

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Perempuan Yang Bercerai di Kabupaten Pringsewu

Kintan Lugu Parase, Bayu Sekar Lestari

Program Pendidikan Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: kintanlprs6@gmail.com; bayusekarlarasati30@gmail.com.

Diterima: 27 Juli 2024	Diterima Setelah Revisi: 15 Juni 2025	Dipublikasikan: 30 Juni 2025
---------------------------	--	---------------------------------

Abstrak

Kebahagiaan merupakan suatu perasaan senang, tenang, nyaman seseorang yang berasal dari kepuasan maupun keseluruhan hidup. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah dukungan sosial. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *simple random sampling*. Populasi penelitian sebanyak 984 perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu, jumlah sampel sebanyak 120 subjek. Hasil korelasi *product moment* menunjukkan $r = 0,495$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 24,5% terhadap kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang diterima perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah pula kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kebahagiaan, Perempuan Bercerai

Abstract

Happiness is a person's feeling of pleasure, peace, comfort that comes from satisfaction and overall life. One of the factors that influence happiness is social support. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and happiness in divorced women in Pringsewu Regency. This study used a quantitative approach with simple random sampling technique. The study population was 984 divorced women in Pringsewu Regency, the sample size was 120 subjects. The product moment correlation results show $r = 0.495$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$), meaning that there is a very significant positive relationship between social support and happiness. Social support has an effective contribution of 24.5% to happiness in divorced women in Pringsewu Regency. The higher the social support received, the higher the happiness received by divorced women in Pringsewu Regency and vice versa, the lower the social support, the lower the happiness in divorced women in Pringsewu Regency.

Keywords: Social Support, Happiness, Divorced Women

1 PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan sebuah kejadian hidup seseorang, dimana menikah bukanlah sebuah akhir tetapi awal dari proses perubahan yang harus dijalani seseorang yang telah menginjak usia dewasa (Rayani, 2019). Seseorang memilih melakukan pernikahan dengan keinginan untuk menciptakan kebahagiaan dalam hidup bersama pasangannya, indikator kebahagiaan ini didasarkan pada bagaimana tumbuh kembangnya rasa cinta dalam pernikahan (Maghfiroh & Nurcahyati, 2023). Namun, pernikahan tidak selalu dapat membawa kebahagiaan, hanya pernikahan yang sehat yang mampu meningkatkan kebahagiaan, sedangkan pernikahan yang tidak sehat dapat menimbulkan emosi negatif dan berdampak terhadap kesehatan fisik maupun psikis, bahkan menyebabkan kehancuran pernikahan ataupun terjadinya perceraian (Anggraheni, 2016). Perceraian merupakan putusnya suatu pernikahan karena kehendak salah satu atau kedua belah pihak yang disebabkan tidak adanya hak dan kewajiban yang terlaksana seperti yang diatur dalam hukum perkawinan yang berlaku (Vitaloka & Elfida, 2023).

Data tiga tahun dari tahun 2021 hingga 2023, angka perceraian di Indonesia mengalami peningkatan. Tahun 2021 terdapat lebih dari 447.000 perceraian, kemudian mengalami peningkatan di tahun 2022 mencapai 500.000 kasus, dan sedikit menurun di tahun 2023 mencapai 463.000 kasus, akan tetapi angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2021 (Tvonenews.com, 2024). Dari data yang dikutip dari Badan Pusat dan Statistik (BPS), sepanjang tahun 2023 terdapat 463.654 kasus perceraian di seluruh daerah, provinsi Lampung menduduki urutan ke 7 terbanyak dengan jumlah angka perceraian mencapai 15.784 kasus. Data BPS Lampung tahun 2023, perceraian terjadi karena faktor perselisihan dan pertengkaran sebanyak 11.925 kasus, serta faktor ekonomi sebanyak 2.438 kasus. Selain itu, terdapat data lain yang menyebabkan perceraian antara lain karena kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 146 kasus, 53 kasus pindah agama, 17 kasus poligami, 9 kasus cacat fisik dan 2 kasus kawin paksa (RilisidLampung, 2024).

Pengadilan Agama Pringsewu mencatat 984 kasus perceraian total akumulasi dari Januari hingga Desember 2023 yang sudah memasuki persidangan maupun akan menjalani proses sidang, dengan rincian sebagai berikut cerai gugat sebanyak 643 perkara, cerai talak 132 perkara, dan permohonan 209 perkara. Pada tahun 2023 Kabupaten Pringsewu mengalami peningkatan angka perceraian dari tahun 2022 yang sebanyak 932 perkara perceraian (Hikmah, 2023). Alasan penyebab terjadinya perceraian antara lain adalah karena masalah keuangan, kurangnya tanggung jawab, perselisihan dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dan perselingkuhan (Devi, 2019). Dampak negatif perceraian seperti munculnya perasaan kesepian, berkurangnya pendapatan, perpisahan dalam suatu rumah tangga diawali dengan konflik antara salah satu anggota keluarga lainnya yang berujung pada putusnya rumah tangga (Vitaloka & Elfida, 2023). Selain itu, perceraian juga menimbulkan berbagai masalah baik dari aspek psikis, perekonomian, hubungan sosial, lingkungan dan lainnya sehingga sebagian orang menjadi terpuruk dalam kesedihan (Anggraheni, 2016).

