



Hubungan Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Lansia: Studi Moderasi Human Strength di Indonesia

The Relationship Between Gratitude and Happiness in the Elderly: A Study of Human Strength Moderation in Indonesia

Ardiansyah*, Mariyani, Taifatul Jannah & Juanda

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas Muahammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kebersyukuran berhubungan dengan kebahagiaan pada lansia, dan apakah human strength dapat memperkuat hubungan tersebut. Latar belakang dari penelitian ini didasarkan pada pentingnya kesejahteraan psikologis pada masa lansia, di mana kebersyukuran dan kekuatan pribadi (human strength) diyakini berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan. Subjek penelitian ini berjumlah 50 lansia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala GRAT (Gratitude Questionnaire) dari Emmons, R.A dan Tsang, J., skala kebahagiaan menggunakan Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) yang dikembangkan oleh Michael Argyle dan Peter Hills, serta skala human strength dari Peterson. Analisis data menggunakan Moderated Regression Analysis. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebersyukuran dan kebahagiaan, dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,005$. Selain itu, variabel moderator human strength memberikan kontribusi sebesar 10,5% dalam memperkuat hubungan tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis yang menumbuhkan rasa syukur dan kekuatan pribadi dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Kata kunci: Kebersyukuran; Kebahagiaan; Lansia; Human Strength.

Abstract

This study aims to determine whether gratitude is related to happiness in the elderly and whether human strength can strengthen this relationship. The background of this study is based on the importance of psychological well-being in old age, where gratitude and personal strength are believed to play a significant role in increasing happiness. The study subjects were 50 elderly people. Data were collected using the Gratitude Questionnaire (GRAT) scale by Emmons, R.A. and Tsang, J., the happiness scale using the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) developed by Michael Argyle and Peter Hills, and the human strength scale by Peterson. Data were analyzed using Moderated Regression Analysis. The results showed a significant relationship between gratitude and happiness, with a significance value of $p = 0.000 < 0.005$. Furthermore, the moderator variable, human strength, contributed 10.5% to strengthening this relationship. These findings indicate that psychological interventions that foster gratitude and personal strength can be an effective strategy for improving the well-being of the elderly.

Keywords: Gratitude; Happiness; Elderly; Human Strength.

How to Cite: Ardiansyah., Mariyani., Jannah, T., & Juanda. (2025), Hubungan Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Lansia: Studi Moderasi Human Strength di Indonesia, *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(2): 141-148,

*Corresponding E-mail: dianardiansvaho56@gmail.com

ISSN 2723-1178 (Online)



PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti mendambakan memiliki usia yang berkualitas, seiring bertambahnya usia, manusia menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis dan sosial yang menuntut kemampuan beradaptasi. Masa lanjut usia merupakan tahap perkembangan yang dimulai pada usia 60 tahun hingga akhir hayat. Menurut (Hutchinson & Kleiber, 2023), masa ini ditandai dengan berkurangnya kekuatan fisik, penurunan kesehatan, refleksi atas kehidupan, pensiun, dan penyesuaian terhadap peran sosial yang berubah. (Nuruddaroini et al., 2024) membagi masa lansia ke menjadi dua periode, yaitu masa dewasa akhir (later adulthood) yakni pada usia 60-75 tahun dan usia yang sangat tua (very old age) yakni pada usia 75 tahun sampai meninggal dunia.

Pada masa lansia, perhatian terhadap kesehatan fisik dan psikologis menjadi sangat penting. Akhter-Khan et al., (2025) menyatakan bahwa olah raga dan pemeriksaan kesehatan dapat membantu mengurangi keluhan fisik. Disisi lain, secara psikologis banyak lansia mengalami kecemasan menghadapi akhir kehidupan. Namun demikian sejumlah lansia mampu menunjukkan perasaan bahagia dan rasa Syukur terhadap hidup yang telah dijalani. (Guner et al., 2023). Dalam konteks ini, Syukur menjadi sikap yang penting; ia tidak muncul saat menerima nikmat, tetapi juga saat menghadapi cobaan. Dalam ajaran Islam, seorang bahkan dianjurkan untuk tetap bersyukur dalam keadaan yang tidak menyenangkan (Komase et al., 2021). Keadaan ini berbeda dengan pembahasan sebelumnya, namun dalam Islam, ketika seorang hamba dihadapkan pada suatu keadaan yang tidak diinginkannya ia di anjurkan untuk tetap mensyukuri apa yang telah dimilikinya (Chalmiers et al., 2023)

