

**ASPEK DAN PENILAIAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF:  
KEBAHAGIAAN, KEGEMBIRAAN, KEPUASAN DAN KUALITI HIDUP**

*(THE ASPECTS AND ASSESSMENT OF SUBJECTIVE WELL-BEING:  
HAPPINESS, PLEASURE, SATISFACTION AND QUALITY OF LIFE)*

**Nik Shahrizan Nik Mad**  
nsm@um.edu.my

Akademi Pengajian Melayu  
Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia

**Marzudi Md Yunus**  
marzudi@um.edu.my

Akademi Pengajian Melayu  
Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia

**Muhammad Shamsinor Abdul Azziz**  
shamshinor@um.edu.my

Center for Internship Training & Academic Enrichment  
Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia

Received: 19th July 2021; Accepted: 4th October 2021; Published: 26th October 2021

**Abstract**

*Subjective well-being is the self-assessment of happiness, pleasure, satisfaction and quality of life, measured specifically and holistically. The assessment of subjective well-being is varied based on the area of focus of the researcher. Events that occur over some time also could affect an individual's evaluation. Various factors assess well-being, such as character, love, wisdom, excitement and experiences leading to a good life. The evaluation of the positive and negative effects also affects the subjects' emotions and mood during a study. Earlier studies showed that well-being is not merely related to income and ownership, but issues on health, activities, personality, emotions, mood, family, environment and various other factors. Therefore, this article aims to discuss aspects, assessment methods, theories and progress based on articles, books and research related to subjective well-being. This study utilises the literature review approach to collect data on subjective well-being. The finding shows that the level of subjective well-being is diverse and dynamic, and not limited to certain aspects and factors that could affect humans.*

**Keywords:** *subjective well-being; self-assessment; happiness; life satisfaction; quality of life.*

## **Abstrak**

Kesejahteraan subjektif ialah berkenaan dengan penilaian sendiri terhadap kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan dan kualiti hidup. Penilaian dan ukuran juga dilakukan secara keseluruhan dan spesifik (terperinci). Penilaian terhadap tahap kesejahteraan juga bersifat pelbagai bergantung kepada fokus pengkaji. Peristiwa yang berlaku dalam tempoh masa tertentu turut memberi kesan terhadap tahap penilaian individu. Pelbagai aspek digunakan dalam penilaian tahap kesejahteraan hidup, antaranya adalah karektor, kasih sayang, kebijaksanaan, keseronokan dan pengalaman yang membawa kepada kehidupan yang baik. Penilaian ke atas perkara positif dan negatif yang dilalui turut mempengaruhi emosi dan *mood* semasa penilaian dilakukan. Kajian mendapati bahawa pengaruh kesejahteraan bukan sahaja berkaitan dengan pendapatan dan pemilikan, tetapi hal yang berkaitan dengan kesihatan, aktiviti, personaliti, emosi, *mood*, keluarga, persekitaran dan pelbagai faktor lagi. Artikel ini membincangkan aspek, kaedah penilaian, teori dan perkembangan berdasarkan kepada artikel, buku dan penyelidikan yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Pendekatan kajian kepustakaan digunakan bagi mengumpul maklumat yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Hasil sorotan kajian mendapati bahawa tahap kesejahteraan subjektif itu adalah pelbagai dan dinamik, tidak terhad terhadap sesuatu aspek dan faktor yang mempengaruhi manusia.

**Kata Kunci:** *kesejahteraan subjektif, penilaian sendiri, kegembiraan, kepuasan hidup, kualiti hidup.*

## **Pengenalan**

Persoalan berhubung kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (SWB) dikaitkan dengan kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan dan kualiti hidup. Ukuran SWB bersifat pelbagai, dinamik dan berubah mengikut peredaran zaman. Pengukuran kesejahteraan subjektif berdasarkan kepada penilaian perkembangan hidup, sama ada lebih baik atau sebaliknya. Bagi mendapatkan maklumat tersebut, pentafsiran sendiri digunakan untuk mengumpulkan maklumat berkaitan dengan tahap SWB individu. Pelbagai definisi berhubung SWB diberikan sejak 40 tahun lalu berdasarkan kajian para sarjana. Kajian sistematik oleh Andrew dan Whitney (1976) dan Campbell et al. (1976) telah mencetuskan idea bahawa SWB boleh diukur. Data berkaitan SWB bukan sahaja berkaitan pengukuran kesejahteraan, tetapi turut digunakan untuk menambahbaik polisi sedia ada. Penyelidik dan pembuat polisi mula menyedari kepentingan SWB sebagai data yang kukuh dalam petunjuk ekonomi dan kesejahteraan sosial masyarakat secara keseluruhannya (Xu et al., 2019).

Kesejahteraan subjektif (SWB) ditakrifkan sebagai penilaian kognitif dan afektif terhadap kehidupan mereka (Diener et al., 1997). Tov dan Diener (2007) menjelaskan bahawa konsep SWB ialah penilaian kehidupan yang merangkumi *pleasant affect, infrequent affect, life satisfaction* (LS) yang bercirikan emosi (afektif), memori (kognitif), pengalaman dan penilaian terhadap kehidupan yang mereka lalui. Diener & Scollon (2003) menyatakan SWB ialah hubungan antara penilaian kehidupan yang meliputi aspek afektif atau emosi (positif & negatif), kognitif (proses pembelajaran), pengalaman (masa lalu) dengan domain tertentu (perkahwinan, keluarga, pekerjaan, persekitaran). Kesan positif meliputi kegembiraan, keseronokan, ketenangan dan kasih sayang, sebaliknya kesan negatif pula seperti kemarahan, ketidakpuasan hati,

ketakutan dan kesedihan. Keyes (2006) menyatakan bahawa kegembiraan ialah refleksi spontan atau kesan terhadap waktu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Perkara tersebut didasari oleh pengalaman kehidupan yang dilalui pada masa tersebut, sementara kepuasan hidup merupakan penilaian jangka panjang dalam kehidupan.

Lyubormirsky dan Lepper (1999) menerangkan bahawa kegembiraan ialah definisi kepada kesejahteraan subjektif dan tahap kesejahteraan berbeza antara seorang individu dengan individu yang lain. Boo (2018) pula menjelaskan SWB lebih bernilai berbanding memiliki kekayaan dalam hidup. Kebahagiaan lebih penting berbanding dengan memiliki wang yang banyak. Renwick et al. (2006) pula mentakrifkan kesejahteraan hidup sebagai sesuatu yang menyenangkan, membahagiakan dan bermakna kepada diri. Cummins et al. (2009) menyatakan bahawa SWB didefinisikan sebagai pemikiran positif yang melibatkan keseluruhan pengalaman hidup. Kim-Prieto et al. (2005) menyatakan bahawa SWB merangkumi konsep besar yang berbeza daripada pengalaman seharian sehingga kepada penilaian global yang lebih luas mengenai kehidupan secara keseluruhan.

