

PERAN RELIGIUSITAS SEBAGAI MODERATOR PENGARUH GRATITUDE TERHADAP WELL-BEING PADA LANSIA

Erdina Indrawati & Rr. Dini Diah Nurhadianti
Fakultas Psikologi
Universitas Persada Indonesia YAI
Jln. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat 10340
dinidiahn@gmail.com

Abstrak:

Lansia merupakan tahap paling akhir dari seluruh rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini individu diharapkan dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap lansia akan mengalami proses evaluasi, di mana individu dapat merasakan apakah dirinya sudah mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan di masa lansia akan menghasilkan kesejahteraan atau *well-being*. Banyak faktor yang mempengaruhi *well-being* diantaranya adalah rasa syukur atau *gratitude*. *Gratitude* merupakan kualitas individu untuk mengenali dan menanggapi emosi, berterima kasih atas kebaikan orang lain. Rasa syukur memberikan pandangan positif bagi individu terhadap kehidupannya yang menjadi bagian penting dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian *well-being*. Hubungan *gratitude* dengan *well-being* dipengaruhi oleh *religiusitas*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *religiusitas* sebagai moderator pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada lansia. Instrumen penelitian ini menggunakan skala psikologis yaitu skala *religiusitas*, skala *gratitude*, dan skala *well-being*. Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Werdha ‘X’ dan perumahan di Jakarta berjumlah 112 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan sensus. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah *religiusitas* berperan sebagai moderator pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada lansia. Berdasarkan hasil analisis data pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* yang melibatkan variabel moderasi religiusitas sebesar 0,584 atau 34,1%.

Kata kunci: *religiusitas, gratitude, well-being*

PENDAHULUAN

Kebanyakan individu mencapai puncak keberfungsian kognitif di masa dewasa tengah, akan tetapi beberapa proses kognitif meningkat sementara yang lainnya mengalami penurunan di masa lansia yang dimulai dari usia 60-70 tahun hingga saat kematian (Santrock, 2011). Dalam pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No.13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dijelaskan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Masa lansia adalah fase di mana terjadi penurunan kemampuan fisik dan psikis ditandai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Menurut Darmojo dan Mariono (2004) pada manusia normal, siapapun orangnya, tentu telah siap menerima keadaan baru dalam setiap fase kehidupannya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya.

Santrock (2011) mengatakan bahwa masa dewasa akhir adalah periode yang dimulai pada usia 60-an atau 70-an hingga saat kematian. Masa ini merupakan masa untuk meninjau hidup yang sudah dijalani, pensiun dan menyesuaikan diri terhadap peran-peran sosial yang baru seiring dengan menurunnya kekuatan dan kesehatan. Baltes dan Smith (dalam Santrock, 2011) menyimpulkan bahwa plastisitas dan adaptabilitas adalah ciri orang dewasa antara usia 60-an hingga pertengahan 80-an, namun orang yang tua sekali sudah mencapai batas kapasitas fungsionalnya sehingga intervensi untuk meningkatkan kehidupan mereka menjadi sulit dilakukan.

Selain penurunan fungsi kognitif, pada masa ini lansia juga mengalami kemunduran secara fisik seperti kulit yang mengendor, rambut memutih, penurunan pendengaran, penglihatan memburuk, gerakan yang melambat, kelainan berbagai fungsi organ vital, sensitivitas emosional meningkat dan kurang gairah. Dalam menghadapi penurunan fisik dan psikis, lansia diharapkan memiliki penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan agar lansia terhindar dari perasaan kesepian ataupun tidak berdaya, sehingga pada akhirnya lansia akan mendapatkan kesejahteraan dalam hidupnya. Sebaliknya, jika lansia kurang berhasil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka akan timbul berbagai masalah.