Syukur dipahami sebagai bentuk penerimaan terhadap keadaan yang diharapkan, sedangkan sabar merupakan penerimaan terhadap kondisi yang tidak diinginkan, (Chalmiers et al., 2023) menemukan intervensi berbasis Syukur dapat meningkatkan *well-Being* dan mengurangi keluhan Kesehatan, dengan demikian, kebersyukuran memiliki potensi sebagai faktor penting dalam membentuk kebahagiaan lansia.

Birken et al., (2023) menemukan bahwa lansia mengalami tingkat kesepian (loneliness) yang tinggi yang diikuti oleh rendahnya ketahanan diri (hardiness) karena kurangnya kontak dan kasih sayang emosional dari orang terdekat. Dari paparan penelitian sebelumnya terkait lansia telah banyak dibahas mengenai gratitude yang dalam penelitian ini dikaitkan dengan aspek happiness atau kebahagiaan. Makna kebahagiaan dalam masa lansia yang dimaksudkan yaitu kebahagiaan yang bisa diraih baik secara lahiriah dan batiniah (López-Ruiz et al., 2021). Idealnya, kebahagiaan akan didapatkan jika seseorang mampu mensyukuri keadaan serta diikuti dengan manifestasi kekuatan yang ada pada dirinya melalui perilaku yang sehat dan bermakna (Niemic, 2021)

Salah satu faktor yang dapat memoderasi hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan adalah *Human strength*. Ong Cordero, (2023) menyatakan bahwa individu yang mampu bersyukur atas pengalaman hidupnya baik yang menyenangkan maupun menyakitkan cenderung menunjukkan perilaku positif. Kebersyukuranpun dipahami sebagai pengakuan akan manfaat yang diterima dari kebaikan orang lain (Locklear et al., 2023), sehingga memiliki dimensi sosial yang khas

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan tiga variabel yaitu Hubungan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan Pada Lansia yang dimoderasi oleh Human Strength sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kedua variabel yang dimoderasi oleh human strength.

Bersyukur terhadap pengalaman hidup berdampak positif pada perilaku yang dimunculkan individu. Individu yang mampu bersyukur atas pengalaman hidupnya, baik pengalaman positif

atau negatif lebih menunjukkan perilaku positif daripada mereka yang tidak melakukan hal tersebut (Ong Cordero, 2023)

(Locklear et al., 2023) menunjukkan bahwa kebersyukuran adalah pengakuan bahwa seseorang dapat menerima manfaat dari kebaikan orang lain. Subramanian et al., (2022) mendefinisikan syukur sebagai emosi yang menyenangkan, namun berbeda dengan kebahagiaan karena rasa syukur biasanya diawali oleh persepsi bahwa seseorang telah mendapatkan manfaat dari kebaikan orang lain, karena rasa syukur didasarkan pada menerima manfaat dari orang lain. Hal serupa juga diungkapkan oleh (Subramanian et al., 2022) bahwa syukur adalah penghargaan yang dialami oleh individu ketika seseorang melakukan sesuatu yang baik atau bermanfaat bagi mereka.

Kekuatan diri adalah proses atau mekanisme yang mendefinisikan karakter inti dimana karakter inti ini memiliki nilai-nilai moral dan pemikiran yang religius, seperti: kebijaksanaan, keberanian, kemanusiaan, justice, temperance dan transcendence (Niemic, 2021). Dalam jurnalnya (Nashori et al., 2023) membagi keenam hal ini menjadi menjadi 24 karakter, antara lain: kebijaksanaan (kreatifitas, curiosity, open- mindedness, love of learning, perspective), keberanian (bravery, persistence, integrity, vitality), kemanusiaan (love, kindness, social intelligence), justice (citizenship, fairness, leadership), temperance (forgiveness and mercy, humility and honesty, prudence, self-regulation) dan transcendence (Apperciation of beauty and excellent, gratitude, hope, humor, spirituality).