Ahli ekonomi, psikologi dan sosiologi mendapati wujudnya komponen SWB yang berbeza berdasarkan keperluan bidang, namun wujud pertindihan antara aspek yang dikaji. Pengukuran terhadap kontinum (*continuum*), iaitu bersifat keseluruhan, berstruktur, dan tidak boleh dipisahkan ialah berdasarkan penilaian pengalaman, keadaan emosi, sensasi dalam tempoh masa yang pendek (hari atau minggu). Penilaian keseluruhan pula berhubung dengan kepuasan hidup, tujuan atau kesedihan (sakit, marah, kecewa) yang dialami dalam tempoh masa yang panjang (Stone & Mackie, 2018). Berdasarkan kepada takrifan kesejahteraan subjektif yang dinyatakan, penulisan ini membincangkan aspek yang berkaitan dengan penilaian dan ukuran tahap SWB, aspek yang mempengaruhi SWB dan teori yang digunakan dalam membincangkan SWB.

### **Penilaian, Ukuran dan Skala**

Penilaian dan pengukuran SWB dilakukan dalam pelbagai bidang meliputi sosiologi, ekonomi, kesihatan dan psikologi. Ukuran SWB dilakukan melalui penilaian secara keseluruhan (global) dan ukuran secara lebih terperinci (spesifik). Persoalan penilaian secara keseluruhan berkenaan perkembangan dan perbezaan yang dialami dalam kehidupan. Penilaian keseluruhan juga dikenali sebagai *life satisfaction*. Terdapat penilaian lain yang hampir sama digunakan seperti *global measurement*. Istilah lain yang sering digunakan ialah *global life satisfaction*, *global evaluation*, *global judgement*, *balance temporal perspective*, dan *assessment on goal and inspiration*. Istilah-istilah ini turut mencerminkan tahap kesejahteraan yang berkaitan dengan aspek kehidupan tertentu seperti pekerjaan, keluarga, hubungan bersama komuniti, kesihatan, persekitaran dan lain-lain. SWB juga meliputi kepuasan hidup seperti keinginan dan matlamat. Kejayaan mencapai keinginan dapat meningkatkan tahap kesejahteraan subjektif, sementara kegagalan mencapai keinginan dan matlamat memberi kesan sebaliknya.

Penilaian terhadap kesejahteraan turut diukur menggunakan pengukuran objektif dan subjektif. Penilaian SWB dapat membekalkan, menambahkan dan memperkayakan maklumat berkaitan kesejahteraan objektif yang sedia ada (Hicks, 2011). Selain itu, Laily Paim (2017) dan

Schalock (1997) pula menjelaskan bahawa pendekatan unggul untuk mentakrif dan mengukur kesejahteraan melibatkan gabungan elemen subjektif dan objektif. Gabungan antara keduanya mengukuhkan lagi ukuran kesejahteraan itu sendiri. Penilaian terhadap aspek objektif dan subjektif harus dilihat secara berkaitan bagi menentukan tahap kesejahteraan yang dicapai. Pelbagai ukuran digunakan untuk mengukur kesejahteraan seperti *life satisfaction*, *pleasant affect*, *unpleasant affect* dan *self-esteem*. Jadual 1 menunjukkan skala tahap kepuasan hidup oleh Diener (1984) yang sering dirujuk dalam kajian SWB.

Jadual 1: Skala, Skor dan Maklumat Berhubung Penilaian Tahap Kepuasan Hidup (Diener, 1984).

Skala	Deskripsi	Jumlah Skor	Maklumat
1	Amat tidak bersetuju	5 – 9	Sangat tidak berpuas hati dengan kehidupan
2	Tidak bersetuju	10 – 14	Tidak berpuas hati dengan kehidupan
3	Kurang bersetuju	15 – 19	Agak tidak berpuas hati dengan kehidupan
4	Tidak pasti	20	Neutral
5	Agak bersetuju	21 – 25	Agak berpuas hati dengan kehidupan
6	Setuju	26 – 30	Berpuas hati dengan kehidupan
7	Amat bersetuju	31 - 35	Sangat berpuas hati dengan kehidupan

Penilaian sendiri SWB lebih diterima secara meluas, terutamanya semasa mengkaji persepsi kesejahteraan. Tahap kepuasan, tahap kesejahteraan dan penilaian kualiti itu berbeza antara seorang individu dengan individu lain. Cummins et al. (2009) mencadangkan agar diwujudkan tiga skala kaedah penilaian SWB yang dibina berdasarkan soalan tunggal oleh Andrews dan Whitney (1976), iaitu “Sejauhmana anda berpuas hati dengan kehidupan anda secara keseluruhan”. Skala penilaian kedua adalah *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) oleh Diener et al. (1985) yang berhubung dengan lima perkara yang membabitkan penilaian keseluruhan berkenaan hidup. Seterusnya, yang ketiga ialah *Personal Well-Being Index* (PWI) oleh *International Wellbeing Group* (2006) yang menetapkan lapan domain berkaitan dengan ukuran kesejahteraan. Penilaian subjektif berbeza dengan penilaian objektif. Penilaian subjektif ialah pengalaman individu berkaitan dengan darjah kegembiraan dan kepuasan hidup. Penilaian subjektif tersebut hanya boleh diukur oleh individu itu sendiri. Penilaian objektif lebih mudah dilakukan seperti yang dinyatakan oleh Cummins et al. (2009), iaitu:

*Despite three decades of research, SWB still has limited acceptance among policy makers as a valid measure of life quality. Much preferred are the traditional measures of life quality with their focus on the objective circumstances of living. These variables are more tangible. They can be simultaneously observed by a number of people, usually as estimates of frequencies or quantities. These may be the number of friends a person has or the degree of their physical disability. Certainly such measures involve degrees of subjective judgment, but when they are carefully performed, such measures can yield a high degree of interrater agreement.*

(Cummins et al., 2009, p. 410-411)

Kaedah pengumpulan data bagi SWB dijalankan melalui pelbagai kaedah seperti kualitatif dan kuantitatif. Kaedah kualitatif berdasarkan kepada tema penyelidikan dan disesuaikan dengan domain yang telah ditetapkan. Walau bagaimanapun, terdapat kelemahan dalam data yang diperolehi kerana perbezaan tahap intelektual, pandangan berkenaan skala, bias persoalan dan maklum balas memberi kesan terhadap kualiti data. Kaedah kualitatif amat berguna dalam kajian yang melibatkan informan yang berbeza budaya kerana terdapat penemuan baharu berkaitan domain yang berbeza daripada penilaian arus perdana. Pendekatan kuantitatif cenderung menggunakan skala yang biasa digunakan oleh pengkaji terdahulu. Antara kelemahan pendekatan ini ialah pengkaji sering merujuk kepada skala dalam kajian lain tanpa melakukan pemilihan terhadap aplikasi teori dan kriteria psikometrik yang bersesuaian dengan kajian mereka. Pengkaji disarankan untuk merujuk skala kontemporari yang digunakan untuk mengukur *Quality of Life* (QOL). Berdasarkan kepada *International Wellbeing Group* [IWBG] (2013), terdapat 1200 instrumen berbeza yang dibangunkan untuk mengukur kualiti hidup berdasarkan kepada kelompok responden. Namun, IWBG hanya mencadangkan dua kaedah bagi mengukur tahap kepuasan berdasarkan kepada penilaian sendiri, iaitu:

**1. Item tunggal - *Global life satisfaction* (GLS)**

Soalan yang digunakan adalah “Sejauhmana anda berpuas hati dengan kehidupan secara keseluruhan?”. Walaupun soalan ini merupakan pengukuran yang baik bagi SWB, namun persoalan berdasarkan skala multi item bersifat lebih menyeluruh dan efisien.