Masalah-masalah yang dihadapi lansia tersebut akan mempengaruhi kesejahteraan hidup atau *well-being*. *Well-being* merupakan salah satu konsep dari psikologi positif. *Well-being* adalah sejauh mana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membina hubungan hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian untuk melawan tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan sekitar, memiliki arti hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara terus-menerus. Ryff dan Keyes (1995:720) memberikan gambaran *well-being* berdasarkan sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, menyadari potensi-potensi yang ada pada dirinya, hubungan dengan orang lain, bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri, dan membuat hidup lebih bermakna. *Well-being* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu keadaan individu yang mampu menerima keadaan dirinya, mampu membina hubungan hangat dengan orang lain dalam lingkungannya, memiliki kemandirian dalam menerima tekanan sosial serta mengontrol lingkungan, memiliki makna hidup dan mampu merealisasikan potensi dalam dirinya. Dimensi-dimensi *well-being* menurut Ryff (dalam Papalia, 2009) meliputi:

- 1) Penerimaan diri (*self acceptance*), yaitu: memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima banyak aspek diri; termasuk kualitas baik dan buruk, merasa positif mengenai kehidupan masa lalu
- 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), yaitu: memiliki sikap hangat, puas, hubungan yang saling percaya dengan orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain, mampu menampilkan empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami hubungan manusia yang memberi dan menerima.
- 3) Kemandirian (*autonomy*), yaitu: memiliki kebulatan tekad dan mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu, mengevaluasi diri dengan standar pribadi.
- 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), yaitu: memiliki penguasaan dan mampu mengelola lingkungan, menggunakan kesempatan di lingkungan sekitar dengan efektif, mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.
- 5) Tujuan hidup (*purpose in life*), yaitu: memiliki tujuan hidup dan kesadaran akan keberarahan, merasa memiliki makna dalam kehidupan sekarang dan masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup, memiliki sasaran dan tujuan hidup.

6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), yaitu: memiliki perasaan perkembangan yang berkesinambungan, melihat diri sebagai diri yang berkembang dan meluas, terbuka akan pengalaman baru, menyadari potensi sendiri, melihat perbaikan di dalam diri dan perilaku sepanjang waktu.

Well-being sebagai keadaan psikologis yang seimbang pada individu, sebagai kesehatan mental, kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan (Brim dalam Maulina, 2011:2). *Well-being* sebagai usaha individu untuk memberikan arti dan arah dalam kehidupan. Huppert (dalam Winefield, 2012:14) menjelaskan *well-being* adalah bagaimana hidup dapat berjalan dengan baik. Kondisi tersebut adalah kombinasi antara perasaan secara baik yang berfungsi secara efektif. *Well-being* merupakan kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu dan konsep keberfungsian optimal atau positif diri individu. *Well-being* tidak hanya berdampak baik pada kesehatan tetapi berperan juga terhadap kesehatan psikis untuk lansia. Individu yang mengalami *well-being* berkaitan dengan kesehatan mental, fungsi sosial yang lebih baik, interpersonal yang lebih tinggi, kesehatan yang lebih baik, kemampuan beradaptasi yang lebih baik, dan kemampuan kognitif yang optimal (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1995).

Amawidyati, S.A.G., & Utami, M.S. (2007) menjelaskan banyak faktor yang mempengaruhi *well-being* antara lain: latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan, kepribadian, kepercayaan dan emosi. Rasa syukur atau *gratitude* merupakan bagian dari kepercayaan individu. Jika individu telah memiliki kepercayaan yang ditunjukkan melalui rasa syukur, maka kecenderungan *well-being* individu akan tinggi. *Gratitude* berasal dari bahasa Latin *gratia* yang berarti kelembutan, kebaikan hati atau terima kasih (Emmons & McCullough, 2004). Peterson dan Seligman (dalam Ishak, 2007) mendefinisikan *gratitude* atau syukur sebagai suatu perasaan terima kasih dan rasa senang atas respon penerimaan hadiah, di mana hadiah itu memberikan manfaat bagi seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Individu yang bersyukur tidak hanya menunjukkan keadaan mental yang lebih positif seperti antusias, tekun, dan penuh perhatian tetapi juga lebih murah hati, peduli, dan membantu orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Rasa bersyukur yang muncul dalam berbagai bentuk perilaku dapat mengukur kesejahteraan individu. Penelitian Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) menyatakan bahwa rasa bersyukur berhubungan positif dengan *well-being* individu. *Well-being* dapat diperoleh bila individu berhasil mencapai segala hal yang diinginkan. Selayaknya untuk mendapatkan setiap keinginan tersebut haruslah disertai dengan rasa bersyukur untuk mendapat kehidupan yang lebih baik.