Terdapat penelitian yang dilakukan di Swiss dan USA dengan menghubungkan beberapa kekuatan karakter untuk meningkatkan kebahagiaan antara lain cinta, harapan, rasa ingin tahu dan semangat (Nashori et al., 2023) Kebahagiaan merupakan konsep subjektif dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda mengenai kebahagiaan. Beberapa indikator yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu, pengalaman yang menyenangkan, emosi positif, pendidikan, dan jenis kelamin (Yıldırım, 2021)

Killingsworth et al., (2023) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan. Ditambahkan pula bahwa konsep kebahagiaan adalah sinonim dari kepuasan hidup atau satisfaction with life (Sameer et al., 2022). Kebahagiaan adalah satu bagian penting dalam kehidupan dan merupakan suatu kondisi yang ingin dicapai semua orang dari berbagai usia dan lapisan masyarakat. Kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena senang, baik atau luarbiasa yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan yakni sosial, fisik, emosional, dan psikologis (Oishi & Westgate, 2022)

(Capone et al., 2022) menemukan bahwa orang yang bersyukur, cenderung mengalami emosi positif dibandingkan dengan rekan mereka yang kurang bersyukur. Orang yang bersyukur memiliki kepuasan dan harapan lebih besar pada kehidupan. Individu yang sangat bersyukur cenderung lebih empatik, dan pemaaf.

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada lansia serta apakah hubungan tersebut dimoderasi oleh Human strength” penelitian ini penting karena dapat memberikan pemahaman tentang peran kebersyukuran dan kekuatan karakter dalam membentuk kebahagiaan lansia. Ditengah tantangan psikososial yang umum dialami oleh lansia, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis kekuatan diri dan spiritualitas untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel-variabel yaitu kebersyukuran dan

kebagaian, dengan Human strength sebagai variabel moderator. Penelitian kolerasional ini digunakan untuk mengetahui Tingkat hubungan dan pengaruh antara variabel-variabel tersebut secara statistik.

Penelitian ini memiliki jumlah responden sebanyak 50 lansia yang terdiri dari lansia pensiunan yang aktif dalam kegiatan sosial dan aktif dalam kegiatan rumah (domestik). Spesifikasi lansia (60-75) yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Lansia dalam penelitian ini didasarkan pada konsep perkembangan dari J.W. Santrock bahwa seseorang yang berumur lebih dari 60 tahun masuk dalam kategori lansia. Selanjutnya, peneliti melakukan penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner pada lansia yang sesuai dengan karakteristik yang peneliti tentukan. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana peneliti secara sengaja menentukan personil yang dianggap tepat menjadi sampel tanpa melakukan random terlebih dahulu (Shrestha & Bhattarai, 2022)

Penelitian ini dilaksanakan di desa Pinangan, Kecamatan kebayakan, Kota takengon, kab, Aceh Tengah. Peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada pengelola komunitas lansia setempat. Kuesioner disebar secara langsung oleh peneliti kepada partisipan, baik dalam bentuk cetak maupun melalui goole form (untuk yang memungkinkan), dan diisi secara mandiri oleh para lansia dengan pendampingan bila diperlukan, waktu pengisian kuesioner diperkirakan sekitar 30-45 menit per responden.

Skala kebersyukuran diukur dengan skala GRAT scale (Gratittude, Resenment, and Apreciation Test) yang dikembangkan oleh (Chalmiers et al., 2023) Skala ini berjumlah 35 aitem valid dengan 4 pilihan jawaban (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju). Cronbach"s Alpha skala ini sebesar 0.925. skala ini telah digunakan dalam penelitian serupa diindonesia dan disesuaikan secara linguistic.

Human Strength diukur dengan skala VIA Inventory of Strength (VIA-IS, Oishi & Westgate, 2022) yang didalamnya terdapat 24 macam kekuatan karakter yang telah diklasifikasikan. Skala ini berjumlah 27 aitem valid dengan 4 pilihan jawaban (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju). Cronbach"s Alpha skala ini sebesar 0.702 validitas skala ini telah banyak dikaji dalam konteks lintas budaya, termasuk Indonesia

Happiness diukur dengan skala Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) yang dikembangkan oleh Michael Argyle and Peter Hills. Skala ini berjumlah 29 aitem dengan 4 pilihan jawaban (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju). Cronbach"s Alpha skala ini sebesar 0.907. skala ini telah diadaptasi dan digunakan secara luas dalam berbagai penelitian di Indonesia

