

**GAMBARAN KEPUASAN HIDUP (*LIFE SATISFACTION*) PADA DEWASA AWAL
YANG GEMAR MERAPIKAN RUANGAN ATAU BARANG**

A.Eka Septilla^{1*} aekaseptilla20@gmail.com
Rizky Qastrunada F²
Fanny Nur Afifah³
Syifa Fadillah⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila

Abstrak. Kerapian merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan untuk menjaga keteraturan, baik ruangan maupun barang-barang. Beberapa waktu terakhir muncul teknik untuk merapikan ruangan maupun barang-barang, yaitu dengan cara menyingkirkan barang yang sudah tidak digunakan atau disebut *decluttering*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kepuasan hidup pada dewasa awal yang gemar merapikan ruangan ataupun barang-barang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan cara *online survey* untuk mengumpulkan data. Alat ukur yang digunakan adalah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) oleh Diener dkk. (1985). Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 113 dengan kriteria berusia 18-39 tahun yang menyukai kegiatan merapikan ruangan ataupun barang-barang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji beda, yaitu *independent sample t-test* dan *oneway anova* dengan *software* SPSS 24. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 65 partisipan (57%) yang menyukai kerapian cenderung merasa puas akan hidupnya. Dalam analisis tambahan yang dilakukan, menunjukkan bahwa intensitas individu dalam merapikan, status pekerjaan, serta pemasukkan dan pengeluaran per bulan yang dimiliki merupakan faktor dalam kepuasan hidup seseorang.

Kata Kunci: *decluttering, dewasa awal, kepuasan hidup, kerapian*

Abstract. Tidiness is an activity carried out to maintain the orderliness of both the room and the items. Recently, there have been techniques for tidying up rooms and things, namely by calling things that are no longer used or *decluttering*. The purpose of this study was to see life satisfaction in early adults who like to tidy up rooms or things. The approach used in this research is a quantitative approach with a descriptive method. The sampling technique used is non-probability sampling using an online survey to collect data. The measuring instrument used is the Satisfaction with Life Scale (SWLS) by Diener, et al. (1985). Participants in this study revealed 113 criteria aged 18-39 years who like to tidy up rooms or things. The data analysis technique used is independent sample t-test and one way ANOVA with SPSS 24 software. The results of this study indicate that as many as 65 (57%) participants who like to tidying up tend to feel satisfied with their lives. In an additional analysis conducted, it shows that the intensity of the individual in tidying, job status, income and expenses per month owned are factors in one's life satisfaction.

Keyword: *decluttering, early adults, life satisfaction, tidying up*

Pengantar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) rumah adalah suatu bangunan untuk tempat tinggal. Maulinda (2023) menyatakan bahwa rumah merupakan tempat ternyaman untuk beristirahat setelah melakukan kegiatan di luar. Berdasarkan hal itu, dapat disimpulkan bahwa

rumah bukan hanya diartikan sebagai tempat tinggal, namun memiliki makna yang lebih dalam daripada fungsi fisiknya itu sendiri. Rumah adalah tempat berlindung dari terik dan hujan, tempat untuk beristirahat dan melepas lelah, tempat berpulang dari segala penatnya aktivitas, tempat yang nyaman untuk menghabiskan waktu bersama keluarga, tempat bercengkrama dan tertawa, tempat untuk mendidik generasi, juga tempat kembali untuk melepas rindu. Penelitian membuktikan bahwa orang-orang memiliki kelekatan yang lebih pada rumahnya dibandingkan lokasi-lokasi lain disekitarnya (Anton & Lawrence, 2014). Rumah merupakan tempat dimana fisik dan psikis bertemu.