**2. Skala Multi Item**

Terdapat dua pendekatan yang digunakan bagi format skala ini, iaitu:

(a) Skala Konstruksi Tunggal (*Single Construct Scale*)

Skala ini menggunakan kombinasi beberapa item. Setiap satu item-item tersebut berhubung dengan *Global Life Scale* (GLS) seperti *Subjective Well-being Life Satisfaction* (SWLS) oleh Diener et al. (1985). Instrumen ini mempunyai lima item yang dilihat secara bersama dalam mengukur kesejahteraan global SWB.

(b) Skala Domain Kehidupan (*Life Domain Scale*)

Pendekatan ini menggunakan domain yang mewakili tahap kepuasan hidup global (GLS), Item individu yang dirujuk ialah aspek kehidupan (*specific domain*) tertentu, skor keseluruhan aspek tersebut mewakili SWB. Sebahagian besar instrumen SWB menggunakan pendekatan ini termasuklah *Personal Wellbeing Index* (Cummins dan Weinberg, 2015).

Merujuk kepada *Australian Centre on Quality of Life* (2007), dalam *Directory of Instruments*, domain SWB yang digunakan dalam penilaian sendiri perlu menggambarkan pelbagai dimensi kehidupan (dimensi objektif dan subjektif) dan terkawal (mampu dikawal oleh responden). Kahneman & Krueger (2011) juga menyatakan bahawa kebanyakan kajian berkaitan dengan SWB berdasarkan kepada *global life satisfaction* atau kegembiraan. Sebanyak 81 buah negara dalam *World Values Survey* menggunakan pendekatan yang serupa berhubung persoalan tahap kepuasan dan kegembiraan dalam hidup. Kahneman & Riis (2002) memperkenalkan *U-Index* yang menilai *negative feeling* (*affect*). Tujuannya ialah untuk mengimbangi kajian berhubung dengan penilaian positif. Terdapat pelbagai pendekatan yang digunakan oleh pengkaji dari seluruh dunia dalam menilai dan mengukur SWB. Antara ukuran yang sering digunakan ialah kesan positif dan negatif, perasaan, emosi, kegembiraan (*eudaimonic*), penilaian sendiri,

pendapatan per kapita, sokongan sosial, jangka hayat, tahap kesihatan, kebebasan, persepsi, tingkah laku dan psikologi. Jadual 2 menunjukkan kaedah pengukuran, pengkaji, skala yang digunakan, ukuran dan domain (aspek) yang digunakan dalam kajian seluruh dunia.

Berdasarkan Jadual 2, ukuran kepada kesejahteraan subjektif ialah berhubung dengan penilaian hidup, kepuasan, kegembiraan, kebahagiaan (eudaimonic), emosi, perasaan, tingkah laku, psikologi dan pengalaman yang dilalui. Pengukuran yang digunakan ialah berdasarkan kepada skala yang ditentukan oleh pengkaji. Walau bagaimanapun, skala ini berbeza antara satu dengan yang lain. Skala yang digunakan ialah 0-5, 0-6, 0-9, 0-10, 1-5 dan 1-7. Terdapat dua kaedah yang sering digunakan, iaitu penilaian kesan positif dan negatif berdasarkan kepada emosi dan perasaan responden. Ukuran dilakukan terhadap pelbagai domain dan aspek ditentukan berdasarkan kepada keperluan kajian. Domain dan aspek kajian mempunyai ketetapan domain yang berbeza, iaitu berdasarkan kepada panel yang dilantik bagi tujuan penyelidikan tahap kesejahteraan.

Jadual 2: Penilaian dan Ukuran Kesejahteraan Subjektif dalam Kajian Seluruh Dunia

Bil	Kaedah Pengukuran	Penilaian dan Ukuran SWB			Domain /Aspek
		Pengkaji	Skala	Ukuran	
1	World Happiness Report	Helliwell et.al (2021).	0-10	GDP per capita, social support, healthy life expectancy, freedom to make life choices, generosity & perceptions of corruption.	business & economic, citizen engagement, communications & technology, diversity (social issues), education & families, emotions (well-being), environment & energy, food & shelter, government and politics, law & order (safety), health, religion & ethics, transportation, and work.
2	Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-SF)	Watson et.al (1988)	0-5	Positive & Negative Affect	Interested, distressed, excited, upset, strong, guilty, scared, hostile, enthusiastic, proud, irritable, alert, ashamed, inspired, nervous, determined, attentive, jittery, active, afraid
3	Positive and Negative Affect Schedule (I-PANAS-SF)	Edmund Thompson (2007)	0-5	Positive & Negative Affect	Attentive, alert, determined, proud, strong, hostile, ashamed, upset, afraid, nervous
4	Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X)	Watson & Clark (1999)	0-5	Positive & Negative Affect (75 Different aspect under 5 domain)	Joviality, self-assurance, attentiveness, serenity, surprise, fear, sadness, guilt, hostility, shyness, fatigue
5	Experience Sampling Methodology (ESM).	Csikszentmihalyi (1990),	0-7 0-9	Feeling, behavior, psychological state & thought.	Daily activities, social interaction, location,
6	Daily Reconstruction Method (DRM)	Kahneman et.al (2004)	1-5	Feeling, Emotion	Activities, time & experience
7	U-Index	Kahneman & Riis (2005)	0-6	Feeling (negative) - Affect	Frustrated, worried, depressed, angry, hassled and criticized
8	Satisfaction With Life Scale (SWLS)	Diener et.al (1985)	1-7	Satisfaction	Life as a whole
9	Oxford Happiness Questionnaire	Hills & Argyle (2002)	1-6	Positive & Negative, Satisfaction, Feeling, Emotion, Purpose, Memories	Feeling about life (today, yesterday, future), event, health, experience,
10	Subjective Happiness Scale	Lyubomirsky & Lepper (1999)	1-7	Happiness	Self & relations assessment
11	Guidelines on Measuring Subjective Well-being	OECD (2013)	0-10	Satisfaction, Life evaluation, Affect, Eudaimonic, Domain evaluation, Day reconstruction, Experienced.	Life (today, yesterday, future), negative&positive affect, event, activity
12	The Cantril Self-Anchoring Striving Scale	Cantril, Hadley (1965)	0-10	Satisfaction, Life evaluation	Life as overall.
13	The Personal Wellbeing Index (PWI)	International Wellbeing Group [IWBG] (2006)	0-10	Satisfaction, Life evaluation	Life as a whole
14	Quality of Life Scale (QOLS)	John Flanagan (1970)	1-7	Delighted - Terrible	Physical and material well-being; relations with other people; social, community, and civic activities; personal development and fulfillment; and recreation.