Untuk Menguji hubungan antara variabel independen, variabel dependen, dan variabel moderating digunakan analisis linier berganda, sedangkan untuk menguji hubungan antar variabel yang dalam hubungannya tersebut terdapat faktor yang memperlemah atau memperkuat (variabel moderasi) pengujiannya menggunakan Moderated Regression Analysis (MRA) yaitu merupakan aplikasi khusus regresi linier berganda dimana dalam persamaan regresinya mengandung unsur interaksi (perkalian dua atau lebih variabel independen) (P. Watkins et al., 2024) Teknik ini digunakan untuk melihat apakah kekuatan diri memperkuat atau memperlemah hubungan kebersyukuran dan kebahagiaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh positif secara signifikan terhadap kebahagiaan pada lansia ($\beta = 0,468$, $p < 0,01$). Namun, hasil uji interaksi moderasi menunjukkan bahwa human strength tidak memoderasi hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan secara signifikan ($\beta = 0,102$, $p = 0,278$). Nilai R^2 model akhir

adalah 0,348, yang berarti bahwa model menjelaskan 34.8% varians dalam kebahagiaan lansia. Sumbangan moderasi human strength hanya sebesar 10,5% terhadap keseluruhan model.

Tabel 1. Analisis Regresi

Variabel	B	t	Sig.
Kebersyukuran	0.468	4.721	0.000**
Human Strength	0.114	1.005	0.320
Interaksi (K x HS)	0.102	1.089	0.278
R ²	0.348		

Temuan ini mendukung hasil penelitian terlebih dahulu bahwa kebersyukuran berkorelasi positif dengan kebahagiaan. (P. C. Watkins et al., 2003) menyatakan bahwa mencatat hal yang disukai setiap hari dapat meningkatkan keteraturan hidup, optimism, dan harapan hidup, dibandingkan dengan mencatat hal-hal negatif. Begitu juga (Aparicio et al., 2022) menunjukkan bahwa pengalaman yang menyakitkan dapat mengubah persepsi individu, menjadikannya lebih bersyukur dan pada akhirnya lebih merasakan kebahagiaan.

penelitian ini juga memperkuat teori *Broaden and Build* dari Fredrickson, sebagaimana yang dijelaskan oleh (Paley & Hajal, 2022), bahwa emosi positif seperti Syukur memperluas pemikiran dan perhatian individu, yang kemudian membangun sumber daya psikologis untuk menghadapi stress dan kesulitan (*adversity*). Namun, tidak signifikannya moderasi human strength perlu diperhatikan lebih lanjut.

Human strength yang difokuskan dalam penelitian ini adalah dimensi *wisdom and knowledge* yang mencakup kreatifitas, keingintahuan, keterbukaan, kecintaan, terhadap belajar, dan perspektif. Berdasarkan data demografis, mayoritas subjek adalah lansia berusia > 60 tahun, dengan tingkat pendidikan SD atau Sekolah Rakyat. Hal ini secara tidak langsung memengaruhi rendahnya skor dalam aspek wisdom, yang ditunjukkan oleh 72% subjek berada dalam kategori rendah human strength.

Rendahannya kor ini dapat menjadi penjelas mengapa *human strength* tidak mampu memoderasi secara signifikan hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan. pada tahun akhir kehidupan, eksistensi dan aktualisasi diri bukan lagi prioritas utama. Kebanyakan lansia merasa cukup dan Bahagia hanya dengan bisa mencapai usia senja dalam kondisi yang relative sehat, hal ini ditunjukkan melalui tingginya skor kebersyukuran, meskipun aspek kognitif seperti keingintahuan atau kreatifitas sudah tidak dominan.

Penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif antara variabel kebersyukuran dengan kebahagiaan. Temuan ini mendukung Sedangkan pada variabel moderator tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap kedua variabel. Penelitian mengenai kebersyukuran dengan kebahagiaan yang dilakukan oleh (P. C. Watkins et al., 2003) menyimpulkan bahwa dengan setiap hari mencatat syukur atas kebaikan yang diterima, orang menjadi lebih teratur dalam hidupnya, memiliki harapan hidup lebih baik dibandingkan orang yang mencatat hal yang buruk setiap harinya. (Aparicio et al., 2022) menganalisis dari beberapa kasus menunjukkan bahwa pengalaman yang menyakitkan dapat menjadi sesuatu yang berharga dimana seseorang menjadi sangat bersyukur.

