

# HIDUP DI KOTA SEMAKIN SULIT: Bagaimana strategi adaptasi dalam situasi kepadatan sosial ?

*Avin Fadilla Helmi*

Pertumbuhan penduduk perkotaan di Indonesia pada masa yang akan datang masih menunjukkan *trend* peningkatan yang drastis. Selain faktor pertumbuhan penduduk alami yang masih relatif tinggi sebagai penyebabnya, juga disebabkan tingkat urbanisasi yang terus meningkat. Seperti yang dinyatakan oleh Firdausy (1994) dengan mengutip pendapat Harmer dkk, bahwa sebelum tahun 1980, pertumbuhan penduduk di perkotaan memang disebabkan oleh ke dua faktor tersebut tetapi setelah dekade 80-an, pertumbuhan penduduk di perkotaan lebih disebabkan faktor urbanisasi. Hal ini mengakibatkan semakin pesatnya pertumbuhan dan perkembangan kota-kota besar di Indonesia terutama di pulau Jawa, seperti Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Surabaya, dan Semarang.

Kota, memang tidak dapat dipungkiri masih menjadi 'pusat pertumbuhan ekonomi'. Hal ini mempunyai implikasi tersedianya sarana dan prasarana yang lebih lengkap dan beragam, yang dipersepsikan oleh penduduk desa sebagai faktor daya tarik dari kota. Selain itu, kota mempunyai keanekaragaman pekerjaan yang dipersepsikan penduduk kota lebih memberikan peluang mendapatkan pekerjaan.

Padahal, kota apabila dilihat dari luas wilayahnya, sebagai tempat berpijak, tempat berteduh, tempat bekerja, atau tempat untuk melakukan aktivitas lainnya relatif tetap bahkan cenderung berkurang. Berkurang dalam arti, tanah-tanah di pusat kota yang mempunyai nilai ekonomis tinggi, yang semula digunakan sebagai tempat tinggal mulai digunakan sebagai tempat perkantoran, perdagangan atau pun fasilitas lainnya, seperti tempat parkir kendaraan atau taman kota.

Apabila dilihat dari konsep kepadatan yaitu luas wilayah dibagi dengan orang atau barang, maka kepadatan di kota semakin meningkat atau lebih tinggi daripada di desa; bahkan dapat dikatakan bahwa salah satu ciri kota adalah tingkat kepadatan yang tinggi. Bersamaan dalam situasi tersebut, orang dituntut untuk dapat menyelesaikan berbagai masalah-masalah, apakah itu masalah yang berhubungan aspek kognitif maupun afektif. Padahal dalam menyelesaikan tugas diperlukan suatu suasana kondusif, oleh karena itu perlu kiranya dicari alternatif strategi adaptasi.

## **Kepadatan vs Kesesakan**

Fenomena kepadatan biasanya berkaitan dengan kesesakan. Apabila kepadatan yang dikaitkan dengan kesesakan maka ada dua macam kepadatan yaitu kepadatan spasial dan kepadatan sosial. Jika kesesakan dipelajari melalui berbagai jumlah *space* yang dibutuhkan

sejumlah individu yang tetap disebut dengan kepadatan spasial, sedangkan kesesakan yang dipelajari melalui berbagai jumlah individu dalam *space* yang tetap disebut dengan kepadatan sosial (Holahan, 1983 dan Gifford, 1987).

Istilah kesesakan (*crowding*) merujuk pada pengertian perasaan subjektif individu terhadap keterbatasan ruang yang ada (Holahan, 1982) atau perasaan subjektif karena terlalu banyak orang lain di sekelilingnya (Gifford, 1987). Dengan kata lain, kesesakan muncul apabila orang berada dalam posisi terkungkung akibat persepsi subjektif keterbatasan ruang. Dikatakan oleh O' Sears, dkk (1991), bahwa kesesakan selalu bersifat negatif dan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dan biasanya terlihat dalam bentuk berbagai keluhan.