Individu akan tetap merasa bersyukur dalam segala situasi, yang tidak baik sekalipun dalam dirinya, bila memiliki *religiusitas*. Sikap bersyukur tersebut menunjukkan bahwa hidup adalah karunia bukan hak. Rasa syukur atau *gratitude* adalah emosi yang merupakan perasaan menyenangkan mengenai manfaat yang diterima (Emmons & McCullough, 2004). Orang-orang yang memiliki *gratitude* ialah orang-orang yang menjaga eksistensi nikmat iman. *Gratitude* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menerima pemberian berupa nikmat dengan mengucapkan pujian atau ungkapan terima kasih kepada Tuhan, pihak lain atau sumber pemberi nikmat yang diikuti respon positif sebagai bentuk kesenangan yang didapat. McCullough dkk (2002) menjelaskan dimensi-dimensi *gratitude* meliputi: *intensity* (intensitas), *frequency* (frekuensi), *span* (rentang), dan *density* (keterikatan).

Individu yang dapat bersyukur dan menerima apa adanya dapat dipengaruhi oleh *religiusitas*. *Religiusitas* yaitu keyakinan yang berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai sesuatu yang bermakna. *Religiusitas* memberikan

kerangka moral yang membuat individu mampu membandingkan tingkah lakunya. Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2011,76) berpendapat *religiusitas* adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai dan sistem perilaku yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai hal yang paling maknawi (*ultimate meanin*). *Religiusitas* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah internalisasi agama yang dihayati oleh lansia sebagai yang paling maknawi dan diaktualisasikan dalam bentuk perbuatan dan perilaku sehari-hari. Dimensi *religiusitas* menurut Glock & Stark (dalam Ancok & Suroso, 2011:76) meliputi: *ideologis* (keyakinan), *ritualistic* (praktik agama), *experensial* (pengalaman), *intelektual* (pengetahuan agama), *konsekuensial* (pengamalan). Faktor yang mempengaruhi *religiusitas* adalah faktor sosial, faktor emosional dan faktor intelektual. Seligman (2005:76) menjelaskan bahwa individu yang *religius* lebih bahagia dan puas terhadap kehidupan dari pada individu yang tidak *religius*. Individu yang hidupnya bermakna adalah individu yang telah mencapai kesejahteraan atau *well-being*. Oleh karena itu, *well-being* dianggap sebagai komponen penting yang perlu dicapai untuk setiap individu. Usaha untuk mencapai *well-being* diperlukan *religiusitas* sebelum mendapatkan rasa *gratitude*. Individu yang bersyukur dipengaruhi oleh tingkat *religiusitas* yang tinggi, sehingga *religiusitas* dapat menguatkan hubungan *gratitude* dengan *well-being*.

Hipotesis penelitian ini adalah adanya peran *religiusitas* sebagai moderator pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada lansia.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Panti Werdha dan perumahan di Jakarta. Karakteristik sampel yang menjadi subjek penelitian lansia pada usia lebih dari 60 tahun dan masih dapat berkomunikasi dengan baik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel yang dilakukan apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012). Sampel penelitian berjumlah 112 orang.

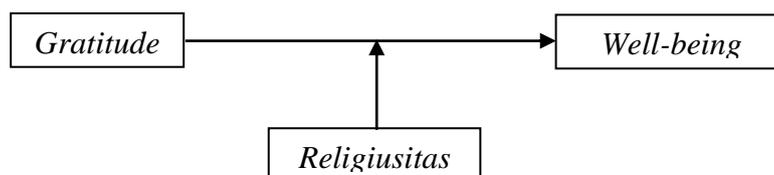
Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis. Terdapat tiga alat ukur dalam penelitian ini, yakni :