Penelitian ini memperluas pemahaman kita mengenai peran emosi positif dalam mendukung pencapaian tujuan. Pengalaman emosi positif diketahui dapat memperluas cakupan perhatian dan proses kognitif individu, serta mendorong kemampuan coping dan fungsi optimal melalui mekanisme *upward spiral* (Paley & Hajal, 2022) Dalam konteks ini, pengalaman sehari-hari yang disertai dengan ekspresi rasa syukur dapat membantu individu membangun sumber

daya personal maupun interpersonal, yang berguna dalam menghadapi stres dan kesulitan hidup (*adversity*).

Penelitian ini, fungsi moderasi tetap ada namun tidak signifikan. Human strength dalam penelitian ini yang dimaksud adalah salah satu klasifikasi dari virtue dan Character strength dan peneliti fokus pada salah satunya yaitu wisdom and knowledge (kebijaksanaan dan pengetahuan). Dalam wisdom ada lima character strength yang diungkap di antaranya kreativitas, keingintahuan, keterbukaan pikiran, kecintaan akan belajar, dan perspektif atau cara pandang. Aspek inilah yang tidak terbukti dalam subjek penelitian ini. Dilihat dari data demografi subjek yang mayoritas lulusan SD dan Sekolah Rakyat dan usia rata-rata > 60 tahun mempengaruhi salah satu aspek dari human strength seperti rasa keingintahuan dan kreativitas pengembangan dirinya di masa lansia bukan merupakan hal yang terpenting bagi mereka.

Mayoritas dari mereka tidak lagi menjadikan eksistensi dirinya sebagai hal yang utama, bagi mereka rasa syukur bisa sampai usia senja adalah kebahagiaannya. Hal ini terbukti dari kategorisasi subjek dalam aspek human strength yang mayoritas berada pada taraf rendah yaitu sebanyak 36 subjek sebesar 72 %. Hal inilah yang menandakan bahwa aspek human strength boleh jadi tidak memoderasi secara kuat hanya sumbangsuhnya sebesar 10,5 % terhadap kebersyukuran dan kebahagiaan pada lansia.

SIMPULAN

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada lansia. Temuan ini memperkuat peran kebersyukuran sebagai salah satu sumber emosi positif yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dimasa lanjut usia. Namun demikian, variable moderator human strength, khususnya pada dimensi wisdom and knowledge, tidak menunjukkan efek moderasi yang signifikan. Bahkan, secara statistic, keberadaannya justru melemahkan hubungan utama antara kebersyukuran dan kebahagiaan.

Hasil ini mencerminkan karakteristik demografis responden, yang mayoritas berpendidikan dasar dan berusia lanjut, sehingga aspek pengembangan diri melalui pengetahuan baru, kreatifitas, atau rasa ingin tahu bukanlah focus utama dalam kehidupan mereka. Dalam konteks ini, kebahagiaan lebih banyak dimaknai melalui penerimaan, rasa cukup, dan Syukur atas kehidupan yang telah dijalani.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi positif yang menekankan pada penguatan rasa Syukur dapat menjadi strategi intervensi yang efektif bagi lansia, tanpa harus bergantung pada aspek kognitif atau pengembangan karakter tertentu. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan pemilihan subjek yang lebih bervariasi dalam latar belakang Pendidikan dan sosial ekonomi. Selain itu, penggunaan variable moderator alternatif yang lebih relevan, seperti Religiusitas, dukungan sosial, atau pengendalian diri, perlu dipertimbangkan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lansia.

REFERENSI

- Akhter-Khan, S. C., Wongfu, C., Aein, N. M. P., Lu, B., Prina, M., Suwannaporn, S., Mayston, R., & Wai, K. M. (2025). The feasibility of using photovoice as a loneliness intervention with older Myanmar migrants. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 65–77. <https://doi.org/10.1111/nyas.15270>
- Aparicio, M., Centeno, C., Robinson, C. A., & Arantzamendi, M. (2022). Palliative Professionals' Experiences of Receiving Gratitude: A Transformative and Protective Resource. *Qualitative Health Research*, 32(7), 1126–1138. <https://doi.org/10.1177/10497323221097247>
- Birken, M., Chipp, B., Shah, P., Olive, R. R., Nyikavaranda, P., Hardy, J., Chhapiya, A., Barber, N., Lee, S., Pearce, E., Lloyd-Evans, B., Perkins, R., McDaid, D., Stefanidou, T., Shafran, R., Pitman, A., & Johnson, S.

