



**HUBUNGAN KESESAKAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA MASYARAKAT YANG TINGGAL DI KAWASAN KELAYAN KOTA
BANJARMASIN**

Jupri Handi Saputra

UIN Antasari Banjarmasin

Jufri.handi@gmail.com

Abstract

In essence, humans always have the desire to be able to live their lives well and prosper both physically and psychologically (psychological well-being), but on the other hand the increasing population growth in an area also increases the need for housing so as to cause density, this can trigger an increasing perception of distress (crowding).) in society which leads to a decline in psychological well-being for affected individuals. The purpose of this study is to determine how the relationship between the perception of distress and psychological well-being in the Central and East Service Villages with a correlational quantitative approach as well as the Product Moment Person correlation analysis method and regression test to reveal the influence of perceived distress on psychological well-being. The respondents in this study were 270 residents of Kelurahan Kelayan Tengah and Kelayan Timur. Respondents were determined using the cluster random sampling method. The data were collected using two scales, namely the scale of perception of distress and the scale of psychological well-being. In this study, it was found that there was a negative relationship between the perception of distress and psychological well-being in the community in the Banjarmasin City area with a significance value of 0.000 and a pearson correlation of -0.422. The study concluded that if the individual perceives the density of his environment as something unpleasant or in this is a distress then it will lower his level of psychological well-being.

Keywords: *crowding, psychological well-being, densely populated areas.*

Abstrak

Pada hakikatnya manusia selalu memiliki keinginan untuk bisa menjalani hidupnya dengan baik dan sejahtera baik secara fisik maupun psikologis (psychological well-being), akan tetapi disisi lain pertumbuhan populasi yang semakin meningkat di suatu daerah juga turut meningkatkan keperluan akan tempat tinggal sehingga menimbulkan kepadatan (density), hal ini mampu memicu meningkatnya kesesakan (crowding) pada masyarakat yang berujung pada menurunnya kesejahteraan psikologis bagi individu yang terdampak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kesesakan dengan kesejahteraan psikologis pada Kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur dengan pendekatan kuantitatif korelasional serta metode analisis correlation Product Moment Person dan uji regresi untuk mengungkap pengaruh dari kesesakan terhadap kesejahteraan psikologis. Responden dalam penelitian ini berjumlah 270 orang warga Kelurahan Kelayan Tengah Dan Kelayan Timur. Responden ditentukan menggunakan metode cluster random sampling. Data dikumpulkan menggunakan dua skala, yaitu skala kesesakan dan skala kesejahteraan psikologis. Pada penelitian ini didapati hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kesesakan dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat di kawasan Kelayan Kota Banjarmasin dengan nilai signifikansi 0.000 dan pearson correlation sebesar -0.422. Penelitian ini menyimpulkan bahwa jika individu mempersepsikan kepadatan lingkungannya sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan atau dalam ini adalah kesesakan maka akan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: *Kesesakan, Kesejahteraan Psikologis, Kawasan Padat Penduduk.*

A. Introduction ← 13pt, Corbel, Bold, after 2 pt

Pemukiman yang padat dan kumuh merupakan masalah klasik yang terjadi hampir di seluruh kota besar di Indonesia, permasalahan ini dipicu oleh banyak faktor diantaranya pertumbuhan penduduk yang massif dengan tidak diiringi dengan membaiknya tingkat pendidikan dan keterampilan individu didalamnya, tingkat pendidikan dan keterampilan yang rendah erat kaitannya dengan pendapatan pekerjaan dan pendapatan individu yang mana pada akhirnya akan menjadi barrier dalam proses individu untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Selain itu pemukiman padat penduduk juga dapat tercipta akibat dari sebaran penduduk yang tidak merata di suatu daerah, hal ini terekam pada catatan dinas perumahan dan permukiman (perkim) yang menyatakan Kecamatan Banjarmasin Selatan merupakan wilayah terkumuh di asia tenggara dan

diterbitkan oleh Barito Post pada tahun 2018 (Admin, n.d.). Hal ini terjadi bukan hanya karena faktor luas wilayah yang tidak mencukupi, melainkan juga karena persebaran penduduk yang tidak merata akibat dibukanya jalur perdagangan lada oleh Kesultanan Banjar pada abad ke-16 melalui jalur laut (Noor, 2012, p. 248), sehingga banyak pemukiman yang didirikan sepanjang aliran sungai dan melahirkan kepadatan (density) di kawasan tersebut.

