



SEMINAR NASIONAL
dan TEMU ILMIAH
POSITIVE PSYCHOLOGY 2018

POSITIVE PSYCHOLOGY
in **DEALING**
w i t h
MULTIGENERATION

Jakarta, 15 September 2018
Universitas Pertamina Jakarta

ISBN 978-602-96634-7-1



PROCEEDING SEMINAR NASIONAL & TEMU ILMIAH PSIKOLOGI POSITIF I 2018

“POSITIVE PSYCHOLOGY in DEALING with MULTIGENERATION”

Editor:

Dr. Dr. Wustari L. Mangudjaya, M Org.Psi, MA

Dr. Nurlaila Effendy, M.Si

Dr. Abdul Rahman Saleh, M.Si

Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

M. Taufiq Amir, Ph.D

Diterbitkan oleh:



Himpunan Psikologi Indonesia

Jl. Kebayoran Baru No. 85B
Kebayoran Lama, Velbak
Jakarta 12240

ISBN: 978-602-96634-7-1

Dicetak oleh PT. KERTAS PUTIH DIGITAL PRINTING

PENGANTAR KETUA ASOSIASI PSIKOLOGI POSITIF INDONESIA

Salam Bahagia

Perkembangan Psikologi Positif di berbagai belahan dunia sangat cepat, baik dari penelitian, terapi, maupun aplikasi dari konsep Psikologi Positif. Setiap 2 tahun sekali *International Conference* juga dilaksanakan di berbagai belahan dunia (Eropa, Australia, New Zealand, Amerika, China, Turki). Asosiasi Psikologi Positif di dunia dikenal dengan IPPA (*International Positive Psychology Association*). *World Congress* dilaksanakan 2 tahun sekali, dan *5th World Congress of Positive Psychology* baru saja dilaksanakan bulan Juli 2017 di Montreal, Kanada., dan tahun depan (2019) akan dilaksanakan di Melbourne, Australia.

Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I) adalah Asosiasi/Ikatan yang ke 15 dibawah HIMPSI, yang dideklarasikan satu tahun lalu, 26 Agustus 2017. AP2I memang baru satu tahun, namun para peneliti, pemerhati Psikologi Positif cukup banyak dan aktif mengembangkan Psikologi Positif di Indonesia. Hal ini yang mendorong asosiasi menyelenggarakan beberapa program pada tahun 2018 dari *Positive Organization Award*, RTM pengampu MK. Psikologi Positif, Workshop, dan Temilnas dengan topik “ *Positive Psychology in Dealing with Multigeneration*”

Topik tersebut menjadi topik Temilnas 2018 dengan berbagai alasan. Salah satunya adalah karakteristik penduduk Indonesia dan kondisi yang dihadapi Indonesia. Berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) 2013 jumlah penduduk Indonesia pada 2018 mencapai 265 juta jiwa (133,17 juta jiwa laki-laki dan 131,88 juta jiwa perempuan). Menurut kelompok umur, penduduk yang masih tergolong anak-anak (0-14 tahun) sekitar 26,6% dari total populasi, usia produktif (14-64 tahun) sekitar 67,6% dan penduduk usia lanjut 65 ke atas diperkirakan 5,8%. Rasio angka ketergantungan (usia produktif terhadap usia nonproduktif) sebesar 47,9%, lebih rendah dari tahun sebelumnya sebesar 48,1% dan juga turun dari posisi 2010 yang mencapai 50,5%.

Jumlah Penduduk Indonesia akan mencapai puncaknya diperkirakan pada 2062. Peran Psikologi Positif sangat penting memberikan kontribusi bagi kualitas hidup baik pada usia produktif maupun pada usia lanjut, yang akan mempengaruhi pada generasi dibawahnya. Sehingga pembicara pada seminar juga menyampaikan untuk mendukung topik tersebut. Topik-topik yang beragam pada sesi paralel akan menambah kedalaman dan keluasan topik-topik pada Psikologi Positif sesuai kondisi Indonesia.

Terimakasih kepada semua yang terlibat dari pengurus, panitia, para peserta, sehingga terselenggaranya Temilnas Psikologi Positif 2018 sehingga akan mengembangkan keilmuan Psikologi Positif di Indonesia dan dapat bermanfaat pada Bangsa Indonesia.

Selamat mengikuti Temu Ilmiah Psikologi Positif 2018 dan menikmati prosesnya.
SAPOSE...

Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I)
Dr. Nurlaila Effendy, M.Si

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	
KATA PENGANTAR KETUA UMUM AP2I	
DAFTAR ISI	
MATERI KEYNOTE: Dr.Nurlaila Effendy, M.Si	
Empowerment pada Wanita: Menguji Pengaruh Harga Diri dan Dukungan Sosial? (Hally Weliangan)	1-18
Faktor yang mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i> pada Ibu Jalanan (Fitrianur)	19-27
Overview Subjective Well Being in the Young Women at boarding schools (Mauliddina Qurrota A'yun)	28-37
Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Work Engagement Pada Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) Di Kabupaten Sintang Provinsi Kalimantan Barat (Muhammad Hafiz)	38-47
Penerapan <i>Psychological Capital</i> pada Industri Skala Usaha Menengah (Kajian Peran, Pengaruh dan Tantangan) (Desak Nyoman Arista Retno Dewi)	48-55
Eksplorasi ketidakbahagiaan kerja pada generasi Y: Survei pada Industri IT Yogyakarta (Nafilatul Lely)	56-67
Hubungan Flow Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas X (Teguh Lesmana).....	68-78
Menggunakan Pendekatan Berbasis Kekuatan dalam Pengasuhan (Agnes Maria Sumargi).....	79-90
Mengembangkan Konsep Kota Ramah Lansia Melalui Photovoice Antargenerasi (Made Diah Lestari)	91-109
Persepsi Ritual Keluarga dan Kehangatan Hubungan dengan Orang Tua Membedakan Kadar Perilaku Prososial (Studi Kasus Remaja Sma Di Kota Makassar) (St. Muthia Maghfirah M).....	110-122

Husnu Al-Zhann & Kepuasan Pernikahan: Studi Korelasi terhadap Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kota Pangkalan Bun, Provinsi Kalimantan Tengah (Anwar Iqbal)	123-131
Pengaruh Pelatihan Berbasis VIA (Values In Action) terhadap Resiliensi Mahasiswa: Sebuah Studi Awal Menggunakan Quasi Eksperimen (Irfan Aulia Syaiful).....	133-140
Hubungan Antara Flow dan Authentic Leadership dengan Psychological Well Being Pada Karyawan (Anggie Rumondang Berliana)	141-151
Peran <i>Trait</i> Mindfulness (Rasa Kesadaran) terhadap Penerimaan Diri pada Remaja dengan Orangtua Bercerai (Retty Fauzia).....	152-163
Perilaku Submisif, Persepsi Glass Ceiling, dan Dampaknya Terhadap <i>Wellbeing</i> Karyawan Perempuan (Nuri Sadida).....	164-178
Work Engagement Ditinjau dari Workplace Spirituality dan Thriving (I Gede Surya Dinata)	179-189
Hubungan Psychological Capital dengan Stres Kerja Pada Personel Pemadam Kebakaran Provinsi DKI Jakarta (Invanie Giana Permata)	190-209
Pembandingan Proporsi Kadar <i>Adversity Quotient</i> dan <i>Grit</i> Pada Remaja SMA yang Menganggap Keberfungsian Keluarganya Nyata dengan yang menganggap Keberfungsian Keluarganya Tidak Nyata (Studi Pada Siswa SMA di Makassar) (Amadea Novanka Hasanah)	210-221
Peran Perceived Teacher Support terhadap School Well-Being pada Siswa SMA di Jakarta (Dewi Kumalasari).....	222-234
Model Teoritik <i>Coping</i> Sebagai Mediator Dari Pengaruh Optimisme Dan Resiliensi Keluarga Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Dengan Anak Disabilitas Intelektual (Nur' aeni)	235-247

Peran Regulasi Emosi terhadap Gejala Depresi pada Remaja dengan Orangtua Bercerai (Tania Farahdika).....	248-258
Deskripsi Kualitatif Makna Cinta pada Remaja Di Sulawesi Selatan (Asniar Khumas)	259-273
Hubungan Gejala Depresi dengan <i>Health Related Quality Of Life</i> (HRQoL) pada Remaja dengan Orangtua Bercerai (Nurtsani).....	274-283
Hubungan antara <i>Trait Mindfulness</i> (Rasa Kesadaran) dengan Kekuatan Karakter pada Mahasiswa (Ratih Arruum Listiyandini).....	284-294
Terapi Suportif untuk Meningkatkan Konsep Diri pada Mantan Penderita Skizofrenia (Maharani Kusumaningrum).....	295-305
Hubungan antara <i>Work-Life Balance</i> dan <i>Life Satisfaction</i> : Studi pada Wanita Pekerja Dewasa Awal di DKI Jakarta (Gracia Marindra Puteri Suryapranata).....	306-327
Dampak <i>Body Shaming</i> pada Remaja Putri (Sumi Lestari)	328-338
Analisis Peran <i>Psychological Capital</i> dalam Dunia Kerja (Muhammad Kadafi).....	339-348
Kepuasan Hidup Akademisi di Indonesia: Suatu Studi Kepustakaan (Yusak Novanto)	349-358
Minat Belajar Matematika Melalui Quipper School Pada Siswa SMAN 15 Palembang (Dwi Hurriyati)	359-375
Kelas Akselerasi : Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Resiliensi (Tjitjik Hamidah)	376-387
Peran Guru terhadap Kesejahteraan Subyektif Anak ADHD (Iriani Indri Hapsari)	388-402
Perbedaan Kepuasan Hidup Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orangtua (Peiter Houtama).....	403-413
Hubungan antara <i>Psychological Wealth</i> Dengan <i>Flourish</i> PERMA Dalam Bekerja (Dyah Kusmarini)	414-422

