

## Kebahagiaan Ditinjau dari Status Pernikahan dan Kebermaknaan Hidup

Mauliawati Fatimah, Fathul Lubabin Nuqul

Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang  
email: liamauliawati2@gmail.com, lubabin\_nuqul@uin-malang.ac.id

### Abstrak

Kebahagiaan merupakan emosi positif yang diharapkan semua orang. Banyak riset terdahulu yang di dukung dengan anggapan umum bahwa kebahagiaan bisa diperoleh dari pernikahan. Selain pernikahan, kebahagiaan seseorang akan didapat dari hidup yang lebih bermakna. Fenomena yang kontradiktif didapat dari data survei BPS 2017 menunjukkan bahwa indeks kebahagiaan orang yang belum menikah lebih tinggi dibanding yang menikah. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa pernikahan dan kebermaknaan hidup mempengaruhi kebahagiaan. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa sejumlah 79 orang belum menikah dan 60 orang telah menikah. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala *Oxford Happiness Inventory (OHI)* untuk mengukur kebahagiaan, dan skala *The Brief Personal Meaningful Profile (PMP-B)* untuk mengukur kebermaknaan hidup. Hasil menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak dipengaruhi status, namun lebih dominan dipengaruhi oleh kebermaknaan hidup.

**Kata kunci:** Kebahagiaan, Kebermaknaan Hidup, Status Pernikahan.

## Happiness Viewed from the Status of Marriage and Meaningfulness of Life

### Abstract

Happiness is a positive emotion that is expected by everyone. Many previous studies support the general assumption that happiness can be obtained from marriage. In addition, a person's happiness will be obtained from a more meaningful life. A contradictory phenomenon is obtained from BPS 2017 survey data, indicating that the happiness index of people who are not married is higher than those who are married. This study aims to prove that marriage affects happiness. The subjects in this study were 79 students who single (never married) and 60 married. Measurements in this study used the Oxford Happiness Inventory (OHI) scale to measure the happiness and scale of The Brief Personal Meaningful Profile (PMP-B) to measure meaningfulness of life. The results show that happiness is not influenced by marital status, but more dominantly influenced by meaningfulness of life.

**Key word:** Happiness, Meaning Life, Marital Status

### Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan wujud kesempurnaan, sehingga banyak orang yang berusaha mewujudkannya. Kebahagiaan merupakan emosi positif yang paling bermakna (Rahardjo, 2007). Bahkan sepanjang hidup, manusia berfokus untuk

mencapai kebahagiaan dengan berbagai cara. Secara psikologis terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang antara lain penghasilan yang diperoleh, usia, agama, budaya, bersyukur kepada Tuhan, aktifitas fisik, kualitas hidup, memaafkan, hubungan sosial dengan orang lain, menikah,

kehatan, silaturahmi, hubungan baik dengan keluarga. Lebih lanjut Waldinger (dalam Mineo, 2017) mengungkapkan bahwa perkembangan kebahagiaan terbaik berada pada mereka yang memiliki hubungan baik dengan keluarga, teman, dan komunitas.

Pernikahan merupakan salah satu prediktor lingkungan yang memiliki pengaruh kuat terhadap kebahagiaan (Bailey & Fernando, 2012). Robert Waldinger (dalam Mineo, 2017) tiga poin utama yang menentukan kebahagiaan, yakni jalinan hubungan yang dekat, kualitas suatu hubungan, serta pernikahan yang stabil dan saling mendukung. Waldinger mengungkapkan bahwa selama 75 tahun penelitiannya menunjukkan bahwa perkembangan kebahagiaan terbaik berada pada mereka yang memiliki hubungan baik dengan keluarga, teman, dan komunitas.