B. Literature Review

1. Kesesakan (*Crowding*)

Kesesakan diartikan sebagai kondisi individu yang secara psikologis mempersepsikan lingkungan sekitarnya secara negatif atau dianggap tidak nyaman akibat pengaruh lingkungan sekitarnya. Gifford menyatakan bahwa kesesakan merupakan perasaan yang bersifat subjektif terhadap banyaknya orang disekitar individu, persepsi kesesakan selalu berkaitan dengan tingkat kepadatan yang tinggi tetapi disisi lain kepadatan bukanlah pencetus yang mutlak terhadap munculnya persepsi kesesakan (Robert Gifford, 1987, p. 24) ini melainkan terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti:

- a. Faktor Personal, terdiri dari kepribadian, referensi atau minat, harapan dan prasangka individu tersebut. Kepribadian mencakup kemampuan individu untuk mengontrol diri, kontrol dalam diri adalah ketika individu merasa yakin bahwa apapun yang terjadi adalah hasil dari dirinya sendiri.
- b. Faktor Sosial, Merupakan faktor yang berperan membantu kwatak serta cara individu untuk merespon persepsi kesesakan yang ada di sekelilingnya, faktor sosial yang dimaksud Gifford adalah, eksistensi serta kepribadian dari individu lain di sekitar, berbagai macam informasi yang di terima mengenai persepsi kesesakan, kualitas dan berbagai macam hubungan antar individu, serta persaingan yang membentuk kelompok kecil.
- c. Faktor fisik meliputi keadaan ruang, bangunan, lingkungan, kota, dan arsitektur bangunan seperti tinggi langit-langit, penataan perabot, penempatan jendela dan pembagian ruang (Robert Gifford, 1987).

2. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Ryff menjelaskan bahwan kesejahteraan psikologis iadalah hasil dari evaluasi atau penilaian individu terhadap pengalaman-pengalaman hidupnya, evaluasi ini bisa menjadikan individu tunduk dan menjadikan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis atau mencari solusi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, mengisi hidupnya dengan

kebermaknaan dan memiliki penilaian positif atas diri dan hidupnya (Winda Tanu Jaya, 2014).

Secara lebih terperinci kesejahteraan psikologi menurut Ryff adalah berkembangnya potensi seseorang secara nyata dengan karakteristik ia dapat menghargai dirinya dengan positif, bisa menjaga interaksi dengan ramah serta penuh afeksi pada individu lain, mampu membangun konteks lingkungan sekitar sehingga bisa memuaskan hasrat dan kebutuhannya, memiliki dinamika pembelajaran seumur hidup serta mempunyai tujuan dalam hidupnya (Carol D. Ryff, 1995). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (psychological well-being) menurut Ryff dan Cobb, antara lain:

- a. Latar Belakang Budaya, Ryff dan Singer menyatakan bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian yang lebih menonjolkan aspek penerimaan diri atau otonomi dengan masyarakat yang bersifat kolektif dan ketergantungan seperti di budaya timur yang menonjolkan aspek hubungan yang positif dengan orang lain.
- b. Ekonomi dan Pendidikan, mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang karena tingkat ekonomi dan pendidikan akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam aspek penerimaan diri dan tujuan hidup.
- c. Kepercayaan (Religiusitas), Individu dengan religiusitas yang lebih tinggi akan cenderung lebih mudah dalam memakanai segala kejadian dalam hidupnya dengan lebih baik, sehingga agama dan spiritualitas merupakan bagian yang penting bagi kesejahteraan psikologis individu.
- d. Usia, Ryff dan Singer meemukan bahwa pada setiap tahap perkembangan usia individu akan ada beberapa aspek dalam kesejahteraan psikologis yang juga berkembang beriringan seperti halnya kemandirian atau penguasaan lingkungan (Carol D. Ryff, 1995).
- e. Jenis Kelamin, Ryff berpendapat bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi beberapa aspek dari kesejahteraan psikologis, perempuan cenderung memiliki persentase yang lebih tinggi pada aspek hubungan yang positif dengan orang lain serta, selain itu perempuan juga cenderung lebih memiliki pribadi dan pertumbuhan yang lebih baik daripada pria (Carol D. Ryff & Burton Singer, 1996) (Carol D. Ryff, 1995).

