Parenting* dan *Subjective Well-Being*. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei dengan desain *cross-sectional*. Dalam penelitian data dikumpulkan dari sejumlah besar responden melalui kuesioner atau skala yang telah divalidasi dan dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu dari seluruh partisipan.

### **2.3 Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data variabel yang akan diukur dilakukan dengan teknik survei. Proses

penyebaran kuesioner dilakukan melalui google form. Tautan google form dibagikan kepada responden sesuai kriteria. Penelitian ini menggunakan empat alat ukur yang telah dialihbahasakan oleh peneliti. Alat ukur pertama adalah kuesioner *Strength-Based Parenting* dari Lea Waters (2017). *Strength-Based Parenting* terdiri dari dua komponen yaitu: *Stregth-Use* dan *Strength-Knowledge*. Validitas seluruh item diuji menggunakan korelasi Pearson, dan seluruh item dinyatakan valid dengan nilai validitas berkisar antara 0,602 – 0,807. Reliabilitas kuesioner diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dan kuesioner dinyatakan reliabel dengan nilai reliabilitas 0,933.

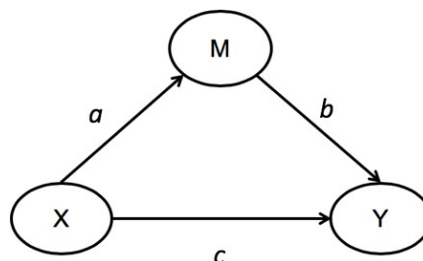
Alat ukur kedua adalah kuesioner *Strength-Use* (Govindji, Reena; Linley, 2007). Validitas seluruh item diuji menggunakan korelasi Pearson, dan seluruh item dinyatakan valid dengan nilai validitas berkisar antara 0,660 – 0,845. Reliabilitas kuesioner diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dan kuesioner dinyatakan reliabel dengan nilai reliabilitas 0,934.

Alat ukur ketiga adalah kuesioner *Satisfaction with Life Scale* (Diener, et al., 2002). Validitas seluruh item diuji menggunakan korelasi Pearson, dan seluruh item dinyatakan valid dengan nilai validitas berikisar anantara 0,731 – 0,865. Reliabilitas kuesioner diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dan kuesioner dinyatakan reliabel dengan nilai reliabilitas 0,866.

Alat ukur keempat adalah kuesioner *Scale of Positive and Negative Experience* (Diener, et al., 2009). Kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan range skala sebagai berikut: 1 = Sangat Jarang, 2 = Jarang, 3 = Biasa Saja, 4 = Sering, dan 5 = Sangat Sering. Validitas seluruh item diuji menggunakan korelasi Pearson, dan seluruh item dinyatakan valid dengan nilai validitas berkisar antara 0,630 – 0,848. Reliabilitas kuesioner diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dan kuesioner dinyatakan reliabel reliabel dengan nilai reliabilitas 0,901.

## 2.4 Teknik Analisis

Penelitian ini menggunakan uji model mediasi sederhana, yaitu hanya melibatkan satu variabel sebagai variabel moderator, yaitu *Strength-Use*. Alur model mediasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (Zhao et al., 2010):



**Gambar 1.** Model mediasi sederhana (Zhao et al., 2010)

Analisa dari pengaruh mediasi akan melihat nilai  $c$  sebagai efek langsung (*direct effect*), perkalian antara  $a \times b$  yang menghasilkan efek tidak langsung (*indirect effect*), serta efek total (*total effect*) yang dihasilkan dari  $(a \times b) + c$ . Sebelum melakukan Uji Mediasi, maka sebelumnya perlu dilakukan pengujian terhadap syarat Uji Mediasi yaitu *predictor* harus signifikan memengaruhi calon mediator ( $SBP \rightarrow SU$ ), dan calon mediator harus signifikan memengaruhi *outcome* ( $SU \rightarrow LS$  dan  $SPANE$ ).

