
HUBUNGAN KESESAKAN DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA WILAYAH PADAT PENDUDUK KELURAHAN KAMPUNG RAWA JAKARTA PUSAT

Melisa Nur Zahra*, Uswatun Hasanah, Hurriyyatun Kabbaro
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
E-mail: melisazahrxx@gmail.com

Submit : 17 November 2024, **Revisi** : 10 Maret 2025, **Approve** : 25 Maret 2025

Abstract

The higher the growth rate in a small area, indicates that the area has a high density. Many factors affect a family's ability to achieve prosperity, including the residential environment where each family grows, densely populated environments create limited space and crowding. This study aims to analyze the relationship between crowding and subjective well-being in densely populated areas. This study uses a quantitative approach with a survey method and correlational design. Data were collected through questionnaires, with a sampling technique using cluster random sampling. The research sample consisted of 423 women who acted as housewives in Kampung Rawa Village, Central Jakarta. Data analysis techniques in this study include prerequisite tests carried out with the Kolmogorov-Smirnov normality test and correlation tests analyzed using the Pearson Product Moment Correlation method. The results of the study showed no relationship between crowding and subjective well-being in densely populated urban areas with a value of $r = -0.023$. The results of the study will be published in the hope that the public can pay attention to the level of crowding, by creating a more comfortable environment and supporting subjective well-being.

Keywords: Overcrowding, Population Density, Subjective Well-Being.

Abstrak

Semakin besar angka pertumbuhan pada suatu wilayah yang kecil, menandakan bahwa wilayah tersebut mempunyai kepadatan yang tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan suatu keluarga dalam mencapai kesejahteraan, tidak terkecuali lingkungan tempat tinggal yang menjadi tempat pertumbuhan setiap keluarga, lingkungan padat penduduk menumbuhkan ruang terbatas serta kesesakan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesesakan dengan kesejahteraan subjektif di wilayah padat penduduk. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Sampel penelitian terdiri dari 423 perempuan yang berperan sebagai ibu rumah tangga di Kelurahan Kampung Rawa, Jakarta Pusat. Teknik analisis data dalam penelitian ini mencakup uji prasyarat yang dilakukan dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov serta uji korelasi yang dianalisis menggunakan metode *Pearson Product Moment Correlation*. Hasil penelitian tidak terdapat hubungan antara kesesakan dengan kesejahteraan subjektif pada wilayah padat penduduk perkotaan dengan nilai $r = -0,023$. Hasil penelitian akan dipublikasi dengan harapan masyarakat dapat memperhatikan tingkat kesesakan, dengan menciptakan lingkungan yang lebih nyaman dan mendukung kesejahteraan subjektif.

Keywords: Kepadatan Penduduk, Kesejahteraan Subjektif, Kesesakan.

Pengutipan: Zahra, M N., Hasanah, U. & Kabbaro, H. 2025. Hubungan Kesesakan dengan Kesejahteraan Subjektif pada Wilayah Padat Penduduk Kelurahan Kampung Rawa Jakarta Pusat. *Jurnal Kommunity Online*, 6(1), 2025, 30-39. doi: 10.15408/jko.v6i1.42429

PENDAHULUAN

Jakarta kian sesak, ruang semakin sempit, dan kesejahteraan subjektif pun terhimpit. Lebih dari 10 juta jiwa berbagi ruang yang terbatas, batas antara privasi dan kebersamaan makin kabur. Kesesakan bukan sekadar angka, tetapi tekanan nyata yang memicu stres, ketegangan sosial, dan menurunnya kesejahteraan. Jakarta menanggung jumlah penduduk yang semakin tinggi dari tahun ketahun. Menurut data BPS jumlah penduduk di Jakarta hingga Juni 2022 mencapai 10.679.951 jiwa. Hidup di perkotaan seperti Jakarta khususnya memungkinkan untuk berhadapan dengan sejumlah ruang-ruang yang terbatas. Tak terkecuali pusat kota Jakarta Pusat. Salah satu wilayah administratif Jakarta yang memiliki kepadatan penduduk tertinggi adalah Jakarta Pusat. Menurut data BPS Jakarta tahun 2022, Jakarta Pusat memiliki luas wilayah 47,56 km², dengan jumlah penduduk 1.079.995 jiwa. Kenyataan ini mengharuskan masyarakat untuk memilih publik, sosial, maupun layanan yang tersedia sebagaimana adanya.