Makna Kebahagiaan pada Generasi Y (Nina Zulida Situmorang)	423-430
Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan <i>Flourishing</i> pada Lansia (Nora Devi Irianjani).....	431-440
Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan Flourishing pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan (Miftahus Sa'adah Maulidiyah)	441-450
Studi Tentang Korelasi <i>Post Traumatic Growth</i> dengan <i>Flourishing</i> pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ahmad Dahlan (Salsabilla Shaumi Nadhifa)	451-460
Hubungan Antara Motivasi Kerelawanan Dengan Penetapan Tujuan Hidup Pada Relawan <i>Emerging Adulthood</i> (Bianda Retno Widayani).....	461-474
Work Readiness Among University Students : The Impact of Psychological Capital and Social Support (Kiky D.H. Saraswati).....	475-485
Resiliensi Pada Generasi Milenial di Era Disrupsi Teknologi dan Industri 4.0 (Wustari L. Mangundjaya).....	486-497
Hubungan <i>Flourish</i> Dengan Kinerja Pada Tenaga Kependidikan Fakultas Teknik Universitas Hasanuddin Makassar (Dwiana Fajriati Dewi).....	498-505
Hubungan Kadar Kepuasan Pemeranan Keberfungsian Keluarga pada Pemosisian Sebagai Diri, Istri, Bunda, dengan Kadar <i>Subjective Well-Being</i> Wanita Menikah dan Bekerja (Sri Ismayanti).....	506-516
Pengaruh Persepsi Dukungan Atasan Terhadap Keterikatan Kerja Karyawan (Cince Rohmawati).....	517-533
Gambaran Kepuasan Hidup dan Keberfungsian Keluarga Mantan Penyalahguna Narkoba di Kecamatan Mamuju	

(Syurawasti Muhiddin).....	534-542
Adaptabilitas Karier Dan <i>Well Being</i> Pada Mahasiswa Tahun Pertama	
(Sari Zakiah Akmal).....	543-553
Aspek-aspek Kualitas Kehidupan PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini)	
ditinjau dari Perspektif Orangtua	
(Monika).....	554-563
Pengaruh <i>Positive Word</i> Terhadap Kepercayaan Diri Mencapai Cita-Cita	
Pada Remaja Penyandang Disabilitas Di Panti Sosial Bina Daksa Wirajaya Makassar	
(Sumarni).....	564-573
Studi Awal Mengenai Gambaran Tentang <i>Character Strength</i> dan Kaitannya	
dengan Gaya Hidup Sehat (Studi Awal Pada Mahasiswa S2 Psikologi Sains)	
(Ulantri).....	574-585
Analisa Konflik Keluarga-Pekerjaan Terhadap <i>Subjective Well Being</i>	
Pada Wanita Yang Bekerja di Perbankan DIY	
(Dewi Handayani Harahap).....	586-596
Efektivitas Tayangan Humor Untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i>	
Anak Napi di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kutoarjo	
(Fatima Sari Aprizal).....	597-605

Menggunakan Pendekatan Berbasis Kekuatan Dalam Pengasuhan

Agnes Maria Sumargi

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

agnesmariasumargi@yahoo.com

Latar Belakang: Mengasuh anak merupakan hal yang menantang bagi banyak orangtua karena orangtua harus menghadapi anak dengan berbagai macam perilakunya mulai dari yang menyenangkan hingga menjengkelkan. Banyak cara yang diterapkan oleh orangtua untuk menghadapi perilaku anak yang bermasalah, seperti memarahi, menggunakan kekerasan dan membuat anak merasa bersalah. Berbeda dengan pendekatan tradisional yang cenderung mengkoreksi perilaku anak, pendekatan berbasis kekuatan, *StrengthBased Parenting*, justru melihat anak dari sisi positifnya sehingga bersifat menumbuhkan dan mengembangkan anak. Hanya saja penelitian mengenai pengasuhan berbasis kekuatan masih relatif terbatas, terlebih di Indonesia. **Tujuan:** Artikel ini akan mengulas hal-hal yang berkaitan dengan pengasuhan berbasis kekuatan, termasuk hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan di Indonesia. **Metode:** *Literature review* dilakukan untuk menelusuri artikel-artikel penelitian mengenai pengasuhan berbasis kekuatan yang dipublikasikan secara internasional maupun nasional. **Hasil:** Sekalipun belum banyak penelitian mengenai pengasuhan berbasis kekuatan, mayoritas hasil penelitian yang ada mendukung dampak positif dari pengasuhan tersebut. Dengan menggunakan pendekatan berbasis kekuatan, anak menjadi lebih percaya diri, memiliki *coping* stres yang lebih baik, lebih sejahtera dan bahagia. **Kesimpulan:** Diharapkan pendekatan berbasis kekuatan dapat dikembangkan lagi melalui penelitian. Diharapkan pula lebih banyak orangtua Indonesia dapat menerapkannya mengingat dampak positif dari pendekatan tersebut bagi keluarga.

Kata kunci: pengasuhan, pendekatan berbasis kekuatan, *strength-based parenting*, perkembangan anak.