Hasil uji regresi untuk syarat uji mediasi yang berupa analisa jalur dengan menguji pengaruh dari *Strength-Based Parenting* (SBP) ke *Strength-Use* (SU) dan *Strength-Use* (SU) ke *Life Satisfaction* (LS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) adalah sebagai berikut:

1. Uji Pengaruh *Strength-Based Parenting* ke *Strength-Use*

Hasil regresi menunjukkan bahwa *Strength-Based Parenting* signifikan dapat memprediksi *Strength-Use* ( $B = 0.455$ ;  $\beta = 0.449$ ;  $t = 10.728$ ;  $p < 0.001$ ).

2. Uji Pengaruh *Strength-Use* ke *Life Satisfaction* dan *Scale of Positive and Negative Experience*

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *Strength-Use* dapat memberikan efek terhadap *Life Satisfaction* ( $B = 0.300$ ;  $\beta = 0.514$ ;  $t = 12.826$ ;  $p < 0.001$ ) dan *Scale of Positive and Negative Experience* ( $B = 0.317$ ;  $\beta = 0.422$ ;  $t = 9.949$ ;  $p < 0.001$ ) secara signifikan.

3. Uji Pengaruh *Strength-Based Parenting* ke *Life Satisfaction* dan *Scale of Positive and Negative Experience*

Pada penelitian ini, SBP juga ditemukan signifikan memprediksi *Life Satisfaction* ( $B = 0.258$ ;  $\beta = 0.436$ ;  $t = 10.364$ ;  $p < 0.001$ ) dan *SPANE* ( $B = 0.316$ ;  $\beta = 0.415$ ;  $t = 9.760$ ;  $p < 0.001$ ) secara langsung.

Ketiga hasil regresi menunjukkan bahwa variabel *Strength-Use* dapat berpotensi menjadi mediator bagi *Strength-Based Parenting* terhadap *Subjective Well-Being* (*Life Satisfaction* dan *Scale of Positive and Negative Experience*).

### III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### 3.1 Gambaran Responden

Berdasarkan data pada Tabel I. Kelompok usia 21 tahun memiliki proporsi tertinggi sebesar 24.4% ( $n=112$ ), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 81.9% ( $n=376$ ). Dilihat dari tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan SMA sebesar 64.05% ( $n=294$ ).

**Tabel I.** Gambaran responden penelitian

Variabel		Frekuensi (n)	Presentase
Usia	18	26	5.7
	19	96	20.9
	20	93	20.3
	21	112	24.4
	22	71	15.5
	23	47	10.2
	24	14	3.1
Jenis Kelamin	Laki-laki	83	18.1
	Perempuan	376	81.9
Pendidikan	SMA	294	64.05
	Diploma (D1-D3)	5	1.09
	S1	160	34.86
Total		459	100%

### 3.2 Hasil Penelitian

**Tabel II.** Mediasi Life Satisfaction

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Strength Based Parenting → Life Satisfaction (Direct effects)	0.152	0.026	5.963	< .001	0.102	0.202
Strength Based Parenting → Strength Use → Life Satisfaction (Indirect effects.)	0.106	0.015	7.012	< .001	0.076	0.135
Strength Based Parenting → Life Satisfaction (Total effects)	0.258	0.025	10.387	<.001	0.209	0.307

Berdasarkan data pada Tabel II. Mediasi Life Satisfaction, Nilai *z-value* untuk *direct effects* adalah 5.963 dengan nilai  $p < .001$ , hal ini berarti *direct effects Strength-Based Parenting* terhadap *Life Satisfaction* signifikan secara statistik. Interval kepercayaan 95% untuk pengaruh langsung adalah antara 0.102 dan 0.202, yang tidak melewati angka nol, menegaskan signifikansi ini. Hubungan antara *Strength-Based Parenting* terhadap *Life Satisfaction* menunjukkan nilai *Estimate* sebesar 0.152. Ini berarti bahwa, setelah mempertimbangkan peran mediasi, setiap peningkatan satu unit pada *Strength Based Parenting* akan meningkatkan *Life Satisfaction* sebesar 0.152 unit.

Nilai *z-value* untuk *indirect effects* adalah 7.012 dengan nilai  $p < .001$ , maka *indirect effects* dari *Strength Based Parenting* melalui *Strength Use* terhadap *Life Satisfaction* signifikan secara statistik. Interval kepercayaan 95% untuk pengaruh tidak langsung adalah antara 0.076 dan 0.135, yang juga tidak melewati angka nol, semakin memperkuat signifikansi

ini. *Indirect effects* dari *Strength-Based Parenting* melalui *Strength Use* terhadap *Life Satisfaction* memiliki nilai *Estimate* sebesar 0.106. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian pengaruh *Strength-Based Parenting* terhadap *Life Satisfaction* dimediasi oleh *Strength Use*.

