

Schwartz Value dan Perma Well-Being pada Dewasa Awal

Ni Luh Ayu Vivekananda, Evi Ema Vitoria Polii

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail: niluh.av@psy.maranatha.edu

Abstract

PERMA Well-Being is a multidimensional concept that does not solely focus on Hedonic or Eudaimonic well-being but rather integrates both. In his model, Seligman identifies five dimensions of well-being: Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, and Accomplishment. Data analysis on the correlation between each Schwartz Value and the dimensions of PERMA: Multidimensional Framework of Well-Being, obtained from 495 respondents, indicates that the relationships between Schwartz Values and the dimensions of PERMA among emerging adults tend to be weak. Based on the PERMA dimensions, Engagement emerged as the highest dimension, while Positive Emotion and Meaning were the lowest. The depiction of Schwartz Values among emerging adults from diverse cultural backgrounds revealed Hedonism as the highest value and Power as the lowest. Future research is recommended to position Schwartz Values as moderators in the formation or enhancement of PERMA Well-Being. It is also suggested that subsequent studies not only focus on the five dimensions of PERMA Well-Being but also consider other factors influencing well-being, such as flow, gratitude, and happiness, to achieve a more comprehensive analysis of PERMA Well-Being.

Keywords: *PERMA, Wellbeing, Value*

Abstrak

PERMA Well-Being merupakan konsep multi-dimensi yang tidak hanya berfokus pada Hedonic ataupun Eudaimonic, melainkan gabungan dari keduanya. Dalam modelnya, Seligman mengidentifikasi 5 dimensi yang terkait dengan Well-being, yaitu Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning dan Accomplishment. Hasil analisis data mengenai korelasi antara masing-masing Schwartz Value dan dimensi PERMA: Multidimensional Framework of Well-being yang diperoleh melalui 495 responden menunjukkan bahwa antara masing-masing Schwartz Value dan dimensi PERMA: Multidimensional Framework of Well-being pada individu dewasa awal memiliki hubungan yang cenderung lemah. Jika dilihat dari dimensi-dimensi PERMA maka tampak bahwa dimensi yang paling tinggi adalah Engagement dan dimensi yang paling rendah adalah dimensi Positive Emotion dan Meaning. Gambaran Schwartz Values pada individu dewasa awal dengan beragam latar belakang budaya adalah Hedonism yang merupakan value teratas dan value yang berada di urutan paling bawah adalah Power. Untuk penelitian berikutnya disarankan untuk menempatkan Schwartz Value sebagai moderator dari pembentukan atau peningkatan PERMA Well-being. Penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya fokus pada 5 dimensi PERMA Well-being tetapi juga faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan seperti flow, gratitude, dan happiness untuk mendapatkan analisis yang lebih komprehensif terkait PERMA Well-being.

Kata Kunci: *PERMA, Wellbeing, Value*

I. Pendahuluan

Psikologi Positif menekankan pada proses bagaimana manusia memiliki kualitas kehidupan yang lebih baik, menyenangkan, dan juga bermakna. Bagi individu yang berada dalam tahap dewasa awal (20-40 tahun) sedang ada pada fase periode transisi kritis. Individu di usia ini menghadapi banyak tantangan seperti memilih karier, membangun hubungan, dan merancang masa depan, yang semuanya dapat memengaruhi kesejahteraan atau dalam konsep Psikologi Positif disebut sebagai *Well-being*.

Well-being biasanya dikonseptualisasikan menurut salah satu dari dua perspektif utama, yaitu konsep *hedonic* dan *eudaimonic* (Deci & Ryan, 2008). Meskipun demikian kedua konsep

hedonic dan *eudaimonic* ternyata tidak selalu dilihat sebagai dua hal yang terpisah (Henderson and Knight 2012; Kashdan et al. 2008; Waterman 2008; Perugini et al. 2017). Kern dan Buttlar berupaya mengintegrasikan pendekatan *hedonic* dan *eudaimonic* dalam penelitian mereka (Kern & Butler, 2013; Butler & Kern, 2016) menggunakan pendekatan *PERMA Multidimensional framework of Well-being* dari Seligman (2012) yang merupakan salah satu konsep utama dan operasionalisasi dari teori *Flourish* (Hone et al., 2014).