Penilaian kesejahteraan terdiri dari dua pendekatan yaitu kesejahteraan objektif diukur berdasarkan tingkat pemenuhan kebutuhan dasar dan perkembangan, sedangkan kesejahteraan subjektif mengacu pada persepsi atau persepsi seseorang tentang kehidupannya dan keadaannya, seperti perasaan bahagia, kepuasan hidup, dan kesejahteraan umum. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan suatu keluarga dalam mencapai kesejahteraan, tidak terkecuali lingkungan tempat tinggal yang menjadi tempat pertumbuhan setiap keluarga, lingkungan padat penduduk menumbuhkan ruang terbatas serta kesesakan.

Kondisi yang menyempit memungkinkan seseorang menjadi sensitif dan mudah tersinggung, yang menyebabkan kurangnya pengendalian diri dan menurunkan toleransi terhadap orang lain dan menurunnya kesejahteraan. Menurut Gifford (1987) kesesakan terdiri dari tiga komponen situasional, berperilaku, dan emosional. Faktor situasional berasal dari keadaan di mana terlalu banyak orang berada di dekat satu sama lain dalam jarak yang tidak diinginkan, yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau gangguan fisik serta hambatan untuk mencapai tujuan karena kehadiran orang baru. Seseorang dapat menunjukkan respons yang tampak jelas maupun tidak terlihat secara langsung, seperti mengeluh, menghentikan aktivitas dan meninggalkan ruangan, atau tetap berada di tempat tetapi berupaya mengurangi rasa sesak yang muncul, misalnya dengan menghindari kontak mata, menyesuaikan diri, atau menarik diri dari interaksi sosial, jika mereka merasa kesesakan. Perasaan negatif terhadap orang lain

dan situasi biasanya merupakan komponen emosional dari kesesakan yang dialami. Menurut Werty dan Situmorang (2021) faktor kesadaran diri dapat menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi atau rendah. Kesesakan dapat mengurangi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang (Hu & Coulter, 2017). Hasil penelitian Handayani (2020) menunjukkan bahwa tingkat kesesakan dan rendahnya kontrol diri terkait dengan kecenderungan perilaku agresif, dan sebaliknya, tingkat kesesakan dan kontrol diri yang lebih rendah terkait dengan kecenderungan perilaku agresif.

Berdasarkan data serta beberapa penelitian terdahulu mengenai kesejahteraan subjektif dan kesesakan, perlu adanya penelitian mengenai hubungan kesesakan dengan kesejahteraan subjektif pada pemukiman padat penduduk. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai indikator guna mengetahui tingkat kesesakan dan juga tingkat kesejahteraan subjektif di pemukiman padat penduduk. Juga untuk mengidentifikasi sejauh mana kesesakan dapat dikorelasikan dengan tingkat kesejahteraan subjektif individu atau kelompok.

METODE

Penelitian menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional guna meneliti keterkaitan antara tingkat kesesakan dengan kesejahteraan subjektif masyarakat di kawasan permukiman padat penduduk. Populasi pada penelitian ini yaitu jumlah ibu rumah tangga di Kelurahan Kampung Rawa, dalam Kelurahan Kampung Rawa terdapat 8 RW didalamnya sebagai cluster. RW 2 merupakan cluster terpilih yang dijadikan sampel setelah melakukan pemilihan secara random. Maka sampel dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga di RW 2 Kelurahan Kampung Rawa dengan total 423 sampel. Metode pengumpulan data yang digunakan dengan cara menggunakan angket (kuesioner). Pengumpulan data penelitian mulai bulan Januari 2024 hingga September 2024.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif berupa modifikasi publikasi internasional yang berjudul, “*Quality of Life in Europe: Subjective Well-Being*” oleh Abdallah et al (2013). Pengukuran kesejahteraan subjektif terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu hedonic (perasaan) dengan indikator *optimism* dan *social exclusion, evaluative* (kognitif) dengan indikator *satisfaction*, dan *eudaimonic* (kepercayaan) dengan indikator *positive emotion* dan *negative emotion*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesesakan berupa modifikasi publikasi yang berjudul, “*Spatial Environment of Home, Stress Management, and Welfare of Family Living in Two-Level Marginal Regions*” oleh Sunarti et al (2021). Pengukuran kesesakan terbagi menjadi tiga dimensi yaitu kesesakan ruang dengan

