

## PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP *SUBJECTIVE HAPPINESS*

Fenisa Candra Ramadhina<sup>1</sup>, Ria Wardani<sup>2</sup>, Meilani Rohinsa<sup>3</sup>

Universitas Satu<sup>1</sup>, Universitas Kristen Maranatha<sup>2,3</sup>

e-mail: [fenisa.candra@univ.satu.ac.id](mailto:fenisa.candra@univ.satu.ac.id)

### ABSTRAK

Mencapai kebahagiaan menjadi hal yang penting untuk diraih oleh setiap individu. Salah satu konsep dalam psikologi yang membahas mengenai kebahagiaan adalah *subjective happiness*. *Subjective happiness* membuat individu menjadi lebih bisa beradaptasi dan mengatasi masalah hidup yang dihadapinya. Spiritualitas merupakan usaha untuk memahami arti mendalam mengenai makna pribadi dalam konteks kehidupan setelah kematian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat spiritualitas terhadap *subjective happiness* pada individu yang tinggal di Kota Bandung. Pada penelitian ini terdapat 159 partisipan dengan karakteristik yang tinggal di Kota Bandung dan berada pada rentang usia 20-40 tahun. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Subjective Happiness Scale* dan *Spiritual Transcendence Scale*. Kategori validitas kedua alat ukur tersebut termasuk kedalam kategori tinggi dan memadai. Reliabilitas kedua alat ukur tersebut merupakan kategori reliabel. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan metode regresi linier. Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa spiritualitas memengaruhi *subjective happiness* individu yang tinggal di Kota Bandung. Disarankan individu yang tinggal di Kota Bandung, meningkatkan spiritualitasnya agar kualitas hidupnya meningkat.

**Kata Kunci:** *Happiness, Spirituality, Subjective Happiness*

### ABSTRACT

Achieving happiness is an important goal for every individual. One of the concepts in psychology that discusses happiness is subjective happiness. Subjective happiness enables individuals to better adapt and cope with the life problems they encounter. Spirituality is an effort to understand a deeper meaning of personal significance in the context of life after death. The purpose of this study is to determine the influence of spirituality on subjective happiness among individuals living in Bandung City. This study involved 159 participants who lived in Bandung and were between 20 and 40 years old. The measurement instruments used in this study were the Subjective Happiness Scale and the Spiritual Transcendence Scale. The validity of both instruments falls into the high and adequate categories, and their reliability is classified as reliable. Data were analyzed using linear regression. The results of the regression analysis showed that spirituality affects the subjective happiness of individuals living in Bandung City. It is recommended that individuals living in Bandung increase their level of spirituality in order to improve their quality of life.

**Keywords:** *Happiness, Spirituality, Subjective Happiness*

### PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah berdampak luas pada semua aspek kehidupan bagi semua orang. Hampir semua orang, di belahan dunia mana pun, telah merasakan dampak Covid-19. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gonzalez-Bernal et al., (2021) mengemukakan bahwa hampir seluruh populasi mengalami gangguan emosional seperti depresi, stress, mudah marah, tersinggung bahkan sampai mengalami penurunan kualitas kesehatan yang ditandai oleh meningkatnya jumlah individu yang mengalami insomnia. Berdasarkan fenomena tersebut,

Provinsi Jawa Barat berada pada posisi 5 terbawah, sebagai provinsi yang tidak bahagia se-Indonesia (Lukihardianti, 2024).

Informasi dan promosi kesehatan mental telah meningkat selama sepuluh tahun terakhir, terutama selama pandemi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Sudiyarti dan Mahmud (2023), yang mengungkapkan bahwa kolaborasi pasca pandemi antara pemerintah, organisasi kesehatan, dan masyarakat dalam memberikan edukasi dan kampanye tentang kesehatan mental berdampak pada kebahagiaan. Lebih lanjut, temuan studi ini menunjukkan bahwa deteksi dini masalah kesehatan mental dan upaya untuk meningkatkannya akan berdampak pada kebahagiaan individu. Individu dengan kesehatan mental, ditandai dengan daya tahan yang tinggi dalam menghadapi stress kehidupan sehari-hari (Fagnani et al., 2023).