Sejak adanya pembatasan sosial akibat COVID-19, sudah dipastikan sebagian besar masyarakat dunia menghabiskan lebih banyak waktunya di rumah dibandingkan dengan tempat lainnya (Medimorec, dkk., 2020). Hal tersebut membuat masyarakat mencari alternatif kegiatan untuk mengisi aktivitas sehari-harinya selain bekerja maupun belajar, salah satu aktivitas yang dapat dilakukan di rumah yaitu membersihkan atau merapikan rumah. Goodwill Washington (dalam Washington Post, 2020) menyatakan bahwa donasi yang mereka terima naik sebanyak 20% dibandingkan tahun sebelumnya. Selain dapat memberikan barang layak pakai kepada orang lain, kegiatan membersihkan rumah dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi stres. Penelitian yang dilakukan oleh Lang dkk (2015) menyatakan bahwa individu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung akan melakukan perilaku berulang, seperti membersihkan rumah karena memberikan perasaan seakan mereka merupakan pemegang kendali dalam situasi yang tidak menentu.

Para peneliti telah membuktikan bagaimana persepsi seseorang terhadap kondisi rumah dapat mempengaruhi kondisi psikologi seseorang. Kualitas lingkungan fisik dan sosial yang dipersepsikan seseorang dapat mempengaruhi kebahagiaan mereka (Marcheschi dkk, 2015). Kondisi rumah yang tidak rapi dan dipenuhi barang-barang bisa jadi dinilai sebagai hal yang tidak menyenangkan. Penelitian membuktikan bahwa keadaan rumah yang dikelilingi dengan *clutter* memiliki pengaruh negatif dan kuat terhadap kesejahteraan hidup individu (Catherine A & Roster, 2016). *Clutter* sendiri merupakan berlimpahnya barang yang secara kolektif menimbulkan kekacauan dan ruang hidup yang tidak teratur.

Begitu pula penelitian pada tahun-tahun sebelumnya oleh Saxbe, dan Repetti (2010) yang mengungkapkan bagaimana gambaran seseorang terhadap rumah berhubungan dengan pola suasana hati mereka sehari-hari. Penelitian oleh Belk, dkk (2007) yang dilakukan dengan bantuan konsultan berbenah pun juga mengungkapkan masalah frustrasi yang disebabkan oleh perilaku *clutter*. Dari penelitian yang sudah dijabarkan, bisa jadi persepsi individu terhadap kerapian rumah mempengaruhi kebahagiaan mereka. Akhir-akhir ini, terdapat teknik merapikan rumah yang tengah populer, yaitu *decluttering* yang dipopulerkan oleh Marie Kondo. *Decluttering* adalah metode pengorganisasian ruang dengan memilah dan merapikan barang berdasarkan kebutuhan dan nilai guna untuk mencapai kehidupan yang minimalis (Muster dkk, 2022).

Berdasarkan pengalaman Marie Kondo (2018) sebagai konsultan berbenah sejak berusia 19 tahun, ia melihat klien yang telah berbenah secara tuntas dan menyeluruh terkesan sangat bahagia karena berbenah membuat cara pikir dan pendekatan mereka terhadap hidup pun berubah

pula (Kondo, 2018). Menurut Marie Kondo (2018) dengan membereskan rumah, Individu sekaligus membereskan urusan dan masa lalu sehingga individu tersebut dapat melihat masa dengan lebih jernih. *Clutter* diyakini terjadi akibat individu memperlakukan barang-barang sebagai tujuan itu sendiri, bukan sebagai alat untuk kebahagiaan (Stonestreet, 2012). Dengan Metode Konmari ini, klien akan diajak untuk hanya menyimpan benda-benda yang membangkitkan kegembiraan saja (*sparks joy*). Dengan dikelilingi oleh benda-benda yang membangkitkan kegembiraan kita, niscaya akan membahagiakan kita pula (Kondo, 2018).

Berdasarkan pernyataan Marie Kondo (2018) terkait bagaimana individu merapikan barang-barang dan bagaimana hal tersebut berdampak kepada kegembiraan atau kebahagiaan. Diener, dkk (dalam Eid & Larsen, 2008) menjelaskan bahwa individu dengan *Subjective Well-Being* (SWB) yang tinggi seringkali merasakan kepuasan hidup dan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang negatif seperti merasa sedih atau marah. Individu dengan SWB yang rendah seringkali merasa tidak puas dengan hidup mereka, jarang merasakan kegembiraan dan kasih sayang, serta seringkali muncul emosi negatif seperti merasa marah atau cemas (Diener, dkk. (dalam Eid & Larsen, 2008)).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin mengetahui gambaran kepuasan hidup pada dewasa awal yang gemar merapikan ruangan ataupun barang-barang. Dewasa awal dipilih sebagai responden karena pada masa perkembangan ini, individu berusaha untuk mencoba hal-hal baru yang menuntut mereka belajar mengenai tanggung jawab (Harlock, 2000). Peneliti juga melihat jika masih minimnya penelitian dalam bidang ini di Indonesia, sehingga penelitian ini dirasa sangat perlu dilakukan.