indikator berupa kesesakan ruangan yang sempit, serta dimensi kesesakan sosial dengan indikator kenyamanan terhadap kondisi. Uji prasyarat analisis dilakukan uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*. Pengujian hipotesis menggunakan pengujian korelasi dan pengujian t. Hipotesis penelitian yaitu “Tidak terdapat hubungan antara kesesakan dengan kesejahteraan subjektif pada wilayah padat penduduk perkotaan di Kelurahan Kampung Rawa Kota Administrasi Jakarta Pusat”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diener (1984) mendefinisikan kesejahteraan subjektif merupakan persepsi seseorang terhadap kehidupan mereka yang berkaitan dengan aspek afektif dan kognitif. Kesejahteraan subjektif sering dikaitkan dengan persepsi dan pemikiran seseorang tentang keadaan hidup mereka, ditentukan dengan kepuasan hidup. Faktor kesejahteraan subjektif terdiri dari tiga dimensi: *eudaimonic*, *evaluative*, dan *hedonic*. Dalam studi sosial, kesesakan di wilayah perkotaan seringkali menjadi masalah penting.

Pada penelitian ini, sampel responden berjumlah 423 yaitu ibu rumah tangga RW 2 Kampung Rawa Jakarta Pusat. Kelompok usia responden terbanyak adalah 46-55 tahun pada masa lansia awal, dengan jumlah 162 responden. Dimana pada kategori ini usia 46-55 tahun merupakan usia produktif. Sebaran data tingkat pendidikan menunjukkan dominasi lulusan SMA, sementara jumlah ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir di perguruan tinggi masih relatif rendah. Kondisi ini mencerminkan adanya tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal keterbatasan akses terhadap pendidikan. Banyak ibu rumah tangga yang mungkin tidak memiliki akses yang memadai ke pendidikan tinggi. Faktor-faktor seperti ekonomi, lokasi geografis, dan norma sosial dapat menjadi penghalang untuk melanjutkan pendidikan.

Selanjutnya pada sebaran data pekerjaan, didominasi yang hanya bekerja menjadi ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Banyak dari mereka tidak memiliki kesempatan untuk bekerja di sektor publik. Fenomena ini dapat dianalisis melalui lensa teori gender, yang menjelaskan bagaimana norma dan peran gender memengaruhi peluang dan pilihan individu dalam masyarakat. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan ini antara lain rendahnya kesadaran pekerja terhadap hak-haknya serta lemahnya posisi tawar pekerja perempuan (Subagja, 2022). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Qurtubi dan Muhtadi (2024) mengungkapkan bahwa pemberdayaan ekonomi melalui program permodalan dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di daerah dengan

kepadatan penduduk tinggi. Studi mereka mengenai program Jakpreneur menunjukkan bahwa akses terhadap modal usaha serta pelatihan yang memadai dapat membantu individu, termasuk perempuan, untuk lebih mandiri secara ekonomi serta mengurangi kesenjangan dalam akses terhadap pekerjaan.

Berdasarkan sebaran pendapatan, ibu rumah tangga yang memiliki pendapatan sebesar <Rp1.500.000,00 sebanyak 274 orang. Situasi ini dapat terjadi karena keterbatasan dalam pendidikan, pelatihan, atau diskriminasi dalam pasar kerja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anugrah (2023), program pemberdayaan masyarakat dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kesejahteraan ibu rumah tangga dengan memberikan pelatihan keterampilan dan peluang usaha yang lebih luas. Program ini berperan dalam mengatasi kendala pendidikan yang dihadapi ibu rumah tangga sekaligus membuka akses mereka ke pekerjaan yang lebih layak.