Nilai *z-value* untuk *total effects* adalah 10.387 dengan nilai  $p < .001$ , hal ini menunjukkan bahwa *total effects* dari *Strength Based Parenting* terhadap *Life Satisfaction* sangat signifikan secara statistik. Interval kepercayaan 95% adalah antara 0.209 dan 0.307, yang juga menegaskan signifikansinya. *Total effects* dari *Strength Based Parenting* terhadap *Life Satisfaction* menunjukkan nilai *Estimate* sebesar 0.258. yang merupakan jumlah dari *direct effects* dan *indirect effects*. Artinya, tanpa mempertimbangkan mediator, setiap peningkatan satu unit pada *Strength Based Parenting* akan meningkatkan *Life Satisfaction* sebesar 0.258 unit.

Berdasarkan hasil diatas, di mana *indirect effects* signifikan (0.106,  $p < .001$ ) dan *direct effects* juga signifikan (0.152,  $p < .001$ ), serta keduanya memiliki arah yang positif, maka dapat dikatakan bahwa terjadi Mediasi Komplementer (*Complementary Mediation*). Artinya, *Strength Use* berperan sebagai mediator yang memperkuat atau melengkapi pengaruh *Strength-Based Parenting* terhadap *Life Satisfaction*, dimana *Strength-Based Parenting* masih memiliki *direct effects* yang signifikan terhadap *Life Satisfaction*, namun sebagian pengaruhnya juga melewati *Strength Use*.

**Tabel III. Mediasi *Scale of Positive And Negative Experience* (SPANE)**

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Strength Based Parenting → SPANE (Direct effects)	0.215	0.035	6.224	<.001	0.148	0.283
Strength Based Parenting → Strength Use → SPANE (Indirect effects.)	0.101	0.018	5.555	<.001	0.065	0.136
Strength Based Parenting → SPANE (Total effects)	0.316	0.032	9.781	<.001	0.253	0.379

Data pada Tabel III. Mediasi *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) menunjukkan Nilai *z-value* untuk Direct Effects *Strength-Based Parenting* terhadap SPANE adalah 6.224 dengan nilai  $p$  kurang dari 0.001 ( $<.001$ ), yang berarti Direct Effects *Strength-Based Parenting* terhadap SPANE adalah signifikan. Interval kepercayaan 95% untuk pengaruh langsung adalah antara 0.148 dan 0.283, yang tidak mengandung angka nol, menguatkan signifikansi ini. Hubungan antara *Strength-Based Parenting* terhadap SPANE (*direct effects*) menunjukkan nilai *Estimate* sebesar 0.215. Hal ini mengindikasikan bahwa,

setelah memperhitungkan peran mediator, setiap peningkatan satu unit pada *Strength-Based Parenting* akan meningkatkan SPANE sebesar 0.215 unit.