### Adaptasi

Ketika manusia dihadapkan pada situasi padat, yang dapat dipersepsikan sebagai situasi yang mengancam eksistensinya, manusia melakukan adaptasi. Hal itu berarti bahwa ada hubungan interaksionistis antara lingkungan dan manusia. Lingkungan dapat mempengaruhi manusia, manusia juga dapat mempengaruhi lingkungan (Holahan, 1982). Oleh karena bersifat saling mempengaruhi maka terdapat proses adaptasi dari individu dalam menanggapi tekanan-tekanan yang berasal dari lingkungan seperti yang dinyatakan Sumarwoto (1991), bahwa individu dalam batas tertentu mempunyai kelenturan. Kelenturan ini memungkinkan individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kemampuan adaptasi ini mempunyai nilai untuk kelangsungan hidup.

Adaptasi diartikan sebagai kapasitas individu untuk mengatasi lingkungan, yang merupakan proses tingkah laku umum yang didasarkan atas faktor-faktor psikologis untuk melakukan antisipasi kemampuan melihat tuntutan di masa yang akan datang (Altman dalam Gifford, 1980). Dengan demikian, adaptasi merupakan tingkah laku yang melibatkan perencanaan agar dapat mengantisipasi suatu peristiwa di masa yang akan datang. Pengertian adaptasi sering dibaurkan dengan pengertian penyesuaian. Adaptasi merupakan perubahan respon pada situasi, sedangkan penyesuaian merupakan perubahan stimulus itu sendiri. Misalnya, dalam menghadapi air yang panas, penyesuaian diri dilakukan dengan memasukkan tangan yang diselimuti kaos tangan, tetapi ketika orang melakukan adaptasi, orang berlatih memasukkan tangan ke tempat air panas yang dimulai dari suhu terendah yang mampu dimasukinya dan kemudian secara bertahap dinaikkan suhu air tersebut (Sonnenfeld, 1966 dalam Baum, dkk (1978).

Adaptasi terhadap kepadatan sosial dapat dijelaskan dari pendekatan *behavior constraint*. Pendekatan ini menyatakan bahwa stimulasi lingkungan yang berlebih dan tidak diinginkan akan mendorong terjadinya *arousal* atau hambatan pada kapasitas pemrosesan informasi. Istilah *constraint* berarti ada sesuatu dalam lingkungan yang membatasi (atau terinterferensi dengan sesuatu), apa yang menjadi harapan (Fisher, Bell, dan Baum, 1984).

Harold Prohansky (dalam Holahan, 1982) mencoba menguraikan pendekatan ini untuk menjelaskan fenomena kesesakan sebagai suatu fenomena psikologis yang mempunyai sifat hubungan yang tidak langsung. Situasi kesesakan merupakan perasaan bahwa kehadiran

orang lain menyebabkan frustrasi dalam usaha mencapai tujuan. Kesesakan terjadi ketika sejumlah orang dalam suatu *setting* membatasi kebebasan individu untuk memilih. Oleh karenanya, dalam pendekatan ini, yang paling penting adalah interpretasi kognitif yang mengontrol perilaku terhadap suatu peristiwa kesesakan. Menurut Fisher, Bell, dan Baum (1984), ada tiga langkah dasar pendekatan ini dalam menjelaskan fenomena kesesakan yaitu perasaan kehilangan kontrol, *psychological reactance*, dan *learned helplessness*. Dalam kondisi kesesakan, yang dialami pertama kali adalah perasaan kehilangan kontrol terhadap lingkungan yang merupakan pengalaman yang tidak mengenakkan. Ketika kebebasan memilih dibatasi oleh kepadatan sosial dan spasial, orang akan mencoba memecahkan masalah situasi tersebut, muncullah langkah kedua yaitu *psychological reactance*. Dalam hal ini, David Stokols mengaplikasikan teori *psychological reactance* dari Jack Brehm pada fenomena kesesakan. *Psychological reactance* merupakan suatu keadaan motivasional dalam mengatasi perasaan kehilangan kontrol dan berusaha untuk mendapatkan kembali kebebasan perilaku yang terancam tersebut (Holahan, 1982). Perasaan hilangnya kontrol dapat diatasi apabila dapat melakukan antisipasi faktor-faktor lingkungan yang membatasi kebebasan memilih. Apabila usaha ini gagal maka akan muncul langkah ketiga yaitu *learned helplessness* atau ketidakberdayaan yang dipelajari (Fisher, Bell, dan Baum, 1984).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa adaptasi yang dapat dilakukan dengan berlandaskan pendekatan ini pada dasarnya adalah melakukan upaya untuk dapat mengontrol lingkungan dalam tingkat *psychological reactance*, yaitu suatu keadaan motivasional dalam mengatasi perasaan kehilangan kontrol dan berusaha untuk mendapatkan kembali kebebasan perilaku yang terhambat. Hal tersebut dapat dilakukan dengan strategi pendekatan teritorialitas dan meningkatkan ketrampilan pemecahan masalah sosial.

