

## Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being

**Lharasati Dewi**

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
 lharasatidewi@gmail.com

**Naila Nasywa**

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
 nailanasywa21@gmail.com

### ABSTRAK

*Subjective well-being* merupakan bagaimana individu mengevaluasi hidupnya. *Subjective well-being* melibatkan evaluasi pada dua komponen, yaitu kognitif dan afektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian (*literature review*) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada individu. Penelusuran literatur dilakukan pada database elektronik *SAGE Journals*, *ProQuest*, dan *Science Direct* dengan menggunakan kata kunci “*subjective well-being*”. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi *subjective well-being* terdiri dari kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self-esteem* dan spiritualitas sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.

*Kata Kunci : Faktor Eksternal, Faktor Internal, Subjective Well-Being*

### ABSTRACT

*Subjective well-being is how each individual succeeds. Subjective well-being participates in two components, namely cognitive and affective. This study aims to examine the results of research (literature review) about the factors that affect subjective well-being in individuals. Literature search was carried out on the SAGE Journal, ProQuest, and Science Direct electronic databases using the keywords "subjective well-being". The search results show that subjective well-being is influenced by internal and external factors. Internal factors that affect subjective well-being consist of gratitude, forgiveness, personality, self-esteem and spirituality while external factors consist of social support.*

*Keywords: External Factors, Internal Factors, Subjective Well-being*

### PENDAHULUAN

*Subjective well-being* merupakan hal yang penting dalam hidup seseorang. Seseorang melakukan berbagai cara agar dapat merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Salah satu tujuan seseorang bersemangat menjalani hidup adalah agar bahagia. *Subjective well-being* merupakan istilah yang memiliki keterkaitan erat dengan kebahagiaan (*happiness*). Bukhari dan Khanam (2015) menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah bagian dalam *subjective well-being* yang mana hal tersebut merupakan suatu pandangan yang bersifat subjektif dari keseluruhan kehidupan yang dimiliki individu. Selain penting

untuk diteliti dan dipelajari karena menggambarkan kualitas hidup seseorang, *subjective well-being* juga dapat memberikan dampak yang positif bagi kehidupan seseorang. Banyak manfaat yang didapatkan apabila seseorang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, antara lain manfaat untuk kesehatan salah satunya panjang umur, serta produktif (Diener & Tay, 2015). Dalam penelitian lain juga sejalan bahwa *subjective well-being* yang tinggi seperti kepuasan hidup, tidak adanya emosi negatif, optimisme dan emosi positif yang berpengaruh terhadap tingkat kesehatan dan umur panjang yang lebih baik (Diener & Chan, 2011). Schiffrin dan Nelson (2010) menyebutkan bahwa *subjective well-being* juga memiliki hubungan dengan tingkat stress dimana individu yang memiliki tingkat stress yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah sedangkan individu yang memiliki tingkat stress rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. *Subjective well-being* merupakan kebutuhan dasar, yang mana *subjective well-being* ini linear dengan pendapatan dan tidak berkurang saat pendapatan meningkat (Stevenson & Wolfers, 2013).

Banyak individu yang menghabiskan waktu dan tenaga untuk mencapai kepuasan dalam hidupnya. *Subjective well-being* lebih berfokus pada evaluasi individu terhadap hidupnya. Evaluasi yang dimaksud dalam hal ini meliputi aspek kognitif dan afektif (Diener, 2000). Hal ini diperkuat dengan (Diener, 2009) yang mengatakan bahwa *subjective well-being* merupakan bagaimana individu mengevaluasi hidupnya. *Subjective well-being* melibatkan evaluasi pada dua komponen, yaitu kognitif dan afektif. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan adanya evaluasi kognitif, yaitu berupa tingginya kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta evaluasi afektif berupa tingginya afek positif (*positive affect*), dan rendahnya afek negatif (*negative affect*). *Subjective well-being* merupakan sebuah konsep yang luas mengenai bentuk evaluasi kehidupan seseorang atau pengalaman emosionalnya, yang merupakan gabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif, dan rendahnya afek negatif. Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki mampu mengatur emosi, dan menghadapi masalah dengan baik. Sebaliknya orang yang memiliki tingkat *subjective-well-being* yang rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh perasaan pikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada individu. Diharapkan melalui penelitian ini, dapat diketahui lebih mendalam mengenai *subjective well-being* dan berguna untuk penelitian selanjutnya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Strategi Penelusuran**

Penelitian ini termasuk pada penelitian *systematic review* dengan menggunakan metode kualitatif (*meta-sintesis*). Lalu, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *meta-etnograf*, yaitu peneliti merangkum berbagai hasil penelitian yang relevan secara naratif dengan tujuan mengembangkan teori baru untuk melengkapi teori yang sudah ada (Siswanto, 2010).