- f. Dukungan Sosial, Dukungan sosial merupakan sesuatu bentuk dari afeksi yang diberikan oleh orang sekitar seperti penghargaan, perhatian atau pertolongan yang mana semua itu menghasilkan rasa nyaman pada individu.

3. Masyarakat

Masyarakat merupakan sekelompok individu yang memiliki hubungan karena suatu sistem, hukum atau tradisi tertentu yang memiliki kesamaan. Kelompok ini disatukan karena faktor kebutuhan, keyakinan sarta ambisi dalam kehidupan yang kolektif atau dapat diartikan individu yang hidup dengan individu lain secara berdampingan di tempat yang sama dengan kesadaran pada diri setiap individu (Sulfan & Akilah Mahfud, 2018). Masyarakat dibentuk untuk menjamin setiap hak dari individu dapat terpenuhi serta mengontrol pemanfaatan sumberdaya alam dan memberikan hukuman pada pelanggar aturan yang telah disepakati dalam masyarakat itu sendiri. Menurut Raymond Firth terdapat beberapa faktor yang menunjukkan eksistensi serta fungsi masyarakat yaitu:

- a. *Social Alignment*, merupakan suatu sistem pengelompokan yang berdasarkan kekerabatan, jenis kelamin, umur, berbagai bentuk perkumpulan berdasarkan pekerjaan, kedudukan atau pun status peranan yang berguna untuk memudahkan indentifikasi individu berdasarkan kelompoknya.
- b. *Social Controls*, merupakan sistem atau proses untuk mengatur kegiatan dan tingkah laku dari setiap anggota masyarakat dalam kehidupannya menjadikan setiap anggota masyarakat bahu membahu guna mencapai tujuan bersama.
- c. *Social Media*, merupakan suatu alat baik berupa benda atau bahasa yang dijadikan sebagai media dalam menjalankan interaksi dan komunikasi sesamanya.
- d. *Social Standards*, merupakan suatu ukuran yang dipakai untuk menilai dan menentukan seuruh kegiatan dan menilai efektif atau tidaknya suatu kegiatan.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelsional untuk mencari tahu bagaimana hubungan antara kesesakan dengan kesejahteraan psikologis paga masyarakat yang bermukim di kawasan padat penduduk Kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur Kota Banjarmasin. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat yang berdomisili di Kelurahan Kelayan Tengah atau Kelayan Timur minimal 1 tahun serta berusia dewasa (produktif) yang berdasarkan catatan di kedua kelurahan

sebanyak 19.533 orang. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan metode cluster random sampling dengan sampel daerah adalah RT.01-RT.11 di setiap kelurahan dan jumlah responden sebanyak 270 orang, penentuan jumlah responden menggunakan tabel Isac and Misachael dengan $d = 0.10$, artinya toleransi kesalahan 10 % dan tingkat kepercayaan 90% dengan populasi sebanyak 19.533 orang.

Pada penelitian ini digunakan beberapa teknik pengumpulan data seperti wawancara pendahuluan, dokumentasi dan skala psikologi (likert) berupa skala kesesakan yang dibuat dengan landasan teori yang dicetuskan oleh Gifford dengan nilai validitas berkisar antara 0.466 hingga 0.796 dan reliabilitas dengan nilai alpha cronbach sebesar 0.847, sedangkan skala kesejahteraan psikologis dibuat dengan landasan teori dari Ryff dengan nilai validitas berkisar antara 0.404 hingga 0.753 dan reliabilitas dengan nilai alpha cronbach sebesar 0.818.

Data yang telah didapatkan kemudian dilakukan uji normalitas, uji linieritas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis yang dalam hal ini adalah uji correlation Product Moment Person dan uji regresi linear sebagai pelengkap.

