

KEBERSYUKURAN DAN KEBAHAGIAAN ORANG YANG BERCERAI DI KOTA PEKANBARU

Lola Vitaloka, Diana Elfida

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

e-mail: lolaamris45@gmail.com

ABSTRACT

Well-being is a state when individuals are able to realize their psychological functions, which include five dimensions, namely, positive emotions, involvement, positive relationships, meaning, and empowerment. Experiencing a divorce is a condition that can reduce a person's well-being. Previous research has proven that gratitude was one of factors that play an important role in one's well-being. This study aimed to determine the contribution of gratitude to divorced people's well-being. The research subjects were 40 divorced people living in Pekanbaru, which were obtained by accidental sampling. Data were collected using The PERMA-Profil to measure happiness ($\alpha = 0.822$) and the Islamic Gratitude Scale (IGS-10) to measure gratitude ($\alpha = 0.879$). The result of Product Moment correlation analysis shows a correlation coefficient of 0.373 ($p = 0.018$). The results of the regression analysis also shows positive contribution of gratitude to well-being ($R = 0.382$; $F = 6.130$; $p = 0.018$). Likewise, two dimensions of gratitude, namely intrinsic and extrinsic, have similar results. Thus, the hypothesis proposed in this study is accepted, that gratitude contributes positively to the well-being of divorced people. This means that the higher the gratitude of divorced people, the higher the well-being of divorced people in the city of Pekanbaru. The contribution of gratitude to happiness is 14.6%. The results of this study reaffirm the role of gratitude to positive mental state in individuals.

Keywords: *gratitude, well-being, divorced people,*

ABSTRAK

Kebahagiaan adalah suatu keadaan ketika individu mampu mewujudkan fungsi psikologis yang dimiliki, yang meliputi lima dimensi yaitu, emosi positif, keterlibatan, relasi positif, pemaknaan, dan pencapaian. Mengalami perceraian merupakan kondisi yang dapat menurunkan kebahagiaan seseorang. Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa

kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam kebahagiaan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kebersyukuran pada kebahagiaan pada orang yang bercerai. Subjek penelitian sebanyak 40 orang bercerai yang tinggal di Pekanbaru, yang diperoleh dengan cara *accidental sampling*. Pengambilan data menggunakan *The PERMA-Profilier* untuk mengukur kebahagiaan ($\alpha = 0,822$) dan *Islamic Gratitude Scale* (IGS-10) untuk mengukur kebersyukuran ($\alpha = 0,879$). Hasil analisis korelasi *Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,373 ($p = 0,018$). Hasil analisis regresi juga memperlihatkan kontribusi positif kebersyukuran pada kebahagiaan ($R = 0,382$; $F = 6,130$; $p = 0,018$). Demikian juga dua dimensi kebersyukuran, yaitu intrinsik dan ekstrinsik, menunjukkan hasil serupa. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu kebersyukuran berkontribusi positif terhadap kebahagiaan pada orang yang bercerai. Artinya semakin tinggi kebersyukuran orang yang bercerai maka semakin tinggi kebahagiaan yang dimiliki oleh orang yang bercerai di kota Pekanbaru. Sumbangan kebersyukuran terhadap kebahagiaan sebesar 14,6%. Hasil penelitian ini menegaskan kembali peran kebersyukuran bagi terciptanya kondisi mental yang positif pada individu.

Kata Kunci: kebersyukuran, kebahagiaan, orang bercerai.