### **Aspek dan Faktor Kesejahteraan (Domain atau Aspek Penilaian)**

Terdapat pelbagai aspek dan faktor kesejahteraan yang menyumbang kepada SWB. Perbezaan ini boleh dikategorikan kepada individu, masyarakat dan juga budaya. Contohnya, fokus penilaian kesejahteraan orang Melayu berbeza berbanding dengan masyarakat lain. Azizah et al. (2014) menjelaskan bahawa pemilikan harta, kesihatan pasangan, pendidikan diri sendiri (berkaitan pengurusan sawah), mengikuti kelas agama dan kekerapan jenayah merupakan teras bagi kesejahteraan dalam kajian kepada golongan petani. Khairuddin (2017) pula menjelaskan nilai, kesejahteraan dan kebahagiaan orang Melayu ialah nilai hormat menghormati, bantu-membantu menjaga hati, sopan-santun, balas budi, taat kepada keluarga, penilaian berasaskan agama, kepentingan masyarakat berbanding individu, hubungan kekeluargaan dan masyarakat, kesatuan emosi, kasih sayang dan akhlak. Shafii dan Miskam (2011) pula menyenaraikan pendapatan & pengagihan, kesihatan, pendidikan, perumahan, alam sekitar dan keselamatan awam sebagai indeks kesejahteraan hidup masyarakat di Pekan Parit Raja, Johor. Bagi masyarakat Barat pula, kebahagiaan lebih cenderung kepada kepentingan peribadi (individualistik) berbanding masyarakat Asia yang lebih mengutamakan kepentingan masyarakat (kolektivistik) (Khairudin, 2017).

Berdasarkan Penilaian Indeks Kesejahteraan Rakyat Malaysia 2019 yang dikeluarkan oleh Jabatan Perangkaan (2019), Kementerian Hal Ehwal Ekonomi menetapkan bahawa 14 komponen yang meliputi subkomposit ekonomi dan subkomposit kesejahteraan sosial. Subkomposit ekonomi meliputi aspek pengangkutan, komunikasi, pendidikan, pendapatan dan agihan serta persekitaran kerja. Subkomposit kesejahteraan meliputi perumahan, percutian, keselamatan, penyertaan sosial, tadbir urus, kebudayaan, kesihatan, alam sekitar dan keluarga. Menurut Unit Perancang Ekonomi (2019), kesejahteraan dikaitkan dengan taraf dan kualiti hidup yang merangkumi aspek ekonomi, sosial, fizikal dan psikologi (penjagaan kesihatan, perumahan, indeks jenayah, kesepaduan sosial atau perpaduan nasional dan pemupukan budaya sukan).

Abdul Razak (2018) mendapati taraf hidup, tahap kesihatan, pencapaian hidup, hubungan personal, tahap keselamatan, hubungan dengan komuniti, masa depan, amalan keagamaan dan kerohanian mempengaruhi tahap kesejahteraan subjektif dalam kalangan remaja. Das et al. (2020) pula menyenaraikan status sosioekonomi (SES), kesihatan, personaliti, sokongan sosial, agama, budaya, geografi dan infrastruktur sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Wen Xu et.al (2019) menyatakan karektor sosio-demografi, kesihatan fizikal, kepercayaan sosial, aktiviti fizikal sebagai faktor yang menyumbang kepada kesejahteraan manusia.

Menurut *Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]* (2013) pula domain kesejahteraan ialah berdasarkan kerangka multi dimensi, iaitu kesejahteraan subjektif yang berkaitan dengan pendapatan dan perolehan, kekayaan, pekerjaan, perumahan, pendidikan, kerja-hidup yang seimbang, hubungan sosial, penglibatan sivik, keselamatan, kesejahteraan subjektif. Empat sumber kepada kesejahteraan pada masa hadapan, iaitu alam sekitar, manusia, ekonomi dan modal sosial sebagai aspek dan faktor yang menyumbang kepada kesejahteraan. Flanagan (1970) pula menyenaraikan lima kategori domain dan aspek utama seperti dalam Jadual 3, iaitu:



**Jadual 3: Kategori Domain dan Aspek (Flanagan, 1970).**

<b>Kategori domain</b>	<b>Perkara</b>
Material dan kesejahteraan fizikal	Kesejahteraan material dan jaminan kewangan
	Kesihatan dan keselamatan
Hubungan	Hubungan dengan ibu bapa, adik beradik dan saudara mara
	Mempunyai dan membesarkan anak-anak
	Hubungan suami isteri dan pihak orang yang istimewa
	Hubungan dengan rakan
Sosial, komuniti dan aktiviti sivik	Membantu dan mengalakkan orang lain
	Aktiviti yang berhubung dengan kerajaan tempatan atau nasional
Pembangunan dan keperluan diri	Pembangunan intelektual
	Pemahaman sendiri
	Peranan dalam pekerjaan
	Kreativiti dan ekspresi diri
Rekreasi	Bersosial
	Aktiviti rekreasi pasif dan pemerhatian
	Aktiviti rekreasi aktif dan mengambil bahagian

Menurut *Centers of Disease Control and Prevention* [CDC] (2017), tidak ada domain tertentu yang mewakili kesejahteraan. Kepuasan hidup dikatakan bergantung kepada keperluan asas yang mencukupi (makanan, tempat tinggal, pendapatan), akses kepada kemudahan moden (elektrik, air bersih, pembentungan, internet) dan emosi yang stabil (mempunyai hubungan dan sokongan sosial yang baik). Sebaliknya, terdapat juga kajian yang mendapati bahawa faktor seperti genetik dan personaliti turut mempengaruhi tahap kesejahteraan manusia. Pelbagai kajian berkenaan kesejahteraan dilakukan dalam pelbagai bidang yang menggunakan ukuran kesejahteraan yang berbeza (seperti kepuasan hidup, kesan positif, kesejahteraan psikologi) dan menggunakan metodologi berbeza. Kesannya, penemuan yang tidak konsisten berhubung kesejahteraan subjektif didapati menerusi kajian-kajian tersebut. Pembentangan data oleh *The United Nations Educational, Scientific & Cultural Organization* [UNESCO] (2013) mendapati bahawa 46 indikator SWB yang berbeza hasil kombinasi daripada laporan oleh Stiglitz et al. (2009), OECD (2013) dan negara-negara dari Kesatuan Eropah, Perancis, United Kingdom, Kanada, Chile, Australia serta Amerika Syarikat. Indikator yang hampir sama juga digunakan untuk kajian-kajian ini, iaitu sama seperti domain yang digunakan oleh pengkaji-pengkaji SWB yang lain. Antaranya domain-domain tersebut ialah ekonomi, keluarga, komuniti, kesihatan, pendidikan, aktiviti personal, pekerjaan, hubungan sosial, alam sekitar, taraf kesihatan, masa lapang, budaya dan demokrasi.