Landasan Teori

Menurut Diener, dkk. (2003) *subjective well-being* (SWB) terdiri dari analisis ilmiah tentang bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan. Penilaian ini mencakup bagaimana respons emosional terhadap peristiwa, suasana hati, dan penilaian terbentuk dalam kaitannya dengan kepuasan hidup, pemenuhan, dan kepuasan di bidang-bidang seperti pernikahan dan pekerjaan. Menurut Eddington dan Shuman (2008) terdapat dua komponen utama yang membentuk *subjective well-being* yaitu komponen kognitif dan afektif.

Komponen kognitif merupakan penilaian terhadap kepuasan hidup seseorang. Kepuasan hidup dapat diartikan sebagai penilaian kognitif individu yang menikmati pengalaman baik masa lalu maupun masa kini. Individu yang puas memiliki penilaian bahwa apa yang sudah dicapai sudah sesuai dengan harapannya dan memandang positif kehidupannya di masa depan (Eddington & Shuman, 2008). Penilaian terhadap kepuasan hidup dapat dikategorikan menjadi dua yaitu kepuasan hidup secara umum (*life satisfaction*) dan kepuasan dalam bidang tertentu (*domain satisfaction*) (Eddington & Shuman, 2008).

Komponen afektif mencerminkan pengalaman dasar dari peristiwa yang terjadi dalam kehidupan yang dibagi menjadi afek positif dan negatif. Afek positif mewakili suasana hati atau emosi yang menyenangkan, hal itu menjadi bagian dari *subjective well-being* karena perasaan ini mencerminkan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai keinginannya (Eddington & Shuman, 2008). Afek negatif adalah prevalensi emosi dan

suasana hati yang tidak menyenangkan yang mencerminkan reaksi negatif yang dialami seseorang dalam menanggapi kehidupan, keadaan dan peristiwa yang dialami (Eddington & Shuman, 2008).

Metode Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Indonesia yang berusia 18-39 tahun dan gemar merapikan ruangan ataupun barang. Total responden dalam penelitian ini berjumlah 113 orang, teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan menyebarkan *online survey* melalui media sosial. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif merupakan metode untuk mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, atau kejadian. Melalui penelitian ini, peneliti berusaha melihat gambaran kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia yang gemar merapikan ruangan ataupun barang. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS 24 dengan teknik analisis *independent sample t-test* dan *oneway anova*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Satisfaction with Life School* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener, et al (1985) terdiri dari 5 aitem dengan pilihan jawaban menggunakan skala *Likert* dengan 4 poin. Salah satu itemnya menyatakan “Secara keseluruhan hidup saya sudah mendekati apa yang saya harapkan”. Reliabilitas alat ukur ini mengacu pada nilai *alpha cronbach* yang diperoleh sebesar 0,848.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil pengujian pertama yaitu dilakukan kategorisasi partisipan untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup pada individu yang menyukai kerapian/kebersihan. Partisipan dibagi ke dalam empat tingkat kategori, yaitu “sangat tidak puas”, “tidak puas”, “puas”, dan “sangat puas”.

Tabel 1. Tingkat Kepuasan Hidup Partisipan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tidak Puas	3	3%
Tidak Puas	38	34%
Puas	65	57%
Sangat Puas	7	6%
Total	113	100%

Berdasarkan Tabel 1. partisipan dalam penelitian ini memiliki kepuasan hidup yang beragam dengan paling banyak berada di kategori puas yaitu sejumlah 65 partisipan (57%) dan paling sedikit berada di kategori sangat tidak puas sejumlah 3 partisipan (3%).