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan suatu tahapan penting dalam kehidupan seorang individu dewasa. Menikah menjadi salah satu faktor yang membuat orang bahagia (Dush & Amato, 2005) karena individu yang menikah cenderung mendapat dukungan sosial yang lebih besar. Fatimah dan Nuqul (2018) mengemukakan bahwa pernikahan membuat seseorang hidup lebih sehat dan bahagia baik laki-laki maupun perempuan yang mendapatkan manfaat dari pernikahan. Menurut Rayani (2018)

pernikahan menyatukan atau menggabungkan dua individu yang memiliki latar belakang berbeda, kepribadian yang berbeda, dan memiliki budaya yang berbeda. Segala perbedaan yang ada menuntut pasangan suami istri untuk bisa menyesuaikan diri. Untuk mempersatukan perbedaan dalam keluarga dibutuhkan kedewasaan, dan kesabaran. Jika hal tersebut tidak tercapai maka akan berpotensi terjadinya perceraian.

Perceraian ialah peristiwa perpisahan yang sah antara pasangan suami isteri

dan uami istri tidak lagi tinggal dan hidup bersama, tidak melaksanakan fungsi, peran dan kewajibannya sebagai pasangan yang sudah menikah (Dariyo, 2004). Perceraian juga merupakan putusannya ikatan perkawinan atas kehendak suami atau istri atau kehendak keduanya yang dapat bersumber dari tidak terlaksana hak-hak dan kewajiban-kewajiban sebagaimana seharusnya menurut hukum perkawinan yang berlaku.

Berdasarkan data yang diperoleh di Pengadilan Agama Kelas IA pada tahun 2017 terdapat 1.956 perkara perceraian. Pada tahun 2018 terjadi penurunan perkara perceraian menjadi 1.419 perkara perceraian, pada tahun 2019 terjadi kenaikan angka perceraian menjadi 2.053 perkara perceraian di pengadilan agama kelas IA Pekanbaru. Pada tahun 2020 dan 2021 terdapat penurunan, yakni pada tahun 2020 terdapat 1.817 perkara perceraian dan pada tahun 2021 angka perceraian turun menjadi 1.677 perkara perceraian (Badan Pusat Statistik, 2022).

Menurut Pengadilan Agama Kelas IA kota Pekanbaru terdapat beberapa faktor yang menyebabkan perceraian yaitu zina, mabuk, madat, judi, meninggalkan salah satu pihak, dihukum penjara, poligami, KDRT, cacat badan, perselisihan dan

pertengkaran terus menerus, kawin paksa, murtad, dan permasalahan ekonomi (Badan Pusat Statistik, 2022).

Sari, Sukmawati, dan Yusri (2015) juga menemukan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya perceraian, yaitu persoalan ekonomi, persoalan prinsip hidup yang berbeda, perbedaan usia, dan keinginan mempunyai keturunan.

Dampak yang disebabkan oleh perceraian tidak selalu negatif. Pada beberapa orang yang bercerai dampak positif dirasakan seperti merasa tenang dan lega telah bercerai. Efek positif dari perceraian antara lain disiplin yang lebih besar, peningkatan kepercayaan diri, dan peningkatan harga diri (ClarkeStewart & Brentano, dalam Maulana & Faradina, 2018). Penelitian Amato (2000) juga menunjukkan bahwa wanita yang bercerai dapat meningkatkan peluang karir, aktivitas sosial dan kebahagiaan setelah perceraian.

Di sisi lain, dampak negatif akibat perceraian meliputi merasa kesepian, pendapatan yang berkurang, dan kedekatan anak hanya terjalin dengan salah satu orang tua saja. Perpisahan pada suatu rumah tangga diawali dengan adanya konflik antara satu anggota keluarga dan anggota keluarga lainnya yang berakibat pada ketidakutuhan rumah tangga. Amato (dalam Maulana &

Faradina, 2018) mengungkapkan kesehatan mental pada pribadi yang bercerai dan kesehatan psikis yang menurun dipadankan dengan individu yang masih menjalani pernikahan. Di sisi perempuan akan berpengaruh pada perubahan status dari bersuami menjadi janda akibat perceraian.

Mengoptimalkan kehidupan individu setelah bercerai maka diperlukan kondisi psikologis yang positif yaitu kebahagiaan. Penelitian Amato dan Hohmann-Marriott (2007) menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres dalam pernikahan akan lebih mendapatkan peningkatan kebahagiaan setelah bercerai.