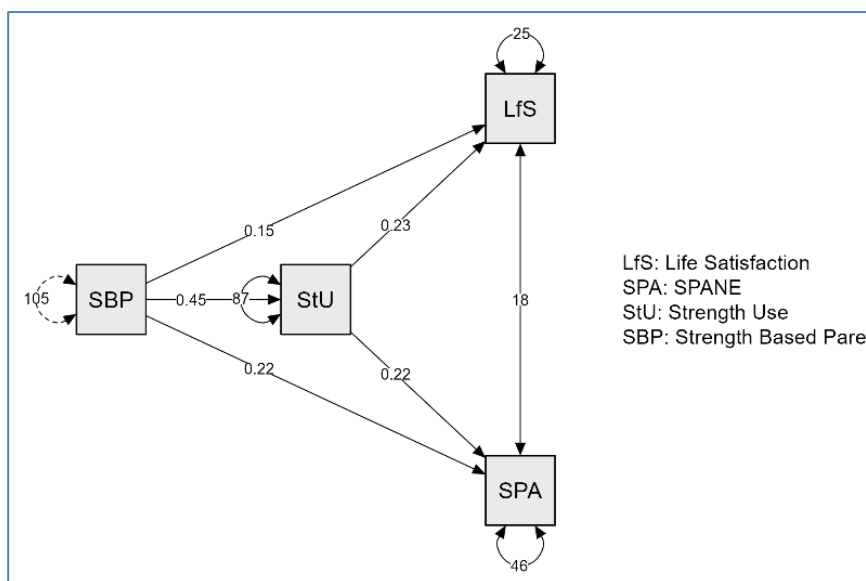
Nilai *z-value* untuk *indirect effects* dari *Strength-Based Parenting* melalui *Strength Use* terhadap SPANE adalah 5.555 dengan nilai *p* kurang dari 0.001 ( $<.001$ ), hal ini menunjukkan bahwa *indirect effects* dari *Strength-Based Parenting* melalui *Strength Use* terhadap SPANE signifikan secara statistik. Interval kepercayaan 95% untuk pengaruh tidak langsung adalah antara 0.065 dan 0.136, yang juga tidak mengandung angka nol, semakin memperkuat signifikansinya. *Indirect effects* dari *Strength-Based Parenting* melalui *Strength Use* terhadap SPANE memiliki nilai *Estimate* sebesar 0.101. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian pengaruh *Strength-Based Parenting* terhadap SPANE dimediasi oleh *Strength Use*.

Nilai *z-value* untuk *total effects* ini adalah 9.781 dengan nilai *p* kurang dari 0.001 ( $<.001$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa *total effects* dari *Strength-Based Parenting* terhadap SPANE sangat signifikan secara statistik. Interval kepercayaan 95% adalah antara 0.253 dan 0.379, yang juga menegaskan signifikansinya. *Total effects* dari *Strength-Based Parenting* terhadap SPANE memiliki nilai *Estimate* sebesar 0.316. Hal ini merepresentasikan keseluruhan pengaruh *Strength Based-Parenting* terhadap SPANE, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan hasil ini, dimana *indirect effects* (0.101,  $p < .001$ ) signifikan dan *direct effects* (0.215,  $p < .001$ ) juga signifikan, serta keduanya memiliki arah pengaruh yang positif, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi Mediasi Komplementer (*Complementary Mediation*). Ini berarti *Strength Use* berperan sebagai mediator yang melengkapi atau memperkuat pengaruh *Strength-Based Parenting* terhadap SPANE, di mana *Strength-Based Parenting* masih memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap SPANE, namun sebagian dari pengaruh tersebut juga melewati *Strength Use*.

**Tabel IV.** Hasil Analisis Jalur (*Path Analysis*)

						95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
		Estimate	Std. Error	z-value	p		
Strength Use	→ Life Satisfaction	0.233	0.025	9.251	< .001	0.183	0.282
Strength Based Parenting	→ Life Satisfaction	0.152	0.026	5.963	< .001	0.102	0.202
Strength Use	→ SPANE	0.221	0.034	6.488	< .001	0.154	0.288
Strength Based Parenting	→ SPANE	0.215	0.035	6.224	< .001	0.148	0.283
Strength Based Parenting	→ Strength Use	0.455	0.042	10.751	< .001	0.372	0.538



**Gambar 2.** Path Plot

Data pada Tabel IV. Hasil Analisis Jalur (*Path Analysis*) dan gambar 2. *Path Plot* ditemukan bahwa *Strength-Based Parenting* (SBP) memiliki *direct effects* yang signifikan terhadap *Life Satisfaction* (LfS), dengan nilai estimasi sebesar 0.152 ( $p < .001$ ). Selain itu, SBP juga menunjukkan *direct effects* yang signifikan terhadap *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), dengan nilai estimasi 0.215 ( $p < .001$ ).

Di sisi lain, *Strength Use* (StU) juga berperan signifikan dalam meningkatkan kedua variabel dependen, yaitu *Life Satisfaction* dengan estimasi 0.233 ( $p < .001$ ) dan SPANE dengan estimasi 0.221 ( $p < .001$ ). Hubungan antara *Strength-Based Parenting* dan *Strength Use* juga signifikan, di mana *Strength-Based Parenting* memengaruhi *Strength Use* dengan estimasi 0.455 ( $p < .001$ ).