Dampak psikologis yang diakibatkan dari perceraian adalah mengalami perasaan tertekan, mengalami kecemasan, dan *stress* (Jelly et al., 2019). Sejalan dengan penelitian Maghfiroh dan Nurcahyati (2023) menemukan dampak negatif cerai bagi perempuan bercerai antara lain hancurnya perasaan, stres serta mempunyai pikiran ingin melakukan tindakan bunuh diri. Pandangan lingkungan sosial pada perempuan yang berusia muda yang mengalami perceraian juga tidaklah baik, mereka dipandang rendah oleh masyarakat dan laki-laki lajang (Praghlolapati, 2020). Karena padangan ini, kebanyakan perempuan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas setelah bercerai, hal ini diakibatkan karena tak jarang mereka menjadi bahan gunjingan, cibiran dan perilaku selalu menjadi sorotan karena statusnya sebagai janda (Uyun & Zahro, 2020). Perceraian dapat menimbulkan trauma, tekanan sosial dari lingkungan, bahkan dapat mempengaruhi masalah ekonomi. Orang yang mengalami perceraian membutuhkan dukungan dari keluarga, sahabat, dan teman untuk membantu mereka merasakan kehidupan dengan suasana baru (Miranda dan Amna, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara awal kepada 5 subjek dilihat dari aspek kebahagiaan menurut Seligman, pada aspek menjalin hubungan positif dengan orang lain didapatkan bahwa kelima subjek kurang memiliki hubungan positif bersama orang lain karena mereka merasa direndahkan karena memiliki predikat janda dan mereka dianggap sebagai wanita yang tidak memiliki harga diri. Pada aspek keterlibatan penuh, beberapa subjek mengatakan bahwa kurang memiliki keterlibatan penuh jika ada kegiatan di lingkungan sekitar karena merasa dikucilkan dan tidak dianggap. Beberapa subjek tidak pernah mau ikut berkumpul atau mengikuti acara atau kegiatan jika ada, dan subjek juga mengatakan bahwa mereka kesulitan dalam mencari pekerjaan (I,S,W, 2023).

Pada aspek menemukan makna dalam keseharian, ditemukan bahwa dalam menjalankan hidup, mereka tidak mampu mengatasi kesulitan dalam hidupnya. Mereka merasa terpuruk, tidak memiliki semangat untuk melanjutkan hidup, merasa hidup tidak memiliki tujuan dan kesulitan dalam mencapai tujuan karena tidak memiliki pekerjaan untuk menghidupi anak-anaknya (W,S,T,N,I, 2023). Pada aspek optimis dan tetap realistis, beberapa subjek mengatakan bahwa mereka tidak memiliki sikap optimis yang ditandai perasaan kekhawatiran, takut, cemas, gagal dan merasa dipandang buruk karena tidak dapat mengurus rumah tangga dengan baik (N,T,W, 2023). Pada aspek resiliensi, subjek mengatakan bahwa mereka tidak mampu dalam mengatasi kehidupan setelah bercerai, mereka merasa kecewa, sedih, merasa gagal, merasa tidak dapat melanjutkan hidup karena selama ini bergantung pada suami. (S,T,I, 2023).

Perempuan yang bercerai merasakan kesedihan akibat perpisahan dengan suaminya, bukan hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga hubungan interpersonal seperti mendapat diskriminasi dari tetangga (Putri et al., 2022). Pasangan yang bercerai mungkin mengalami perasaan sedih, kecewa, marah, atau merasakan kehilangan, serta seorang perempuan menjadi *single parent* yaitu orang tua tunggal yang membesarkan, mengurus dan mendidik anak sendirian (Noviandari & Rini, 2023). Menjadi *single parent* membuat perempuan merasa tidak berdaya, sedih, depresi bahkan dapat menyebabkan trauma yang mendalam (Kalingga et al., 2021). Orang yang mengalami perceraian akan menghadapi banyak permasalahan seperti masalah pribadi, keluarga, keuangan, maupun lingkungan terkait dengan status baru yang disandangnya. Secara umum, peristiwa perceraian mempengaruhi kualitas kebahagiaan (Anggraheni, 2016). Untuk mengoptimalkan kehidupan individu setelah bercerai, maka diperlukan kondisi psikologis yang positif yaitu kebahagiaan (Vitaloka & Elfida, 2023).

Kebahagiaan mengacu pada perasaan tenang dan damai yang dirasakan seseorang tanpa dipaksa oleh orang lain (Pratiwi & Ahmad, 2020). Kebahagiaan merupakan suatu kebutuhan bagi tiap orang, seseorang dapat mencari berbagai cara untuk menggapai kebahagiaan yang didambakan dan setiap orang akan memiliki banyak caranya sendiri (Ariska et al., 2020). Seseorang yang bahagia adalah mereka yang memiliki rasa puas atas apa yang dimiliki dalam hidupnya seperti saat berkumpul dengan keluarga maupun orang terdekat, sedangkan orang dengan tingkat kebahagiaan rendah memiliki pandangan yang negatif terhadap diri maupun orang-orang disekitarnya (Maharani, 2015). Kebahagiaan dari sisi perempuan memiliki perbedaan pada kehidupan sehari-hari, perempuan dapat dikatakan bahagia apabila mempunyai tubuh indah, memiliki suami, berpendidikan, bahkan memiliki anak, bahagia menjadi gambaran perasaan positif terhadap diri sendiri (Arifin et al., 2023).