Well-Being yang dikembangkan oleh Seligman yang membahas kesejahteraan sebagai konsep multi-dimensi yang tidak hanya berfokus pada *Hedonic* ataupun *Eudaimonic*, melainkan mencoba menggabungkan keduanya (Seligman, 2012). Dalam modelnya, Seligman mengidentifikasi 5 dimensi yang terkait dengan *Well-being*, yaitu *Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning* dan *Accomplishment* (Seligman, 2013). Dari kelima dimensi ini selain dapat menggambarkan hal-hal terkait *eudaimonic*, tetapi juga melibatkan dimensi yang menggambarkan kesejahteraan dari sisi subjektif dan *hedonic*. Dapat dikatakan bahwa konsep PERMA

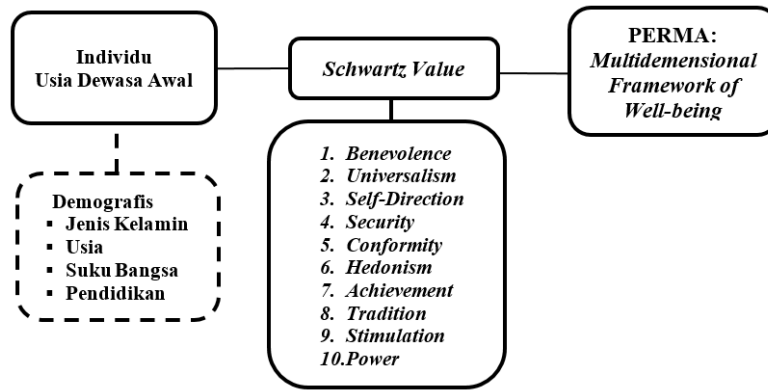
Well-being melihat kedua hal ini sebagai bagian integral dari kesejahteraan individu. Steel, Taras, Uggerslev & Bosco (Steel et al. 2018) menyatakan bahwa *well-being* dapat dipengaruhi oleh *values*. Seperti yang dikemukakan oleh McAdams and Pals (2006) *values* merupakan salah satu aspek kepribadian manusia. Kepribadian tidak hanya diekspresikan melalui sifat, tetapi juga dilihat melalui karakteristik individu dalam beradaptasi, yang melibatkan nilai-nilai (*values*) di dalamnya (Parks, 2014). Dua aspek kepribadian yaitu *trait* (Strelau, 2008) dan *value* (Schwartz, 2007), terkait dengan kesejahteraan *hedonic* dan *eudaimonic*. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa komponen *hedonic* dapat diprediksikan hanya dengan *trait*, sedangkan *eudaimonic* diprediksikan oleh *trait* dan juga *values* (Bojanowska & Piotrowski, 2021). Salah satu teori yang paling universal tentang *values*, dikemukakan oleh Schwartz (1992) dan telah mengalami proses perbaikan terus-menerus sejak awal penelitiannya terpublikasi. *Values* merupakan suatu keyakinan dalam mengarahkan tingkah laku sesuai dengan keinginan dan situasi yang ada. Terdapat 10 tipe *values*, antara lain *benevolence, conformity, tradition, security, power, achievement, stimulation, self direction, universalism* dan *hedonism* (Schwartz, 2001). *Values* sangat penting untuk menghadapi masa krisis pada kehidupan individu, khususnya pada masa perkembangan dewasa awal karena sering dianggap sebagai periode transisi menuju stabilitas dan tanggung jawab, dengan fokus pada pekerjaan, hubungan, dan peran sosial (Widihapsari, 2020).