Pendahuluan

Keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi anak untuk belajar berbagai hal. Dari orangtua, anak belajar mengenai aturan, norma, nilai-nilai, cara bersikap dan berperilaku yang menjadi bekal baginya untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Setiawan, 2014). Lebih jauh, relasi orangtua dengan anak menjadi dasar terbentuknya kemampuan sosial dan emosi yang dibutuhkan agar anak tumbuh menjadi pribadi yang bahagia dan sukses (Santrock, 2011). Selama menjalankan pengasuhan, orangtua kerap mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku anak (misal: perilaku agresi dan melanggar aturan). Hal ini membuat orangtua mendisiplinkan anak dengan cara-cara

yang negatif, seperti memarahi anak, memberikan hukuman fisik, dan membuat anak merasa bersalah (Sumargi, Sofronoff, & Morawska, 2015b).

Penelitian menunjukkan bahwa disiplin yang bersifat negatif memiliki dampak yang kurang efektif karena malah menimbulkan masalah emosi dan perilaku pada anak (Sumargi, et al., 2015b). Anak cenderung merasa stres dan cemas atau sebaliknya, cenderung memberontak dan agresif (Joewana, 1997). Anak juga cenderung mengalami penurunan prestasi dan masalah sosial. Dalam beberapa kasus, orangtua merespon kondisi ini dengan semakin menekan anak dan menunjukkan emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan (Wiguna & Belfer, 2010). Penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan yang negatif berhubungan dengan stres orangtua yang makin meningkat dan diikuti dengan munculnya perilaku bermasalah pada anak (Sumargi et al., 2015b). Apabila hal ini tidak segera diatasi, hubungan yang renggang antara anak dengan orangtua dapat memicu munculnya kenakalan remaja (Hoeve, et al., 2009; Puspitawati, 2008).

Sejauh ini penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara strategi pengasuhan yang positif, seperti upaya menjalin kedekatan dan diskusi dengan anak (pengasuhan otoritatif atau demokratis), dengan menurunnya perilaku bermasalah pada anak (Akhter, Hanif, Tariq & Atta, 2011; Sumargi & Kristi, 2017). Pendekatan positif yang dijalankan orangtua kepada anak, seperti pemberian pujian dan penghargaan, berdampak positif pada harga diri anak (Andayani, 2002), ketrampilan sosial dan kepemimpinan mereka (Prevatt, 2003). Lebih jauh, dibandingkan dengan orangtua pada umumnya, orangtua yang diajarkan untuk menerapkan strategi pengasuhan positif dalam program *parenting*, seperti *Triple P-Positive Parenting Program*, cenderung mengubah pengasuhannya yang negatif terhadap anak, menunjukkan rasa percaya diri yang lebih besar dalam mengasuh anak, memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dan melaporkan bahwa perilaku bermasalah pada anak mengalami penurunan (Sumargi, Sofronoff, & Morawska, 2015a; Guo, Morawska, & Filus, 2016). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengasuhan positif oleh orangtua membawa dampak yang positif pula pada kehidupan anak dan keluarga.

Strategi pengasuhan positif yang selama ini banyak diteliti dan diterapkan berangkat dari teori-teori dan riset belajar sosial, analisis perilaku terapan, perkembangan,

dan psikopatologi anak (Sanders, 2003). Tujuannya adalah untuk mencegah munculnya masalah-masalah perilaku dan emosi pada anak (tindakan preventif) dan melakukan koreksi atau penanganan masalah anak yang sudah terjadi (tindakan kuratif). Namun sayangnya, tujuan pengasuhan yang positif belum diarahkan pada penggalian dan penggunaan potensi atau kekuatan yang dimiliki oleh anak dan orangtua. Dengan kata lain, pengasuhan positif seharusnya tidak hanya berhenti pada cara-cara meniadakan perilaku anak yang mengganggu atau meresahkan (hal negatif), namun berlanjut pada cara-cara mengembangkan kekuatan diri anak (hal positif) sehingga anak menjadi optimal perkembangannya dan lebih sejahtera (Kyriazos & Stalikas, 2018). Seligman (2002) menegaskan bahwa pengasuhan tidaklah sekedar untuk memperbaiki kekurangan anak melainkan untuk memupuk kualitas terbaik yang dimiliki anak sehingga anak menyadari dan mengembangkan kekuatannya, serta menggunakan kekuatan tersebut untuk mengatasi kelemahan dan menghadapi tantangan hidup.

Tulisan ini bermaksud untuk membahas pengasuhan berbasis kekuatan, *Strength-Based Parenting (SBP)*. Sekalipun riset mengenai *SBP* masih relatif terbatas, namun hasil penelitian mendukung dampak positif *SBP* bagi perkembangan anak dan orangtua. Diharapkan paparan ini akan memperkaya wawasan orangtua dan praktisi mengenai pengasuhan berbasis kekuatan yang bersifat positif.