D. Temuan

1. Kategorisasi Variabel Penelitian

Beberapa temuan pada Kategorisasi Variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

No	Variabel	N	Min.	Max.	Mea n	SD. Deviation
1	Kesesakan	270	30	68	49.50	9.449
2	Kesejahteraan Psikologis	270	48	80	63.07	7.891

Tabel 1. Deskripsi Data Variabel

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa pada variabel kesesakan (crowding) memiliki nilai minimum 30, nilai maksimum 68, nilai rata-rata atau mean 49.50, serta standard deviation 9.449, sedangkan untuk variabel kesejahteraan psikologis memiliki nilai minimum 48, nilai maksimum 80, nilai rata-rata atau mean 63.07 serta standard deviation 7.891. Mengacu pada data diatas setiap variabel akan dikelompokkan seperti di bawah ini:

a. Kategorisasi Variabel Kesesakan (*Crowding*)

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	51	18.9 %
2	Sedang	170	63.0%

3	Tinggi	5049	18.1%
---	--------	------	-------

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Kesesakan

Dari table diatas dapat diketahui bahwa terdapat 51 respondens (18.9%) memiliki kesesakan yang rendah, 170 respondens (63%) memiliki kesesakan yang sedang dan 49 respondens (18.1%) memiliki kesesakan yang tinggi.

b. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

NO	Kategori	Frekuensi	Persentasi
1	Rendah	54	20.0 %
2	Sedang	166	61.5%
3	Tinggi	50	18.5%

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 54 respondens (20%) memiliki kesesakan yang rendah, 166 respondens (61.5%) memiliki kesesakan yang sedang dan 50 respondens (18.5%) memiliki kesesakan yang berada pada kategori tinggi.

2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Keterangan	Unstandardized Residual
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200c,d

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Dari tabel diatas diketahui nilai Asymp.sig. (2 tailed) sebesar 0.200 yang lebih besar dari 0.05 sehingga dalam penelitian ini variabel dinyatakan terdistribusi dengan normal.

3. Uji Linearitas

ANOVA Table	
Keterangan	Unstandardized Residual
Linearity	.000
Deviation from Linearity	.253

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Dari tabel anova diatas dapat dilihat bahwa nilai sig. deviation from linearity adalah 0.253 yang lebih besar dari pada 0.05 dan nilai sig. Linearity adalah 0.000 yang lebih kecil dari 0.05, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kesesakan (crowding) dengan variabel kesejahteraan psikologis (psychological well-being).

4. Uji Korelasi

Correlations			
No	Keterangan	Kesesakan	Kesejahteraan Psikologis
1	Kesesakan	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.422**
		N	.000
2	Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	-.422**
		N	.000

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Tabel diatas menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) pada masing-masing variabel adalah 0.000 dengan nilai pearson correlation sebesar -0.422 hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kesesakan (crowding) dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada masyarakat yang tinggal di Kawasan Kelayan Kota Banjarmasin.

5. Uji linear Sederhana

No	Variabel	B	Sig.	R Squar
1	Kesejahteraan Psikologis (Constant)	80.521	.000	.178
2	Kesesakan	-0.353		

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Dari hasil uji regresi linear sederhana didapati persamaan regresi seperti dibawah ini:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 80.521 + -0.353$$

Dari persamaan diatas diketahui jika nilai konstan sebesar 80.521. nilai konstan ini menunjukkan nilai konsisten yang dimiliki variabel variabel kesejahteraan psikologis (psychological well-being) jika tidak dipengaruhi oleh variabel kesesakan (crowding) yaitu sebesar 80.521. selanjutnya didapati nilai dari koefisien regresi sebesar -0.353 yang menunjukkan jika variabel kesesakan (crowding) meningkat 1%, maka terjadi penurunan pada variabel kesejahteraan psikologis (psychological well-being) sebesar 0.353.

E. Diskusi

Dari hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan pada variabel independen, didapatkan hasil berupa kesesakan (crowding) yang dirasakan oleh masyarakat yang bermukim di Kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur Kota Banjarmasin berada pada kategori sedang, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung Minto Wahyu dkk. Pada tahun 2020. Mereka menyatakan bahwa kesesakan yang dirasakan oleh masyarakat di Kampung Biru Arema Kota Malang berada pada kategori sedang, memiliki hubungan yang signifikan serta mampu menjadi prediktor bagi kesejahteraan psikologis (Agung Minto Wahyu et al., 2020).