Values dinyatakan dapat mempengaruhi tingkat *well-being* dari individu (Steel et al. 2018). Psikologi Positif menekankan pada proses bagaimana manusia memiliki kualitas kehidupan yang lebih baik, menyenangkan, dan juga bermakna. Semua hal tersebut akan mengantarkan setiap individu untuk mencapai kesejahteraan (*Well-being*). *Well-being* biasanya dikonseptualisasikan

menurut salah satu dari dua perspektif utama, yaitu konsep hedonic dan eudaimonic (Deci & Ryan, 2008). Kern dan Butler berupaya mengintegrasikan pendekatan hedonis dan eudaimonic dalam penelitian mereka (Kern & Butler, 2013; Butler & Kern, 2016) menggunakan instrumen *PERMA multidimensional framework of Well-being* (Seligman, 2011), salah satu konsep utama dan operasionalisasi dari konsep *Flourish* (Hone et al., 2014).

Dalam modelnya, Seligman (2012) mengidentifikasi 5 dimensi yang terkait dengan *well-being*: *Positive Emotion* yang bersifat subjektif terkait dengan pengalaman kebahagiaan sehubungan dengan masa lalu, sekarang dan masa depan; *Engagement* yang menyangkut penggunaan *Character Strength* dan bakat serta kapasitas individu, yang mengacu pada tercapainya tujuan; *Relationship* yang membahas tentang tingkat kreativitas dan altruisme dalam hubungan sosial dan *Accomplishment* merupakan kegembiraan yang berasal dari berjuang untuk sukses dan mencapai kemenangan sebagai cara untuk merealisasikan diri dan mencapai *fulfillment* (Peterson et al. 2005). Dengan mencapai fungsi yang optimal atau *flow* (Csikszentmihalyi 1990), seseorang secara bertahap menemukan *Meaning in Life* dan *Flourish* (Magyar-Moe 2009; Park et al., 2004, 2006; Seligman et al., 2005).

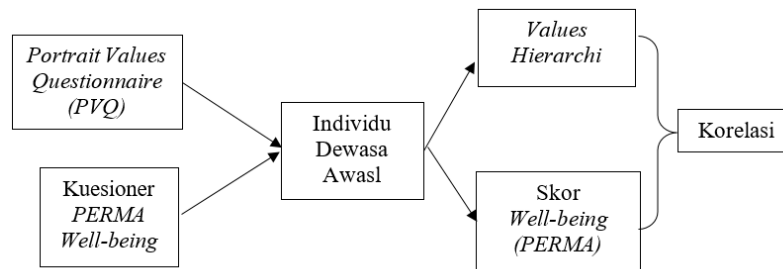
Hedonism value dalam teori yang dikemukakan Schwartz berkorelasi dengan dimensi *positive emotion* pada PERMA, karena keduanya berfokus pada pencarian kesenangan dan kebahagiaan (Sagiv & Schwartz, 2000). *Value self-direction* dan *stimulation* mendukung keterlibatan mendalam dengan aktivitas bermakna, sebagaimana dijelaskan dalam dimensi *engagement* dan *positive relationship* dari PERMA (Fischer et al., 2011). *Benevolence value* yang membahas tentang kepedulian pada orang lain dan *universalism value* yang merupakan kepedulian terhadap komunitas yang lebih luas, juga sangat relevan dengan dimensi *relationships* dalam PERMA (Sorthaix & Schwartz, 2017). Dimensi *meaning* dari PERMA sering dikaitkan dengan nilai *tradition* dan *security*, yang mencerminkan komitmen pada makna dan stabilitas yang lebih besar. *Achievement value* dari Schwartz berkaitan erat dengan dimensi *Accomplishment*, karena keduanya menekankan pencapaian dan perasaan keberhasilan manusia dalam hidupnya (Sagiv & Schwartz, 2000). Hal ini akan sangat terkait pada penghayatan individu yang berada pada masa dewasa awal yang dihadapkan pada tuntutan berbagai tugas, tanggung jawab, dan peran sosial yang berkontribusi pada pencapaian aktualisasi diri serta kehidupan yang diinginkan. Beragam pengalaman yang dialami selama proses ini turut berdampak kepuasan dan kesejahteraan hidup mereka (Wardah, 2023). Dengan demikian peneliti ingin melihat keterkaitan *values* yang mendasari individu dewasa awal dengan berbagai latar belakang budaya dengan dimensi-dimensi *PERMA Wellbeing* yang sangat penting untuk membantu individu mencapai *Flourishing* yang merupakan tujuan hidup dari setiap manusia. Uraian diatas tergambar dalam kerangka konseptual dibawah ini :