Well-being theory (WBT) merupakan teori kebahagiaan yang memadukan dua perspektif filosofis dan dijelaskan sebagai konstruk yang mendorong *flourishing* (Seligman, 2012). Butler dan Kern (dalam Elfida dkk, 2021) mendefinisikan *flourishing* sebagai kondisi optimal dinamis dari keberfungsian psikososial yang muncul dan berfungsinya berbagai domain psikososial. WBT menjelaskan kebahagiaan sebagai konstruk yang terdiri dari lima elemen, yakni *positive emotion* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan penuh), *relationship* (relasi), *meaning* (makna), dan *accomplishment* (pencapaian), yang disingkat menjadi PERMA.

Berdasarkan hasil penelitian Fatimah & Nuqul (2018) secara psikologis ada empat belas faktor yang menyebabkan kebahagiaan individu, antara lain pendapatan, kualitas, usia, aktivitas fisik, keyakinan, hubungan sosial dengan orang lain, pengampunan, hubungan yang terjalin hangat antara keluarga, kesehatan, persahabatan, pernikahan, kesehatan, dan kebersyukuran. Secara khusus penelitian ini, akan fokus pada peran kebersyukuran terhadap kebahagiaan. Individu yang bersyukur akan memperlihatkan bentuk syukur dengan perasaan yang positif (Watkins, dkk, dalam Rusdi, 2016). Sebagaimana yang dijelaskan oleh Wood, dkk bahwa kebersyukuran sangat berkaitan dengan kebahagiaan (*well-being*) secara kausal dan eksklusif (Wood, dkk, 2009).

Berdasarkan pemaparan di atas, salah satu faktor kebahagiaan ialah kebersyukuran. Kebersyukuran dalam pandangan islam adalah suatu kondisi dimana kita menerima dengan lapang dada dan tidak menggerutu ketika diberi ujian oleh Allah SWT (Hambali, Meiza & Fahmi 2015).

Rusdi (2016) mengatakan bahwa kebersyukuran menggambarkan suatu nikmat dan mengekspresikannya, dengan membagikan nikmat yang diperoleh kepada orang lain. Selain itu,

Rusdi (2016) menyatakan bahwa kebersyukuran adalah anugerah Tuhan dan kemudian mengungkapkannya dengan kebaikan. Singkatnya, kebersyukuran merupakan tanggapan atas sesuatu yang menyenangkan, yang telah diterima dengan sepenuh hati dan diterima tanpa harapan apapun.

Kebersyukuran terdiri dari dimensi intrinsik dan ekstrinsik (Rusdi, dkk, 2021). Rasa syukur instrinsik adalah rasa syukur yang hakiki menunjukkan tingkat penerimaan, kenikmatan, dan kepuasan atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Memahami bahwa berkat yang diperoleh adalah hadiah dari Tuhan adalah kekhasan konsepnya Syukur dalam Islam, hal ini bisa disebut bersyukur dengan ilmu (*al-shukr bi al-ilm*) atau diistilahkan dengan ma'rifah al-ni'mah (al-Ghazālī, dalam Rusdi dkk., 2021). Atas nikmat Allah ini, Islam mengajarkan untuk berpuas diri dan menerima (riḍā) apa yang telah diberikan Allah, hal ini disebut dengan bersyukur dengan hati (*al-syukr bi al-qalb*) (Ibn Qayyim, dalam Rusdi dkk., 2021).