Zulriska Iskandar mengungkapkan bahwa kesesakan (crowding) adalah bentuk kepadatan yang dirasakan oleh individu secara psikologis dan bersifat subjektif, (Zulriska Iskandar, 2012, p. 134) kesesakan ini dapat timbul pada diri individu yang bermukim di kawasan padat penduduk apabila individu tersebut belum mampu atau memiliki tingkat adaptasi lingkungan yang rendah, Baum dan Paulus juga menyatakan bahwa tingkat adaptasi individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesesakan (crowding) pada diri individu. (Ilham Latief, 2021, p. 18)

Pernyataan di atas berbanding lurus dengan penelitian pada tahun 2016 yang dilakukan oleh Ellisa, dimana ia mengungkapkan bahwa masyarakat yang memiliki tingkat adaptasi yang baik cenderung memanfaatkan kepadatan lingkungan tempat tinggalnya sebagai suatu peluang ekonomi daripada menganggapnya sebagai masalah yang kemudian dapat memicu timbulnya kesesakan (crowding). (Evawani Ellisa, 2016, p. 195) Pada tahun 1997 Clauson-Kaas et al. melakukan sebuah penelitian di Jakarta dan menyebutkan bahwa di Indonesia kesesakan lebih dipersepsikan dengan konotasi yang positif seperti keramaian (Agung Minto Wahyu et al., 2020, p.

165) sehingga membuat individu merasa tidak terganggu dan membuat kesesakan yang dirasakan berada pada kategori yang sedang.

Selain itu, analisis deskriptif yang dilakukan pada variabel dependen mendapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang dirasakan oleh masyarakat yang bermukim di Kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur Kota Banjarmasin berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa masyarakat yang tinggal di Kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur Kota Banjarmasin telah berhasil beradaptasi dengan lingkungan yang padat serta mampu untuk memodifikasi dan mengatur lingkungan sekitar dengan baik dan sesuai dengan keperluannya baik secara fisik atau mental (Adytama Prabowo, 2016, p. 250).

Kebermaknaan dalam hidup serta keberhasilan individu dalam menemukan tujuan hidup meskipun tinggal di lingkungan yang padat menjadikan warga Kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur Kota Banjarmasin mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) mereka tetap berada di kategori sedang. Selain itu, adaptasi panjang yang telah dilakukan juga turut ambil dalam menjaga tingkat kesejahteraan psikologis warga tidak berada dikategori yang rendah. Dimana hal ini sejalan dengan teori yang di sampaikan oleh Gove, Hughes dan Galle pada tahun 1980 bahwa durasi waktu tinggal yang lama di suatu daerah atau lingkungan tertentu mampu membuat individu memperlebar ambang toleransinya terhadap lingkungan. (Agung Minto Wahyu et al., 2020, p. 165)

Individu yang telah bermukim dan menetap hingga beberapa generasi di kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur dari tahun 1526 telah menumbuhkan ikatan dengan individu lain dalam kelompoknya hingga menimbulkan dukungan sosial yang kuat. Penelitian yang dilakukan oleh Desiningrum pada tahun 2014 menyatakan bahwa adanya dukungan sosial dapat memperbaiki tingkat kesejahteraan psikologis setiap individu yang berada dalam kelompok dan memperkuat pernyataan diatas. (Dinie Ratri Desiningrum, 2014, pp. 104–106)

Dilihat dari sisi lain, uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesesakan (crowding) dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada masyarakat yang bermukim di kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan atau dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada nilai pearson correlation didapati nilai -0.422 yang berarti kesesakan (crowding) berpengaruh secara negatif terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being), atau dengan kata lain semakin tinggi kesesakan (crowding) maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang dimiliki respondents. Sebaliknya jika semakin tinggi kesejahteraan

psikologis (psychological well-being) maka kesesakan (crowding) yang dimiliki oleh responden akan semakin rendah. Hal ini kemudian diperkuat dengan hasil uji regresi sederhana pada penelitian ini yang mendapati hasil yang menunjukkan jika variabel kesesakan (crowding) meningkat 1%, maka terjadi penurunan pada variabel kesejahteraan psikologis (psychological well-being) sebesar 0.353.