Hasil pengujian selanjutnya yaitu uji beda rata-rata kepuasan hidup partisipan. Untuk mengetahui perbedaan kepuasan hidup dewasa awal yang menyukai kerapian/kebersihan berdasarkan data sosiodemografis dan data kegiatan merapikan/membersihkan.

Tabel 2. Uji Beda Kepuasan Hidup

Kategori	Mean
Pekerjaan	
Tidak Bekerja	12,20
Dalam Pendidikan	12,48
Ibu Rumah Tangga	14,39
<i>Part-Time</i>	15,33
<i>Full-Time</i>	13,61
Pemasukan Per Bulan	
Rp 500.000,- – Rp 1.000.000,-	11,87
Rp 1.000.000,- – Rp 3.000.000,-	13,52
Rp 3.000.000,- – Rp 5.000.000,-	14,07
Rp 5.000.000,- – Rp 10.000.000,-	14,53
> Rp 10.000.000,-	13,90
Pengeluaran Per Bulan	
Rp 500.000,- – Rp 1.000.000,-	12,19
Rp 1.000.000,- – Rp 3.000.000,-	13,39
Rp 3.000.000,- – Rp 5.000.000,-	13,47
Rp 5.000.000,- – Rp 10.000.000,-	14,35
> Rp 10.000.000,-	14,33
Intensitas Kegiatan Merapikan/Membersihkan	
Setiap Hari	13,63
2-3 Hari Sekali	13,48
Seminggu Sekali	12,26
Adanya Rasa Bahagia Saat Merapikan / Membersihkan	
Sangat Tidak Setuju	-
Tidak Setuju	12,60
Setuju	12,53
Sangat Setuju	14,26

$p < 0,05$

Berdasarkan Tabel 2. diperoleh nilai $p < 0,05$ pada kategori data sosiodemografis, yaitu pekerjaan serta pemasukan dan pengeluaran per bulan yang dimiliki oleh partisipan. Selain itu, didapatkan nilai $p < 0,05$ pada kategori data terkait kerapian/kebersihan, yaitu intensitas dalam merapikan/membersihkan dan adanya perasaan bahagia saat melakukan kegiatan merapikan/membersihkan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kepuasan hidup yang signifikan pada dewasa awal yang menyukai kerapian/ kebersihan berdasarkan kategori-kategori tersebut.

Pada kategori pekerjaan, partisipan yang bekerja *part-time* memiliki rata-rata tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan pekerjaan lainnya. Kemudian pada kategori pemasukan dan pengeluaran per bulan, partisipan yang berada pada golongan Rp 5.000.000,- – Rp 10.000.000,- memiliki rata-rata tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan golongan lainnya. Untuk data terkait kerapian/kebersihan, pada kategori intensitas menunjukkan bahwa partisipan yang merapikan/membersihkan ruangan maupun barang setiap hari memiliki rata-rata tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan yang lainnya. Selanjutnya, pada kategori perasaan bahagia menunjukkan bahwa partisipan yang menyatakan sangat setuju bahwa

kegiatan merapikan/membersihkan menimbulkan perasaan bahagia memiliki rata-rata tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan yang lainnya.

Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian merasa puas (57%) ketika mereka merapikan ruangan atau barang. Selain itu, data juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian setuju bahwa mereka merasa bahagia ketika merapikan ruangan atau barang (62%). Merapikan rumah bukan hanya bertujuan untuk membuat rumah, kantor atau ruangan menjadi bersih, tetapi bertujuan untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna melalui perilaku merapikan (Hicks, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hicks (2020) dalam memahami Well-Being melalui kegiatan membersihkan ruang pribadi menunjukkan hasil bahwa merapikan (*Decluttering*) bisa meningkatkan *Well-Being*. Subjek penelitian juga menunjukkan kebahagiaan dan kepuasan hidup selama proses merapikan.