Berdasarkan kepada kajian dan laporan yang dinyatakan terdapat pelbagai domain, aspek dan indikator yang digunakan dalam penilaian SWB. Pemilihan ialah berdasarkan kepada kesesuaian, keadaan, jenis penilaian dan model kajian. Perbezaan lokasi berdasarkan geografi dan budaya juga boleh menyebabkan perbezaan nilai, pemahaman, pengetahuan dan

komunikasi berkenaan dengan penilaian domain kajian. Oleh itu, pengkaji perlu mengelakkan penilaian aspek budaya berdasarkan kepada tafsiran atau kriteria peribadi (Tov & Diener, 2007). Walau bagaimanapun, sebilangan pengkaji menyatakan bahawa faktor kepada kesejahteraan bersifat universal (Ryff & Singer, 1998). Deci dan Ryan (1985) pula menegaskan bahawa kesejahteraan merupakan kemampuan memenuhi keperluan psikologi seperti autonomi, kecekapan dan mengaitkan antara satu perkara dengan perkara yang lain.

## **Metodologi Penilaian SWB**

Praktis yang cekap, berkesan dan tepat sangat bergantung kepada pemilihan metodologi dalam kajian SWB. Ketepatan dan kualiti data SWB sangat dipengaruhi oleh kaedah penyelidikan yang dijalankan. Terdapat pelbagai kaedah yang digunakan dalam pengumpulan data bagi kajian SWB. Walau bagaimanapun, artikel ini hanya berfokus kepada tiga jenis kaedah pengukuran, iaitu penilaian kesejahteraan hidup secara keseluruhan, ukuran kesan terhadap pengalaman (perasaan dan emosi) serta *eudaimonic* (kegembiraan). Aspek reka bentuk dan metodologi kajian ialah berdasarkan kepada lima tema (pembinaan soalan kajian, format jawapan, konteks soalan, mod tinjauan dan tindak balas budaya) yang dikenalpasti oleh OECD (2013). Aspek reka bentuk dan metodologi kajian berdasarkan kepada lima tema tersebut akan dihuraikan di bawah, iaitu;

### **1. Soalan**

Soalan yang digunakan perlulah tepat, mudah difahami, jelas (tidak kabur atau sukar ditafsir), tidak berulang (*repetitive*) dan tidak membebankan responden bagi mengurangkan salah faham, kekeliruan dan meningkatkan tahap kesahan. Maksud membebankan ialah soalan yang memerlukan responden untuk menilai semua perkara pada satu-satu masa. Responden juga tidak mempunyai ruang untuk berfikir atau terpaksa berfikir secara keterlaluan. Situasi ini akan menjejaskan emosi dan perasaan mereka semasa menjawab soalan. Aturan terhadap soalan yang dikemukakan juga perlu seragam, berfasa dan dijelaskan dengan baik. Maksud berfasa ialah mengutamakan kepentingan soalan (perkara utama) berbanding soalan yang lain.

Perhatian khusus perlu ditekankan dalam pemilihan perkataan dan ayat yang digunakan berikutan perbezaan bahasa dan budaya setempat. Hal ini boleh mengakibatkan perbezaan pemahaman dan pentafsiran. Sekiranya perlu, soalan perlu diterjemahkan ke dalam bahasa yang digunakan oleh responden bagi memudahkan kefahaman, dan dapat mengelakkan jawapan menjadi bias atau *heuristic* (membantu seseorang mempelajari, mengetahui sesuatu perkara melalui pengalaman sendiri, tetapi bukan melalui kaedah pengajaran atau pembelajaran). Pengkaji juga perlu menyedari terdapat segelintir responden yang mempunyai kekurangan pengetahuan atau pengalaman dalam menjawab persoalan yang dibangkitkan. Dalam konteks kajian yang lebih luas, perhatian juga perlu diberikan terhadap kesan peristiwa harian, mingguan dan bulanan yang dilalui oleh peserta kajian. Peristiwa seperti cuaca, bencana dan ketidakstabilan politik juga boleh mempengaruhi kesejahteraan manusia.

## **2. Format Jawapan**

Walaupun skala yang digunakan kelihatan jelas dan mudah, namun formatnya berbeza. Unit ialah perkara penting dalam pengukuran soal selidik. Penyelidik perlu menentukan pilihan respon, pelabelan pilihan (seperti selang skala), ukuran unipolar (tidak keseluruhan/keseluruhan) atau bipolar (setuju/tidak setuju). Perkara ini penting bagi membolehkan kesahan, kebolehpercayaan dan perbandingan dilakukan. Format yang digunakan perlu mudah difahami, menggunakan perkataan yang tepat, efektif, konsisten dan mempunyai maksud yang sama kepada responden. Terdapat perbezaan dalam format respon berkaitan penilaian kegembiraan, kesan dan pengalaman yang dilakukan seperti perasaan positif, neutral, negatif, setuju atau tidak setuju. Begitu juga dengan soalan berasaskan intensiti seperti lemah dan kuat yang digunakan memberi impak terhadap proses pemprosesan data.

## **3. Konteks Soalan**

Sensitiviti terhadap konteks soalan juga dapat mempertingkatkan kualiti data. Konteks soal selidik seperti penyusunan soalan, teks pengenalan dan sumber soal selidik mempengaruhi pemahaman individu. Namun begitu, aspek berkaitan tinjauan juga mempunyai kesan yang tidak kelihatan dan tidak dijangka seperti bias yang mempengaruhi data yang dikumpul. Bias dalam konteks ini berkenaan dengan kaedah pembinaan soal selidik. Bias mendorong kepada jawapan tertentu dan mengakibatkan kesilapan dalam pengumpulan data. Interpretasi berhubung maksud, jenis maklumat dan pengaruh perbezaan individu berkaitan isu juga perlu dipertimbangkan dalam penyediaan soalan.