Gambar 1. kerangka konseptual *PERMA Wellbeing*

II. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode korelasi. Metode korelasi adalah metode pertautan atau metode penelitian yang berusaha menghubungkan antara satu unsur/elemen dengan unsur/elemen lain untuk menciptakan bentuk dan wujud baru yang berbeda dengan sebelumnya (Sugiyono, 2014).



Gambar 2. Metode korelasi *PERMA Wellbeing*

Penelitian ini melibatkan 495 partisipan dengan kriteria individu dewasa awal. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur *Multidimensional Framework of Well-being (PERMA)* yang terdiri dari 15 item dengan validitas 0,761 – 0,90 dan nilai reliabilitas dimensi *Positive Emotion* 0,852; *Engagement* 0,807; *Relationship* 0,847; *Meaning in Life* 0,844 dan *Accomplishment* 0,847. Kuesioner selanjutnya adalah *Portrait Values Questionnaire (PVQ)* yang disusun berdasarkan teori dari Schwartz (2007) yang terdiri dari 40 item yang mewakili 10 value. Seluruh item valid dengan nilai 0,311-0,724 dan memiliki nilai reliabilitas dari masing-masing dimensi sebesar 0,702 – 0,854 Selain data yang diperoleh melalui alat ukur utama, dalam penelitian ini juga akan menjangar data demografis usia, jenis kelamin, suku bangsa dan pendidikan dari populasi dalam penelitian yaitu individu usia dewasa awal di Jawa dan Sumatera. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling* dimana tiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan sama untuk terpilih menjadi sampel (Sugiyono., 2013) serta pengumpulan data melalui pengisian kuesioner daring menggunakan google formulir yang dijangar selama 1 bulan. Analisis data dalam penelitian ini akan diolah dengan uji korelasi Spearman yang merupakan uji

hipotesis untuk mengetahui hubungan 2 variabel. Uji Koefisien Korelasi Spearman's Rank adalah uji statistik untuk menguji 2 variabel yang berdata ordinal, dimana pada penelitian ini 2 variabel yang diuji adalah *Schwartz Values* dan dimensi *PERMA Wellbeing*.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini akan dikemukakan hasil analisis data mengenai korelasi antara masing-masing *Schwartz Value* dan dimensi PERMA: *Multidimensional Framework of Well-being* yang diperoleh melalui 495 responden. Dalam penelitian ini, juga akan digambarkan *Schwartz Value* dan juga gambaran dimensi PERMA: *Multidimensional Framework of Well-being* pada individu dewasa dengan beragam latar belakang budaya, dengan gambaran responden sebagai berikut:

Tabel 3.1 Gambaran Responden

Data Demografis	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	105	21.2 %
Perempuan	390	78.8 %
Tingkat Pendidikan		
SMA/SMK	275	55.6 %
D3	5	1 %
D4	3	0.6 %
S1/Sederajat	212	42.4 %
S2/Sederajat	1	0.2 %
Usia		
18-25 tahun	495	100 %
Kota Domisili		
Bandung	395	79.8 %
Jakarta	51	10.3 %
Sumedang	9	1.8 %
Garut	5	1 %
Medan	5	1 %
Batam	3	0.6 %
Lain-lain	27	5.5 %
Suku Bangsa		
Batak	46	9.3 %
Jawa	100	20.2 %
Sunda	201	40.6 %
Tionghoa	104	21 %
Lain-lain	44	8.9%