### Pendekatan Teritorialitas

Pendekatan teritorialitas menitik beratkan pada pembentukan kawasan geografis untuk mencapai tingkat privasi optimal. Dikatakan oleh Holahan (1982), usaha yang dapat dilakukan misalnya dengan menyusun kembali *setting* fisik atau pindah ke lokasi lain. Penyusunan setting fisik dapat dilakukan dengan pembuatan tanda teritori ini pada manusia dapat diwujudkan dengan menciptakan bangunan, pagar, maupun tanda-tanda alamiah seperti gunung, sungai, bukit, atau membuat meja di perpustakaan dengan model yang tertutup terlindung pada bagian samping dan depannya sehingga meningkatkan konsentrasi pembacanya.

Pembuatan batas kawasan ini apabila dikaitkan dengan faktor situasional, hanya diperlukan dalam situasi tertentu, misalnya situasi kompetitif saja. Dalam situasi kooperatif orang tidak dibebani suatu target, kehadiran orang lain bukanlah ancaman, bahkan kehadiran orang lain memberikan keuntungan bagi orang lain akibat tidak adanya individualitas, sehingga kehadiran orang lain yang memasuki kawasan batas lintas tidak mengancam privasi seseorang. Berbeda halnya dengan situasi kompetitif, bahwa orang mempunyai target yang akan dituju, maka kebutuhan privasi tidak dapat dielakkan lagi, bahkan privasi merupakan prasyarat tercapainya suatu target. Intrusi kawasan batas merupakan ancaman terhadap

privasi seseorang. Misalnya ketika mahasiswa belajar di perpustakaan karena akan ujian, ia sudah mempunyai target tertentu pada waktu itu. Agar tidak terganggu konsentrasinya, ia memilih tempat yang pojok atau meja yang dirancang khusus untuk perpustakaan yaitu meja dengan pelindung di bagian depan dan samping dan bukannya meja biasa yang dapat digunakan diskusi. Adakalanya orang tidak mampu atau tidak berwenang mengubah *setting* fisik, sehingga orang harus menerima situasi tersebut. Dalam keadaan seperti ini strategi adaptasi yang dapat dilakukan dengan meningkatkan ketrampilan diri.

