

Studi Deskriptif Mengenai *Crowding Stress* dan *Coping Strategy* Pada Remaja di Kelurahan Tamansari Bandung

Descriptive Study of *Crowding Stress* and *Coping Strategy*

¹Wulan Febby Andriyanti, ²Milda Yanuvianti

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹wulanfebby20@yahoo.com, ²yanuvianti@gmail.com

Abstract. Dense area conditions can have a negative effect on the individuals who occupy them, one of which is crowding stress. This is one of them occurs in adolescents who feel the stress of crowding from high density in Kelurahan Tamansari Bandung. The purpose of this research is to know the description of crowding stress in adolescents (15-19 years) in Kelurahan Tamansari Bandung. The sample technique used is cluster sampling. Samples obtained are as many as 100 respondents. The data were collected using questionnaire measurements prepared using social-spatial crowding stress theory (Loo, 1975). In addition, this study measures the stress response and coping stress to provide a clearer picture of the crowding stress that occurs. Based on data processing using descriptive analysis with percentage statistic and frequency distribution, it is obtained data showing that in general, teenagers experience high stress crowding 74 people (74%) and 26 people (26%) who suffer from moderate stress stress. The situation that makes them feel uncomfortable is the spatial condition that tends to experience spatial crowding stress. The dominant stress response is the emotional response. Then, the dominant strategy used to reduce and eliminate the pressure is emotion focused coping in the form of escape / avoidance.

Keywords : Crowding Stress, Coping Strategy, Adolescents, Kelurahan Tamansari Bandung

Abstrak. Kondisi wilayah yang padat dapat memberikan efek negatif pada individu yang menempatinya, salah satunya adalah *crowding stress*. Hal tersebut salah satunya terjadi pada remaja yang merasakan stres akibat kesesakan dari kepadatan yang tinggi di Kelurahan Tamansari Bandung. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran *crowding stress* pada remaja (15-19 tahun) di kelurahan Tamansari Bandung. Teknik sampel yang digunakan yaitu *cluster sampling*. Sampel yang didapat yaitu sebanyak 100 responden. Pengumpulan data menggunakan alat ukur kuesioner yang disusun menggunakan teori *social-spatial crowding stress* (Loo, 1975). Selain itu penelitian ini mengukur respon stres dan *coping stress* untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai *crowding stress* yang terjadi. Berdasarkan pengolahan data menggunakan analisis deskriptif dengan statistik presentase dan distribusi frekuensi, diperoleh data yang menunjukkan bahwa secara umum remaja mengalami *crowding stress* tinggi sebanyak 74 orang (74%) dan 26 orang (26 %) yang mengalami *crowding stress* sedang. Adapun situasi yang membuat mereka merasa tidak nyaman adalah kondisi spasial sehingga cenderung mengalami *spatial crowding stress*. Respon stres yang dominan adalah respon emosi. Kemudian, strategi yang dominan digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan tekanan tersebut yaitu *emotion focused coping* dalam bentuk *escape/avoidance*.

Kata kunci : *Crowding Stress*, *Coping Strategy*, Remaja, Kelurahan Tamansari Bandung

A. Pendahuluan

Padatnya penduduk Indonesia disebabkan oleh semakin pesatnya pertumbuhan dan perkembangan penduduk dari tahun ke tahun, dan persebaran penduduk yang tidak merata. Hal tersebut banyak terjadi di kota-kota besar di Indonesia salah satunya adalah kota Bandung. Pertambahan penduduk yang semakin banyak ini tidak diimbangi dengan kesediaan lahan untuk pemukiman di kota sehingga menimbulkan lingkungan pemukiman yang padat penduduk.

Salah satu wilayah di Bandung yang memiliki tingkat kepadatan yang tinggi adalah daerah Kelurahan Tamansari, dimana wilayah kelurahan Tamansari dihuni sebanyak 244 jiwa per hektar (BPS kota Bandung, 2015). Menurut WHO ukuran layak suatu pemukiman adalah 60 jiwa untuk 1 hektar.