Hasil ini selaras dengan pandangan Ryff yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam menciptakan lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhan sebagai indikator baiknya tingkat kesejahteraan psikologis individu, (Achmad Muhammad Danyalin & Farah Farida Tantiani, 2022, p. 32) kesesakan sendiri akan muncul sebagai bentuk dari ketidakmampuan individu dalam menciptakan atau melakukan kontrol atas lingkungan sekitarnya sehingga dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis.

Tingkat kesejahteraan psikologis individu yang bermukim di kawasan padat penduduk juga tidak terlepas dari faktor lain yang mempengaruhinya faktor tersebut adalah locus of control, dimana menurut Rotter locus of control adalah keadaan individu yang mengacu pada apakah dia mempercayai hasil yang didupatkannya berasal dari tindakannya sendiri atautkah hanya kebetulan semata. Individu yang beranggapan bahwa segala sesuatu yang didupatkannya adalah hasil dari perbuatannya sendiri dapat diakegorikan memiliki internal locus of control yang tinggi, dan sebaliknya jika individu cenderung beranggapan bahwa segala sesuatu yang didupatkannya adalah hasil dari kebetulan atau banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal maka dianggap masuk pada kategori eksternal locus of control yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mobarakeh dkk. pada tahun 2015 yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara locus of control dengan kesejahteraan psikologis. (Harjanti & Dyah Kantung Sekar, 2021, p. 85)

Individu dengan kategori atau kecenderungan memiliki eksternal locus of control akan lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya sehingga mempersepsikan kepadatan yang terjadi disekitarnya sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan dan mengganggu karena dapat menghambat tujuan yang ingin dicapai dan pada akhirnya menjadi sumber stresor dan menimbulkan persepsi (crowding) kesesakan serta mempengaruhi kesejahteraan psikologis (psychological well-being).

Perkembangan kota Banjarmasin sebagai salah satu kota madya di Provinsi Kalimantan Selatan sangat erat dengan budaya Islam, dimana tersebar banyak majelis dan kelompok pengajian dipenjuru kelurahan di Kota Banjarmasin, tidak terkecuali kawasan padat penduduknya yaitu Kelurahan

Kelayan Tengah dan Kelayan Timur. Salah satu ulama populer yang ada di Kota Banjarmasin pernah meninggalkan nasehat bahwa "Bakahandak sesuai kemampuan" atau jika diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia adalah "Berkeinginan sesuai kemampuan". Nasehat ini erat kaitanya dengan rasa kebersyukuran yang sebaiknya ada pada setiap diri individu. Syukur dalam literatur Islam yang dijelaskan oleh Al-Ghazali merupakan sebuah konsep yang dilakukan secara menyeluruh, baik dari lisan, hati, ataupun anggota badan. Secara lebih lanjut syukur digambarkan sebagai perwujudan dari emosi (perasaan) yang ditunjukkan melalui sikap, moral yang baik, habit, serta kepribadian yang pada akhirnya akan mempengaruhi individu baik dalam menanggapi atau bereaksi terhadap stimulus baik itu positif maupun negatif.

F. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan data yang didapati hasil yaitu:

1. Tingkat persepsi kesesakan (crowding) yang dirasakan oleh masyarakat yang tinggal di kawasan Kelayan Kota Banjarmasin berada pada kategori sedang dengan 170 atau 63% dari total 270 responden sedangkan sisanya berada pada kategori rendah sebanyak 51 responden atau 18.9% dan tinggi 49 responden atau 18.1%.
2. Tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang dirasakan oleh masyarakat yang tinggal di kawasan Kelayan Kota Banjarmasin berada pada kategori sedang dengan 166 atau 61.5% dari total 270 responden sedangkan sisanya berada pada kategori rendah sebanyak 54 responden atau 20% dan tinggi 50 responden atau 18.5%.
3. Persepsi kesesakan (crowding) memiliki pengaruh yang negatif serta signifikan pada kesejahteraan psikologis (psychological well-being) masyarakat di Kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur Kota Banjarmasin, hal ini dapat dilihat dari nilai pearson correlation yang bernilai > 0.05 atau dengan nilai sebesar -0.422 , tanda "-" menunjukkan arah hubungan antar variabel pada penelitian ini yang berkorelasi secara negatif, selain itu, pada uji regresi juga didapati nilai koefisien regresi sebesar -0.353 yang mana hal ini menunjukkan setiap terjadi peningkatan sebanyak 1% pada persepsi kesesakan maka akan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis sebanyak 0.353. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi persepsi kesesakan (crowding) yang dirasakan, maka akan semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) masyarakat di Kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur Kota Banjarmasin, sebaliknya jika semakin rendah persepsi kesesakan (crowding) yang dirasakan, maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-