## **4. Mod Tinjauan**

Teknik tinjauan (*survey*) bukan sahaja berkaitan dengan masa dan tahap keberkesanannya. Pertimbangan perlu diberikan kepada kejadian atau peristiwa seharian yang secara tidak langsung mempengaruhi tindak balas responden. Secara dasarnya, pengumpulan data dalam keadaan dan kaedah yang berbeza diterima dalam kajian SWB. Penerimaan ini bergantung kepada kaedah pengumpulan data yang dijalankan secara optimum. Terdapat pelbagai kaedah pengumpulan data yang digunakan dalam SWB seperti *Self-Administered Questionnaires* (SAQs) atau soal selidik secara kaedah tradisional yang menggunakan format pen dan kertas atau tinjauan melalui internet. *Computer-Assisted Self-Interview* (CASI) ialah kaedah temu duga berbantuan komputer. Kaedah ini memerlukan soalan dirakam terlebih dahulu dan responden menggunakan sistem audio (*speaker/headphone*) bagi mendengar soalan yang diberikan (juga dikenali sebagai audio-CASAI). Kaedah temu bual menggunakan telefon dan *Computer-Assisted Telephone Interviews* (CATI) juga boleh dijalankan. Selain itu, kaedah temu bual (catatan menggunakan pen dan kertas) serta *Computer-Assisted Personal Interview* (CAPI) juga sering digunakan dalam temu bual secara bersemuka. Kaedah penilaian berdasarkan kepada diari harian responden, sama ada diari penggunaan masa, persampelan pengalaman yang menggunakan *Experience Sampling and the Day Reconstruction Method* (ESM) juga digunakan oleh pengkaji SWB. *Computer-Assisted Web-Interview* (CAWI) pula tidak lagi digunakan pada masa kini kerana wujudnya bias persampelan kesan daripada penggunaannya. Antara isu-isu yang timbul semasa menggunakan mod tinjauan ialah pendekatan yang digunakan, kaedah interaksi, privasi, keinginan sosial, motivasi diri, tahap literasi atau intelektual, perkara penting

yang berlaku setiap hari, kadar tekanan harian, masa, kejadian dan cuaca (musim). Isu-isu yang dinyatakan tadi mempengaruhi data yang diperolehi. Oleh itu, pelbagai aspek perlu dipertimbangkan jika memilih mod tinjauan untuk mengumpul data.

## 5. Tindak Balas Budaya

Antara isu yang sering dibangkitkan dalam kajian berkaitan SWB ialah perbezaan budaya dan kumpulan linguistik (bahasa). Kumpulan ini berpotensi untuk memberikan jawapan yang berbeza berdasarkan latar belakang mereka. Isu ini berpunca daripada penilaian, ukuran, pandangan dan tafsiran yang berbeza berkaitan sesuatu isu. Antara faktor penyumbang kepada perbezaan ini ialah tekanan psikologi dan lokus kawalan (berkaitan dengan *eudaimonic* atau kegembiraan). Ujian hipotesis mendapati bahawa perbezaan budaya menyebabkan tahap pentafsiran skala menjadi berbeza, seperti skala yang lebih tinggi atau sederhana. Perbezaan ini memberi kesan kepada pembahagian skor atau nilai min berkaitan respon kajian. Perbandingan ini ketara dalam kajian berkenaan penilaian kualiti hidup seperti domain kepuasan terhadap pendapatan, kehidupan keluarga dan pekerjaan. Pandangan berkaitan sosial seperti isu imigrasi, tindakan ketenteraan dan penjagaan alam sekitar bagi negara Timur Tengah dan Asia Barat menunjukkan polarisasi penilaian yang ketara.

## Teori dan Model Kajian

Terdapat pelbagai teori dan model kajian yang digunakan dalam kajian SWB. Kajian berkaitan kesejahteraan dijalankan dalam pelbagai bidang yang berbeza seperti kesihatan, psikologi, sosiologi dan ekonomi. Oleh kerana terdapat pelbagai bidang kajian berhubung SWB, artikel ini membincangkan teori dan model berdasarkan Das et al. (2020) yang menggabungkan teori daripada sudut psikologi dan kesihatan awam. Teori ini dikategorikan kepada teori Pemenuhan dan Penglibatan, Teori Orientasi Peribadi, Teori Penilaian dan Teori Emosi. Kajian Das et al. (2020) mendapati bahawa teori SWB berasal daripada bidang psikologi yang berkaitan dengan faktor kesan dalaman (*personal*) dan luaran (*sosial*). Rajah 1 menunjukkan gabungan teori secara bersama (serentak) bagi membolehkan teori diuji secara komprehensif, iaitu;



Rajah 1: Gabungan Teori Kesejahteraan Subjektif (Das et al., 2020).

Berdasarkan Rajah 1, faktor-faktor yang memberi kesan terhadap orientasi peribadi, tujuan, keperluan, aktiviti, penilaian atau emosi adalah penentu kepada SWB. Setiap kategori teori menumpukan mekanisma yang dipengaruhi Teori Pemenuhan dan Penglibatan. Teori ini

memfokuskan kepada pengaruh impian, keperluan, dan aktiviti dalam SWB. Kemampuan memenuhi impian dan keperluan menghubungkan reaksi emosi terhadap kegembiraan (*pleasure*) dan penderitaan (*pain*). Kesan psikologi membawa kepada pengaruh keseronokan ketika mencapai impian dan menimbulkan rasa tidak puas hati atau kecewa ketika gagal mencapai impian yang dihayati. Wilson (1960) menyatakan bahawa kepuasan memerlukan faktor penyebab kepada kegembiraan, sementara kegagalan memenuhi kehendak menyebabkan kekecewaan. Walau bagaimanapun, penilaian emosi bukan sekadar melibatkan pencapaian, tetapi juga proses yang dilalui. Masih wujud keraguan berkenaan terma kehendak dan keperluan yang menyebabkan teori ini sukar untuk diuji. Selain itu, perdebatan juga timbul berkaitan *eudomonía* (pengalaman, makna dan tujuan) dan *hedonic* (pengalaman kegembiraan dan kesenangan) dalam SWB.

Teori Orientasi Peribadi pula menjelaskan bahawa pengaruh sikap berhubung dinamika proses pemenuhan dan penglibatan membawa kepada penyesuaian orientasi peribadi. Personaliti bukan sahaja memberi kesan terhadap pengaruh impian, keperluan dan aktiviti, tetapi memberi kesan terhadap emosi, peristiwa dan reaksi terhadap perkara yang berlaku. Kajian Goldberg (1990) menunjukkan bahawa daripada senarai ciri-ciri peribadi *Big Five*, iaitu ekstrovert (berminat dengan persekitaran, suka bergaul dan berfikiran terbuka), kesepakatan, keterbukaan, kesedaran dan neurotik (gangguan emosi, keresahan akibat konflik), hanya *ekstrovert* dan neurotik sahaja yang memberi kesan terhadap SWB.