Individu yang sehat secara mental cenderung menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, ditandai dengan perasaan optimis, keyakinan diri, serta evaluasi positif terhadap kehidupannya. Kondisi ini sejalan dengan konsep *subjective happiness* dalam psikologi positif yang merefleksikan penilaian subjektif individu terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologisnya, yang terbukti berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan kemampuan adaptasi individu (Sotiropoulou et al., 2023). *Subjective happiness* adalah penilaian positif seseorang terhadap kehidupan yang dijalannya. *Subjective happiness* bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari salah satunya dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Aten, 2020). Manfaat lainnya yaitu dapat memperpanjang angka harapan hidup seseorang, meningkatkan kualitas hubungan sosial, meningkatkan kinerja dan meningkatkan kreativitas seseorang (Diener et al., 2018).

Spiritualitas merupakan proses pencarian makna dan tujuan hidup yang melibatkan hubungan individu dengan nilai-nilai transenden, yang berperan dalam pembentukan kesejahteraan dan kesehatan mental (Huijs, 2024). Dalam psikologi, spiritualitas telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *subjective happiness* dan kesejahteraan psikologis individu dalam berbagai konteks kehidupan (Villani et al., 2019). Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa pengembangan spiritualitas berkaitan dengan peningkatan kebahagiaan hidup pada berbagai populasi. Penelitian Aziz dan Mangestuti (2021) menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam kehidupan berumah tangga dapat ditingkatkan melalui pengembangan spiritualitas pribadi masing-masing individu. Sementara itu, penelitian Liu dan Wu (2025) pada individu yang tinggal di China mengemukakan bahwa spiritualitas membantu meningkatkan resiliensi, memfasilitasi dukungan sosial, serta memperkuat makna hidup, yang pada akhirnya meningkatkan kebahagiaan hidup. Villani et al. (2019) juga menemukan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap kebahagiaan hidup individu di Italia, khususnya pada atlet, dengan membantu mereka menemukan makna atas pilihan dan aktivitas olahraga yang dijalani. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas berperan sebagai faktor protektif yang mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan individu dalam menjalani kehidupan.

Penelitian serupa menemukan hal serupa, individu dengan tingkat spiritualitas tinggi akan memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu terbebas dari depresi, kecemasan, bahkan bisa meningkatkan rasa optimisme dalam kehidupan sehari-hari (Vitorino et al., 2018). Lalani (2020) mengungkapkan bahwa spiritualitas berkontribusi luas terhadap berbagai perkembangan kehidupan seseorang. Hasil serupa ditemukan oleh Vogel et al., (2020), yang mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas tinggi akan lebih penuh perhatian, merasakan kedamaian batin yang mendalam, memiliki harga diri yang tinggi disertai dengan tingkat religiusitas yang tinggi pula.

Hampir semua individu berupaya untuk dapat memahami dirinya dalam konteks kehidupan setelah kematian. Spiritualitas bisa menjadi salah satu upaya yang dapat dikembangkan oleh setiap individu dalam memahami dirinya masing-masing. Spiritualitas tidak hanya terbatas pada agama atau ras tertentu. Spiritualitas bukan sekadar religiusitas terinstitusionalisasi, melainkan sebuah kapasitas psikologis universal yang memungkinkan individu merasakan kesatuan dengan alam semesta, makna dalam penderitaan, dan rasa syukur yang mendalam. Paparan diatas menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi salah satu hal yang berperan pada *subjective happiness* individu di Kota Bandung. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti terdahulu, peneliti memiliki hipotesis bahwa terdapat pengaruh antara spiritualitas terhadap *subjective happiness*, namun sampai saat ini penelitian yang membahas dalam konteks pandemi Covid-19, masih sangat sedikit. Untuk itu, peneliti bertujuan untuk meneliti hubungan antara spiritualitas dengan *subjective happiness* dalam konteks Covid-19.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini terdiri atas satu variabel independen yaitu spiritualitas dan satu variabel dependen yaitu *subjective happiness*. Spiritualitas didefinisikan sebagai kecenderungan bawaan yang bersifat biologis dan intrinsik pada manusia untuk mencari dan menemukan makna, tujuan, dan rasa keterhubungan yang transenden dalam hidupnya. *Subjective happiness* adalah penilaian global seseorang terhadap tingkat kebahagiaannya sendiri. Partisipan pada penelitian ini adalah individu yang tinggal di Kota Bandung dengan rentang usia 20-40 tahun. *Subjective happiness* diukur dengan *Subjective Happiness Scale* yang di adaptasi oleh Tobing & Sari (2009). Spiritualitas akan diukur dengan *Spiritual Transcendence Scale* yang ditranslasi oleh penulis.