Landasan Teori Definisi *SBP*

SBP dikembangkan berdasarkan paradigma psikologi positif yang menekankan optimalisasi diri dan pencapaian kesejahteraan individu dan keluarga (Waters, 2017). *SBP* dicetuskan pertama kali oleh Lea Waters dan didefinisikan sebagai gaya pengasuhan yang diterapkan dengan sengaja untuk mengenali dan mengembangkan kondisi-kondisi, proses-proses, dan kualitas-kualitas positif dalam diri anak (Waters, 2015a; 2017). Orangtua yang menerapkan *SBP* lebih berfokus pada kekuatan atau kelebihan anak daripada kelemahan atau kekurangannya. Hal ini bukan berarti bahwa orangtua mengabaikan kelemahan anak, namun fokus pertama orangtua adalah pada pengembangan kekuatan anak. Daripada melihat apa yang salah dari anak dan berusaha memperbaikinya, orangtua yang menerapkan *SBP* berupaya untuk menyadari dan menemukan kekuatan anak (*strength knowledge*) dan kemudian memberikan kesempatan

kepada anak untuk menggunakan kekuatannya itu (*strength use*). Orangtua yang menerapkan *SBP* juga memanfaatkan kekuatannya sendiri untuk membimbing anak (*parent strength deployment*; Waters & Sun, 2016).

Yang dimaksud dengan kekuatan anak di sini tidak hanya terbatas pada kemampuan dan bakat anak (misal: daya analisis, kemampuan matematik, musik dan olah raga) dan ketrampilan yang diasahnya (misal: ketrampilan berkomunikasi, membuat perencanaan, dan mengelola waktu), namun juga berkaitan dengan karakter anak (misal: keberanian, kemurahan hati, kejujuran, dan ketekunan). Umumnya, orangtua lebih mudah mengenali kemampuan dan bakat anak daripada mengenali kekuatan karakter anak. Padahal, menurut Waters (2017), kekuatan karakter justru membantu individu untuk mengembangkan kemampuan dan bakatnya dan membuatnya bertahan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan hidup. Peterson dan Seligman (2004) mengungkapkan 6 keutamaan (misal: kebijakan dan pengetahuan, keberanian, dan kemanusiaan) dan 24 kekuatan karakter (misal: kreativitas, ketekunan, dan kebaikan hati) yang berdampak positif bagi kesejahteraan individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan karakter berhubungan dengan meningkatnya kepuasan hidup dan kebahagiaan (Gillham, et al., 2011), menurunnya tingkat agresi, kecemasan, dan depresi (Park & Peterson, 2008), serta pencapaian prestasi (Lounsbury, Fisher, Levy, & Welsh, 2009). Dengan demikian, menemukan dan mengembangkan kekuatan karakter anak merupakan hal yang penting dalam konsep *SBP*.

Dampak *SBP*

Penelitian mengenai *SBP* menunjukkan dampak positif dari *SBP* bagi perkembangan anak dan orangtua. Berdasarkan penelitiannya terhadap 103 orang anak di Australia, Waters (2015b) menemukan bahwa penerapan *SBP* berhubungan dengan rendahnya tingkat stres anak. Lebih jauh lagi, ia membuktikan bahwa orangtua yang menerapkan *SBP* mendorong munculnya *strength-based coping* pada anak (penggunaan kekuatan dan sumber daya di sekitar untuk mengatasi stres). Orangtua menggerakkan anak untuk menggunakan pendekatan yang konstruktif dalam menyelesaikan masalah. Misalnya,

dengan menenangkan diri terlebih dahulu (menciptakan kondisi positif), mencari solusi dari orang-orang sekitar (menciptakan proses positif), dan mendayagunakan kekuatannya seperti kreativitas dan kebaikan hatinya, untuk menyelesaikan masalah (mengggunakan kualitas positif). Penggunaan *strength-based coping* inilah yang kemudian menurunkan tingkat stres anak.

Sementara itu, penelitian lainnya pada remaja menunjukkan bahwa penerapan *SBP*, baik yang dilaporkan oleh remaja maupun orangtua sendiri, berdampak positif pada kepuasan hidup remaja (Waters, 2015a). Kontribusi *SBP* terhadap kepuasan hidup bahkan melebihi gaya pengasuhan otoritatif (demokratis) yang diterapkan oleh orangtua. Ditemukan pula bahwa pengaruh *SBP* terhadap kepuasan hidup remaja ini bertahan hingga 12 bulan kemudian. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian berikutnya pada 363 orang remaja di Australia yang menunjukkan bahwa penerapan *SBP* oleh orangtua berhubungan dengan kesejahteraan subjektif remaja (antara lain kepuasan hidup dan emosi positifnya; Jach, Sun, Loton, Chin, & Waters, 2018). Selain itu, hubungan antara *SBP* dengan kesejahteraan subjektif ternyata diperantarai oleh penggunaan kekuatan oleh remaja (*strength use*). Artinya, upaya orangtua untuk mengenali dan memfasilitasi kekuatan anak menyebabkan anak menggunakan kekuatannya dan penggunaan kekuatan inilah yang kemudian meningkatkan kesejahteraan anak. Lebih jauh, Waters, Loton, dan Jach (2018) menemukan bahwa *SBP* mempengaruhi prestasi akademik remaja sekolah menengah di Australia ($N = 741$) melalui karakter ketekunan. Dengan kata lain, *SBP* memicu munculnya semangat dan motivasi dalam diri remaja untuk menghadapi tugastugas akademik, membuatnya tekun dan ulet sehingga dapat berprestasi secara optimal.