Menurut Noddings (dalam Rahmita & Ariani, 2022), kebahagiaan menimbulkan dampak positif pada individu di bidang kehidupan seperti dapat memiliki pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial serta kesehatan. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan ialah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah sebuah bentuk bantuan atau *support* serta dorongan yang didapatkan dari seseorang (Ningsih & Awalya, 2020). Dukungan sosial adalah bantuan secara nyata maupun tidak nyata yang diberikan oleh lingkungan sekitar atau seseorang untuk menolong orang lain dalam menghadapi permasalahan, sehingga memberikan efek secara emosional dan perbuatan bagi penerimanya (Apriani & Nastiti, 2023). Dukungan sosial merupakan suatu perasaan yang dirasakan oleh seseorang seperti merasa dipedulikan, merasa penuh cinta, bantuan yang dialami oleh seseorang ke seseorang

atau kelompok sehingga dapat merasakan perasaan dihargai menjadi anggota dalam suatu kelompok tersebut (Harijanto & Setiawan, 2017).

Penelitian yang dilakukan Khalif dan Abdurrohim (2020) menunjukkan dukungan sosial mempunyai hubungan positif dengan kebahagiaan, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang akan diterima maka makin tinggi juga kebahagiaan yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima makin rendah juga kebahagiaan yang dirasakan (Khalif & Abdurrohim, 2020). Penelitian dari Harijanto dan Setiawan (2017) dan Al Amelia et al (2022) menunjukkan ada hubungan yang positif dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau, maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Begitupun sebaliknya, makin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau, makin rendah pula kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut (Al Amelia et al., 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Feuntes dan Mendieta (2012) mendapatkan hasil yang signifikan yang menunjukkan perempuan dengan kebahagiaan lebih tinggi bukan hanya mereka yang menerima lebih banyak dukungan keluarga, namun juga mereka yang lebih puas dengan dukungan tersebut mempengaruhi penilaian kebahagiaan. Berdasarkan penjabaran yang sudah dipaparkan tersebut, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pada Perempuan Yang Bercerai di Kabupaten Pringsewu*”.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kebahagiaan

2.1.1 Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan mengacu pada hasil evaluasi dalam diri maupun kehidupan yang mencakup emosi positif seperti kesenangan, kegembiraan, dan rasa aman serta mencakup kegiatan positif yang tidak mengandung komponen emosi sama sekali seperti terlibat secara penuh dalam melakukan suatu kegiatan, individu yang mampu mencapai kebahagiaan ialah individu yang dapat mengartikan dan menggarap nilai kekuatan (*strength*) dan keutamaan (*virtue*) yang dimiliki serta dapat melatih dua kekuatan tersebut dan menggunakannya dalam kegiatan sehari-hari seperti dalam hal pekerjaan, pengasuhan, permainan dan cinta (Seligman, 2013).

Kebahagiaan adalah hasil dari usaha, kinerja dan upaya seseorang untuk meningkatkan dirinya, kebahagiaan juga diartikan sebagai suatu pengalaman yang menyenangkan atau mengesankan (Wijaya & Panjaitan, 2023). Kebahagiaan adalah pengertian umum yang mengacu pada kesenangan maupun rasa puas dalam lingkup kesejahteraan dan tercapainya semua keinginan (Cahyaningtyas & Dale, 2020). Kebahagiaan merupakan sebuah emosi positif yang dirasakan seseorang dan ditandai dengan emosi positif yang lebih mendominasi dari pada emosi 89indakan dalam kehidupan (Lestari & Maryam, 2020). Urrutia, dkk juga mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi sejahtera nya mental atau emosional, yang melibatkan emosi positif atau perasaan yang membahagiakan seperti kepuasan (Urrutia et al., 2019).

2.1.2 Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman dalam artikelnya Nabila Naivatul Ulya, dkk merumuskan aspek-aspek kebahagiaan sebagai berikut (Ulya et al., 2024):

a) Menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Kesuksesan seseorang ditentukan oleh salah satu aspek kehidupan yakni keterampilan serta keahlian dalam bersosialisasi dengan orang lain. Individu dapat dikatakan berhasil apabila ia mampu menjalani hubungan dengan orang yang dianggap tepat dan dapat memperkuat hubungan tersebut dalam tujuan tertentu dengan menggunakan keterampilan yang efektif dalam menjalin kedekatan dengan orang lain.

- b) **Keterlibatan Penuh**
Keterlibatan penuh mengacu pada kehidupan yang mengalir atau terus bergerak pada suatu aktivitas. Keterlibatan penuh diartikan sebagai 90% indakan manusia dalam melibatkan dirinya terhadap kegiatan apa saja secara menyeluruh seperti melakukan hobi, menyelesaikan tugas, melakukan olahraga ataupun melakukan kegiatan bersama keluarga. Individu akan merasa jiwa, pikiran dan kesadarannya menyatu dengan kegiatan yang dilakukannya secara mendalam. Hal ini akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang.
- c) **Menemukan makna dalam keseharian**
Makna hidup merupakan salah satu hal yang harus dicapai oleh manusia karena makna dapat dijadikan tujuan, motivasi, serta harapan hidup seseorang, hidup yang bermakna ialah ketika seseorang dapat menganalisis serta mengidentifikasi segala proses dalam kehidupannya secara baik seperti kesulitan dalam kehidupan.
- d) **Optimis dan tetap realistis**
Individu yang memiliki sikap optimis terlihat lebih berbahagia dibanding individu yang pesimis akan kehidupan. Individu tersebut tidak mudah merasakan khawatir, takut ataupun cemas karena dapat menjalankan hidup dengan penuh harapan. Harapan yang dimiliki dapat memberikan bantuan untuk seseorang dalam mengutuskan dirinya dan berusaha untuk terus maju. Individu yang bersikap optimis dapat mencapai kebahagiaannya dan jika pesimis maka sulit untuk mencapai kebahagiaan serta kepuasan dalam hidupnya.
- e) **Resiliensi**
Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan tetap teguh dan kuat ketika berada dalam kondisi yang sulit. Orang yang merasakan penderitaan dan kesulitan pasti akan mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan bukan hanya bergantung pada kejadian yang menyenangkan saja melainkan kemampuan untuk terus bangkit dan maju ketika dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan sekalipun. Pada sebagian orang tidak dapat menyadarinya sehingga mereka selalu berada dalam kondisi menyerah, merasa gagal, merasa sedih dan merasa tidak berdaya.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Menurut Carr faktor-faktor yang menyebabkan kebahagiaan antarlain (Carr, 2013):