Teori Penilaian pula berkaitan dengan penilaian peribadi terhadap kehidupan (aspek kognitif, iaitu mentafsir, mempelajari dan memahami) yang berhubung objektif spesifik atau subjektif standard. Dalam keadaan yang melebihi standard yang ditetapkan atau sebaliknya tetap memberi impak kepada tahap SWB manusia. Brickman et al. (1978) menerangkan bahawa peredaran masa menyebabkan manusia mengadaptasi kriteria kehidupan baharu dan mengurangkan kesan kesejahteraan yang berkaitan dengan standard terdahulu.

Seterusnya, Teori Emosi memfokuskan kepada pengalaman (aspek afektif, iaitu perasaan dan emosi) dan berkaitan dengan proses pemenuhan, penglibatan dan penilaian. Emosi positif dan negatif bukan hanya sekadar pencapaian, tetapi penentu kepada tahap kesejahteraan. Emosi positif termasuk keseronokan, minat, kepuasan dan kasih sayang (Fredrickson, 2004). Selain teori berkenaan, terdapat pelbagai teori lain yang digunakan dalam kajian terhadap SWB seperti Teori Utiliti, Teori Hierarki Keperluan yang berasaskan kepada ekonomi. Sementara Teori Perbandingan Sosial, Teori Atas-Bawah dan Bawah-Atas, Model *Social Well-Being*, *Theory of Affect* dan Model 3E & 3P turut digunakan dalam kajian berkaitan perspektif sosiologi dan psikologi.

## **Penilaian dan Perbincangan**

Berdasarkan kepada penilaian dan perbincangan di atas mendapati bahawa SWB dinilai berdasarkan aspek keseluruhan (global) dan ukuran terperinci (spesifik). Penilaian keseluruhan juga dikenali sebagai *life satisfaction* (LS) dan *global measurement* (juga dikenali sebagai *global life satisfaction*, *global evaluation*, *global judgement*, *balance temporal perspective*, *assessment*

*on goal and inspiration*). Penilaian terperinci pula berkenaan dengan domain, aspek atau indikator yang dipilih bagi tujuan penilaian kesejahteraan. Ukuran yang dilakukan ialah melalui pengukuran objektif dan subjektif. Sementara skala yang digunakan pula berbeza seperti 0-5, 0-6, 0-9, 0-10, 1-5 dan 1-7. Terdapat sekurang-kurangnya 14 kaedah pengukuran SWB yang biasa digunakan dalam kajian oleh pelbagai pengkaji, organisasi dan negara. Penilaian yang sering dilakukan berkenaan dengan pendapatan, sokongan sosial, kesihatan, masyarakat, kesan positif dan negatif, perasaan, emosi, keadaan psikologi, tahap kegembiraan dan kepuasan. Aspek dan faktor kesejahteraan juga berbeza berdasarkan kepada fokus kajian seperti pemilikan harta, kesihatan, kekerapan jenayah, sikap, sifat, aktiviti, hubungan, agama, emosi, kasih sayang, akhlak, komunikasi, perumahan, aktiviti sukan dan budaya, modal sosial, alam sekitar, infrastruktur, kelengkapan asas hidup dan perumahan, masa lapang, sistem politik, autonomi dan sebagainya.

Metodologi yang digunakan turut memberi kesan terhadap kutipan dan dapatan data. Penulisan ini memberi tumpuan terhadap penilaian secara keseluruhan, ukuran berdasarkan kepada perasaan, ekonomi serta *eudaimonic*. Antara perkara yang diberi tumpuan ialah penyediaan soalan dan format jawapan yang mudah difahami, tepat, dan tidak berulang. Tujuannya ialah bagi mengelakkan berlakunya kekeliruan kepada peserta kajian. Sementara konteks soalan pula membincangkan isu berhubung dengan kualiti data dan bias berhubung dengan soalan yang digunakan dalam kajian. Pelbagai kaedah yang digunakan dalam mendapatkan maklumat, antaranya melalui soal selidik atau temu bual. Pemilihan teknik turut memberi kesan terhadap kutipan data. Artikel ini meneliti gabungan teori oleh Das et al. (2020) yang merupakan kombinasi teori berasaskan psikologi dan kesihatan secara bersama. Teori ini menyatakan bahawa salah satu faktor yang memberi kesan terhadap orientasi peribadi, tujuan, keperluan, aktiviti, penilaian atau emosi merupakan penentu kepada SWB.

## **Kesimpulan**

Setelah meneliti pelbagai konsep utama, takrifan serta definisi oleh pengkaji terdahulu, dapat disimpulkan bahawa kesejahteraan subjektif ialah keseluruhan atau gabungan kegembiraan, kebahagiaan, kepuasan, kualiti dan keseimbangan hidup yang terhasil daripada kesejahteraan ekonomi, sosial, emosi, fizikal dan persekitaran. Penilaian SWB boleh dibahagikan kepada dua bahagian, iaitu kesejahteraan global dan spesifik. Dalam pengukuran SWB, wujud keperluan untuk memahami dengan jelas sifat dan ruang lingkup konsep pengukuran yang digunakan. Hal ini kerana konsep SWB itu bersifat pelbagai berbanding dengan konsep pengukuran jelas seperti pendapatan, umur dan jantina. Walaupun terdapat percanggahan berkenaan definisi terhadap SWB secara global, namun terma tersebut masih diterima dan digunapakai dalam pelbagai kajian berkaitan kesejahteraan. Definisi SWB yang luas dan sering digambarkan mempunyai pengaruh terhadap sifat dan keadaan manusia. Domain yang digunakan pula bukan bersifat eksklusif, sebaliknya dinamik, progresif dan mempunyai nilai instrumental selaras dengan perbezaan budaya dan proses sosialisasi. Pengukuran SWB juga wajar dilakukan bersama ukuran objektif seperti pendapatan, kualiti persekitaran dan pengetahuan serta kemahiran. Rumusannya, tahap kesejahteraan subjektif itu bersifat pelbagai dan dinamik serta tidak terhad terhadap sesuatu aspek dan faktor yang mempengaruhi manusia.