Analisis lebih lanjut mengungkapkan adanya *indirect effects* dari *Strength-Based Parenting* terhadap *Life Satisfaction* melalui mediasi *Strength Use*, dengan nilai estimasi 0.106 ( $p < .001$ ). Hal serupa juga terjadi pada *indirect effects* *Strength-Based Parenting* terhadap SPANE melalui *Strength Use*, dengan nilai estimasi 0.101 ( $p < .001$ ). Signifikansi pengaruh tidak langsung ini menunjukkan bahwa *Strength Use* secara efektif memediasi sebagian hubungan antara *Strength-Based Parenting* dan *Life Satisfaction* serta *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Secara keseluruhan, *total effects* *Strength-Based Parenting* terhadap *Life Satisfaction* adalah 0.258 ( $p < .001$ ) dan terhadap SPANE adalah 0.316 ( $p < .001$ ). Mengingat bahwa baik pengaruh langsung maupun pengaruh tidak langsung bersifat signifikan dan memiliki arah yang sama (positif), temuan ini mengindikasikan adanya mediasi komplementer. Artinya, *Strength Use* tidak hanya melengkapi, tetapi juga memperkuat dampak positif dari *Strength-Based Parenting* terhadap *Life Satisfaction* dan SPANE (*Subjective Well-*

*Being*).

### 3.3 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Strength-Based Parenting* secara signifikan memengaruhi *Strength Use* dan juga *Subjective Well-Being* (*Life Satisfaction* dan SPANE), baik secara langsung maupun melalui mediasi *Strength Use*. Hasil ini sejalan dengan teori dari Seligman, (2002) yang menekankan bahwa *Strength Use* lebih berdampak pada kesejahteraan individu dibandingkan hanya sekadar mengetahui atau memiliki kekuatan. Dimana dalam hal ini individu *emerging adulthood* dapat mencapainya melalui *Strength-Based Parenting* yang mereka terima dari orang tuanya. Menurut Zhang & Chen (2018), individu yang mengetahui kekuatan mereka cenderung akan menggunakannya dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk menggunakannya (Ju et al., 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jach et al. (2018) dan Ju et al. (2023) mendukung bahwa *Strength-Based Parenting* berkorelasi positif dengan *Subjective Well-Being* pada remaja dan *emerging adulthood*, dengan *Strength Use* sebagai mediator kunci. *Strength-Based Parenting* mampu membuat individu *emerging adulthood* menggunakan kekuatan yang dimiliki dalam kesehariannya. Setelah individu *emerging adulthood* menggunakan kekuatan yang dimiliki mereka merasa lebih puas akan kehidupannya dan merasakan afek positif yang lebih dibandingkan afek negatif. Hal ini sejalan dengan tiga unsur yang membangun suatu kekuatan dalam konsep *Strength-Based Parenting* yang diungkapkan oleh Lea Waters (2017), yaitu: *Performance* (mahir dalam suatu hal), *Energy* (merasa bersemangat saat melakukannya), dan *High use* (sering memilih untuk melakukannya) dimana ketiga unsur ini menggambarkan kekuatan sebagai suatu aktivitas yang dilakukan dengan baik secara berulang kali, dan disertai energi positif.

Meskipun individu *emerging adulthood* semakin kurang dipengaruhi oleh keluarga (termasuk didalamnya adalah orang tua) saat mereka tumbuh dewasa, beberapa penelitian menemukan bahwa pengaruh keluarga terhadap individu dapat bertahan lama (Hoffman & Weiss, 1987; Lopez et al., 2000 dalam Ju et al., 2023). Hal yang menjadi kekuatan individu *emerging adulthood* adalah aktivitas yang bukan hanya pada muncul saat ini, namun juga yang sedari dahulu mereka lakukan dengan baik, berulang kali, dan disertai energi positif. Orang tua yang dapat memanfaatkan hal ini dapat dikatakan bahwa mereka telah membantu anak mengidentifikasi potensi alaminya secara lebih efektif. Ketiga unsur kekuatan yang ada akan membentuk siklus umpan balik yang saling memperkuat. Saat anak menunjukkan performa baik (*performance*) dalam suatu kegiatan, hal ini memberikan dorongan energi positif (*energy*),

sehingga mereka secara alami ingin melakukannya lebih sering (*high use*). Siklus ini terus berputar dalam konteks kemampuan yang memicu semangat, semangat mendorong praktik, dan praktik meningkatkan kemampuan.