3.1 Hasil Penelitian

Tabel III.2 Korelasi *Schwartz Value* dan dimensi PERMA

	SD	ST	HD	ACH	PO	SE	CO	TR	BE	UN
P	.09*	.12**	0,05	.09*	0,02	.14**	.13**	.23**	0,07	.09*
E	.18**	.17**	.15**	.16**	0,06	0,08	0,04	.12**	0,07	.10*
R	0,06	.11*	.09*	.13**	0,01	.17**	.11*	.19**	.09*	0,07
M	.10*	.14**	0,01	.09*	0,04	.14**	.10*	.27**	.11*	.09*
A	.18**	.20**	0,06	.15**	.12*	.20**	.13**	.27**	.11*	.15**

Keterangan :

P (Positive Emotion), *E* (Engagement), *R* (Relationship), *M* (Meaning in Life) dan *A* (Accomplishment), *SD* (Self Direction), *ST* (Stimulation), *HD* (Hedonism), *ACH* (Achievement), *PO* (Power), *SE* (Security), *CO* (conformity), *TR* (tradition), *BE* (Benevolence) dan *UN* (Universalism).

Dari tabel diatas dapat terlihat bahwa korelasi masing-masing *Schwartz Value* dan dimensi PERMA: *Multidimensional Framework of Well-being* pada 495 responden menunjukkan hasil 0,0 – 0,27 dimana hal ini menunjukkan adanya korelasi namun hubungannya lemah.

Tabel III.3 Gambaran Dimensi PERMA: *Multidimensional Framework of Well-being*

<i>PERMA WELLBEING</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>
<i>Positive Emotion</i>	495	6.61
<i>Engagement</i>	495	7.31
<i>Relationship</i>	495	6.81
<i>Meaning in Life</i>	495	6.61
<i>Accomplishment</i>	495	7.01

Dari tabel diatas dapat terlihat gambaran dimensi PERMA: *Multidimensional Framework of Well-being* pada 495 responden yang menunjukkan nilai mean berada di rentang 6.61 – 7.31 dengan dimensi yang paling tinggi adalah *Engagement* dan dimensi yang paling rendah dalam dimensi *Positive Emotion dan Meaning*.

Tabel III.4 Gambaran *Schwartz Value*

<i>VALUES</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>
<i>Hedonism</i>	495	4,65
<i>Conformity</i>	495	4,61
<i>Benevolence</i>	495	4,59
<i>Universalism</i>	495	4,53
<i>Security</i>	495	4,38
<i>Self-Direction</i>	495	4,37
<i>Achievement</i>	495	4,27
<i>Tradition</i>	495	4,12
<i>Stimulation</i>	495	3,83
<i>Power</i>	495	3,55

Dari tabel diatas dapat terlihat gambaran *Schwartz Values* pada 495 responden yang menunjukkan nilai mean berada di rentang 3,55 – 4,65 dengan Value teratas adalah *Hedonism* dan value yang berada dikeurutan paling bawah adalah *Power*.

3.2 Pembahasan

Dari hasil penelitian dari 495 responden usia dewasa pada individu dewasa awal, didapat bahwa korelasi masing-masing *Schwartz Value* dan dimensi PERMA: *Multidimensional Framework of Well-being* pada 495 responden menunjukkan hasil 0,0 – 0,27 dimana hal ini menunjukkan adanya korelasi namun hubungannya lemah. Hal ini cenderung bertolak belakang dengan beberapa penelitian lain terkait dengan personal *value* yang memiliki korelasi yang tinggi

dengan *Wellbeing* ataupun *Flourishing*. Saat ini belum ada penelitian sebelumnya yang secara spesifik meneliti keterkaitan *Schwartz Value* dan dimensi *PERMA: Multidimensional Framework of Well-being*.