Statistik uji pada penelitian ini adalah regresi linier yang digunakan untuk menguji pengaruh antara satu atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji sejauh mana pengaruh spiritualitas terhadap *subjective happiness* pada individu yang tinggal di Kota Bandung. Validitas kedua alat ukur tersebut diuji dengan menggunakan metode *Exploratory Factor Analysis (EFA)*. Hasil uji validitas untuk alat ukur *Subjective Happiness Scale* berada pada angka 0.81 – 0.89. Nilai validitas alat ukur *Subjective Happiness Scale* tergolong dalam kategori validitas sangat tinggi. Hasil uji validitas alat ukur *Spiritual Transcendence Scale* yaitu sebesar 0.53 – 0.83. Nilai validitas alat ukur *Spiritual Transcendence Scale* tergolong dalam kategori validitas cukup – sangat tinggi.

Reliabilitas kedua alat ukur tersebut diuji dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. *Subjective Happiness Scale* memiliki 4 item, namun setelah diukur validitasnya terdapat 1 item yang gugur, sehingga nilai reliabilitas alat ukur *Subjective Happiness Scale* dari 3 item yang valid yaitu sebesar 0.81. Berdasarkan angka tersebut, alat ukur *Subjective Happiness Scale* termasuk dalam kategori dengan reliabilitas tinggi. Alat ukur spiritualitas terdiri atas 9 item, namun berdasarkan hasil uji validitas hanya terdapat 7 item yang valid. Nilai reliabilitas alat ukur spiritualitas yaitu sebesar 0.75, termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Bagian ini menyajikan gambaran umum karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian sebagai dasar untuk memahami hasil analisis selanjutnya. Sebanyak 159 responden terlibat dalam penelitian ini. Berdasarkan Tabel 1, komposisi responden didominasi oleh perempuan, yaitu mencapai 78,1% dari total partisipan, sementara responden laki-laki hanya berjumlah 21,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam penelitian

lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, responden berada pada rentang usia 23–40 tahun dengan rata-rata usia 31,73 tahun ( $SD = 4,636$ ).

**Tabel 1. Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	Frekwensi	Persentase
Laki-laki	34	21.3%
Perempuan	125	78.1%
Total	159	100%

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap residual model regresi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05, dapat disimpulkan bahwa residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis regresi linier telah terpenuhi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara spiritualitas terhadap *subjective happiness*. Nilai koefisien korelasi ( $R$ ) sebesar 0,356 menunjukkan hubungan positif, yang berarti semakin tinggi tingkat spiritualitas individu, maka semakin tinggi pula *subjective happiness* yang dimilikinya. Berdasarkan hasil analisis regresi pada Tabel 2, diperoleh nilai  $R$  Square ( $R^2$ ) sebesar 0,127. Nilai ini menunjukkan bahwa spiritualitas mampu menjelaskan sebesar 12,7% varians *subjective happiness* pada sampel penelitian, sementara 87,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

**Tabel 2. Hasil Regresi****Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.356 <sup>a</sup>	.127	.121	.68856

a. Predictors: (Constant), Spirituality

Hasil deskripsi data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebesar 70% (112 individu), berada pada kategori tingkat spiritualitas sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat spiritualitas individu dalam penelitian ini berada pada level moderat. Sementara itu, sebanyak 17,5% responden berada pada kategori spiritualitas tinggi dan 12,5% berada pada kategori rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat spiritualitas yang tidak ekstrem, baik rendah maupun tinggi.

**Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Spritualitas Individu di Kota Bandung**

Kategori	Rentang nilai	Jumlah	Persentase
Rendah	$< 29.96$	20	12.5%
Sedang	$29.96 \leq X, 38.53$	112	70%
Tinggi	$> 38.53$	27	17.5%
Total			100%

Hasil deskripsi data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebesar 78,3% (123 individu), berada pada kategori tingkat *subjective happiness* tinggi. Sementara itu, sebanyak 21,7% responden berada pada kategori *subjective happiness* rendah, dan tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini

mengindikasikan bahwa secara umum tingkat *subjective happiness* pada individu di Kota Bandung dalam penelitian ini tergolong tinggi.

**Tabel 4. Kategorisasi Tingkat *Subjective Happiness* Individu di Kota Bandung**

Kategori	Rentang nilai	Jumlah	Persentase
Rendah	$< 3.78$	34	21.7%
Sedang	$5.14 \leq X, 3.78$	0	0%
Tinggi	$> 3.78$	123	78.3%
Total			100%

### Pembahasan

Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linier. Hasil analisis menunjukkan bahwa spiritualitas berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective happiness* pada individu yang tinggal di Kota Bandung. Temuan ini mengonfirmasi bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas individu, semakin tinggi pula tingkat *subjective happiness* yang dirasakan oleh partisipan berusia 23–40 tahun. Individu dengan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi umumnya dicirikan oleh rasa keterhubungan dengan lingkungan sekitar, kemampuan menemukan makna dalam tantangan hidup, serta rasa syukur yang lebih mendalam, yang secara keseluruhan berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan subjektif. Dalam konteks ini, individu dengan tingkat spiritualitas moderat dapat dipahami sebagai individu yang tidak berada pada posisi ekstrem, baik secara dogmatis maupun apatis. Spiritualitas pada tingkat ini cenderung terintegrasi secara fleksibel dalam kehidupan sehari-hari, misalnya melalui refleksi personal atau pemaknaan nilai-nilai spiritual dalam aktivitas rutin, termasuk dalam memaknai kesuksesan karier. Bentuk integrasi spiritualitas yang adaptif tersebut tetap berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap *subjective happiness*, meskipun tidak selalu diekspresikan secara eksplisit.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Arung dan Aditya (2021) serta Hayu (2024). Kedua penelitian tersebut mengemukakan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara spiritualitas dengan *subjective happiness*. Saat spiritualitas individu meningkat, maka *subjective happiness* individu tersebut akan meningkat, demikian sebaliknya. Spiritualitas membantu individu untuk menumbuhkan makna akan kehidupan yang dijalannya, menumbuhkan tujuan hidup, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih positif terhadap orang di sekitarnya (Amirian & Fazilat-Pour, 2016; Deb et al., 2019; Holder et al., 2016). Selain itu spiritualitas mampu membuat individu menjadi tahan terhadap tekanan yang dialaminya sehingga individu tersebut dapat berdamai dengan keadaan yang tidak menyenangkan bagi dirinya (Reyes-Pérez et al., 2025). Lebih lanjut Highland et al., (2021) mengungkapkan bahwa spritualitas tidak secara langsung dapat meningkatkan *subjective happiness* namun seiring dengan berjalannya kehidupan seseorang. Spiritualitas dapat ditumbuhkan dengan berbagai macam cara, seperti memaknai kehidupan secara pribadi, melalui relasi dengan orang disekitar atau dengan hubungan transenden yaitu kualitas hubungan dengan Tuhan.

Pada kelompok usia dewasa muda yakni 23–40 tahun di Bandung yang tengah menghadapi fase *quarter-life crisis* hingga tekanan karier dan keluarga, spiritualitas berperan sebagai sumber ketahanan psikologis. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa spiritualitas berkaitan dengan kemampuan individu untuk menemukan makna hidup dan mempertahankan kesejahteraan psikologis pada masa dewasa muda (Deb et al., 2019). Selain itu, keyakinan spiritual yang berkembang secara berkelanjutan terbukti berkontribusi terhadap peningkatan *subjective happiness* seiring waktu (Highland et al., 2021). Lebih lanjut, spiritualitas juga



berperan dalam meningkatkan resiliensi individu ketika menghadapi tekanan hidup, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap tingkat kebahagiaan subjektif (Reyes-Pérez et al., 2025).