Secara psikologis orang yang menikah cenderung hidup lebih lama dan lebih sehat dibanding yang belum atau tidak menikah (Dobhlhammer dkk., 2009) individu yang menikah memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi (Dush & Amato, 2005; Soulsby & Bennett, 2015) hal ini karena individu yang menikah cenderung mendapat dukungan sosial yang lebih. Deiner, dkk (1999) mengungkapkan bahwa seseorang dengan skor kesejahteraan subyektif tinggi akan memiliki emosi positif dan sedikit emosi negatif, terlibat dalam berbagai aktifitas menyenangkan dan memiliki kepuasan hidup, lebih disukai, hidup lebih lama hidup memiliki penghasilan yang lebih baik, serta lebih sedikit terlibat perceraian.

Penelitian secara longitudinal tentang pengaruh positif pernikahan yang dilakukan oleh Wilson dan Andrew (2005) menunjukkan bahwa individu yang menikah jauh dari penyakit psikologis. Hal ini didukung Gove, Style, & Hughes. (2015) yang mengemukakan

bahwa pernikahan membuat seseorang hidup lebih lama, membuat lebih sehat dan lebih bahagia, baik laki-laki maupun perempuan mendapatkan kebaikan atau manfaat dari pernikahan, meskipun para peneliti menemukan bahwa laki-laki mendapat keuntungan yang lebih. Keuntungan itu bukan hanya karena orang yang menikah lebih sedikit terpapar perilaku yang beresiko, namun kualitas pernikahan serta kepercayaan mempengaruhi besar kecilnya keuntungan yang diterima (Wilson & Oswald, 2005).

Kenyataan di Indonesia sendiri, tingkat kebahagiaan dalam pernikahan mengalami penurunan. Berdasarkan data statistik yang ada, penurunan tingkat pernikahan terjadi selama tahun 2014-2015 dari indeks 59,88 menjadi 59,65. Secara umum tingkat kebahagiaan pada tahun 2017 adalah 70,69. Namun jika dilihat dari status pernikahan, orang yang belum menikah lebih bahagia dibanding mereka yang telah menikah. Indeks kebahagiaan orang yang telah menikah sebesar 71,09 dan 71,53 pada mereka yang belum menikah. Adapun dimensi dalam mengukur kebahagiaan yang digunakan BPS adalah kepuasan hidup (34,80%), perasaan (Afect, 31,18%), dan makna hidup (eudaimonia, 34,02%) (Sairi dkk, 2017).

Hal yang menarik dari data tersebut adalah orang-orang yang belum menikah cenderung lebih bahagia. Sementara berdasarkan berbagai sumber penelitian, pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Seligman (2005) berdasarkan data dari pusatri setopini nasional Amerika dari 35.00 warga yang disurvei selama 30 tahun terakhir, menunjukkan bahwa 40% orang yang menikah merasa sangat bahagia. Sedangkan untuk mereka yang mengalami perceraian, tidak menikah, dan ditinggal mati pasangan, sebesar 24%

mengatakan sangat bahagia.

Salah satu komponen penting yang dikendalikan oleh masing-masing pribadi dalam mencapai kebahagiaan adalah kebermaknaan hidup (Seligman, 2005). Kebermaknaan hidup memiliki saling keterkaitan yang besar dengan semua aspek kebahagiaan yang lain, bahkan tidak berlebihan jika dikatakan bahwa makna hidup hadir sebagai prasyarat munculnya kebahagiaan meskipun hal ini jarang dinyatakan secara eksplisit (Arif, 2016). Tingkat Kebermaknaan hidup yang tinggi berkaitan erat dengan kebahagiaan yang tinggi pula (Zhang, 2017), sehingga menemukan makna hidup dalam kehidupan pernikahan, sangat penting untuk keberlangsungan pernikahan. Kalantarkousheh dan Hassan (2010) menemukan hubungan yang signifikan antara makna hidup dengan komunikasi dalam pernikahan. Meskipun keduanya signifikan, namun hubungannya sedang (moderat). Lebih lanjut Bailey & Fernando (2012) menemukan bahwa makna hidup memoderasi hubungan antara keterlibatan sosial dengan kebahagiaan, yang mana kebermaknaan hidup menunjukkan hubungan langsung yang kuat pada kebahagiaan.