- a) **Lokasi geografis dan lingkungan fisik**
Lingkungan fisik yang menggembirakan berhubungan dengan kebahagiaan. Lingkungan yang aman subur dan cuaca yang baik menyebabkan suasana hati yang positif.
- b) **Budaya**
Faktor budaya dan politik juga terbukti memegang arti penting dalam penentuan kebahagiaan. Budaya yang memiliki kesetaraan sosial mempunyai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.
- c) **Agama dan Spiritualitas**
Orang yang lebih banyak melakukan kegiatan keagamaan secara teratur cenderung lebih bahagia. Agama sangat membantu kelompok yang terasingkan dan kurang beruntung dalam kehidupan sosial, orang yang terlibat kedalam agama mungkin lebih bahagia dari orang lain karena berbagai alasan. Agama dapat membuat individu menemukan makna hidup, optimisme dan harapan masa depan. Praktik keagamaan dan spiritual seperti meditasi, nyanyian, pujian, dan doa dapat menimbulkan emosi positif seperti kegembiraan, kekaguman dan kasih sayang
- d) **Kekayaan**
Kekayaan dapat memungkinkan seseorang melakukan hal-hal yang menyenangkan dan menimbulkan kebahagiaan seperti membantu orang lain, berbelanja, dan melakukan aktivitas waktu luang yang disukai. Untuk menjadi bahagia seseorang harus berusaha hidup di negara kaya, mengumpulkan uang untuk menghindari kemiskinan.

- e) Pernikahan
Seseorang yang melakukan pernikahan akan lebih bahagia dibandingkan orang yang belum melakukan pernikahan, baik mereka yang bercerai, berpisah atau tidak pernah menikah. Pernikahan dapat memberikan banyak manfaat bagi individu yang menimbulkan mereka merasa bahagia. Pernikahan dapat menciptakan kenyamanan.
- f) Dukungan sosial
Dukungan atau bantuan bersumber dari keluarga, sahabat dan teman dapat meningkatkan kebahagiaan seperti membantu dalam memecahkan permasalahan yang tidak dapat pecahkan secara sendiri, dengan memberikan bantuan kepada mereka maka akan membantu mereka dalam menghadapi tantangan. Berhubungan baik dengan anggota keluarga juga dapat meningkatkan kebahagiaan. Menjaga komunikasi dengan anggota keluarga dan meningkatkan dukungan sosial dapat mendatangkan kebahagiaan dan juga dapat meningkatkan fungsi system kekebalan tubuh dan reaktivitas terhadap stress.
- g) Kesehatan
Kesehatan dapat dipengaruhi oleh kebahagiaan melalui pengaruh sistem kekebalan tubuh. Sistem kekuatan tubuh individu yang bahagia bekerja lebih efektif daripada individu yang tidak bahagia.
- h) Pekerjaan
Status pekerjaan berkaitan dengan kebahagiaan, dan orang yang bekerja lebih bahagia dibandingkan mereka yang tidak bekerja, dan individu yang bekerja secara professional dan terampil menjadi lebih bahagia dibandingkan mereka yang memiliki pekerjaan tidak terampil.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengacu pada perasaan nyaman, kepedulian, rasa dihargai seperti dukungan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok lain, dukungan dapat datang dari berbagai sumber seperti dari pasangan, keluarga, teman dokter, atau organisasi masyarakat (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial yaitu suatu bentuk bantuan atau pertolongan dari orang lain yang memiliki hubungan sosial atau kedekatan dengan penerima pertolongan (Arista, 2024).

Menurut Ibda dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan dari sejumlah orang yang dapat diandalkan saat membutuhkan bantuan (Ibda, 2023). Menurut (Hidayati et al., 2023) dukungan sosial adalah suatu *support* yang bersumber dari seseorang yang mempunyai hubungan kedekatan dengan orang yang membutuhkan bantuan, bentuk dukungan sosial antara lain ucapan, tingkah laku maupun materi yang dapat menjadikan penerima bantuan dapat merasa di hargai dan bernilai. Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh seseorang yang mengalami sebuah permasalahan dukungan sosial dapat berupa nasehat, kasih sayang, perhatian dan berupa bantuan secara nyata.