Dalam konteks kehidupan di Kota Bandung yang dinilai cepat dan kompetitif, spiritualitas berfungsi sebagai penyeimbang yang penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan dalam meningkatkan *subjective happiness* melalui kemampuan individu untuk memaknai pengalaman hidup secara lebih luas dan mendalam (Villani et al., 2019). Selain itu, dimensi spiritual seperti kemampuan menemukan kepuasan batin dan keterhubungan dengan nilai-nilai transenden turut berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan subjektif (Huijs, 2024). Dengan demikian, spiritualitas memungkinkan individu tidak hanya berfokus pada pencapaian kebahagiaan material, tetapi juga merasakan kebahagiaan secara lebih autentik dalam kehidupan sehari-hari.

Tingginya tingkat *subjective happiness* pada sebagian besar responden sejalan dengan pandangan bahwa kebahagiaan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh interpretasi kognitif dan emosional individu terhadap pengalaman hidup (Diener et al., 2018). Individu dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung memiliki kemampuan *positive reappraisal*, yaitu kemampuan untuk membingkai ulang pengalaman negatif secara lebih adaptif (Sotiropoulou et al., 2023). Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk tetap mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan. Dalam konteks Kota Bandung yang kaya akan budaya dan kreativitas, individu dapat memadukan nilai-nilai tradisional dan modern, termasuk nilai kesederhanaan serta kekeluargaan yang khas budaya Sunda, sehingga mendukung tercapainya kepuasan hidup yang tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada individu di Kota Bandung diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh antara spiritualitas dengan *subjective happiness*. Semakin meningkat spiritualitas maka akan disertai dengan meningkatnya *subjective happiness* individu di Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 159 responden diperoleh hasil bahwa sebagian besar individu di Kota Bandung memiliki spiritualitas yang termasuk dalam kategori sedang/rata-rata, yaitu sebanyak 112 orang dan 123 individu memiliki *subjective happiness* yang termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil uji regresi linier diperoleh hasil bahwa spiritualitas memberikan pengaruh terhadap *subjective happiness* sebesar 12.7%, yang artinya spiritualitas sedikit memberikan kontribusi terhadap *subjective happiness*. Terdapat faktor-faktor lain sebesar 87.3% yang turut berpengaruh pada *subjective happiness* individu di Kota Bandung. Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan lemahnya spiritualitas dalam memprediksi *subjective happiness*, penyebabnya adalah ketidakkonsistenan responden dalam memberikan jawaban untuk item spiritualitas.

Saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk bisa menjangkau responden yang merupakan bagian dari sebuah komunitas yang mengikuti kegiatan sosial atau kebangsaan. Peneliti selanjutnya melakukan validasi alat ukur *subjective happiness*, agar menghindari *item* yang tidak valid. *Item* yang tidak valid, bisa diganti dengan *item* yang sesuai dengan teori *subjective happiness*. Mengingat masyarakat yang tinggal di Kota Bandung memiliki nilai *silih asih*, *silih asah* dan *silih asuh* dalam menjalani kehidupan sehari-harinya, istilah *subjective happiness* bisa disesuaikan dengan nilai tersebut. Sehingga bentuk aplikasi dari hasil penelitian ini bisa diterapkan dalam kehidupan masyarakat Bandung.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Amirian, M., & Fazilat-Pour, M. (2016). Simple and Multivariate Relationships Between Spiritual Intelligence with General Health and Happiness. *Journal of Religion and Health*, 55, 1275–1288. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0004-y>
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>
- Aten, J. D. (2020, September). The Challenges of Parenting During COVID-19. *PsychologyToday*.
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2021). Membangun Keluarga Harmonis Melalui Cinta dan Spiritualitas pada Pasangan Suami Istri di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(2), 129–139. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.129>
- Deb, S., Thomas, S., Bose, A., & Aswathi, T. (2019). Happiness, Meaning, and Satisfaction in Life as Perceived by Indian University Students and Their Association with Spirituality. *Journal of Religion and Health*, 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00806-w>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Fagnani, C., Gigantesco, A., Giacomini, G., & Medda, E. (2023). Connecting psychosocial and personality characteristics with mental health outcomes. An Italian co-twin control study. *Preventive Medicine Reports*, 37. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102559>
- Gonzalez-Bernal, J. J., Rodríguez-Fernández, P., Santamaría-Peláez, M., González-Santos, J., León-Del-barco, B., Minguez, L. A., & Soto-Cámara, R. (2021). Life satisfaction during forced social distancing and home confinement derived from the covid-19 pandemic in spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041474>
- Hayu, P. (2024). *Hubungan antara spiritualitas dan kualitas persahabatan dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir* (Disertasi doktoral). UIN Raden Intan Lampung. <https://repository.radenintan.ac.id/36337/>
- Highland, B., Worthington, E., Davis, D., Sibley, C., & Bulbulia, J. (2021). National longitudinal evidence for growth in subjective well-being from spiritual beliefs. *Journal of Health Psychology*, 27, 1738–1752. <https://doi.org/10.1177/13591053211009280>
- Holder, M., Coleman, B., Krupa, T., & Krupa, E. (2016). Well-Being's Relation to Religiosity and Spirituality in Children and Adolescents in Zambia. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1235–1253. <https://doi.org/10.1007/S10902-015-9640-X>
- Huijs, T. (2024). *Spirituality as a Predictor of Well-Being, Mental Distress or Meaning: Definitions and Dimensions*. MDPI. <https://www.mdpi.com/2077-1444/15/2/179>
- Lalani, N. (2020). Meanings and interpretations of spirituality in nursing and health. *Religions*, 11(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/rel11090428>
- Liu, J., & Wu, C. (2025). *Religious belief, subjective social status and residents' happiness: empirical evidence from Chinese general social survey from 2010 to 2021*.
- Lukihardianti, A. (2024). *Indeks kebahagiaan Masyarakat Rangkings Lima Terbawah, Cagub PKB Buat 4 Kartu Jabar Bahagia*. Republika Jabar.
- Reyes-Pérez, M. D., Facho-Cornejo, J. L., Li-Vega, F. V., López-Ñiquen, K. E., La Piedra, D. M. C.-D., Cabanillas-Palomino, R., Padilla-Caballero, J. E. A., Jaime-Rodríguez, J. P., & Fernández-Altamirano, A. E. F. (2025). The Impact of Subjective Well-Being on Sustainable Actions: Resilience as a Mediator Between Spirituality and Happiness in Future Environmental Engineers in Peru. *Sustainability*.

<https://doi.org/10.3390/su17020708>

- Sotiropoulou, K., Patitsa, C., Giannakouli, V., Galanakis, M., Koundourou, C., & Tsitsas, G. (2023). Self-compassion as a key factor of subjective happiness and psychological well-being among Greek adults during COVID-19 lockdowns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6464. <https://doi.org/10.3390/ijerph20156464>
- Sudiyarti, & Mahmud, R. (2023). *Peningkatan kesadaran dan akses terhadap kesehatan mental di masyarakat Indonesia melalui pendidikan dan kampanye informasi*. Institut Hukum Sumberdaya Alam.
- Tobing, L. P. L., & Sari, Y. R. (2009). *Adaptasi budaya pada alat ukur subjective happiness scale, satisfaction with life scale, dan schedule for evaluation of individual quality of life-direct weighing*. Universitas Indonesia.
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Vitorino, L. M., Lucchetti, G., Leão, F. C., Vallada, H., & Peres, M. F. P. (2018). The association between spirituality and religiousness and mental health. *Scientific Reports*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35380-w>
- Vogel, C. E., Dobbs, D., & Small, B. (2020). Beyond Religiosity: A Model to Explain Spirituality Among Middle-Aged and Older Adults. *Innovation in Aging*, 4(Supplement 1), 413–414. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7742192/>