Kebahagiaan dan kebermaknaan hidup merupakan sesuatu yang berbeda. Kebahagiaan bisa mengacu pada orientasi masa yang akan datang sementara makna hidup melibatkan masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang (Baumeister, 2013). Sehingga bagi seseorang yang telah menikah, makna hidup akan berubah karena adanya perubahan integrasi dari masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang. Maka kaitan antara kebahagiaan dan makna hidup adalah makna hidup memoderasi kebahagiaan. Jika dipadukan dengan hasil survey yang ada, maka kebahagiaan dipengaruhi oleh status pernikahan dimana kebermaknaan hidup

turut serta sebagai prediktor dalam hubungan tersebut.

Dari paparan tersebut di atas dirumuskan hipotesa mayor bahwa status perkawinan dan kebermaknaan hidup mempengaruhi kebahagiaan. Sedangkan hipotesa minor terdiri dari dua hipotesa, pertama kebahagiaan dipengaruhi kebermaknaan hidup, yang kedua status perkawinan mempengaruhi kebermaknaan hidup.

### **Metode**

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif noneksperimen. dengan metode survey korelasional. Pada penelitian ini melibatkan variabel bebas, status pernikahan (menikah dan belum menikah), serta kebermaknaan hidup. Adapun variabel terikatnya adalah kebahagiaan.

### **Subyek**

Dalam penelitian ini, subyek penelitian adalah mahasiswa perempuan yang berada pada usia 19-25 tahun yang ada di Jawa Timur baik yang sudah menikah maupun yang belum menikah. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 responden yang telah menikah, serta 79 responden yang belum menikah.

### **Pegukuran**

*Oxford Happiness Inventory (OHI)* digunakan untuk mengukur kebahagiaan diadaptasi dari Peter Hills dan Michael Argyle (2002). skala *Oxford Happiness Inventory* yang mempunyai aspek (1). Merasakan kepuasan hidup (*Satisfaction with Life*), (2) Memiliki Harga Diri yang Positif (*Positive Self Esteem*) (3) Sikap Ramah Dalam Lingkungan Sosial (*ocial Efficacy*) (4) Memiliki Sikap Empati (*Sociability/ Empathy*), (5) Memiliki Pola Pikir yang Positif (*Positive Outlook*), (6) Merasakan Kesejahteraan dalam Hidup

(*Well Being*) , (7) Bersikap Riang dan Ceria (*Cheerfulness*), (Hills & Argyle, 2001). Adapun hasil dari skala menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai skala *Oxford Happiness Inventory*, menunjukkan seberapa tinggi kebahagiaan seseorang. Model penskoran dalam skala ini menggunakan jenis Likert dengan rentang satu sampai empat. Total aitem penelitian sebanyak 17 aitem dengan nilai reliabilitas alpha cronbach sebesar: 0,859. Hal ini menunjukkan bahwa skala *Oxford Happiness Inventory* pada penelitian ini sangat reliabel.

Kebermaknaan hidup diukur dengan skala *The Brief Personal Meaningful Profile (PMP-B)* dari Macdonald, Wong, & Gingras, (2011). Skala *PMP-B* merupakan skala universal yang telah digunakan pada banyak penelitian. Skala ini terdiri dari tujuh dimensi yaitu *Achievement Striving* (Berusaha Berprestasi), *Religion* (Agama), *Self-Transcendence* (Kualitas Hidup), *Self-*

*Acceptance* (Penerimaan Diri), *Intimacy* (Kedekatan), *Relationship* (Hubungan), *Fair Treatment* (Perlakuan Yang Baik). Model penskoran dalam skala ini menggunakan jenis Likert dengan rentang satu sampai empat. Total aitem penelitian sebanyak 15 aitem dengan reliabilitas alpha cronbach sebesar  $\alpha$ : 0,859. Hal ini menunjukkan bahwa skala *PMP-B* pada penelitian ini sangat reliabel