Dari hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terkait kepuasan hidup berdasarkan intensitas merapikan ruangan atau barang. Hal ini bisa saja menunjukkan bahwa semakin sering individu melakukan kegiatan merapikan ruangan atau barang bisa berdampak pada tingkat kepuasan merapikan ruangan atau barang. Eid dan Larsen (2008) menjelaskan bahwa perubahan persepsi juga mempengaruhi bagaimana kita melihat dan memahami berbagai macam kegiatan dan bagaimana lingkungan mempengaruhi *Subjective Well-Being*. Ketika individu memiliki pengalaman yang memunculkan emosi positif, individu cenderung untuk melanjutkan atau mengulang kegiatan apa yang menjadi tujuan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa proses individu untuk maju dan menyelesaikan tujuan mereka sangat penting bagi *subjective well-being*.

Selain itu, dari hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terkait kepuasan hidup berdasarkan pekerjaan, pemasukan, dan pengeluaran perbulan. Diener dan Tay (Unanue, dkk, 2017) mengatakan bahwa kepuasan hidup sangat berkaitan dengan apa yang terjadi pada dalam kehidupan dan pekerjaan seseorang. Kepuasan hidup sangat berkaitan dengan kepuasan terhadap karir, komitmen dalam berorganisasi, dan kepuasan dalam bekerja.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa pendapatan mempengaruhi *subjective-wellbeing* seseorang. Killingsworth (2020) menjelaskan bahwa penelitian yang ia lakukan menunjukkan bahwa kepuasan hidup bisa meningkat karena pendapatan yang individu miliki. Semakin tinggi pendapatan sangat mempengaruhi kepuasan hidup. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendapatan yang besar juga berhubungan dengan tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif. Headey, Kelley, dan Wearing (Headey & Wooden, 2004) juga menjelaskan bahwa *Well Being* terdiri dari kepuasan hidup dan perasaan positif (seperti kegembiraan, semangat).

Hasil penelitian Dunn dkk. (2008) menunjukkan bahwa individu yang menghasilkan uang atau menghabiskan uang mereka sama sama memiliki dampak terhadap kebahagiaan individu. Tingkat kebahagiaan lebih tinggi ketika individu yang menghabiskan uang yang dimiliki untuk orang lain dibandingkan untuk diri sendiri. Dunn dan Courtney (2020) menjelaskan mengenai penelitian yang dilakukan pada 500 orang di Inggris menunjukkan bahwa jumlah uang

yang ada di tabungan dan rekening giro mempengaruhi kebahagiaan individu. Individu yang memiliki uang sekitar Rp.7.000.000,00 menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Emmerik, dkk (Russo, 2012) menjelaskan bahwa para pekerja yang memiliki jadwal kerja yang berbeda-beda (*part time* atau *full time*) bisa memberikan dampak pada *well-Being*. Barnet, dkk (Russo, 2012) menambahkan bahwa pekerja *part time* cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah. Hal ini bisa saja berbeda jika dikaitkan kembali dengan gender, wanita yang memiliki pekerjaan *part time* dan pria yang memiliki pekerjaan *full time* bisa saja memiliki tingkat kepuasan hidup yang sama. Penelitian yang dilakukan oleh Russo (2012) menunjukkan bahwa individu yang memiliki jam kerja panjang bisa menimbulkan stres yang tinggi. Individu dengan pekerjaan *full time* cenderung memberikan dampak negatif pada kepuasan hidup mereka (khususnya wanita). Pekerja *part time* juga menunjukkan dampak positif pada kepuasan hidup, sedangkan pekerja *full time* memiliki kecenderungan berhenti dan ingin menjadi pekerja *part time*.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu sebagian besar tingkat kepuasan hidup partisipan berada pada tingkat “puas” akan hidupnya saat ini. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa status pekerjaan, pemasukan dan pengeluaran per bulan, intensitas dalam merapikan/membersihkan, dan adanya perasaan bahagia saat melakukan kegiatan merapikan/membersihkan merupakan faktor dalam kepuasan hidup seseorang.

Pada penelitian ini terdapat saran metodologis dan praktis. Peneliti menyadari kekurangan yang ada pada penelitian ini, sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan jumlah subjek penelitian agar penelitian bisa tergambarkan secara lebih luas, menambahkan variabel lain untuk melihat hubungan atau pengaruh antara variabel penelitian, dan menambahkan metode penelitian yang lain seperti menambahkan metode penelitian kualitatif atau eksperimental agar bisa melihat secara mendalam.