Penelusuran dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2019 yaitu penelusuran hasil penelitian di database elektronik seperti SAGE Journals (<http://journals.sagepub.com/>), ProQuest (<https://search.proquest.com/>) dan Science Direct (<http://www.sciencedirect.com/>). Database elektronik tersebut menyediakan berbagai artikel publikasi pada berbagai disiplin ilmu, seperti kesehatan, sosial, teknik, dan medis. Database elektronik tersebut dipilih karena mengindeks lebihbanyak hasil-hasil penelitian di bidang sosial khususnya psikologi. Kurun waktu periode publikasi dibatasi mulai tahun 2010 hingga 2019.

### **Kriteria Seleksi**

Dari hasil penelusuran yang telah dilakukan, peneliti membaca judul dan abstrak penelitian untuk mengetahui apakah artikel tersebut memenuhi kriteria untuk dikaji. Kriteria yang digunakan adalah: 1) artikel penelitian membahas tentang *subjective well-being*; 2) artikel membahas tentang pengaruh variabel “X” terhadap *subjective well-being*; 3) artikel berisi laporan hasil penelitian (*original article*); 4) artikel ditulis dalam Bahasa Inggris. Peneliti memperoleh 30 artikel publikasi tetapi setelah proses seleksi, hanya 28 artikel publikasi yang relevan untuk dikaji. Dua artikel publikasi yang lain tidak relevan karena tidak membahas mengenai pengaruh variabel “X” terhadap *subjective well-being*.

### **Analisis**

Pada penelitian ini peneliti melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait *subjective well-being* secara naratif. Peneliti mengumpulkan 28 artikel publikasi yang relevan untuk dikaji dan membuat rangkuman hasil-hasil penelitian yang mencakup nama peneliti, tahun publikasi, jumlah subjek, alat ukur yang digunakan, dan hasil penelitian. Dari hasil tersebut, peneliti menarik kesimpulan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil analisis pada 28 artikel publikasi yang relevan untuk dikaji, diperoleh hasil sebagai berikut.

## Dukungan Sosial

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang individu. Hasil analisis data pada 87 siswa yang terdaftar di departemen pelatihan guru oleh Gulacti (2010) menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dukungan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Brajsa-zganec (2017) pada 1000 orang dewasa di Kroasia dimana juga menemukan bahwa *subjective well-being* signifikan terhadap dukungan sosial. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Siedlecki dan Salthouse (2013) yang menunjukkan bahwa *subjective well-being* signifikan terhadap dukungan sosial, penelitian dilakukan pada 1111 orang dengan rentang usia 18-95 tahun. Hasil analisis data lainnya pada 1332 siswa perguruan tinggi yang berasal dari tiga Negara, yaitu Jepang (466 siswa), Cina (449 siswa), dan Korea (417 siswa) oleh Matsuda, Tsuda, Kim dan Deng (2014) menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dukungan sosial. Selanjutnya penelitian oleh Xi, Wang, dan Jia (2017) pada mahasiswa di Cina, yang menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dukungan sosial. Penelitian ini memiliki tujuan melihat *subjective well-being* seseorang dengan melihat latar belakang berbagai macam budaya sebagai bentuk dukungan sosialnya.

## Kebersyukuran

Kebersyukuran juga dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Datu (2013) melakukan penelitian pada 210 siswa di Filipina, hasil menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Hal ini didukung oleh penelitian Kong, Ding, dan Zhao (2014) pada 427 sarjana di Negara Cina. Hasil menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya penelitian lain menunjukan hal yang serupa, penelitian dilakukan oleh Chan (2013) pada 143 guru Cina-Hongkong. Hasil analisis data lainnya pada penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Martinez-marti, Avia, dan Hernands-Loreda (2010) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *subjective well-being*, yang dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test pada mahasiswa Psikologi. Jackowska, Brown, Ronaldson, dan Steptoe (2015) juga melakukan penelitian antara *subjective well-being* dengan kebersyukuran. Hasil menunjukkan signifikan dimana ada pengaruh antara *subjective well-being* dan kebersyukuran. Penelitian dilakukan pada 119 perawat muda dengan menggunakan metode eksperimen. Selanjutnya penelitian lain pada mahasiswa sebuah universitas dengan jumlah 443 mahasiswanya yang terdiri dari 321 perempuan dan 110 laki-laki oleh Sapmaz, Yildirim, Topcuoglu, Nalbant, dan Sizer (2015). Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *subjective well-being* dengan kebersyukuran.