Kemudian berdasarkan sebaran status kepemilikan rumah, ibu rumah tangga yang memiliki status kepemilikan rumah yaitu hak milik pribadi berjumlah 262 orang. Tingginya jumlah ibu rumah tangga dengan kepemilikan rumah hak milik pribadi menunjukkan adanya stabilitas ekonomi. Kepemilikan rumah dapat dianggap sebagai indikator kekuatan finansial dan keamanan jangka panjang. Hal ini penting di daerah padat penduduk, di mana akses ke tempat tinggal yang layak menjadi tantangan.

Tabel 1. Data Dimensi Kesesakan Ruang pada Variabel Kesesakan

Kategori Dimensi Kesesakan Ruang	Total	
	Jumlah	Persentase (%)
Rendah ($x < 20,28$)	0	0
Sedang ($20,28 \leq x < 24,18$)	245	57,9
Tinggi ($x \geq 24,18$)	178	42,1
Total	423	100
Nilai Minimal	14	
Nilai Maksimal	28	
Nilai rata-rata+Standar Deviasi	$20,28 \pm 3,93$	

Sumber: Olahan Peneliti, 2024

Hasil penelitian mengenai hubungan kesesakan dengan kesejahteraan subjektif di Kelurahan Kampung Rawa, Jakarta Pusat, mengungkapkan bahwa mayoritas responden berada pada dimensi kesesakan ruang dengan kategori sedang. Dari total responden, sebanyak 245 atau 57,9%.

Tabel 2. Data Variabel Kesesakan Sosial pada Variabel Kesesakan

Kategori Dimensi Kesesakan Sosial	Total	
	Jumlah	Persentase (%)
Rendah ($x < 19,23$)	69	16,3
Sedang ($19,23 \leq x < 23,65$)	185	43,7
Tinggi ($x > 23,65$)	169	40,0
Total	423	100
Nilai Minimal	13	
Nilai Maksimal	28	
Nilai rata-rata+Standar Deviasi	$19,23 \pm 4,45$	

Sumber: Olahan Peneliti, 2024

Kemudian, mayoritas responden dalam dimensi kesesakan sosial berada pada kategori sedang. Sebanyak 185 responden atau 43,7%, menunjukkan bahwa mereka mungkin merasakan tantangan tertentu akibat kesesakan, namun tidak hingga tingkat yang ekstrim. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun ada kesesakan, banyak individu di wilayah tersebut mampu beradaptasi dengan lingkungan mereka dan mengelola tantangan yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang lebih baru, seperti yang dilakukan oleh McLean et al. (2023) yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif dari kesesakan, terutama dalam konteks lingkungan padat. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun responden merasakan kesesakan sosial atau ruang yang sedang, mereka dapat mengelola stres dan tantangan lingkungan dengan lebih baik ketika memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat, yang pada akhirnya membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Kondisi kesesakan ruang yang stabil ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan subjektif yang relatif baik, mengingat bahwa interaksi sosial yang positif dan dukungan komunitas bisa mengurangi dampak negatif dari kesesakan. Meskipun terdapat kesesakan, individu yang berada dalam kategori ini mungkin masih dapat merasakan kepuasan hidup yang memadai dan memiliki mekanisme adaptasi yang efektif. Meskipun berada dalam kategori sedang, responden ini mungkin masih memiliki peluang untuk meningkatkan pengalaman sosial mereka melalui berbagai program dan inisiatif komunitas yang dapat memperkuat hubungan antarindividu. Kegiatan komunitas dan dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan interaksi sosial dan mempengaruhi kesejahteraan subjektif secara positif. Seperti pada penelitian Acoba et al. (2024), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi stres yang dirasakan individu di lingkungan penuh tekanan. Dukungan sosial yang kuat dari keluarga atau orang terdekat dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Temuan ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan sosial yang lebih mendukung, di mana individu dapat merasa aman dan terhubung, serta memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang bermanfaat. Dengan demikian, fokus pada peningkatan kualitas interaksi sosial di tengah kesesakan dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Kelurahan Kampung Rawa.