Rasa syukur ekstrinsik (ibadah dan takwa) merupakan ciri khas dari rasa syukur dalam konsep Islam (Ali dkk., 2020; Kurniawan et al., 2012) , berbeda dengan konsep Barat yang menekankan antroposentris penghargaan (McCullough

dkk., dalam Rusdi dkk, 2021). Syukur ekstrinsik tidak hanya mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang lain tetapi melakukan tindakan ibadah baik secara ritual maupun sosial sebagai ungkapan rasa syukur. Inilah tradisi Islam dan inti ajaran syukur dalam Islam, yaitu mengungkapkannya secara lisan (*al-shukr bi al-lisān*) dan dalam tindakan (*al-shukr bi al-arkān*) (Ibn Qayyim, dalam Rusdi dkk., 2021).

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada orang yang bercerai di kota Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. responden penelitian ini sebanyak 40 orang.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Peneliti terlebih dahulu mendata jumlah angka perceraian di pengadilan agama Pekanbaru. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Islamic Gratitude Scale-10* oleh Rusdi (2021) dan skala kebahagiaan *The Perma-profiler* oleh Seligman (2012).

Islamic Gratitude Scale-10 (IGS-10) terdiri dari 10 butir pernyataan. Jawaban

di setiap pernyataan mulai dari satu sampai enam. Untuk pernyataan yang disukai, skor tertinggi diberikan 6 untuk respon sangat sesuai (SS), 5 untuk jawaban sesuai (S), 4 untuk jawaban agak sesuai (AGS), 3 untuk jawaban agak tidak sesuai (ATS), 2 untuk tidak sesuai (TS), dan 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). *The Perma—Profiler* untuk mengukur kebahagiaan. Skala ini terdiri dari 23 item yang tersebar di sembilan elemen yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, prestasi, kesehatan, negatif, kesepian, kebahagiaan yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diadaptasi oleh Elfida, dkk. (2021). Terdapat 15 item yang mengukur lima elemen PERMA (masing-masing terdiri dari tiga item *favorable*), sedangkan 8 item lainnya mengukur afek negatif, kesepian, kebahagiaan, dan kesehatan fisik untuk menghindari jawaban yang mengarah pada jawaban tertentu. Kategorisasi pilihan jawaban terdiri dari 11 pilihan jawaban dengan rentang skor 0 sampai 10.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis korelasi pearson dan regresi linear sederhana. Analisis tersebut digunakan untuk melihat

kontribusi antara kebersyukuran dengan kebahagiaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi adalah 0,018 ($p < 0,050$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada orang yang bercerai di kota Pekanbaru. Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan koefisien korelasi sebesar $(r) = 0,373$ yang merupakan korelasi positif, artinya terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan. Hubungan tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada orang yang bercerai maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Hasil analisis regresi linear sederhana juga menunjukkan hasil yang serupa yakni adanya kontribusi positif terhadap kebahagiaan ($R=0,382; F=6,130; p=0,018$). Artinya, kebersyukuran merupakan prediktor yang signifikan bagi kebahagiaan orang yang bercerai di kota Pekanbaru. Kebersyukuran berkontribusi sebesar 14,6% terhadap kebahagiaan.

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara empirik menunjukkan bahwa jawaban

maksimal untuk variabel kebersyukuran 60, minimal 48, nilai rata-rata 55,1 dan simpangan baku 3,8. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari lima kategori, yaitu, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pembagian kategori yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategori jenjang. Pada penelitian ini ditemukan sebanyak 6 orang dengan persentase 15% pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 10 orang dengan persentase 25%, pada kategori sedang sebanyak 10 orang dengan persentase 25%, pada kategori tinggi sebanyak 14 orang dengan persentase 35%, dan kategori sangat tinggi 0 orang dengan persentase 0%.