### ***Forgiveness***

*Forgiveness* juga dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Hal ini dibuktikan oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan. Penelitian pertama dilakukan oleh Allemand, Patrick, Ghaemmaghami, dan Martin (2012) yang dilakukan pada 962 orang dewasa dengan rentang usia 19-84 tahun. Hasil menunjukkan bahwa *forgiveness* memberikan pengaruh yang positif terhadap *subjective well-being*. Penelitian kedua dilakukan pada 142 guru Cina-Hongkong oleh Chan (2012) yang juga mempunyai hasil bahwa *forgiveness* memberikan terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya penelitian ketiga oleh Datu (2013) yang melakukan penelitian pada 210 siswa di Filipina dan hasilnya juga signifikan antara *subjective well-being* dengan *forgiveness*. Roxas, David, dan Aruta (2019) juga melakukan penelitian tentang *subjective well-being* dengan *forgiveness*, hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima sehingga hasilnya signifikan. Penelitian ini dilakukan pada 231 konseling profesional di Filipina. Selanjutnya pada penelitian kelima ditemukan bahwa hasil analisis data pada 482 mahasiswa oleh Yalcin dan Malkoc (2014) juga ditemukan bahwa *forgiveness* memberikan pengaruh yang positif terhadap *subjective well-being*.

### ***Personality***

Jovanovic (2010) menemukan bahwa *personality* memberi pengaruh signifikan kepada *subjective well-being*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki peran ciri-ciri kepribadian dalam memprediksi *subjective well-being*. Penelitian lain dilakukan oleh Malkoc (2011) pada 251 mahasiswa sarjana di Universitas Marmara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing kepribadian ada yang memiliki hubungan positif terhadap *subjective well-being*, ada juga yang tidak memiliki hubungan positif terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Stead dan Bibby (2017) yang menunjukkan bahwa kepribadian mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Penelitian dilakukan pada 495 peserta usia 18-30 tahun. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Liu (2014) pada 193 peserta dalam tujuh kelompok seni di Cina bagian Timur. Penelitian ini menunjukkan bahwa extraversion berkorelasi positif dengan *subjective well-being*, sedangkan neurotisme berpengaruh negatif dengan *subjective well-being*.

### ***Self Esteem***

Pengaruh dari *self esteem* terhadap *subjective well-being* ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Kong, Zhao, dan You (2012) pada 391 mahasiswa dimana hasilnya menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Hasil yang sama juga ditemukan oleh Li, Lan, dan Ju (2015) pada 542 siswa dengan 217 laki-laki dan 325 perempuan rentang usia 17-24 tahun. Hasil menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

*subjective well-being*. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Khalek (2010) pada 499 muslim Kuwait, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan pengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya Joshanloo dan Daemi (2014) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *subjective well-being*.

### **Spiritualitas**

Penelitian Liu (2014) menyebutkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being*. Penelitian dilakukan pada 193 peserta dalam tujuh kelompok seni di Cina bagian Timur. Selanjutnya Joshanloo dan Daemi (2014) menemukan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan *subjective well-being*. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Khalek (2010) pada 499 muslim Kuwait, hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh positif terhadap *subjective well-being*.

## **PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini, ditemukan 28 artikel yang relevan untuk dikaji terkait faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Dari 28 artikel publikasi, 6 artikel melibatkan siswa sebagai subjek penelitian, 8 artikel melibatkan mahasiswa, 8 artikel melibatkan masyarakat, 2 artikel melibatkan guru, 1 artikel melibatkan konseling profesional, 1 artikel melibatkan perawat dan 2 artikel melibatkan muslim Kuwait. Hal tersebut menunjukkan bahwa *subjective well-being* ditemukan pada berbagai lingkup masyarakat, termasuk mahasiswa dan siswa. Karena semua orang melakukan berbagai cara agar dapat merasakan kesejahteraan dalam hidupnya, dengan tujuannya agar bahagia.

Mayoritas dari 28 artikel publikasi tersebut menggunakan alat ukur *subjective well-being* milik Diener (1984). Hal tersebut dapat dikarenakan Diener (1984) merupakan tokoh pertama yang menyusun alat ukur yang valid dan reliabel untuk digunakan dalam mengukur *subjective well-being*. Berdasarkan kajian pada 28 artikel publikasi diketahui bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain dukungan sosial, kebersyukuran, *forgiveness*, *self esteem*, dan spiritualitas.