Tabel 3. Data Dimensi Eudaimonic pada Variabel Kesejahteraan Subjektif

Kategori Dimensi Eudaimonic	Total	
	Jumlah	Persentase (%)
Rendah ($x < 20,98$)	35	8,3
Sedang ($20,98 \leq x < 28,42$)	225	60,3
Tinggi ($x > 28,42$)	133	31,4
Total	423	100
Nilai Minimal	11	
Nilai Maksimal	34	
Nilai rata-rata $\pm$ Standar Deviasi	$24,70 \pm 3,72$	

Sumber: Olahan Peneliti, 2024

Selanjutnya pada pengukuran sebaran responden berdasarkan variabel, mayoritas responden berada pada dimensi eudaimonic dengan kategori sedang. Dari total responden, sebanyak 255 atau 60,3%.

Tabel 4. Data Dimensi Evaluative pada Variabel Kesejahteraan Subjektif

Kategori Dimensi Evaluative	Total	
	Jumlah	Persentase (%)
Rendah ($x < 18,55$)	63	6,9
Sedang ($18,55 \leq x < 25,39$)	312	61,7
Tinggi ($x > 25,39$)	48	11,3
Total	423	100
Nilai Minimal	14	
Nilai Maksimal	31	
Nilai rata-rata $\pm$ Standar Deviasi	$21,97 \pm 3,42$	

Sumber: Olahan Peneliti, 2024

Kemudian, mayoritas responden dalam dimensi evaluative berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 312 responden atau 61,7%.

Tabel 5. Data Dimensi Hedonic pada Variabel Kesejahteraan Subjektif

Kategori Dimensi Hedonic	Total	
	Jumlah	Persentase (%)
Rendah ($x < 16,05$)	29	6,9
Sedang ($16,05 \leq x < 21,93$)	261	61,7
Tinggi ($x > 21,93$)	133	31,4
Total	423	100
Nilai Minimal	14	
Nilai Maksimal	26	
Nilai rata-rata $\pm$ Standar Deviasi	$18,99 \pm 2,94$	

Sumber: Olahan Peneliti, 2024

Mayoritas responden pada dimensi hedonic juga berada pada kategori sedang, sebanyak 261 responden atau 61,7%. Hal ini menunjukkan bahwa di Kelurahan Kampung Rawa memiliki kesejahteraan subjektif yang relatif seimbang di ketiga dimensi tersebut. Meskipun tidak ada yang berada pada tingkat optimal, kondisi kategori sedang ini mencerminkan bahwa banyak individu merasa cukup puas dengan kehidupan mereka, mampu menemukan makna dalam aktivitas sehari-hari, serta merasakan kebahagiaan yang layak.

Hasil dari uji-t ini akan memberikan wawasan mengenai seberapa kuat hubungan antara kesesakan dengan kesejahteraan subjektif.

$$t_{hitung} = \frac{r_{xy}\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$$