Adapun pada variabel kebahagiaan, analisis deskriptif secara empirik menunjukkan bahwa jawaban maksimal untuk variabel kebersyukuran 107, minimal 86, nilai rata-rata 95,2 dan simpangan baku 4,7. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari lima kategori, yaitu, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pembagian

kategori yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategori jenjang. Pada penelitian ini ditemukan sebanyak 2 orang dengan persentase 5% pada kategori sangat rendah, pada kategori rendah sebanyak 13 orang dengan persentase 32,5%, pada kategori sedang sebanyak 20 orang dengan persentase 50%, pada kategori tinggi sebanyak 2 orang dengan persentase 5%, dan kategori sangat tinggi 3 orang dengan persentase 7,5%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada orang yang bercerai di kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada orang yang bercerai di kota Pekanbaru. Dari analisis ini dapat dinyatakan bahwa dua variabel memiliki korelasi dengan derajat hubungan yaitu korelasi lemah dan hubungan yang positif, semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dicapainya, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis secara statistik menunjukkan

hipotesis awal yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

Pada hasil regresi linear juga menunjukkan bahwa dimensi intrinsik dan ekstrinsik memiliki kontribusi signifikan terhadap kebahagiaan. dimensi kebersyukuran ekstrinsik dan intrinsik memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan.

Dapat disimpulkan bahwa dua dimensi kebersyukuran yaitu ekstrinsik dan intrinsik berpengaruh terhadap rasa kebahagiaan orang yang bercerai di kota Pekanbaru. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Watkins, bahwa ada keterkaitan yang erat antara kebersyukuran dengan komponen kebahagiaan. Individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur merupakan ciri individu yang bahagia (Dewanto & Retnowati, 2015).

Penelitian sebelumnya oleh Nurhazizah (2022) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa syukur sangat berperan penting dalam menghadirkan kebahagiaan pada remaja korban perceraian. Penelitian lain yang sebelumnya sudah diteliti oleh Evriyanda dan Khairani (2018) juga menyebutkan dalam penelitiannya, bahwa ada hubungan yang positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai. Kebersyukuran

yang digunakan dalam penelitian Evriyanda yaitu McCullough, Emmons dan Tsang (2002).

Penelitian sebelumnya oleh Hafizah, Sarah dan Mawarpury (2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi seseorang untuk mencapai kebahagiaan yakni kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna, dan keterlibatan diri. Penelitian lain oleh Anggraheni (2016) menemukan bahwa kebahagiaan *single mother* bukan hanya suatu tuntutan peran, namun merupakan sebuah kebahagiaan yang tulus yaitu ketika dapat melihat anak-anak menjadi sosok dewasa yang matang dan memiliki kehidupan yang lebih baik.

Penelitian Arroisi dan Azhari (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada anak dari keluarga bercerai. Kebahagiaan menurut Arroisi erat kaitannya dengan hati jiwa manusia, ketentraman ketenangan atau bahkan kepuasan akan dirinya sendiri dalam kehidupan. Arroisi & Azhari juga menemukan beberapa aspek penting, salah satunya yaitu ilmu yang bermanfaat. Hal ini berkaitan dengan dimensi intrinsik yang di dalamnya terdapat syukur dengan hati (penerimaan) dan syukur dengan ilmu.

Penelitian lainnya oleh Karisna (2019) menyebutkan bahwa pelatihan relaksasi dzikir terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan, sebagaimana temuan Sukmono (2008) menyatakan bahwa ketika individu berdzikir dengan khusyu dan konsentrasi akan terjadi suatu fenomena fisiologis. Seiring dengan fisiologis yang terjadi, individu mengingat Allah dan merasakan kedekatan dengan Allah saat berdzikir. Hal ini membuat manusia menjadi tenang, tentram, percaya diri sehingga individu akan merasakan kebahagiaan. Hal ini berhubungan dengan dimensi ekstrinsik bersyukur dengan lisan.