*Subjective Well-Being* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pengasuhan, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk menggunakan kekuatan internal. Persepsi *emerging adulthood* mengenai penggunaan kekuatan/ kelebihan yang mereka miliki memberikan pengaruh terhadap *Subjective Well-Being* mereka. Hal ini sama seperti halnya penilaian yang mereka miliki mengenai apakah orang tua secara aktif berusaha untuk mengenali dan memahami kondisi, proses, serta kualitas positif yang dimiliki dan juga memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan untuk memanfaatkan kekuatan/ kelebihan yang dimiliki. Hal ini nampak pada *Strength Use*, yang merupakan bagian dari pendekatan berbasis kekuatan, dapat menjadi mediator antara *Strength-Based Parenting* dengan *Life Satisfaction* dan *Positive and Negative Experience* yang merupakan komponen dari *Subjective Well-Being*.

Pada dasarnya, ketika individu dapat memenuhi kebutuhan psikologis mereka dengan mengembangkan dan menggunakan kekuatan, mereka akan merasa lebih puas dan bahagia dengan hidup mereka (Deci & Ryan, 2000; Govindji & Linley, 2007; Niemiec & McGrath, 2019; Proctor et al., 2011; Loton & Waters, 2017).

Analisis jalur dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa *Strength Use* memediasi hubungan *Strength-Based Parenting* dengan kedua komponen *Subjective Well-Being* (*Life Satisfaction* dan SPANE), tetapi efek langsung *Strength-Based Parenting* tetap signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa selain melalui *Strength Use*, *Strength-Based Parenting* mungkin memengaruhi *Subjective Well-Being* melalui mekanisme lain, seperti dukungan emosional atau pengembangan identitas (Arnett, 2023). Temuan ini memperkuat pentingnya konteks keluarga dalam perkembangan kesejahteraan individu *emerging adulthood*, sebagaimana dijelaskan oleh Sheridan et al. (2021).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu pada pemilihan metode pengambilan sampel *convenience sampling* dan penggunaan desain korelasional. Kedua faktor ini dapat menghambat kemampuan untuk menarik kesimpulan sebab-akibat (inferensi kausal). Untuk memberikan bukti kausalitas yang lebih kuat, penelitian di masa mendatang dapat mempertimbangkan penggunaan desain longitudinal.

#### IV. Simpulan dan Saran

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa *Strength Use* berperan sebagai mediator parsial

dalam hubungan antara *Strength-Based Parenting* dan *Subjective Well-Being* (*Life Satisfaction* dan SPANE) pada masa *Emerging Adulthood*. *Strength-Based Parenting* tidak hanya secara langsung meningkatkan *Subjective Well-Being* tetapi juga secara tidak langsung melalui peningkatan *Strength Use*. Temuan ini memperkuat relevansi pendekatan psikologi positif dalam pengasuhan dan intervensi kesejahteraan mental.

*Strength-Based Parenting* memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap *Subjective Well-Being* (*Life Satisfaction* dan *Scale of Positive and Negative Experience*). *Strength Use* juga secara signifikan meningkatkan kedua komponen *Subjective Well-Being*. Pentingnya peran mediasi *Strength Use* terbukti dari hasil analisis jalur, di mana *Strength Use* secara signifikan memediasi hubungan antara *Strength-Based Parenting* dan kedua komponen *Subjective Well-Being* (*Life Satisfaction* dan SPANE). Dengan kata lain, praktik pengasuhan berbasis kekuatan yang diterapkan oleh orang tua *emerging adulthood* dapat meningkatkan kemampuan individu *emerging adulthood* dalam memanfaatkan kekuatannya, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada kepuasan hidup dan pengalaman emosional positif dan negatif mereka. Pola mediasi yang ditemukan adalah mediasi komplementer, menandakan bahwa *Strength Use* melengkapi dan memperkuat pengaruh langsung dari *Strength-Based Parenting*.