Penemuan lainnya mengenai *SBP* menunjukkan adanya hubungan antara *SBP* dengan meningkatnya kebahagiaan dan menurunnya depresi pada 11.368 remaja yang berasal dari 28 sekolah di Australia (Loton & Waters, 2017). Berdasarkan analisis mediasi, diketahui bahwa *self-efficacy* (keyakinan individu akan kemampuannya) memperantarai hubungan tersebut. *SBP* mempengaruhi keyakinan diri remaja dan selanjutnya keyakinan diri inilah yang menjadi kunci munculnya kebahagiaan dan menurunnya depresi pada remaja. *SBP* tidak hanya mempengaruhi *self-efficacy* remaja, namun juga *self-efficacy* orang tua. Penelitian Waters and Sun (2017) menunjukkan

bahwa orangtua yang mendapatkan pengajaran atau intervensi *SBP* selama 3 minggu menjadi lebih yakin dan optimis dengan kemampuannya dalam mengasuh anak dan mengalami peningkatan emosi positif, seperti rasa senang, bangga, bersyukur dan penuh harapan, setiap kali mereka mengingat anak. Hal ini mungkin terjadi karena melalui pengajaran *SBP*, orangtua semakin menyadari kualitas-kualitas positif anak dan berhasil mendorong anak untuk mengembangkan kualitas positif tersebut. Emosi positif dan keyakinan diri mungkin juga muncul karena orangtua menyadari bahwa kekuatan mereka ternyata dapat dimanfaatkan dalam mengasuh anak dan memberikan hasil yang positif. Walaupun belum dilakukan penelitian empiris, *self-efficacy* dan emosi positif yang ditumbuhkan melalui pengajaran *SBP* diduga berkontribusi pada kesejahteraan keluarga (orangtua dan anak).

Penelitian *SBP* di Indonesia

Sekalipun psikologi positif telah dicanangkan lebih dari satu dekade, namun *SBP* baru mulai diteliti beberapa tahun terakhir ini (Waters 2015a, 2015b, 2017). Di Indonesia, penelitian *SBP* sudah mulai dilakukan (Fernandho, 2017; Firlita, 2017; Giovanni, 2017; Novitasari, 2017; Suciningtias, 2017). Dengan menggunakan teknik korelasi, *SBP* dikaitkan dengan berbagai variabel penelitian pada remaja seperti kesejahteraan, *self-efficacy*, harga diri, stres, dan perilaku bermasalah. Berikut ini akan digambarkan secara singkat hasil-hasil dari penelitian tersebut.

Terdapat dua penelitian dengan sampel remaja SMA yang menguji sejauhmana *SBP* berpengaruh pada tingkat kesejahteraan ($N = 191$; Giovanni, 2017) dan harga diri remaja ($N = 215$; Firlita, 2017). Giovanni (2017) menemukan hubungan positif yang signifikan antara penerapan *SBP* oleh orangtua dengan tingkat kesejahteraan remaja. Pengukuran tingkat kesejahteraan yang dilakukan tidak hanya berdasarkan konsep kesejahteraan subjektif (kepuasan hidup dan emosi positif), namun juga mencakup kesejahteraan psikologis (kebermaknaan hidup, penerimaan diri, pertumbuhan personal, keterhubungan, kontrol, dan otonomi). Sementara itu, penelitian Firlita (2017) menunjukkan keterkaitan antara *SBP* dengan harga diri remaja. Semakin sering orangtua menerapkan *SBP* (sebagaimana dilaporkan oleh remaja), semakin meningkat harga diri remaja. Kedua hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh

Jach et al. (2017) dan Loton & Waters (2017) bahwa *SBP* berpengaruh positif pada tingkat kesejahteraan remaja. Bahkan lebih jauh, dampak positif dari *SBP* bukan hanya pada tataran kesejahteraan subjektif saja, namun juga pada kesejahteraan psikologis dan harga diri remaja.

Dua penelitian berikutnya dilakukan pada sampel remaja dengan usia yang lebih muda (SMP). Penelitian Suciningtias (2017) melibatkan 503 orang remaja SMP dengan usia 12-15 tahun. Seperti halnya Loton & Waters (2017), penelitian ini juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara *SBP* dengan *self-efficacy*. Kesadaran orangtua akan kekuatan remaja dan dorongannya agar remaja menggunakan kekuatannya menggerakkan remaja untuk menyelesaikan sendiri tugas-tugasnya dengan kekuatan yang dimiliki sehingga proses ini menumbuhkan keyakinan dalam diri. Sementara itu, penelitian Novitasari (2017) pada 154 orang remaja SMP menunjukkan bahwa penerapan *SBP* berkorelasi dengan menurunnya masalah perilaku (*externalizing problem*), namun tidak berkorelasi dengan masalah emosi (*internalizing problem*). Hasil penelitian ini menarik karena di satu sisi, hal ini menunjukkan bahwa penerapan *SBP* dapat mempengaruhi perilaku anak sehingga mereka lebih patuh pada norma dan aturan (misal: jarang berkelahi dan lebih fokus dalam penyelesaian tugas). Namun di sisi lain, penerapan *SBP* ternyata belum sampai mempengaruhi kondisi emosi anak sehingga beberapa anak yang orangtuanya menerapkan *SBP* tetap mengalami masalah emosi dan sosial, seperti cemas dan cenderung menyendiri. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Waters (2015b) yang menunjukkan bahwa orangtua yang menerapkan *SBP* cenderung memiliki anak dengan tingkat stres yang rendah dan hasil penelitian Loton dan Waters (2017) bahwa *SBP* berkorelasi negatif dengan tingkat depresi pada remaja di Australia.