1. Untuk mengukur *well-being* pada lansia dibuat skala yang di konstruksi oleh peneliti berdasarkan dimensi *well-being* menurut Ryff (dalam Papalia, 2009) meliputi: *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi). Skala *well-being* menggunakan skala psikologis yang di konstruksi peneliti menggunakan skala Likert. Skala ini terdiri dari lima alternatif jawaban yang akan diberi skor 1 sampai dengan 5. Nilai terendah diberi di skor 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Netral), 4 (Sesuai), dan nilai tertinggi diberi di skor 5 (Sangat Sesuai). Berdasarkan uji coba instrumen, skala *well-being* terdiri dari 12 item terseleksi dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.937.
2. Untuk mengukur *gratitude* dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang. Instrumen *Gratitude* terdiri dari 6 item. Pada skala *gratitude* ini respon jawaban terdiri atas tujuh pilihan jawaban. Berdasarkan

uji coba instrumen, *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) diperoleh reliabilitas alpha sebesar 0.875.

- Untuk mengukur *religiusitas* peneliti mengembangkan alat ukur berdasarkan teori Glock & Stark (dalam Ancok & Suroso, 2011:76) meliputi: *ideologis* (keyakinan), *ritualistic* (praktik agama), *experensia* (pengalaman), *intelektual* (pengetahuan agama), konsekuensial (pengamalan). Skala terdiri dari lima alternatif jawaban. Berdasarkan uji coba skala *religiusitas* terdiri dari 10 item terseleksi diperoleh reliabilitas alpha sebesar 0.906.

Analisis data penelitian ini menggunakan regresi dengan variabel moderator. Desain penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 1. Model Hipotesis

ANALISIS DAN HASIL PENELITIAN

Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif terhadap jenis kelamin dan usia responden, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	34	30.4
Perempuan	78	69.6
Total	112	100.0

Jenis kelamin yang terlibat dalam penelitian ini adalah 34 atau 30.4 % responden laki-laki, dan 78 atau 69.6% responden perempuan. Sehingga diketahui mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Usia Responden

	Frekuensi	Persentase (%)
61-70 tahun	22	10.7
71-80 tahun	77	50.9
>80 tahun	13	38.4
Total	112	100.0

Usia responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 61-70 tahun sebanyak 22 orang atau 10.7%, usia 71-80 tahun 77 orang atau 50.9%, usia lebih dari 80 tahun sebanyak 13 orang atau 38.4%. Sehingga diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini pada usia 71-80 tahun.

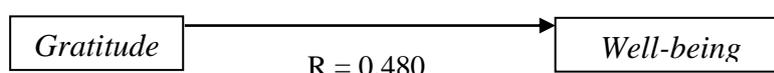
Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *religiusitas* pada pengaruh *gratitude* terhadap *well-being*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat

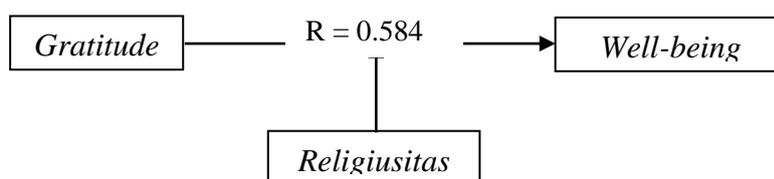
pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* dengan *religiusitas* sebagai variabel moderator. Hipotesis diuji menggunakan analisis regresi dengan variabel moderator melalui software statistik SPSS versi 22.

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji efek moderasi pada penelitian ini menggunakan metode interaksi, yakni analisis variabel moderasi dengan melibatkan interaksi antara variabel terikat dengan variabel moderasinya.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* sebelum melibatkan variabel moderasi sebesar 0.480 atau sebesar 23.0% dengan $p < 0.05$ yang berarti signifikan pada taraf 0.05, sementara itu efek moderasi memiliki p yang juga signifikan pada taraf 0.05 dan memberi kontribusi menjadi 0.584 atau sebesar 34.1%. Dengan demikian *religiusitas* memberikan dampak positif terhadap besarnya pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada lansia, dengan kata lain pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* akan semakin kuat apabila responden memiliki *religiusitas* yang tinggi.