2.2.2 Aspek -aspek Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith dalam artikelnya Herawati Susilaningrum, dan Sutarto Wijono menyatakan terdapat 4 aspek dari dukungan sosial antara lain (Susilaningrum & Wijono, 2023):

- a) Dukungan Emosional
Bentuk dukungan harga diri yang melibatkan perasaan empati seperti peduli, perhatian, penghargaan, dan dorongan terhadap seseorang.
- b) Dukungan Instrumental
Dukungan langsung merupakan suatu dukungan yang berbentuk bantuan finansial ataupun bantuan dalam mengerjakan tugas tertentu seperti memberikan pinjaman saat seseorang tersebut membutuhkan, ataupun memberikan bantuan lowongan pekerjaan terhadap seseorang yang membutuhkan pekerjaan.

c) Dukungan Informasi

Dukungan seperti peringatan, anjuran, serta arahan atau umpan balik yang berhubungan dengan bagaimana solusi menyelesaikan permasalahan secara baik, seperti contoh seseorang mendapatkan informasi dari keluarga maupun dokter tentang bagaimana cara menangani penyakit atau memberikan obat.

d) Dukungan persahabatan

Dukungan yang mengacu pada kemauan seseorang yang bersedia membagi waktu untuk kebersamaan, sehingga dapat memberikan kebersamaan dalam kelompok orang yang mempunyai kesukaan dan kegiatan sosial yang sama.

3 METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisis terhadap data terhadap angka yang dikelompokkan melewati proses pengukuran lalu diolah menggunakan data statistik (Azwar, 2018). Adapun bentuk penelitian ini yakni penelitian korelasional yang memiliki tujuan guna mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel Azwar (2018). Penelitian ini menggunakan populasi 984 perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu, sementara sampel diambil menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 120 responden perempuan yang mengalami perceraian yang bertempat tinggal di Kabupaten Pringsewu, Lampung. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode penyebaran skala secara offline atau langsung, dengan analisis data di bantu dengan program computer *IBM Statistical Package for Social Scenece* (SPSS) 22.0 for windows. Peneliti melakukan analisis data dengan uji asumsi dahulu sebelum uji hipotesis, uji asumsi yang akan dilakukan adalah uji normalitas, dan uji linierialitas, Peneliti menggunakan uji hipotesis yaitu korelasi *product moment* yang dilambangkan dengan (r). Korelasi *product moment* dipakai untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Uji Coba Alat Ukur

1) Skala Dukungan Sosial

Skala Dukungan Sosial menggunakan skala yang dirancang menggunakan aspek-aspek Dukungan Sosial dari Sarafino dan Smith (2011). Skala Dukungan Sosial ini terdiri atas 40 item, setelah melakukan uji coba skala maka terdapat 14 aitem yang gugur yaitu no. 1, 2, 4, 8, 12, 15, 21, 23, 29, 33, 34, 37, 38 dan 40. Nilai validitas item berkisar dari 0,320 – 0,758 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,937.

Tabel 1. Sebaran Item Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Nomor Item Valid	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Dukungan Emosional	1*, 4*, 5, 8*, 10	2*, 3, 6, 7, 9
2	Dukungan Instrumental	12*, 14, 15* 17, 18	11,13,16, 19, 20
3.	Dukungan Informasi	23*, 25, 27, 29*, 30	21*, 22, 24, 26, 28
4.	Dukungan Persahabatan	33*, 34*, 35, 37*, 39	31, 32, 36, 38*, 40*
Jumlah		10	16

Keterangan : *item gugur

2) Kebahagiaan

Skala Kebahagiaan menggunakan skala yang dirancang berdasarkan aspek Kebahagiaan dari Seligman (2013). Skala Kebahagiaan ini terdiri atas 40 item. Setelah melakukan uji coba skala pada sampel kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah tiga kali putaran.

Tabel 2. Tabel Hasil Akhir Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan

No	Komponen	Nomor Item Valid		Jumlah Item Valid
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Menjalin Hubungan Positif dengan Orang Lain	1, 3	2, 4, 6	5
2.	Keterlibatan Penuh	10	9, 15	3
3.	Menemukan Makna dalam Keseharian	17, 23	19	3
4.	Optimis dan Tetap Realistis	31, 32	26, 27	4
5.	Resiliensi	34, 38, 39	35, 37	5
Jumlah		20 item		

Setelah melalui tiga kali putaran uji validitas dan reliabilitas, diperoleh hasil akhir bahwa sebanyak 20 item dinyatakan valid dan tersebar merata pada lima aspek kebahagiaan yang diukur. Nilai validitas item berkisar antara 0,313 hingga 0,706, yang menunjukkan bahwa seluruh item valid berada dalam kategori cukup hingga tinggi. Sementara itu, hasil analisis reliabilitas menunjukkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,859. Angka ini mencerminkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas tinggi karena mendekati nilai maksimum 1,00. Berdasarkan hasil tersebut, skala kebahagiaan ini dinyatakan valid dan reliabel serta layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

4.2 Skor Variabel Penelitian

1) Data Deskriptif Penelitian

Tabel 4.9 akan menyajikan sebuah gambaran umum atau penjelasan singkat tentang variabel-variabel serta fungsi statistik dasar, antarlain nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi yang dibagi menjadi skor empirik (didapatkan dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (skor secara umum/global). Skala pada penelitian ini dikategorikan dalam pilihan empat jawaban yaitu angka 1 sampai 4.