Penelitian Fernandho (2017) pada 135 orang atlet remaja juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara penerapan *SBP* (sebagaimana dilaporkan oleh remaja) dengan tingkat stres. Padahal, sebagian besar partisipan penelitian, khususnya mereka yang berusia lebih muda, cenderung mengalami tingkat stres yang relatif tinggi. Perbedaan hasil penelitian di Indonesia dengan di Australia mungkin disebabkan karena perbedaan alat ukur yang digunakan sehingga konstruk yang diukur tidak persis sama (stres secara umum versus stres yang disebabkan karena situasi khusus seperti tuntutan memenangkan pertandingan pada atlet). Ada pula kemungkinan bahwa konteks budaya

yang berbeda mempengaruhi bagaimana *SBP* yang diterapkan. Misalnya, kekuatan yang ditumbuhkan pada remaja Indonesia lebih mengarah pada faktor kemampuan atau ketrampilan daripada karakter sehingga kemampuan remaja dalam mengatasi stres (*coping*) kurang terbentuk. Ada pula kemungkinan bahwa selain *SBP*, orangtua Indonesia menerapkan gaya pengasuhan lain yang kurang begitu efektif (pengasuhan otoriter atau permisif) sehingga hal ini mempengaruhi regulasi emosi remaja. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperjelas masalah yang terjadi.

Kesimpulan dan Saran

Orangtua pada umumnya memiliki harapan agar anak tumbuh berkembang dengan optimal, menjadi lebih bahagia dan sejahtera. Pengasuhan berbasis kekuatan (*SBP*) yang dikembangkan dalam paradigma psikologi positif bertujuan untuk menumbuhkan kondisi-kondisi, proses-proses, dan kualitas-kualitas positif dalam diri anak. Berdasarkan hasil penelitian, anak dengan orangtua yang menerapkan *SBP* cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ulet, menyadari dan menggunakan kelebihan-kelebihan yang dimiliki, serta memiliki *coping* stres yang baik, sehingga pada akhirnya anak merasa lebih sejahtera, puas dengan hidupnya, menunjukkan tingkat stres yang rendah, dan berprestasi. Selain itu, penerapan *SBP* juga meningkatkan rasa percaya diri orangtua dalam mengasuh anak dan memunculkan emosi yang positif pada orangtua. Mengingat dampak positif dari *SBP*, Waters (2017) menyarankan agar orangtua aktif mencari kekuatan anak, baik itu bakat, kemampuan, ketrampilan, maupun karakter positif anak. Kekuatan anak dapat diidentifikasi dari 3 hal, yakni *high performance* (sesuatu yang dipelajari oleh anak dengan cepat atau anak tampak menonjol dalam hal tertentu), *high energy* (anak tidak kenal lelah ketika melakukan hal itu), dan *high use* (anak cenderung memilih hal tersebut dan sering menggunakan atau menampilkannya). Agar anak menyadari dan menggunakan kekuatannya, orangtua perlu memberikan komentar yang positif dan membicarakan mengenai kekuatan tersebut dengan anak. Lebih jauh, orangtua perlu memfasilitasi kemunculan dan penggunaan kekuatan, misalnya dengan membiarkan anak terlibat dalam klub atau komunitas tertentu yang sejalan dengan kekuatannya.

Penelitian *SBP* di Indonesia masih relatif terbatas dan hasilnya tidak sepenuhnya konsisten dengan hasil penelitian di Australia. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian, misalnya dengan melibatkan variabel gaya pengasuhan lain yang dapat bersinergi dengan *SBP* atau malah menghambat optimalisasi penerapan *SBP* terhadap tingkat kesejahteraan remaja. Selain itu, desain penelitian longitudinal dan teknik analisis yang lebih kompleks dapat digunakan untuk melihat sejauhmana dampak positif *SBP* bagi remaja dan orangtua Indonesia. Penelitian *SBP* selanjutnya juga perlu memperhitungkan sudut pandang orangtua dan memilah dampak dari penerapan *SBP* yang berfokus hanya pada kekuatan kemampuan/bakat anak dengan yang berfokus pada kekuatan karakter anak.

Akhirnya, sekalipun penelitian *SBP* masih perlu dikembangkan lebih jauh, namun hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan memberikan harapan bahwa pendekatan ini bermanfaat bagi kesejahteraan keluarga. Seperti yang dikatakan oleh Seligman (2002), sudah saatnya orangtua berhenti mengkritik hal-hal negatif pada diri anak dan berbalik untuk melihat hal-hal positif yang dimilikinya.