### Hasil

Hasil data diperoleh dengan menggunakan analisis deskripsi serta analisis koverian. Namun sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu uji asumsi kebahagiaan dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa yang terdiri dari uji normalitas, linieritas, serta uji homogenitas. Adapun dari analisis deskripsi, maka diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil Uji Deskripsi**

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
Kebahagiaan	68	17	42,5	55,914	48.3207	53,956
Kebermaknaan hidup	60	15	37,5	51,685	50,04	50,863

Dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa tingkat kebahagiaan dan kebermaknaan hidup mahasiswa secara umum sudah baik. Hal ini dapat diketahui dari skor *mean empirik* lebih tinggi dari *mean Hipotetik*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup serta kebahagiaan mahasiswa lebih tinggi dari ekspektasi.

Hasil hipotesis penelitian mencakup hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hasil hipotesis mayor dapat dilihat sebagai berikut.. Hasil dari pembuktian hipotesis mayor penelitian. Hipotesis mayor penelitian

memprediksi bahwa kebermaknaan hidup dan status pernikahan bersama-sama mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Hasil uji Analisis Kovarian (anakova) menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup serta status pernikahan memiliki pengaruh pada kebahagiaan seseorang. Hal ini dapat dilihat dari nilai  $F = 7.717$  dengan taraf signifikansi  $0,006 > 0.05$ . Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 5,4% dilihat dari tabel *parcial eta Squared* 0,054.

Hasil uji hipotesis mayor, dapat dilihat dari tabel 2 sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Minor**

<i>Dependent Variabel</i>	<i>Predictors</i>	<i>F</i>	<i>Signifikansi</i>
Kebahagiaan	MaknaHidup	7,717	0,000
	Status Pernikahan	0,237	0,627

Status pernikahan tidak memberi kontribusi terhadap kebahagiaan. Variabel maknahidup memiliki pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sedangkan status pernikahan tidak mempengaruhi secara signifikan dengan  $0,627 > 0,0$ . Prosentasi pengaruh makna hidup terhadap kebahagiaan sebesar 56,1% sedangkan status pernikahan mempengaruhi sebesar 0,2%. Hal ini berarti hipotesis minor dalam penelitian ini terbukti.

### **Pembahasan**

Berdasar analisis data penelitian, kebermaknaan hidup dan status pernikahan secara bersama-sama mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Namun terjadi hasil yang berbeda jika makna hidup dan status pernikahan dilihat secara terpisah. Kebermaknaan hidup dan status perkawinan secara bersama-sama mempengaruhi kebahagiaan sebesar 5,4%. Dalam konteks kehidupan pernikahan, Kualitas pernikahan sangat bergantung pada penilaian kepuasan hidup serta kemampuan individu melakukan evaluasi terhadap kebahagiaan yang dirasakan. Sehingga kebahagiaan akan tetap dirasakan pada diri seseorang selama evaluasi terus menerus dilakukan secara kontinyu (Carr, Freedman, Cornman, & Schwarz, 2014). Tentu saja hasil evaluasi setiap orang akan berbeda karena antara satu individu dengan individu lain pun berbeda dalam memaknai kesejahteraan hidup mereka. Hal ini pun terjadi pada mereka yang belum terikat dengan pernikahan. Kebahagiaan tetap dirasakan dengan melakukan evaluasi diri. Dalam hal ini, pasti akan terjadi perbedaan dan subyektifitas

makna kebahagiaan pada masing-masing orang. Hal inilah yang menjadikan makna hidup dan status perkawinan mempengaruhi kebahagiaan.