Saran praktis pada penelitian ini terdapat dua saran. Pertama, bagi para pembaca bisa menggunakan informasi dari penelitian sebagai media untuk mengetahui lebih jauh mengenai kepuasan hidup dan kegiatan merapikan. Kedua, bagi para pembaca yang merasa belum mempunyai kegiatan untuk meningkatkan kepuasan hidup dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan.

Kepustakaan

- Anton, C. E., & Lawrence, C. (2014). Home is where the heart is: The effect of place of residence on place attachment and community participation. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 451-461.
- Belk, R., Seu, J., & Li, E. (2007). Dirty little secret: Home chaos and professional organizer. *Journal of Environmental Psychology*, 133-140
- Catherine A, Roster, J. R. (2016). The dark side of home: Assessing possession ‘clutter’ on subjective well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 133-140.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403- 425
- Dunn W. E., Aknin B, L., & Norton, I. M. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science* 319, 1687 doi: 10. 1126/science.1150952.
- Dunn, E., & Courtney, C. (2020, september 14). *Does Money Really Make Us More Happy*. Retrieved from Harvard Business Review: <https://hbr.org/2020/09/does-more-money-really-makes-us-more-happy>
- Eddington & Shuman (2008). *Subjective Well-being (Happiness)*. California: Continuing Psychology Education Inc.
- Eid, M., & Larsen J, R. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Headey, B., & Wooden, M. (2004). The Effects of Wealth and Income on Subjective Well-Being and Ill-Being. *IZA Discussion Paper No. 1032 February 2004*.
- Hurlock, E, B. (2000). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hicks, D Cristina. (2020). Understanding Well-Being: Clearing Personal Space for Wellness. *Master Thesis, Harvard Extension School*
- Killingsworth, M. A. (2020). Experienced well-being rises with income, even above\$75,000 per year. *PNAS Direct Submission*, 1-6.
- Koncius, Jura. (2020, Augustus 5). The great decluttering of 2020: The pandemic has inspired a clean out of american homes. *Washington Post*. Retrieved from https://www.washingtonpost.com/lifestyle/home/the-big-pandemic-clean-out-clearing-the-junk-out-of-your-home-while-stuck-there/2020/08/04/230d71d2-c868-11ea-a99f-3bbdff1af38_story.html
- Kondo, M. (2018). *The Life-Changing Magic of Tidying Up*. Bentang Pustaka.
- Lang, M., Kratky, J., Shaver, J, H., Jerotijevic, D., Xygalatas, D. (2015). *Effects of Anxiety on Spontaneous Ritualized Behavior*. *Cuttent Biology*.
- Maulinda, M. (2023). Analisis kenyamanan termal terhadap rumah tradisional Aceh. *Arsitekno*, 10(1), 1-8.
- Marcheschi, E., Laike, T., Brunt, D., Hansson, L., & Johansson, M. (2015). Quality of life and place attachment among people with severe mental illness. *Journal of Environmental Psychology*, 41, 145-154.
- Muster, V., Iran, S., & Münsch, M. (2022). The cultural practice of decluttering as household work and its potentials for sustainable consumption. *Frontiers in Sustainability*, 100.
- Russo, G. (2012). Job and Life Satisfaction Among Part-tiem and Full-time Worker: The "Identity" Approach. *Review of Social Economy*, 316-343.
- Saxbe, E, D., & Repetti, R. (2010). No place like home: Home tours correlate with daily patterns of mood and cortisol. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(1), 71-81.
- Medimorec, N., Enriquez, A., Hosek, E., Peet, K., & Cortez, A. (2020, Mei 26). *Impacts of COVID-19 on Mobility: Preliminary Analysis of Regional Trends Urban Mobility*. SLOCAT Partnership.
- Stonestreet, E. (2012). *Clutter as Misplaced Valuing: (Mis) Treating Objects as Ends in Themselves*. Philosophy Faculty Publications College of St. Benedict.

Unanue, W., Gómez, ME., Cortez, D., Oyanedel, JC., & Mendiburo-Seguel, A. (2017)
Revisiting the link between job satisfaction and life satisfaction: The role of basic
psychological needs. *Front. Psychol.* 8:680. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00680