Tabel 3. Skor Variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial	26	104	65	13	59	90	74	5,1
Kebahagiaan	20	80	50	10	45	71	58	4,3

Keterangan :

Perhitungan skor hipotetik

1. Skor minimal (X Min) merupakan hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor maksimal (X Max) merupakan hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Rerata hipotetik (Mean) dengan rumus $\text{mean} = \text{jumlah item} \times \text{skor tengah}$.
4. Deviasi standar (SD) hipotetik adalah $\text{SD} = (\text{skor max} - \text{skor min}) : 6$

Setelah diperoleh data statistik deskriptif, maka langkah selanjutnya yaitu pengkategorisasian skor Dukungan Sosial dan Kebahagiaan. Kategorisasi variabel penelitian berdasarkan nilai mean empirik dan deviasi standar empirik dalam masing-masing variabel dengan rumus seperti yang ada dalam tabel 4.10 di bawah ini:

Tabel 4. Rumus Kategorisasi Variabel

Interval	Kategorisasi
$X < M - 1.SD$	Rendah
$M - 1.SD \leq X < M + 1.SD$	Sedang
$M + 1.SD \leq X$	Tinggi

2) Kategorisasi

Setelah menentukan kriteria interval terhadap masing-masing variabel, dan hasil dari kategorisasi masing-masing variabel ialah:

a) Dukungan sosial

Kategorisasi dukungan sosial pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu dilihat di tabel:

Tabel 5. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 69$	Rendah	16	13,3%
$69 \leq X < 78$	Sedang	61	50,8%
$78 < X$	Tinggi	43	35,8%

b) Kebahagiaan

Kategori kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu yaitu:

Tabel 6. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 53$	Rendah	10	8,3%
$53 \leq X < 62$	Sedang	61	50,8%
$62 < X$	Tinggi	49	40,8%

3) Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian berupa uji normalitas dan uji linieritas. Dibawah ini akan disajikan terkait hasil uji normalitas dan uji linieritas data penelitian:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan guna menentukan apakah data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan alat bantu *SPSS for Window ver 22*. Jika signifikan yang diperoleh $> 0,05$ maka data terdistribusi normal, sebaliknya bila signifikan yang diperoleh kurang dari $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas diperoleh nilai *kolmogrov-smirnov* di dukungan sosial sebesar 0,075 dengan $p = 0,094$ ($p > 0,05$) yang mana dukungan sosial memiliki distribusi normal. Sementara itu di kebahagiaan menunjukkan *kolmogrov-smirnov* sebesar 0,079 dengan $p = 0,065$ yang menunjukkan kebahagiaan berdistribusi secara normal.

b) Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan guna melihat apakah ada dua variabel memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan. Jika nilai signifikan $< 0,05$ dan *deviation from linearity* $> 0,05$ maka kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Hasil uji linearitas antara dukungan sosial dan kebahagiaan menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,00 ($p < 0,05$) dengan *deviation from linearity* sebesar 0,134 ($p > 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang linieritas antara dukungan sosial dengan kebahagiaan.

4) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis memakai korelasi *product moment* guna melihat hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi dukungan sosial dengan kebahagiaan dengan $r_{xy} = 0,495$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Makin tinggi dukungan sosial maka akan makin tinggi kebahagiaan. Begitupun sebaliknya makin rendah dukungan sosial maka makin rendah juga kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Hasil Hipotesis akan dipaparkan pada tabel:

Tabel 7. Hasil Hipotesis Penelitian

<i>Correlations</i>			
		Dukungan Sosial	Kebahagiaan
Dukungan Sosial	<i>Pearson Correlation</i>	1	0.495**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		0.000
	N	120	120
Kebahagiaan	<i>Pearson Correlation</i>	0.495**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	0.000	
	N	120	120
**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).			

5) Koefisien Determinan

Analisis tambahan dilakukan peneliti adalah analisis koefisien determinasi atau disebut juga R Square yang disimbolkan dengan R^2 untuk mengetahui besaran kontribusi variabel independen (dukungan sosial) terhadap variabel dependen (kebahagiaan), jika nilai koefisien determinasi R^2 semakin mendekati angka 1 maka kontribusi variabel independen terhadap dependen semakin kuat.

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

<i>Measures of Association</i>				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebahagiaan * Dukungan Sosial	0.495	0.245	0.696	0.484

Berdasarkan output tabel 10, dapat diketahui nilai R^2 atau koefisien determinasi 0,245. Juga sama artinya nilai koefisien determinasi adalah 24,5%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial secara efektif memberikan kontribusi sebesar 24,5% terhadap variabel kebahagiaan dan variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian memperhitungkan variasi yang tersisa.

4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,495 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,001$) yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi kebahagiaan begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula kebahagiaannya. Dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai.

Peningkatan dukungan sosial dapat memberikan peran besar dalam meningkatkan kebahagiaan seseorang, dengan adanya dukungan sosial seseorang merasa dapat mengatasi kondisi kehidupan yang penuh tekanan dan masalah dan sebagai hasilnya mereka merasa lebih bahagia (Beygi et al., 2023). Didukung hasil penelitian Khalif dan Abdurrohman (2019) bahwa ada hubungan

yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan, makin tingginya dukungan sosial yang didapatkan maka semakin tinggi juga kebahagiaan yang diterima. Penelitian Handayani (2021) juga menghasilkan adanya korelasi pada dua variabel tersebut yaitu dukungan sosial dan kebahagiaan memiliki korelasi secara signifikan antara satu variabel dengan variabel lainnya, sehingga membuat dukungan sosial berperan penting dan positif dalam menentukan tingkat kebahagiaan seseorang. Dukungan sosial yang didapatkan seseorang dapat membuat seseorang merasakan ketenangan, lebih dihargai menjadi bagian dari anggota kelompok serta merasa disayangi dan dapat menjadi kekuatan untuk individu karena dapat memberikan pertolongan secara psikologis (Uraningsari & Djajali, 2016).