## **Rujukan**

- Abdul Razak, A. R. (2018) *Pengukuran tahap kesejahteraan subjektif golongan remaja di Malaysia* [Paper presentation]. National Youth Research Seminar, Kuala Lumpur, Malaysia.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: American's perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Australian Centre on Quality of Life. (2007, June 21). *Directory of Instruments*. Retrieved from <http://www.deakin.edu.au/research/acqol/instruments/index.htm>.
- Azizah, M.Y., Jamal Ali, & Roslina Kamarudin. (2014). Kesejahteraan hidup subjektif: Pengaruh elemen ekonomi dan bukan ekonomi. *Prosiding PERKEM ke-9*. PERKEM. Retrieved from [http://www.ukm.my/fep/perkem/pdf/perkem2014/PERKEM\\_2014\\_4D4.pdf](http://www.ukm.my/fep/perkem/pdf/perkem2014/PERKEM_2014_4D4.pdf).
- Boo, M. C. (2018). *Income and Subjective Well-Being in Malaysia*. [Unpublish doctoral dissertation], Universiti Sains Malaysia.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), pp. 917–927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Centers of Disease Control and Prevention. (2017, June, 21). *Well-being concepts*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>.
- Cummins, R., Mellor, D., Stokes, M., & Lau, A. (2009). Measures of subjective well-being in rehabilitation and health assessment. In E. Mpofu & T. Oakland (Eds.), *Applying ICF guidelines* (pp. 409–423). New York: Springer Publishing Company.
- Cummins R.A. & Weinberg M.K. (2015) Multi-item measurement of subjective wellbeing: subjective approaches (2). In Glatzer W., Camfield L., Møller V., Rojas M. (eds) *Global handbook of quality of life* (pp. 239-268). Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9178-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9178-6_10).
- Das K. V., Jones-Harrell C., Fan Y., Ramaswami A., Orlove B. & Botchwey N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Pub. Health Rev.*, 41(25). <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95(3), pp. 542-75. PMID: 6399758.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, pp.71-75.

Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology* 24(1). Pyscnet. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1997-43193-002>.

Diener, E. & Scollon, C. (2003, Mac 21). *Subjective well being is desirable, but not the Summum Bonum*. Workshop on Well Being. Minneapolis, USA. UMN. Retrieved from [http://www.tc.umn.edu/~tiberius/workshop\\_papers/DIENER.pdf](http://www.tc.umn.edu/~tiberius/workshop_papers/DIENER.pdf).

Flanagan, J.C. (1970). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33, pp. 138–147. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.138>.

Fredrickson, B.L. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B: Biological Sciences*, 359 (1449), pp.1361-1377.

Goldberg, L.R. (1990). An alternative description of personality: The big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology*, 59 (6), pp. 1216-1229.

Hicks, S. (2011). *The measurement of subjective well-being*: Paper for the measuring national well-being Technical Advisory Group. ONS. Retrieved from [www.ons.gov.uk/well-being/the-measurement-of-subjective-well-being.pdf](http://www.ons.gov.uk/well-being/the-measurement-of-subjective-well-being.pdf).

International Wellbeing Group. (2006, June 21). *Personal wellbeing index*. Deakin. Retrieved from [http://www.deakin.edu.au/research/acqol/instruments/wellbeing\\_index.htm](http://www.deakin.edu.au/research/acqol/instruments/wellbeing_index.htm).

International Wellbeing Group. (2013, June 21). *Personal wellbeing index – adult (PWI-A)*. Acqol. Retrieved from [://www.acqol.com.au/uploads/pwi-a/pwi-a-english.pdf](http://www.acqol.com.au/uploads/pwi-a/pwi-a-english.pdf).

Jabatan Perangkaan Malaysia (2019). *Indeks kesejahteraan rakyat Malaysia 2018*. DOSM. Retrieved from <https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/pdfPrev&id=NWhJYlhTK0N3VCs3U3INVXhaeCtYZz09>.

Kahneman, D., E. & Riis, J. (2002). Living and thinking about it. Two perspective on life. In F.A, Huppert, N. Baylist., & B. Keverne (Eds). *The science of well-being* (pp. 285-304). Oxford University Press.



- Kahneman, D. & Krueger, A.B. (2011). Development in the measurement of subjective well-being. *The Journal of Economic Perspectives*, 20(1), pp. 3-24. Jstor. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/30033631>.
- Keyes, C.L.M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, pp. 395-402.
- Khairudin, C.T (2017). *Dimensi kebahagiaan golongan dewasa Melayu*. [Unpublished doctoral dissertation] Universiti Malaya.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, pp. 261–300.
- Laily Paim. (2017). *Kemiskinan & Kerentanan. Penelitian Konsep dan Pengukuran dalam Era Revolusi Industri 4.0*. Selangor: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Lyubormirsky, S., & Lepper H.S. (1999). A Measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicator Research* 46(2), pp. 137-155.Cnbc. <http://www.cnbc.pt/jpmatos/26.%20lyubomirsky.pdf>.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2013). *How's Life? 2020. Measuring Well-Being*. OECD. Retrieved from [https://www.oecd.library.org/economic/how-s-life\\_9789264121164-en](https://www.oecd.library.org/economic/how-s-life_9789264121164-en).
- Renwick, R., Raphael, D., Brown, I., & Myerscough, T. (2006). *The quality life model*. Utoronto. Retrieved from <http://www.utoronto.ca/qol/concepts.html>.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, pp. 1-28.
- Schalock, R. L. (1997). The conceptualization and measurement of quality of life: Current status and future considerations. *Journal of Developmental Disabilities*, 5, pp. 1–21.
- Shafii, H. & Miskam, N. (2011). *Pembentukan penunjuk dan indeks kualiti hidup bagi mengukur kesejahteraan hidup masyarakat di Pekan Parit Raja, Johor* [Paper presentation]. Persidangan Kebangsaan Geografi dan Alam Sekitar, Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Stiglitz, J. E., Sen, A., & Fitoussi, J.P. (2009). Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. Paris: Researchgate. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/258260767\\_Report\\_of\\_the\\_Commission\\_on\\_the\\_Measurement\\_of\\_Economic\\_Performance\\_and\\_Social\\_Progress\\_CMEPSP](https://www.researchgate.net/publication/258260767_Report_of_the_Commission_on_the_Measurement_of_Economic_Performance_and_Social_Progress_CMEPSP).

- Stone A. A., & Mackie, C. (2018). *Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience*. NCBI. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179225/>
- Tov, W., & Diener, E. (2007). Culture and subjective well-being. In Kitayama, S. & Cohen, D. (Eds.) *Handbook of cultural Psychology* (pp. 691-713). New York: Guilford.
- The United Nations Educational, Scientific & Cultural Organization. (2013). *Culture, poverty and well-being*. Proceedings of Hangzhou International Congress. UNESCO. Retrieved from <http://www.unesco.org/new/en/culture/themes/culture-and-development/hangzhou-congress/culture-poverty-and-wellbeing/>.
- Unit Perancang Ekonomi (2019, July 21). *Rancangan Malaysia Kesebelas, 2016-2020*. Retrieved from <https://www.epu.gov.my/sites/default/files/2020-02/Bab%204.pdf>.
- Wilson, W. R. (1960). *An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone*. [Unpublished doctoral dissertation] Northwestern University.
- Xu, W., Sun, H., Zhu, B., Bai, W., Yu, X., Duan, R., Kou, C., & Li, W. (2019). Analysis of factors affecting the high subjective well-being of Chinese residents based on the 2014 china family panel study. *Int J Environ Res Public Health*, 16(14), p.2566 doi: 10.3390/ijerph16142566. PMID: 31323796; PMCID: PMC6678496.