Pada penelitian ini, peneliti memasukkan variabel-variabel tersebut dalam 2 kategori yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang muncul dari dalam diri individu sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang muncul dari luar diri individu. Faktor internal yang mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu: Kebersyukuran (Datu, 2013; Kong, Ding, & Zhao, 2014; Chan, 2013; Martinez-marti, Avia, & Hernands-loreda, 2010; Jackowska, Brown, Ronaldson & Steptoe, 2015; Sapmaz, Yildirm, Topcuoglo, Nalbant, & Sizir, 2015), *forgiveness* (Allemand, Patrick, Ghaemmaghani, & Martin, 2012; Chan, 2013; Datu, 2013; Roxas, David, & Aruta, 2019; Yalcin & Malkoc, 2014), Personality (Jovanovic, 2010; Malkoc, 2011; Stead & Bibby, 2017; Liu, 2014), *Self*

*esteem* (Kong, Shao, & You, 2012; Li, Lan, & Ju; 2015; Khalek, 2010; Joshanloo & Daemi, 2014), Spiritualitas (Liu, 2014; Joshanloo & Daemi, 2014; Khalek, 2010). Adapun, faktor eksternal yang mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu dukungan sosial (Gulacti, 2010; Brajsa-zganec, 2017; Siedlecki & Salthouse, 2013; Matsuda, Tsuda, Kim, & Deng, 2014; Xi, Wang, Jia, 2017).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kesulitan untuk mengakses artikel publikasi secara *full-text* (lengkap). Mayoritas dari artikel penelitian yang dipublikasikan secara online, hanya menyajikan abstrak dari penelitiannya saja. Selain itu, masih jarang ditemukan penelitian tentang *subjective well-being* di Indonesia sehingga peneliti memilih untuk menggunakan artikel publikasi dalam internasional (berbahasa Inggris).

## KESIMPULAN

Hasil studi menunjukkan bahwa *subjective well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari kebersyukuran, *forgiveness*, personality, *self esteem*, dan spiritualitas. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial, Peneliti belum menemukan penelitian yang membahas mengenai intervensi yang dapat meningkatkan *subjective well-being* baik dalam setting individu, kelompok atau komunitas. Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait intervensi pada *subjective well-being*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek lain yang lebih beragam dan mengembangkan alat ukur terbaru untuk mengukur *subjective well-being*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. (2009). Religiosity, subjective well-being, and depression in Saudi children and adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(8), 803–815. Doi:10.1080/13674670903006755.
- Abdel-Khalek, A. M. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 129–140. Doi:10.1080/13674670903456463.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32–39. Doi:10.1016/j.jrp.2011.11.004.
- Bukhari, R. & Khanam, S. J. (2015). Happiness and life satisfaction among depressed and non depressed university student. *Journal of Clinical Psychology*. 14 (2), 49-59.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30. Doi:10.1016/j.tate.2012.12.005.

- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education, 32*, 22–30. Doi:10.1016/j.tate.2012.12.005.
- Datu, J.A (2013). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling, 36(3)*, 262–273. Doi:10.1007/s10447-013-9205-9.
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*, 1-43.
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology, 50(2)*, 135-149.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist, 70*, 234-242.
- Garssen, B., Visser, A., & De Jager Meezenbroek, E. (2016). Examining whether spirituality predicts subjective well-being: How to avoid tautology. *Psychology of Religion and Spirituality, 8(2)*, 141–148. Doi:10.1037/rel0000025.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia -Social and Behavioral Sciences, 2(2)*, 3844–3849. Doi:10.1016/j.sbspro.2010.03.602.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology, 21(10)*, 2207–2217. Doi:10.1177/1359105315572455.
- Joshanloo, M., & Daemi, F. (2014). Self-esteem mediates the relationship between spirituality and subjective well-being in Iran. *International Journal of Psychology, 50(2)*, 115–120. Doi:10.1002/ijop.12061.
- Jovanovic, V. (2011). Personality and subjective well-being: One neglected model of personality and two forgotten aspects of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 50(5)*, 631–635. Doi:10.1016/j.paid.2010.12.008.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2014). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies, 16(2)*, 477–489. Doi:10.1007/s10902-014-9519-2.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. *Social Indicators Research, 112(1)*, 151–161. Doi:10.1007/s11205-012-0044-6.
- Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 43(8)*, 1243–1254. Doi:10.2224/sbp.2015.43.8.1243.
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *social behavior and personality. An International Journal, 42(7)*, 1117–1125. Doi:10.2224/sbp.2014.42.7.1117.
- Malkoç, A. (2011). Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish sample. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 12*, 577–581. Doi:10.1016/j.sbspro.2011.02.070.

- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(02), 886–896. Doi:10.1017/s1138741600002535.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, forgiveness and subjective well-being among filipino counseling professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*. Doi:10.1007/s10447-019-09374-w .
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8 (1), 38-47.
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal Happiness Study*, 11(1), 33-39.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2013). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. Doi:10.1007/s11205-013-0361-4.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. Doi:10.1016/j.chb.2017.08.016.
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2013). *Subjective Well-Being and Income: Is There Any Evidence of Satiation?*. National Bureau of Economic Research: Cambridge.
- Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 49–69. Doi:10.1007/s10902-007-9061-6.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2014). The relationship between meaning in life and subjective well-being: forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915–929. Doi:10.1007/s10902-014-9540-5.