### Pendekatan ketrampilan diri

Salah satu bentuk ketrampilan diri yang ada pada manusia adalah kemampuan memecahkan masalah sosial, yaitu suatu proses di mana orang menyingkap, menciptakan, atau mengidentifikasi tujuan secara efektif dari *coping* terhadap peristiwa yang menyebabkan stres dalam kehidupan (D'Zurilla & Nezu, 1982 dalam Nezu & Perri, 1989). Proses pemecahan masalah sosial dapat dilukiskan sebagai rangkaian respon reaksi yang terdiri dari - afektif, perilaku, dan kognitif. Respon-respon tersebut meliputi serangkaian belief, asumsi, penilaian, dan terapan mengenai problem hidup dan kemampuan pemecahan masalah secara umum yang dimiliki. Lima komponen model dapat dilukiskan sebagai ketrampilan kognitif perilaku yang membuat stres tertentu menjadi berhasil diatasi (Nezu dan Petri, 1993). Secara konseptual, pelatihan dalam proses yang berorientasi pada pemecahan masalah ini akan meningkatkan motivasi dalam menerapkan 5 komponen pemecahan masalah dan perasaan efikasi diri. Adapun ke lima komponen tersebut menurut D'Zurilla dan Goldfried (1971) adalah orientasi masalah, definisi masalah, mengajukan alternatif, pemecahan masalah, dan solusi implementasi dan verifikasi (dalam Sadowski & Kelly, 1993). Berdasarkan kelima komponen tersebut dapat disusun program pelatihan pemecahan masalah sosial.

Dalam kaitannya dengan kepadatan sosial yang menimbulkan kesesakan, melalui pelatihan tersebut, orang dilatih untuk mendudukan masalah pada kedudukan yang sebenarnya, bahwa kehadiran orang lain 'tidak selalu' merupakan ancaman terhadap privasi. Karena memang seringkali terjadi 'distorsi dalam proses persepsi sosial' akibat *generalisasi berlebihan*, bahwa kehadiran orang lain 'selalu' dipersepsikan mengancam privasinya.

### Kesimpulan

Pertambahan penduduk perkotaan yang semakin pesat di Indonesia merupakan kondisi yang mampu memberikan kontribusi munculnya kesesakan. Manusia mempunyai kapasitas untuk merancang strategi yang baik dalam situasi kesesakan yaitu dengan melakukan adaptasi dengan menggunakan strategi teritorialitas dan ketrampilan pemecahan masalah sosial.

### Daftar Pustaka

- Baum, A., Aiello, JR. & Calesnick, L.S. (1978). Crowding and Personal Control: Social Density and the Development of Learned Helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 36. 9. 1000-1011.
- Baum, A & Davis, G.E. (1980). Reducing The stress of high-density living: An Architectural Intervention. *Journal of Personality and Social Psychology*. 38. 471-481.
- Firdausy, C.M. (1993). Aspek-aspek Ekonomi dalam Penelitian Perkotaan di Indonesia 1960-2000. *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan*, 1,1, 23-36.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Process: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46. 4. 839-852.
- Fisher, D., Bell, PA., Baum, A. (1984). *Environmental Psychology*. New York: Holt, Rinehard, dan Wiston.
- Gifford, R. (1987). *Environmental Psychology: Principles and Practice*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Helmi, A.F. dan Ramdhani, N. (1994). Perilaku Agresif Depresif pada Anak-anak di Kawasan Kumuh Ledok Ratmakan Yogyakarta. *Laporan Penelitian*. Tidak diterbitkan. Biaya Bank Dunia.
- Holahan, C.J. (1982). *Environmental Psychology*. New York: Random House.
- Nezu, A.M. & Perri, M.G. (1989). Social Problem Solving Therapy for Unipolar Depression: An Initial Dismantling Investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 57. 3. 408-413.
- O'Sears, D., Freedman, J.L., Peplau, L.A. (1991). *Psikologi Sosial*. Jilid 2. Michael Ardiyanto (alih bahasa). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sadowski, C & Kelley, M.L. (1993). Social Problem Solving in Suicidal Adolescent. *Journal of consulting and Clinical Psychology*. 61. 1. 121-127.
- Sugiyanto, Sutarmanto, H., dan Helmi, A.F. (1992). Kampung yang padat di Perkotaan: Artinya bagi Pelajar dan Mahasiswa. *Laporan Penelitian*. (tidak diterbitkan. Biaya DPP-SPP UGM.
- Sumarwoto, Otto. (1991). *Ekologi, Lingkungan Hidup, dan Pembangunan*. Jakarta: Penerbit Djambatan.