Berdasarkan hasil penelitian Oktari dan Prahara (2021) terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan *subjective well being*. Hal ini memperlihatkan bahwa variabel perilaku sosial mampu memprediksi variabel *subjektive well being*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang memberi pengaruh pada kebahagiaan pada pasangan cerai di kota Pekanbaru. Kebersyukuran merupakan faktor kepribadian yakni dalam hal berpikir secara positif. Sebaliknya, kebersyukuran memiliki hubungan negatif dengan perasaan negatif, yang berarti semakin

tinggi kebersyukuran semakin rendah perasaan negatif yang akan timbul. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian para ahli yang menemukan bahwa rasa syukur secara kuat, unik dan kausal berhubungan dengan kebahagiaan (*well-being*) (Rusdi, 2016).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada orang yang bercerai di kota Pekanbaru. Koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki maka akan semakin tinggi kebahagiaan orang yang bercerai di kota Pekanbaru. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kebersyukuran akan semakin rendah pula kebahagiaan orang yang bercerai. Terdapat pengaruh dari masing-masing dimensi kebersyukuran yakni intrinsik dan ekstrinsik terhadap kebahagiaan. Dimensi intrinsik memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kebahagiaan jika dibandingkan dengan dimensi ekstrinsik.

DAFTAR PUSTAKA

Arroisi, J & Azhari, I. (2021). Peran Rasa Syukur terhadap Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian (Studi Kasus pada SMA-IT Jaisyul Quran

- Boarding Scholl Nagreg). *Jurnal Riset Agama*. Vol. 2, No.1.
- Oktari, S & Prahara, S. A. (2021). Perilaku Prosocial dan Subjective Well Being pada Ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi Humanika*. Vol.13, No.2.
- Ali, S. A., Ahmed, M., Bhatti, O. K., & Farooq, W. (2020). Gratitude and its conceptualization: An Islamic perspective. *Journal of Religion and Health*, 59(4).
- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 1269-1287.
- Amato, P. R., & Hohmann-marriott, B. (2007). A Comparison of High and Low Distress Marriage That End in Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 621-638.
- Anggraheni, D. (2016) Fenomena Perceraian: Makna Kebahagiaan dalam Sudut Pandang *Single Mother*. *Psychology and Humanity*, Vol.19, No. 2.
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2022. Data Perceraian Riau. Diakses Pada tanggal 1 September 2021, dari <https://riau.bps.go.id/searchengine/result.html>.
- Buter, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 9(3), 1-48. Doi:10.5502/ijw.v6i3.526.
- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 94-100.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1(1), 33-47.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of Relationship Status and Quality for Subjective Well-Being. *Journal of Social & Personal Relationships*, 22, 607-627. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan Uji Properti Psikometrik The PERMA-Profile pada Orang Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 81-103.
- Evriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. *Jurnal Psikodimensia*, 190-197.
- Fatimah, M., & Nuqul, F. L. (2018). Kebahagiaan Ditinjau dari Status Pernikahan dan Kebermaknaan Hidup. *Jurnal Psikologi*, 145-153.

- Hafizah, Sarah & Mawarpury.(2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 5, No.1.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 94-101.
- Karisna, N. (2019). Peningkatan Kebahagiaan Lansia dengan Pelatihan Relaksasi Dzikir di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*. Vol. 2, No.2.
- Maulana, F., & Faradina, S. (2018). Kebahagiaan pada Perempuan Bercerai yang Memiliki Anak dan yang Tidak Memiliki Anak. *Psikologi Unsyiah*, 74-89.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112–127.
- Nurhazizah, A. (2022). Peran Rasa Syukur terhadap Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian (Studi Kasus pada SMA-IT Jaisyul Quran Boarding School Nagreg). *Jurnal Riset Agama*. Vol 2.No1.
- Rayani, D. (2018). Kebahagiaan Orang Tua yang Bercerai. *Jurnal Visionary*, 32-38.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 37-54.
- Sari, M. N., Sukmawati, I., & Yusri. (2015). Faktor Penyebab Perceraian dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 16-21.
- Seligman, M. (2012). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Atria books.
- Sukmono, R. J. (2008). Psikologi Zikir. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009) Gratitude Predict Psychological well-being above the Big Five Facets. *Jurnal Personality and Individual*. 443-447.