Sumbangan efektif dukungan sosial pada kebahagiaan sebesar 24,5%, sedangkan 75,5% bersumber pada variabel yang tidak diteliti di penelitian ini. Salah satu faktor lain yang memberikan sumbangan efektif terhadap kebahagiaan ialah resiliensi. Dari hasil penelitian yang Marannu & Huwae (2023) dihasilkan bahwa resiliensi memberikan sumbangan terhadap kebahagiaan sebesar 25%. Berdasarkan penelitian Tumanggor dan Brahmana (2023) memperoleh hasil bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan ialah kebersyukuran yang memiliki sumbangan efektif sebesar 19%.

Hasil Kategorisasi dukungan sosial menunjukkan bahwa sebanyak 16 atau 13,3% memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori yang rendah, 61 atau 50,8% pada kategori sedang, dan 43 atau 35,8% pada kategorisasi tinggi. Mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Selanjutnya, hasil kategorisasi kebahagiaan menunjukkan bahwa sebanyak 10 atau 8,3% memiliki kebahagiaan dalam kategori rendah, 61 atau 50,8% pada kategori sedang dan 49 atau 40,8% pada kategori tinggi. Mayoritas subjek penelitian berada dalam kategori kebahagiaan yang sedang.

Orang-orang yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan mendapatkan hal-hal positif dalam kehidupannya seperti memiliki *self esteem* yang tinggi dan *self concept* yang lebih baik Sarason, et al., (dalam Apollo & Cahyadi, 2012). Salah satu sumber kebahagiaan yang memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang ialah hubungan personal, persahabatan serta dukungan sosial, dukungan sosial memiliki potensi yang akan membuat seseorang memahami hubungan antar sesama dukungan sosial dianggap memiliki manfaat yang baik dan berpengaruh secara langsung ataupun tidak langsung terhadap kebahagiaan (Arfika & Aprilia, 2023). Dukungan sosial memiliki hubungan positif sebagai variabel kebahagiaan, dukungan sosial diperoleh dari teman, sahabat, keluarga ataupun lingkungan. Dengan dukungan sosial yang diterima akan memberikan peran positif terhadap kebahagiaan karena seseorang akan lebih sengsara atau tidak memiliki kebahagiaan ketika tidak memiliki teman atau tidak mendapat dukungan sosial (Uraningsari & Djajali, 2016). Dukungan sosial juga dapat membantu seseorang menjadi lebih mandiri dan percaya diri dengan potensi yang dimilikinya, ia akan merasakan kebahagiaan apabila orang disekitarnya memberikan dukungan atas apa yang sedang mereka lakukan ataupun kerjakan (Andadari, 2023). Sedangkan, bila seseorang yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung merasa tidak memiliki kepuasan dalam menjalankan kehidupan ataupun pekerjaannya (Appolo & Cahyadi, 2012).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu dalam proses penelitian terlalu memakan banyak waktu dikarenakan penyebaran skala secara *door to door* kepada subjek penelitian, sehingga tidak mendapatkan data secara keseluruhan dalam satu hari dan cepat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya dilakukan di Kabupaten Pringsewu sehingga subjek penelitian menjadi terbatas.

5 SIMPULAN

Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang diterima perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah pula kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. Dukungan sosial

memiliki sumbangan efektif sebesar 24,5% terhadap kebahagiaan. Dukungan sosial memiliki hubungan positif sebagai variable kebahagiaan, dukungan sosial di peroleh dari teman, sahabat, keluarga ataupun lingkungan, dukungan sosial memiliki peran positif terhadap kebahagiaan karena individu akan lebih sengsara atau tidak memiliki kebahagiaan ketika tidak mendapatkan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Amelia, S. D., Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Andadari, R. H. (2023). *Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Komunitas Berbagi Nasi Kota Semarang*. Undergraduate thesis. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Andi, A. salsabila refinia, Amanda, R. P., & Nindia, P. (2023). Bagaimanakah kebahagiaan perempuan?: Studi fenomenologi deskriptif pengalaman perempuan yang menjalani long distance marriage Pendahuluan. *Journal of Psychological Research*, 2(4), 980–990.
- Anggraheni, D. A. (2016). Fenomena Perceraian : Makna Kebahagiaan dalam Sudut Pandang Single Mother. *Jurnal Psikologi dan Humanity*, 2(2), 122–127.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*. 36(02), 254–271.
- Apriani, F. E., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Flow Akademik Pasca Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMA. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 40(2), 100–114.
- Arfika T, S., & Aprilia, T. (2023). Peran Dukungan Sosial dan Spiritualitas Terhadap Kebahagiaan Lansia Yang Berstatus Janda. *Jurnal Psikologi Islami*, 1–6.
- Ariska, D., Zulida, N., Hanif, M., Sains, M. P., & Dahlan, U. A. (2020). Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perempuan Di Era Millenials. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05(01), 66–74.
- Arista. (2024). Pengaruh Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal PenKoMi: Kajian Pendidikan Dan Ekonomi*, 7(1), 115–123.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian Psikologi* (II). Yogyakarta: Pustaka Belajar. 12-20.
- Beygi, Z., Solhi, M., Fahim, S., & Fatemeh, A. (2023). Heliyon The relationship between social support and happiness in older adults referred to health centers in Zarrin Shahr , Iran. *Heliyon*, 9(9), 19529.
- Cahyaningtyas, H., & Dale, A. A. (2020). Kebahagiaan Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 93–102.
- Carr, A. (2013). *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengths*. Rotledge. 200-220.
- Devi, S. (2019). *Dampak Perceraian di Bangkai Enrekang*. Jurnal Kajian Sosial dan Budaya. 3. 67–74.
- Handayani, N. S. (2021). Kebahagiaan : Studi Pengaruh Dukungan Sosial Pada Wanita Pekerja yang mengalami bekerja dari rumah (Work From Home) Dampak Wabah Covid-19. *Journal Gunadarma*, 15.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85–93.
- Hidayati, L., Amanda, R., & Samara, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif). *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3).
- Hikmah, N. (2023). *Angka perceraian meningkat di Pengadilan Agama Pringsewu*. <https://www.tvonenews.com/daerah/sumatera/137347-angka-perceraian-meningkat-554-kasus-perceraian-terdaftar-di-pengadilan-agama-pringsewu-lampung-pada-2023>.

- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial : Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–169.
- Jelly, Afrizal, & Delfi. (2019). Artikel Palang Pintu : Politik Identitas Laki-laki Minangkabau Sebagai Sebuah Respon. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 9(1), 251–268.
- JM, Dominguez Fuentes,. Mendieta, Hombrados. (2012). Social support and happiness in immigrant women in Spain. *Psychol*, 3, 977–990.
- Kalingga, Falahayati, & Sirait. (2021). Dampak psikologis perempuan single parent korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(2), 90–96.
- Khalif, A., & Abdurrohman, A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 240–253.
- Lestari, putri dwi, & Maryam, effy W. (2020). Peran Religiusitas pada Kebahagiaan Siswa SMK di Indonesia. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 7, 1–10.
- Maghfiroh, & Nurcahyati. (2023). Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Awal Yang Bercerai Adjustment in Young Divorced Women Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 62–79.
- Maharani, D. (2015). *Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Marannu, M. G., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan Kebahagiaan pada Caregiver ODGJ. *Jurnal Psikologi Prima*, 6(1), 36–42.
- Miranda dan Amna. (2017). Kesejahteraan Subjektif Pada Individu Bercerai (Studi Kasus Pada Individu Dengan Status Cerai Mati dan Cerai Hidup. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(April), 12–22.
- Nabila Naivatul Ulya, Nailatin Fauziyah, H. R. P. (2024). Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu Dan Martin Seligman (Erbe Sentanu And Martin Seligman's Concept of Happiness). *Happines*, 8(2), 95–112.
- Ningsih, R. F., & Awalya. (2020). Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Siswa Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Edukasi Journal Bimbingan Konseling*, 198–214.
- Noviandari, H., & Rini, G. E. (2023). Perceraian Dan Peran Single Parent Perempuan Di Kabupaten Banyuwangi. *Bimbingan Dan Konseling Banyuwangi*, 2(1), 1–7.
- Praghlolapati Andria. (2020). *Dampak Perceraian di Indonesia: Systematic Literature Riview*. 1–31. <https://doi.org/10.31219/osf.io/47s8x>
- Pratiwi, H., & Ahmad, R. (2020). Kebahagiaan (Happiness) Siswa yang Berasal dari Keluarga Ibu Single Parent. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2). 1-7.
- Putri, J. E., Neviyarni, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 20–25.
- Rahmita, A., & Ariani, L. (2022). Pengaruh Shared Reality Terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah. *Al-Ulum Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 8(April), 77–88.
- Rayani. (2019). *Kebahagiaan Anak Dengan Orang Tua Yang Bercerai*. *Jurnal Visionary: Penelitian dan Pengembangan*. 2(1). 32–39.
- RilisID. (2024). *Lampung masuk 10 besar Provinsi dengan tingkat perceraian tinggi di Indonesia*. Diakses di <https://lampung.rilis.id/Ragam/Berita/Lampung-Masuk-10-Besar-Provinsi-dengan-Tingkat-Perceraian-Terbanyak-di-Indonesia-WBLIyIq>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psycholog: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken: Wiley India Pvt. Limited. 543-550.
- Seligman, M. (2013). *Beyond Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Penerbit Kaifa. 400-422.
- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2023). Dukungan Sosial dengan Work Life Balance Pada Pekerja Wanita yang Telah Menikah di PT. X Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*, 3(8), 7297–7306.

- Tumanggor, E. L. B., & Brahmana, K. (2023). Hubungan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Tukang Becak di Kota Medan. *Journal Of Social Science Research*, 3, 2799–2813.
- Tvonenews.com. (2024). *Angka Pernikahan turun, Angka perceraian naik drastis. Apa penyebabnya?*. Diakses di <https://www.tvonenews.com/channel/news/171884-angka-pernikahan-turun-angka-perceraian-naik-drastis-apa-penyebabnya>.
- Uraningsari, F., & Djajali, M. A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 15–27.
- Urrutia, J. D., Borja, P. C. R., Castillo, J. C. D., & Magana, R. A. (2019). The Relationships of Happiness and Job Satisfaction to Job Performance of Public Secondary School Teachers in Selected Schools in the Division of Cavite. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*, 8(2S11), 3198–3210.
- Uyun, & Zahro. (2020). Konsep Diri Janda Cerai Usia Dewasa Madya Ditinjau dari Teori Person Centered Counseling. *Jurnal Keislaman Dan Pendidikan*, 13(2).
- Vitaloka, L., & Elfida, D. (2023). Kebersyukuran dan kebahagiaan orang yang bercerai di kota pekanbaru. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1), 203–213.
- Wijaya, A., & Panjaitan, C. (2023). Hubungan kebahagiaan dan produktivitas di era post modern. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 8(1). 115-120.