Gambar 2. Sebelum Melibatkan Variabel Moderator



Gambar 3. Sesudah Melibatkan Variabel Moderator

DISKUSI

Temuan dalam penelitian ini membuktikan bahwa *religiusitas* merupakan moderator yang memiliki peran positif dalam meningkatkan pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* lansia. Lansia yang memiliki *religiusitas* tinggi akan memiliki *gratitude* yang lebih tinggi dari lansia yang memiliki *religiusitas* rendah, demikian halnya dengan *well-being*. *Gratitude* akan memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap *well-being* lansia apabila lansia tersebut memiliki *religiusitas* yang juga tinggi. Dengan kata lain, pada lansia yang memiliki *religiusitas* tinggi, maka peran *gratitude* dalam meningkatkan *well-being* lebih tinggi dari pada lansia memiliki *religiusitas* rendah. Hal ini sejalan dengan pendapat Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) yang memprediksi bahwa *religiusitas* intrinstik berhubungan dengan *gratitude*. Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) mengutip pendapat Chesterton dan McCollough kemudian menyimpulkan bahwa individu yang banyak terlibat dalam praktik agama cenderung lebih memiliki *gratitude*. Pengalaman *gratitude* juga didorong oleh keyakinan kepada Tuhan. *Gratitude* juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada lansia (Ishak, 2007). Menurut Park, Peterson dan Seligman (2004) salah satu kekuatan diri yang positif yang memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *gratitude*. Adanya rasa syukur dalam diri individu dapat membantu meningkatkan pertumbuhan pribadi. Individu dengan *well-being* yang tinggi akan memiliki perasaan bahwa diri itu tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi pada dirinya, melakukan perbaikan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu. Menurut Watkins,

Woodward, Stone dan Kolts (2003) individu yang bersyukur akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan orang lain, dengan begitu relasi dengan orang lainpun dapat berlangsung dengan baik karena individu dengan *well-being* tinggi memiliki rasa hangat dengan orang lain, mempercayai hubungan dengan orang lain, memiliki empati yang kuat, mampu memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah *gratitude* berpengaruh terhadap *well-being* pada lansia, *religiusitas* memberikan dampak positif terhadap besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada lansia, dengan kata lain pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* akan semakin kuat apabila responden memiliki *religiusitas* yang tinggi. Berdasarkan temuan penelitian dapat disarankan : (1). Bagi para lansia diharapkan lebih mendekatkan diri pada Tuhan sesuai dengan agamanya masing-masing dengan lebih aktif mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan yang diselenggarakan oleh panti (2). Para lansia juga diharapkan dapat meningkatkan rasa syukur atas apa yang telah diperoleh (3). Untuk pihak panti diharapkan untuk memfasilitasi kegiatan-kegiatan keagamaan bagi para lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164-176.
- Ancok, D & Suroso, F.A. (2011). *Psikologi islami: solusi islam atas problem-problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmojo, R.B. & Mariono, H.H. (2004). *Geriatric (ilmu kesehatan usia lanjut)*. Edisi ke-3. Jakarta: Balai Pustaka.
- Diener, E., Emmons R.A., Larson, R.J., & Griffin, S. (1995). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49,1,71 -75
- Emmons, R. A., & McCullough, M.E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press
- Ishak, F. F. (2007). *Hubungan antara rasa gratitude dengan kesejahteraan psikologis pada lanjut usia*. Malang: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang.
- Maulina, Septy Indah. (2011). Hubungan antara religiusitas dengan psychological well-being pada lansia. *Artikel Publikasi*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- McCullough, M.E., & Emmons, R.A., & Tsang, J.A. (2002). The Grateful disposition : A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology* Volume 82, No. 1, 112-127
- Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2009). *Human development*. Jakarta: Salemba.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Ryff, C. D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69:719–27.
- Santrock, J.W. (2011). *Life span development*. Jakarta : Erlangga.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- 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: 431–451.
- Winefield, H.R. (2012). Psychology of well-being: theory, research and practice. *Spinger Open Jurnal*.