- (2023). Exploring the experiences of loneliness in adults with mental health problems: A participatory qualitative interview study. *PLoS ONE*, 18(3 March), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280946>
- Capone, V., Borrelli, R., Marino, L., & Schettino, G. (2022). Mental Well-Being and Job Satisfaction of Hospital Physicians during COVID-19: Relationships with Efficacy Beliefs, Organizational Support, and Organizational Non-Technical Skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063734>
- Chalmiers, M. A., Istemi, F., & Simsek, S. (2023). Gratitude to God and its psychological benefits in Islamic contexts: a systematic review of the literature. *Mental Health, Religion and Culture*, 26(5), 405–417. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2046714>
- Guner, T. A., Erdogan, Z., & Demir, I. (2023). The Effect of Loneliness on Death Anxiety in the Elderly During the COVID-19 Pandemic. *Omega (United States)*, 87(1), 262–282. <https://doi.org/10.1177/00302228211010587>
- Hutchinson, S., & Kleiber, D. (2023). On Time, Leisure, and Health in Retirement: Implications for Public Health Services. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032490>
- Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 120(10), 1–6. <https://doi.org/10.1073/pnas.2208661120>
- Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, K., & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), 1–17. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290>
- Locklear, L. R., Sheridan, S., & Kong, D. T. (2023). Appreciating social science research on gratitude: An integrative review for organizational scholarship on gratitude in the workplace. *Journal of Organizational Behavior*, 44(2), 225–260. <https://doi.org/10.1002/job.2624>
- López-Ruiz, V. R., Huete-Alcocer, N., Alfaro-Navarro, J. L., & Nevado-Peña, D. (2021). The relationship between happiness and quality of life: A model for Spanish society. *PLoS ONE*, 16(11 November), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259528>
- Nashori, F., Rachmy Diana, R., Mahdanisa Zakie, F., & Zulfa Khairunnisa, N. (2023). Character Strength and Happiness among Environmental and Educational Volunteers in a Collectivistic Culture. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(1), 98–112. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i1.3214>
- Niemiec, R. M. (2021). Character strengths beatitudes: A secular application of ancient wisdom to appreciate strengths for spiritual happiness and spiritual growth. *Religions*, 12(11). <https://doi.org/10.3390/rel12111000>
- Nuruddaroini, M. A. S., Amaliati, S., Kholis, N., & Asrohah, H. (2024). The Effect of Religiosity on Psychological Well-Being with Intensity of Taklim Assembly Recitation as a Mediator. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 35(2), 263–280. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v35i2.5495>
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790–811. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Ong Cordero, E. (2023). Planting The Seeds of Gratitude for Sustainable Corporate Social Responsibility and The Quality of Life. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 4(1), 312–319. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.04.01.30>
- Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(1), 19–43. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4>
- Sameer, Y., Eid, Y., & Veenhoven, R. (2022). Perceived meaning of life and satisfaction with life: A research synthesis using an online finding archive. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957235>
- Shrestha, M., & Bhattarai, P. C. (2022). Contribution of Job Satisfaction to Organizational Citizenship Behavior: A Survey of the School Teachers of Nepal. *Journal of School Administration Research and Development*, 7(1), 36–49. <https://doi.org/10.32674/jsard.v7i1.2165>
- Subramanian, B. R., Thakur, M., & Chalil, G. (2022). The Definition and Similar Constructs of Gratitude: A Critical Review. *Psychology Hub*, 39(3), 33–42. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/17922>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Watkins, P., Emmons, R., Davis, D., & Frederick, M. (2024). Thanks Be to God: Divine Gratitude and Its Relationship to Well-Being. *Religions*, 15(10), 1–26. <https://doi.org/10.3390/rel15101246>

Ardiansyah, Mariyani, Taifatul Jannah & Juanda, Hubungan Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Lansia: Studi Moderasi Human Strength di Indonesia,

Yıldırım, M. (2021). Irrational happiness beliefs and subjective well-being of undergraduate students: A longitudinal study. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 65–72.
<https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.258>