$$t_{hitung} = \frac{-0,023\sqrt{421}}{\sqrt{1-(-0,023)^2}}$$

$$t_{hitung} = -0,4722$$

Kemudian pada uji korelasi antara kesesakan dengan kesejahteraan subjektif menunjukkan $r = -0,023$. Serta hasil perhitungan uji t menunjukan H_0 diterima atau tidak signifikan. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesesakan dengan kesejahteraan subjektif pada wilayah padat penduduk di Kelurahan Kampung Rawa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara kesesakan dan kesejahteraan subjektif di Kelurahan Kampung Rawa. Perhitungan uji t menunjukkan bahwa H_0 diterima atau tidak signifikan. Pada hasil keseluruhan setiap dimensi kesesakan dan dimensi kesejahteraan subjektif berkategori sedang, dimana kondisi kategori sedang ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga di Kelurahan Kampung Rawa merasa cukup puas dengan kehidupan mereka, serta dapat merasakan kebahagiaan yang layak meskipun tidak secara optimal. Namun dalam konteks kesesakan, keluarga perlu mempertimbangkan tingkat kesesakan saat merencanakan jumlah anggota keluarga. Dengan melakukan perencanaan yang cermat, masyarakat dapat mengurangi risiko kesesakan yang dapat menyebabkan berbagai masalah, baik fisik maupun psikologis. Langkah ini penting untuk menjaga kesejahteraan subjektif dan menciptakan lingkungan yang lebih nyaman bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, G. T. P. (2023). *Pemberdayaan ibu rumah tangga pada program Eco Business Indonesia (EBI) dalam meningkatkan kesejahteraan (Studi kasus Kel. Kedaung Kec. Pamulang Kota Tangerang Selatan)*. *Jurnal Kommunity Online*, 5(2), 120-135.
<https://doi.org/10.15408/jko.v3i1.30924>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Gifford, R. (1987). *Environmental Psychology: Principles and Practice*.
- Halim, D.K. (2008). *Psikologi Lingkungan Perkotaan*.
- Hu, Y., & Coulter, R. (2017). Living space and psychological well-being in urban China: Differentiated relationships across socio-economic gradients. *Environment and Planning A*, 49(4), 911–929.
<https://doi.org/10.1177/0308518X16680213>
- Indrahadi, D., Habibi, M., & Ilham, M. (2020). Faktor Sosial Penentu Kesejahteraan Subjektif: Bukti dari Indonesia. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(2), 111.
<https://doi.org/10.24036/scs.v7i2.220>
- Irwin Altman. (1975). *The environment and social behavior: privacy, personal space, territory, crowding*. Brooks/Cole Pub. Co.
- McLean L, Gaul D, Penco R. Perceived Social Support and Stress: a Study of 1st Year Students in Ireland. *Int J Ment Health Addict*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Qurtubi, M., & Muhtadi, M. (2024). Efektivitas program permodalan Jakpreneur dalam pemberdayaan UMKM di Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan. *Jurnal Kommunity Online*, 5(1), 45-60. <https://doi.org/10.15408/jko.v5i2.41602>
- Saamah Abdallah, Laura Stoll, n, Franz Eiffe, & Statistics Austria. (n.d.).
- Sarwono, S. W. (1992). *Psikologi lingkungan*. Grasindo. 1992.
- Sears, D. O. (2007). *Psikologi Sosial* (5th ed.). Erlangga.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Paplau, I. A. (2004). *Psikologi sosial: jilid 2* (5th ed.). Erlangga.
- Subagja, Y. H. (2022). Perspektif Kesetaraan Gender pada Tenaga Kerja Wanita di Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 2(4), 513–520.
<https://doi.org/10.15575/jis.v2i4.19034>
- Sunarti, E., Fatwa, N., Rahmawati, Z., Faramuli, W., & Ramadhany, D. (2021). Spatial environment of home, stress management, and welfare of family living in two-level marginal regions. *Journal of Family Sciences*, 6(1), 1-19.
<https://doi.org/10.29244/jfs.v6i1.35795>
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesesakan dan masa hukuman dengan stres pada narapidana. *Jurnal Rap Unp*, 8(1), 60-68. <https://doi.org/10.24036/rapun.v8i1.7952>
- Werty, M., & Zulida Situmorang, N. (2021). Analitika Jurnal Magister Psikologi UMA Hubungan antara Mindfulness dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi The Relationship between Mindfulness And Subjective Well-Being Of Students During Pandemic. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 2502–4590.
<https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.4349>
- William C. Compton. (2005). *An introduction to positive psychology*. Thomson/Wadsworth.

Yilmaz, H., Arslan, C., Sarıcaoğlu, H., & Yilmaz, S. (2013). An investigation of subjective well-being in terms of coping with stress and decision-making in university students. *Middle East Journal of Scientific Research*, 14(9), 1143–1148. <https://doi.org/10.5829/idosi.mejsr.2013.14.9.1905>