Mengingat berada pada masa *emerging adulthood* (18-24 tahun), di mana mereka sedang dalam proses pembentukan identitas dan transisi menuju kedewasaan penuh, mereka dapat meningkatkan kesadaran dan *Strength Use* dengan secara aktif berusaha mengidentifikasi kekuatan diri mereka. Hal ini dapat dilakukan melalui refleksi pribadi, berbicara dengan orang terdekat (orang tua, teman, dosen wali), atau menggunakan instrumen seperti *VIA Character Strengths Survey*. Setelah mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki, individu *emerging adulthood* dapat mempraktikkan kekuatan yang dimiliki dalam berbagai aspek kehidupan, seperti dalam studi, pekerjaan, hobi, dan hubungan sosial. Dengan memahami dan memanfaatkan kekuatan diri, individu *emerging adulthood* dapat lebih efektif dalam mengatasi stres, membuat keputusan sulit, dan membangun resiliensi.

## Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through*

- the Twenties. In *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (3rd ed.). Oxford University Press New York.  
<https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Aslan Gördesli, M., & İşmen-Gazioğlu, A. E. (2022). Subjective Well-Being in Adolescents and Emerging Adults: Personality, Values an. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 1071–1091. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.551>
- Calvetti, P. Ü., Barros, H. M. T., Schaab, B. L., Mattos, Y. L., & Reppold, C. T. (2024). Subjective well-being and psychological distress during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100742. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100742>
- Diener, E. (2009). *Subjective Well-Being* (E. Diener (ed.); Vol. 37, pp. 11–58). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2)
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, 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>
- Diener, Ed, Heintzelman, Samantha J., Kushlev, Kostadin, Tay, Louis, Wirtz, Derrick, Lutes, Lesley D., Oishi, & Shigehiro. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87–104.
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for Strengths Coaching and Coaching Psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 143–153. <https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2007.2.2.143>
- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C., & Waters, L. E. (2018). Strengths and Subjective Wellbeing in Adolescence: Strength-Based Parenting and the Moderating Effect of Mindset. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 567–586. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9841-y>
- Ju, C., Xue, J., Zhang, W., Jiang, X., & Li, Z. (2023). From Strength-Based Parenting to Subjective Well-Being of College Students: A Chain Mediating Role of Personal

- Growth Initiative and Strengths Use. *Psychological Reports*, June 2023. <https://doi.org/10.1177/00332941231181656>
- 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>
- Loton, D. J., & Waters, L. E. (2017). The mediating effect of self-efficacy in the connections between strength-based parenting, happiness and psychological distress in teens. *Frontiers in Psychology*, 8(OCT), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01707>
- Niemic, R. M., & McGrath, R. E. (2019). *Strengths: Appreciate and Ignite Your Positive Personality*. VIA Institute on Character.
- Nisa' S, Q. C., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Subjective well-being pada emerging adulthood: Bagaimana peran Problem Focused Coping? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 258–269. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7719>
- Pavot, W. (2014). Satisfaction with Life Scale (SWLS), an Overview. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 5659–5661). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_2576](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2576)
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths Use as a Predictor of Well-Being and Health-Related Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153–169. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2>
- Roosdyanto, F. X. D., Zamralita, Z., & Fahlevi, R. (2025). Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Universitas X Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 50–59. <https://doi.org/10.24912/provita.v18i1.33731>
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 16(4), 799–806. <https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualisation process. *Youth and Society*, 37(2), 201–229. <https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. In *THE FREE PRESS A Division of Simon & Schuster, Inc.* THE FREE PRESS A Division of Simon & Schuster, Inc.

- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., Zechmeister, J. S. (2014). *Research methods in psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sheridan, S. M., Moen, A., & Bhatia, S. (2021). Family-Centered Positive Psychology A Framework for Research-Based Practices. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd ed., pp. 775–787). Oxford University Press.
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2023). Representasi Subjective Well-Being pada Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 232–242. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53199>
- Waters, L. (2017). *The strengths switch: How the new science of strength-based parenting can help your child and your teen to flourish*. Avery.
- Waters, Lea. (2015). Strength-based parenting on teenagers life satisfaction. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 2(11), 158–173.
- Zhao, X., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths about Mediation Analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197–206. <https://doi.org/10.1086/651257>