Dari hasil korelasi masing-masing *Schwartz Value* dan dimensi *PERMA: Multidimensional Framework of Well-being* didapatkan bahwa korelasi tertinggi didapatkan antara *Tradition Value* dengan dimensi *Meaning in Life* serta antara value *Tradition Value* dengan dimensi *Accomplishment* yang sama-sama memiliki nilai korelasi 0,27. Nilai ini merupakan nilai korelasi terbesar walaupun kekuatan hubungannya cenderung lemah. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh *Schwartz* bahwa nilai *tradition* akan menghadirkan rasa aman serta mendorong individu untuk menemukan tujuan hidup sesuai dengan nilai dasar yang ada di dalam nilai adat yang terkait dengan tradisi dari setiap latar belakang budaya-budaya dari individu (*Sagiv & Schwartz, 2000*). Tujuan hidup inilah yang nantinya akan membantu setiap individu untuk lebih terarah dalam mencapai fungsi yang optimal atau *flow* (*Csikszentmihalyi 1990*), dan hal ini membantu individu untuk secara bertahap menemukan *Meaning in Life* dan *Flourish* (*Magyar-Moe 2009; Park et al., 2004, 2006; Seligman et al., 2005*). Pada individu dewasa awal dimensi *Accomplishment* akan mendorong individu untuk berhasil dalam pekerjaan dan bertanggung jawab terhadap peran sosial. Tugas perkembangan di dewasa awal ini mencakup tuntutan untuk mendapatkan pekerjaan yang stabil dan berkontribusi sebagai bagian dari komunitas atau sebagai warga negara (*Putri, 2019*).

Pada penelitian ini *Wellbeing PERMA* pada individu dewasa menunjukkan hasil yang tinggi pada setiap dimensi. Hal ini terlihat dari skor rata-rata tiap dimensi *PERMA* yang berada di atas skor *median* yaitu 5,5. Dimensi *Engagement* pada individu dewasa sebagai dimensi dengan skor rata-rata tertinggi menjadi temuan utama dalam penelitian ini. Hal ini mengikuti temuan dalam penelitian sebelumnya (*Butler dan Kern, 2016*). Hal ini menunjukkan bahwa responden mampu untuk fokus pada sesuatu yang sedang dikerjakan dan benar-benar merasa terlibat penuh dengan apa yang dikerjakan. Keterlibatan ini merupakan keterlibatan psikologis yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari. Individu dengan *Engagement* yang tinggi akan fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan merasakan kesenangan darinya. Mereka juga akan terlibat penuh dengan sesuatu yang sedang dikerjakan. Ketika ini terjadi, maka hal ini akan membantu mereka merasa lebih sejahtera. Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu “Studi Kesejahteraan pada Masyarakat Indonesia” yang juga menunjukkan bahwa dimensi *Engagement* merupakan dimensi yang paling dominan muncul dari dimensi *PERMA* lainnya (*Dewi, 2017*).

Kemiripan lain yang ditemukan antara penelitian ini dengan penelitian pada populasi umum (*Butler dan Kern, 2016*) adalah bahwa dimensi *Positive Emotion* memiliki skor rata-rata terendah. Dalam penelitian populasi umum, dijelaskan bahwa meningkatkan emosi positif adalah

salah satu cara paling signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Selain itu, banyak penelitian yang berfokus pada pentingnya *Positive Emotion* dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Salah satu penelitian yang secara khusus membahas *Positive Emotion* dan *Well-being* menyatakan bahwa perkembangan emosi positif berkorelasi positif dengan perkembangan ketahanan psikologis dan kesehatan fisik, yang keduanya akan membantu individu untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan. (Le Nguyen & Frederickson, 2018). Namun, temuan ini bertolak belakang dengan penelitian terdahulu tentang studi kesejahteraan masyarakat Indonesia yang menunjukkan bahwa *Positive Emotion* merupakan salah satu dari 2 dimensi dengan skor rata-rata tertinggi selain dimensi *Engagement*. Hal ini menjadi temuan yang menarik, dan menjadi titik awal yang baik untuk penelitian lebih lanjut tentang PERMA, khususnya terkait dengan dimensi *Positive Emotion* pada individu dewasa awal sehingga dapat menunjang peningkatan *Well-being* dalam menjalani tugas perkembangannya dan lebih optimal dalam menjalankan masa produktif sebagai seorang individu.