Kebahagiaan pada orang yang lebih muda berkaitan erat dengan perasaan gembira, sedangkan pada orang yang lebih tua memaknai kebahagiaan sebagai perasaan damai. Makna tersebut meliputi pemahaman pokok tentang keharmonisan, tujuan, dan hubungan (Martelaa & Stegerb, 2016). Dalam konteks penelitian ini, kebahagiaan diperoleh dengan memaknai kegembiraan dalam keharmonisan, mencapai tujuan maupun dalam hubungan. Keharmonisan diperoleh dengan memelihara hubungan baik dengan keluarga, teman, orang tua maupun dengan lingkungan sekitar. Kebahagiaan pun muncul dengan memaknai setiap langkah dalam mencapai tujuan.

Secara lebih rinci dengan memisahkan masing-masing variabel, kebermaknaan hidup mempengaruhi kebahagiaan secara signifikan sebesar 58%. Artinya, perasaan bahagia yang muncul merupakan sikap yang dihasilkan dari pengalaman-pengalaman selama melewati pergumulan-pergumulan kehidupan. Sesuai dengan Bastaman (1998) bahwa makna hidup mempengaruhi kebahagiaan seseorang dengan memberikan kemanfaatan dalam kehidupan. Dengan makna hidup yang tinggi, maka akan lebih mudah seseorang mencapai kebahagiaan melalui hikmah dibalik setiap peristiwa hidup. Hikmah inilah yang menjadikan seseorang menemukan kebahagiaan sekalipun dalam peristiwa yang kurang menyenangkan.

Status pernikahan memiliki pengaruh kecil sekali terhadap kebahagiaan yakni sebesar 0,2%. Hal inilah yang menjadi perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang mengemukakan bahwa orang yang menikah lebih bahagia karena pernikahan memiliki pengaruh kuat terhadap kebahagiaan (Bailey & Fernando, 2012; Doblhamme, dkk., 2009; Gove, Style, & Hughes, 2015). Terdapat beberapa kemungkinan penyebab perbedaan hasil penelitian terjadi diantaranya subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhannya perempuan yang masih menjadi mahasiswa sehingga usia pernikahan belum terlalu lama. Pernikahan akan dirasakan perbandingan kebahagiaannya jika sudah mencapai 5 tahun pernikahan atau lebih, sedangkan pasca pernikahan berlangsung akan terasa bahagia namun seiring berjalan waktu kebahagiaan tersebut akan semakin turun setelah tahun pertama. Penurunan ini terjadi karena adanya adaptasi dalam pernikahan. Adaptasi ini akan dirasa cukup setelah pernikahan berusia dua tahun (Qari, 2014).

Kebahagiaan dalam penelitian ini, merupakan kondisi sejahtera yang ditandai oleh emosi positif seperti perasaan tenang, senang, puas terhadap kehidupan yang dijalani serta menikmati kehidupan, sehingga jika hasil menunjukkan bahwa semua subyek berbahagia, maka baik orang yang telah menikah maupun belum menikah merasakan kesejahteraan, perasaan senang atau menikmati kehidupan.

Status perkawinan bersama dengan kebermaknaan hidup memberikan pengaruh tinggi pada kebahagiaan. Dengan hasil berbeda ketika variabel dipisahkan, maka dalam lingkup kebahagiaan bukan status perkawinan yang memiliki pengaruh,

melainkan bagaimana memaknai hidupnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan pemaparan data Badan Pusat Statistik yang menyatakan perbedaan tingkat kebahagiaan berdasarkan status perkawinan, namun yang perlu ditegaskan adalah, dengan perbedaan tersebut bukan berarti terdapat pengaruh didalamnya.

Sementara itu, analisis pengaruh masing-masing aspek terhadap kebahagiaan menunjukkan penerimaan diri memiliki pengaruh paling besar yakni 34% dan perlakuan baik memiliki pengaruh paling kecil yakni 15%. Penerimaan diri memiliki hubungan yang erat dengan kebahagiaan. Dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri yang tinggi menjadikan kebahagiaan tinggi pula (Lestiani, 2016; Yulistiana & Prakoso, 2018). Dengan penerimaan diri yang tinggi, seseorang akan terhindar dari kecemasan, perasaan tidak mampu dan takut akan kritik dan penolakan serta bebas bereksplorasi dan mengejar hal-hal yang membahagiakan (Szentagotai & David, 2013). Terdapat hubungan signifikan antara penerimaan diri dengan emosi positif. Emosi positif mengindikasikan adanya kebahagiaan seperti merasa puas dengan kehidupan, adanya perasaan senang, merasa sejahtera (Seligman, 2005).