Daftar Pustaka

- Akhter, N., Hanif, R., Tariq, N., & Atta, M. (2011). Parenting style as predictors of externalizing and internalizing behavior problems among children. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 26(1), 23-41.
- Andayani, B. (2002). Pentingnya budaya menghargai dalam keluarga. *Buletin Psikologi*, 1(1), 1-8.
- Fernandho, V. (2017). Hubungan antara *strength-based parenting* dengan stres pada atlet remaja di Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Firlita, S. (2017). *Strength-based parenting* dengan *self-esteem* pada remaja SMA X Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., ... & Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective wellbeing during adolescence. *The Journal of Positive Psychology, 6*, 31-44. doi: 10.1080/17439760.2010.536773
- Giovanni, J. (2017). Hubungan antara *strength-based parenting* dengan *wellbeing* pada remaja di SMA X Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Guo, M., Morawska, A., & Filus, A. (2016). A randomized controlled trial of Group Triple P with Chinese parents in Mainland China. *Behavior Modification, 40*, 825-851. doi:10.1177/0145445516644221
- Hoeve, M., Dubas, J. S., Eichelsheim, V. I., van der Laan, P. H., Smeenk, W., & Gerris, J. R. M. (2009). The relationship between parenting and delinquency: A metaanalysis. *Journal of Abnormal Child Psychology, 37*, 749-775. doi: 10.1007/s10802-009-9310-8
- 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*, 567-586. doi: 10.1007/s10902-016-9841-y
- Joewana, S. (1997). The over-demanding parent as contributing factor in the development of mental disorders among children in middle and high social levels population in Jakarta. *International Medical Journal, 4*(2), 119-121.
- Kyriazos, T. A., & Stalikas, A. (2018). Positive parenting or positive psychology parenting? Towards a conceptual framework of positive psychology parenting. *Psychology, 9*, 1761-1788. doi: 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*(1707), 1-13. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01707
- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research, 7*(1), 52-69.

- Novitasari, L. D. (2017). Hubungan antara *strength-based parenting* dengan perilaku bermasalah pada remaja awal di SMP X Surabaya. Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling, 12*, 85–92. doi:10.5330/PSC.n.2010-12.85
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Prevatt, F. F. (2003). The contribution of parenting practices in a risk and resiliency model of children's adjustment. *British Journal of Developmental Psychology, 21*, 469-480. doi:10.1348/026151003322535174
- Puspitawati, H. (2008). Pengaruh komunikasi keluarga, lingkungan teman dan sekolah terhadap kenakalan pelajar dan nilai pelajaran pada sekolah menengah di kota Bogor. *PEKSOS, Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial, 7*(2), 287-306.
- Sanders, M. R. (2003). Triple P-Positive Parenting Program: A population approach to promoting competent parenting. *Advances in Mental Health, 2*, 127-143. doi: 10.5172/jamh.2.3.127
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development* (13th edition). New York: McGraw-Hill.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Setiawan, H. H. (2014). Pola pengasuhan keluarga dalam proses perkembangan anak: Caring family patterns in child development process. *Informasi, 19*(3), 284-300.
- Suciningtias, H. (2017). Hubungan antara *strength-based parenting* dengan *self-efficacy* pada remaja awal di SMP X Surabaya. Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Sumargi, A.M., & Kristi, A.N. (2017). *Well-being* orangtua, pengasuhan otoritatif, dan perilaku bermasalah pada remaja. *Jurnal Psikologi, 44*, 185-197. doi: 10.22146/jpsi.25381.

- Sumargi, A., Sofronoff, K., & Morawska, A. (2015a). A randomized-controlled trial of the Triple P-Positive Parenting Program seminar series with Indonesian parents. *Child Psychiatry & Human Development*, *46*, 749-761. doi: 10.1007/s10578-0140517-8
- Sumargi, A. M., Sofronoff, K., & Morawska, A. (2015b). Understanding parenting practices and parents' views of parenting programs: A survey among Indonesian parents residing in Indonesia and Australia. *Journal of Child and Family Studies*, *24*, 141-160. doi:10.1007/s10826-013-9821-3
- Waters, L. E. (2015a). Strength-based parenting and life satisfaction in teenagers. *Advances in Social Sciences Research Journal*, *2*, 158-173. doi: 10.14738/assrj.211.1651
- Waters, L. (2015b). The relationship between strength-based parenting with children's stress levels and strength-based coping approaches. *Psychology*, *6*, 689-699. doi: 10.4236/psych.2015.66067
- Waters, L. (2017). *The strength switch*. London: Scribe Publications.
- Waters, L. E., Loton, D., & Jach, H. K. (2018). Does strength-based parenting predict academic achievement? The mediating effects of perseverance and engagement. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication, 1-20. doi: 10.1007/s10902-018-9983-1
- Waters, L., & Sun, J. (2016). Can a brief strength-based parenting intervention boost self-efficacy and positive emotions in parents? *International Journal of Applied Positive Psychology*, *1*, 41-56. doi: 10.1007/s41042-017-0007-x
- Wiguna, T. & Belfer M. L. (2010). Awareness, understanding, and help seeking for behaviour problems by parents of primary school age children in Central Jakarta: A qualitative study, *Paediatrica Indonesiana*, *50*, 18-25. doi: 10.14238/pi50.1.2010.18-25