Terkait dengan gambaran *Schwartz Values* pada 495 responden yang menunjukkan nilai *mean* berada di rentang 3,55 – 4,65 dengan *value* teratas adalah *Hedonism* dan *value* yang berada dikeurutan paling bawah adalah *Power*. Hal ini sejalan dengan gambaran responden yang berada di rentang usia 18-25 tahun yang masuk kedalam rentang perkembangan Dewasa Awal, dimana individu dewasa awal cenderung melakukan kegiatan-kegiatan yang terkait dengan kebutuhan organik dan kesenangan dengan pemuas panca indra antara lain kesenangan dan menikmati hidup (*Hedonism Value*). Santrock (2011) menyatakan bahwa individu dewasa awal yang berusia 18 tahun hingga 25 tahun, merupakan periode dimana individu terfokus untuk berkegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang individu dewasa awal, dimana individu pada masa dewasa awal merupakan masa puncak dari perkembangan seseorang individu, masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja yang masih dalam keadaan bersenang-senang dengan kehidupan. Pada masa dewasa awal ini individu akan banyak menemui permasalahan dalam hidup dan permasalahan tersebut harus bisa diselesaikan dengan baik (Putri, 2019).

IV. Simpulan dan Saran

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hubungan antara masing-masing *Schwartz Value* dan dimensi *PERMA: Multidimensional Framework of Well-being* pada individu dewasa awal dengan beragam latar belakang budaya memiliki hubungan yang cenderung lemah, walaupun hubungan *Tradition Values* dan *Meaning in Life* serta *Accomplishment* tampak cukup menonjol dibandingkan nilai hubungan dengan dimensi-dimensi lain dari *PERMA: Multidimensional Framework of Well-being*. Ini menjadi hal yang cukup unik didapatkan dari penelitian ini yang

meneliti individu dewasa awal dari berbagai latar belakang budaya yang sangat kental dengan tradisi-tradisi yang dimiliki di setiap latar belakang budaya yang berbeda. Selain itu dimensi *PERMA: Multidimensional Framework of Well-being* yang paling tinggi adalah *Engagement* dan dimensi yang paling rendah adalah dimensi *Positive Emotion* dan *Meaning*. Gambaran *Schwartz Values* pada individu dewasa awal dengan beragam latar belakang budaya adalah *Hedonism* yang merupakan *value* teratas dan *value* yang berada dikeurutan paling bawah adalah *Power*. Dengan demikian dapat disarankan bahwa untuk penelitian berikutnya menempatkan *Schwartz Value* sebagai moderator dari pembentukan atau peningkatan *PERMA Well-being*. Penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya fokus pada 5 dimensi *PERMA Well-being* tetapi juga faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan seperti *flow*, *gratitude*, dan *happiness* untuk mendapatkan analisis yang lebih komprehensif terkait *PERMA Well-being*.

Daftar Pustaka

- Butler, J., and Kern, M. L. (2016). *The PERMA-Profiler: a brief multidimensional measure of flourishing*. *Int. J. Wellbeing* 6, 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (1999). *Psikologi Lintas-Budaya. Riset dan aplikasi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bojanowska, Agnieszka & Konrad Piotrowski (2021). *Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being*. *Current Psychology* (2021) 40:1185–1193. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0043-0>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (2008). *Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction*. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). *Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing*. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). *Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing*. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62–90.
- Howell, A.J., Buro, K. *Measuring and Predicting Student Well-Being: Further Evidence in Support of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experiences*. *Soc Indic Res* 121, 903–915 (2015). <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0663-1>

- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). *Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia*. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 219–233.
- Kasser, T. (2011). *Cultural Values and the Well-Being of Future Generations: A Cross-National Study*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(2), 206–215. <https://doi:10.1177/0022022110396865>
- Kasser, T. (2011). *Values and Human Wellbeing*. Bellagio Initiative, Brighton: IDS
- Kern, M. L., & Butler, J. (2013). *The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing*. In Poster presented at the Third World Congress on Positive Psychology, Los Angeles.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Cambridge: Academic Press.
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). *A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality*. *American Psychologist*, 61(3), 204–217.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). *Value as a Moderator in Subjective Well-Being*. *Journal of Personality*, 67(1), 157–184. <https://doi:10.1111/1467-6494.00051>
- Páez Gallego, J., De-Juanas Oliva, Á., García Castilla, F. J., & Díaz Santiago, M. J. (2020). *A study about social values and psychological well-being in young people: implications for educational social work*. *Social Work Education*, 1–16. <https://doi:10.1080/02615479.2020.1793935>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Strengths of character and well-being*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). *Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states*. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118–129.
- Parks-Leduc, Laura & Feldman, Gilad & Bardi, Anat. (2014). *Personality Traits and Personal Values: A Meta-Analysis*. *Personality and Social Psychology Review*. 19. 10.1177/1088868314538548.
- Perugini, M. L. L., de la Iglesia, G., Solano, A. C., & Keyes, C. L. M. (2017). *The mental health continuum–short form (MHC–SF) in the Argentinean context: Confirmatory factor analysis and measurement invariance*. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 93.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). *Orientations to happiness and life satisfaction:*

- The full life versus the empty life.* Journal of Happiness Studies, 6(1), 25–41.
- Putri, Alifia Fernanda. (2019). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.* SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling (2019), 3(2), 35-40. ISSN (Print): 2548-3234| ISSN (Electronic): 2548-3226.<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Roccas, S., Horenczyk, G., & Schwartz, S. H. (2000). *Acculturation discrepancies and well-being: the moderating role of conformity.* European Journal of Social Psychology, 30(3), 323–334. [https://doi:10.1002/\(sici\)1099-0992\(200005/06\)30:3](https://doi:10.1002/(sici)1099-0992(200005/06)30:3)
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., & Knafo, A. (2002). *The Big Five Personality Factors and Personal Values.* Personality and Social Psychology Bulletin, 28(6), 789–801. <https://doi:10.1177/0146167202289008>
- Sagiv, Lilach & Roccas, Sonia & Oppenheim-Weller, Shani. (2015). *Values and Well-Being.* 10.1002/9781118996874.ch7.
- Schwartz, S. H. (2011). *Studying Values: Personal Adventure, Future Directions.* Journal of Cross-Cultural Psychology, 42(2), 307–319. <https://doi:10.1177/0022022110396925>
- Schwartz, S. H. (1992). *Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries.* In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1–65). New York: Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281)
- Schwartz, S. H. (2007). *Universalism values and the inclusiveness of our moral universe.* Journal of Cross-Cultural Psychology, 38(6), 711–728. <https://doi.org/10.1177/0022022107308992>.
- Schwartz, S. H. (2012). *Do personal values underlie or undermine happiness? Cultural effects.* Paper presented at the European Social Survey International Conference, Nicosia, Cyprus.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* New York: Free Press.
- (2012). *Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being.* A William Heinemann Book – Random House Australia Pty Ltd.
- .(2013). *Beyond authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif.* Bandung: Mizan Pustaka.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An introduction.* American Psychologist, 55, 5-14.

- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Steel, P., Taras, V., Uggerslev, K. L., & Bosco, F. A. (2018). *The happy culture: A theoretical, meta-analytic and empirical review of the relationship between culture and wealth and subjective wellbeing*. *Personality and Social Psychology Review*, 22(2), 128–169. <https://doi.org/10.1177/1088868317721372>.
- Strelau, J. (2008). *Temperament as a regulator of behaviour: After fifty years of research*. Clinton corners, New York: Eliot Werner Publications.
- Waterman, A. S. (2008). *Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective*. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., et al. (2010). *The questionnaire for Eudaimonic well-being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity*. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., ... Brent Donnellan, M. (2010). *The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity*. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61. <https://doi:10.1080/17439760903435208>
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2023). Representasi Subjective Well-Being pada Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 232–242. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53199>
- Widihapsari, I. A. G. K., Puspita, S. A. L., Pradnyadari, N. M. D. S., Rakhmawati, D., & Joni, I. D. A. M. (2020). *Pengalaman Mempertahankan Komitmen Berpasangan pada Perempuan Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan dengan Laki-Laki yang Memiliki Penyakit Kronis*. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 49–60. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I12020.49-60>