Membandingkan data penelitian dengan hasil publikasi oleh Badan Pusat Statistik maka, perbedaan tingkat kebahagiaan tidak berpengaruh pada kebahagiaan. Yang menjadi pertimbangan adalah jika hasil seperti penelitian ini berlangsung secara kontinyu, maka seseorang tidak perlu menikah untuk mendapat kebahagiaan. Jika orientasi pernikahan adalah kebahagiaan, maka dampak yang mungkin terjadi adalah semakin menurunnya tingkat pernikahan karena anggapan menikah dan tidak sama

saja. Maka yang perlu di pahami adalah makna dari setiap peristiwa dalam hidup yang mengantarkan pada kebahagiaan.

Memaknai setiap peristiwa kehidupan akan lebih mendalam jika menghayati setiap nilai-nilai agama maupun nilai-nilai aktifitas. Seperti menghayati kisah-kisah yang terdapat dalam kitab agama masing-masing, kisah para inspirator maupun para tokoh-tokoh. Dalam konteks agama islam proses mencapai kebahagiaan sangat erat dengan cerita nabi Ayyub yang telah melalui penderitaan berat hingga akhirnya menemukan kebahagiaan. Sama seperti dengan kisah tersebut, dalam kehidupan manusia kebahagiaan tidak bergantung seberapa besar sesuatu yang dimiliki atau diperoleh, namun seberapa dalam mampu memaknai peristiwa sehingga kebahagiaan dapat dirasakan.

Meskipun penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan prosedur yang tepat, namun perlu dipahami bahwa hasil penelitian ini masih banyak kekurangan. Antara lain jumlah subyek yang terbatas. Selain jumlah subyek, penelitian ini juga terbatas pada mahasiswa saja, sehingga terdapat kemungkinan hasil berubah dengan penelitian yang lebih kompleks.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan hasil penelitian yakni tingkat kebahagiaan dan kebermaknaan hidup pada subyek masuk dalam kategori tinggi baik bagi mereka yang terikat pernikahan maupun tidak. Secara keseluruhan 64,7% subyek memiliki kebahagiaan tinggi dan 35,3% memiliki kebahagiaan sedang. Begitu pun dengan kebermaknaan hidup secara keseluruhan 82,7% tinggi dan 17,3% sedang. Jika dibedakan berdasarkan status perkawinan pada subyek yang menikah 70% memiliki kebahagiaan tinggi, 30% memiliki kebahagiaan

sedang, 88,3% memiliki makna hidup tinggi serta 11,7% memiliki makna hidup sedang. Pada subyek yang tidak terikat perkawinan menunjukkan kebahagiaan tinggi sebesar 60,8% serta 39,2% memiliki kebahagiaan sedang, 78,5% memiliki kebermaknaan hidup tinggi, serta 21,5% memiliki makna hidup sedang. Status perkawinan dengan kebermaknaan hidup secara bersama-sama mempengaruhi kebahagiaan sebesar 5,4 %. Sedangkan jika dilihat pengaruh secara terpisah, kebermaknaan hidup mempengaruhi kebahagiaan sebesar 56,1%, dan status perkawinan dapat dikatakan tidak mempengaruhi kebahagiaan.