being) masyarakat di Kelurahan Kelayan Tengah dan Kelayan Timur Kota Banjarmasin.

Terdapat banyak keterbatasan dalam penelitian ini, seperti belum dikontrolnya variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini. Hal tersebut dapat diketahui dari nilai R Square pada tabel uji regresi sederhana dengan nilai 0.178 yang artinya masih ada 82.2% variabel lainnya yang mempengaruhi variabel Kesejahteraan psikologis (psychological well-being).

G. Saran

Untuk peneliti selanjutnya yang memiliki minat pada topik pembahasan yang sama dengan penelitian ini disarankan agar melakukan perluasan pembahasan serta mengontrol variabel lain yang mampu mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis, peneliti selanjutnya juga bisa melakukan penelitian serupa di berbagai daerah yang masuk ke kategori padat penduduk serta mengungkap variabel lain yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang lebih signifikan pada masyarakat yang bermukim di kawasan padat penduduk.

BIBLIOGRAPHY

- Achmad Muhammad Danyalin & Farah Farida Tantiani. (2022). Kesesakan dan kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Ecopsy, Vol. 9(1)*.
- Admin. (n.d.). *Banjarmasin Terkumuh Se-Asia Tenggara*. Retrieved June 25, 2020, from <https://www.baritopost.co.id/banjarmasin-terkumuh-se-asia-tenggara/>
- Adytama Prabowo. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 4(02)*.
- Agung Minto Wahyu, Luky Karisma, Qoni'atur Ridwan, Anita Hariyanti, & Mochammad Sa'id. (2020). Kesesakan sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis: Studi di Kampung Biru Arema Kota Malang. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Vol.5(1)*. [https://doi.org/10.33367 / psi.v5i2.1083](https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1083)
- Carol D. Ryff, C. L. M. K. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology, Vol. 69(4)*.
- Carol D.Ryff & Burton Singer. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychother Psychosom*.
- Dinie Ratri Desiningrum. (2014). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dan Gender. *Jurnal Psikologi Undip, Vol. 13(2)*.
- Evawani Ellisa. (2016). Coping With Crowding In Hight-Density Kampung Housing Of Jakarta. *Archnet-IJAR: International Journal of Architectural Research, Vol. 10(1)*.
- Harjanti & Dyah Kantung Sekar. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), Vol. 7(1)*.
- Ilham Latief. (2021). *Hubungan Antara Persepsi Kesesakan (Crowding) Pada Lingkungan Dengan Produktivitas Karyawan Di Dapam Manunggal Arta Abadi Trangkil Pati* [Skripsi]. Universitas Negeri Walisongo Semarang.
- Noor, Y. (2012). SEJARAH PERKEMBANGAN ISLAM DI BANJARMASIN DAN PERAN KESULTANAN BANJAR (ABAD XV-XIX). *Al-Banjari : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman, 11(2)*, Article 2. <https://doi.org/10.18592/al-banjari.v11i2.458>

- Robert Gifford. (1987). *Environmental Psychology: Principles and Practice*. Allyn & Bacon.
- Sulfan & Akilah Mahfud. (2018). Konsep Masyarakat Menurut Murtadha Muthahhari (Sebuah Kajian Filsafat Sosial). *Jurnal Aqidah-Ta, Vol. 4(2)*.
- Winda Tanu jaya. (2014). Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Pada Karyawan Cleaner (Studi Karyawan Yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar UMP Di PT. Sinergi Integra Service, Jakarta). *Jurnal Psikologi, 12(2)*.
- Zulriska Iskandar. (2012). *Psikologi Lingkungan Teori dan Konsep*. PT. Refika Aditama.