Penelitian yang akan datang akan lebih baik jika subyek menggunakan umur yang lebih bervariasi. Tentunya hal ini akan berpengaruh pada jumlah responden. Dengan usia subyek yang mewakili setiap jenjang, maka akan menghasilkan data yang lebih akurat daripada subyek yang hanya terbatas pada mahasiswa. Perlu dilakukan perbaikan terkait pemahaman lebih mendalam bagaimana memaknai suatu kebahagiaan dan kesenangan. Dengan begitu, maka dalam setiap aktifitas kehidupan, bukan rasa senang yang dicari melainkan bagaimana makna dirasakan. Ketika telah memahami makna dibalik setiap kejadian hidup, tidak ada yang perlu dikhawatirkan karena kebahagiaan akan terasa dari pemaknaan tersebut.

### **Daftar Pustaka**

- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bailey, A. W., & Fernando, I. K. (2012). Routine and Project-Based Leisure, Happiness, and Meaning Life. *Journal of Leisure Research*, 139-154.
- Bastaman, H. D. (1998). *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan*

- Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina.
- Baumeister, R. F. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 505–516.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-being in Later Life. *Journal of Marriage and Family*, 930–948.
- Diener, E., Suh, E. M. Lucas, R. E & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being Three Decades of Progress. *psychological Bulletin*, 276-302.
- Doblhammer, G., Hoffmann, R., Muth, E., Westphal, C., & Kruse, A. (2009). A Systematic Literature Review of Studies Analyzing the Effect of Sex, Age, Education, Marital Status, Obesity and Smoking on Health Transition. *Max Planck Institute* (pp. 37-64). Konrad-Zuse Str. 1, D-18057 Rostock · GERMANY: Demographic Research.
- Gove, W. F., Style, C. B., & Hughes, M. (2015). The Effect of Marriage on the Well Being of Adult A Theoretical Analysis. *journal of Family Issue SAGE Social Science*, 4-35.
- Dush, C. M., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 607–627.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Elsevier Science*, 1073–1082.
- Kalantarkousheh, S. M., & Hassan, S. A. (2010). Function of life meaning and marital communication among Iranian Psouses in Universiti Putra Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences Science Direct*, 1646–1649.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagaaian pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 109-119.
- Macdonald, M. J., Wong, P. T., & Gingras, D. T. (2011). *Meaning in Life Measures And Development of a Brief Version of the Personal Meaning Profile*. TAF.
- Martelaa, F., & Stegerb, M. F. (2016). The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11 (5), 531-545, DOI: 10.1080/17439760.2015.1137623.
- Mineo, L. (2017, April 11). *Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier*. Dipetik april 12, 2018, dari the Harvard Gazette: <https://news.harvard.edu>
- Qari, S. (2014). Marriage, Adaptation and Happiness: Are there long-lasting gains to Marriage? *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 50: 29–39. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socec.2014.01.003>
- Rahardjo, W. (2007). Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 127-137.
- Sairi M., Marhaeni, Harmawanti. Krismawati. Na'im, Akhsan. (2017, Desember 17). *Indeks Kebahagiaan 2017*. Retrieved Januari 12, 2018, from BPS.go.id: <https://www.bps.go.id/pressrelease/2017/08/15/1312/indeks-kebahagiaan-indonesia-tahun-2017-sebesar-70-69-pada-skala-0-100.html>
- Seligman, M. E. (2005). *Authentic Happiness Menciptakan Kebahagaaian dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan.
- Szentàgotai, A., & David, D. (2013). Self Acceptance and Happiness. In M. Bernard, *The strength of self-acceptance*. Rumania: Springer, 18-21.
- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and Psychological Wellbeing: The Role of Social Support. *Psychology*, 6, 1349-1359 <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.611132>.
- Wilson, C. M., & Oswald, A. J. (2005). *How Does Marriage Affect Physical and Psychological Health ? A Survey of Longitudinal Evidence*. German: The Meaning(s) of Happiness. *culture and*

*health View project.* Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit Institute for the Study of Labor, 4-26.

- Yulistiana, P., & Prakoso, H. (2018). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis di RSHS. *Proseding Psikologi* , 185-192.
- Zhang,, D. D. (2017). Meaning and its association with happiness, health and healthcare utilization: a cross-sectiona; Study. *Journal of Affective Disorders* , 1-36.