Kepadatan yang tinggi baik sosial maupun spatial yang ada di kelurahan Tamansari dapat menyebabkan keterbatasan ruang bagi individu sehingga dapat menimbulkan kesesakan (*crowding*) pada penghuninya. Dimana penghayatan remaja mengenai kesesakan (*crowding*) membuat remaja menjadi merasakan stres. Pengalam *stress* dalam konteks kesesakan yang diakibatkan oleh kepadatan tinggi ini dikenal dengan *crowding stress*.

Remaja yang tinggal di lingkungan kelurahan Tamansari mengindikasikan dirinya mengalami stres yang diakibatkan kesesakan dari kepadatan yang tinggi. Hal tersebut terjadi karena jarak antar rumah yang saling berdempetan, banyaknya anggota keluarga yang tinggal dalam satu rumah dengan ukuran rumah yang tidak begitu besar, suara bising anak-anak yang bermain didepan rumah, obrolan tetangga dipinggir rumah, suara bising kendaraan motor yang lalu lalang di depan rumah, ruangan didalam rumah yang terbatas membuat mereka tidak memiliki kamar sendiri dan tidak memiliki privasi.

Ketika individu merasa terlalu banyak orang dilingkungannya atau *personal space* nya terganggu maka *social crowding stress* akan muncul (Loo, 1975). Bila individu merasakan adanya keterbatasan ruang dan menilai bahwa hal tersebut dapat mengancam kesejahteraan dan kenyamanan dirinya bermukim, maka remaja akan mengalami *spatial crowding stress*. Reaksi stres yang ditampilkan para remaja di kelurahan Tamansari ini seperti mereka lebih senang diam diluar rumah atau pergi keluar dari lingkungan rumahnya, mereka lebih mudah marah, jengkel atau kesal ketika banyak orang disekitarnya membuat kebisingan, mudah tersinggung karena tetangganya suka mencampuri urusan keluarganya, sering mengalami masalah tidur, mudah sakit, mengalami gangguan konsentrasi seperti sulit berkonsentrasi dan fokus pada suatu hal atau pekerjaan.

Para remaja melakukan beberapa usaha dalam mengurangi perasaan tidak nyaman yang mereka alami seperti tidak terlalu banyak beraktifitas di lingkungan rumahnya, berusaha untuk tidak memikirkan hal yang mengganggu dari lingkungan rumahnya tersebut, lebih sering menghabiskan waktu di luar lingkungan tempat tinggalnya, menegur tetangga atau orang yang membuat berisik dan mencoba mengusirnya, dan hanya diam saja karena tidak enak jika harus menegur tetangga atau orang yang membuat keributan atau berisik.

Semua hal yang dilakukan oleh para remaja tersebut merupakan bentuk usaha dalam mengurangi stres yang dialami. Namun tidak semua remaja merasa apa yang

dilakukan ini dapat mengurangi rasa ketidak nyamanan yang mereka rasakan. *Coping* yang dilakukan remaja akan mempengaruhi kondisi stres yang dialami oleh remaja di kelurahan Tamansari akibat kepadatan yang tinggi tersebut.

Berdasarkan hal tersebut maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *crowding stress* pada remaja di Kelurahan Tamansari Bandung?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai gambaran *crowding stress* pada remaja di kelurahan Tamansari Bandung.

B. Landasan Teori

Crowding Stress

Loo memperkenalkan tiga poin kontinum dari *crowding*, yaitu *undercrowded*, *uncrowded*, dan *crowded*. Ketika poin-poin pada kontinum ini digabungkan dengan kebutuhan sosial dan spasial individu dengan suatu lingkungannya pada waktu tertentu, efek resultan pada kehidupan individu dapat

digambarkan dalam istilah *spatial or social undercrowded*, *spatial or social uncrowded*, atau *spatial or social crowded*.

Menurut Loo keadaan harmoni antara kebutuhan individu dan lingkungannya menghasilkan keadaan *uncrowdedness*. Sebaliknya, kurangnya keharmonisan antara kebutuhan individu dan lingkungannya akan mengakibatkan efek negatif yang terbentuk dalam bentuk *undercrowding* atau *crowding*, dan juga mengarah pada respon manusia dalam bentuk *crowding stress*. Dua jenis *crowding stress* dapat dibedakan menjadi *social crowding stress* dan *spatial crowding stress*.

Social crowding stress terjadi pada seseorang ketika kebutuhan mereka akan ruang pribadi tidak sesuai dengan ruang yang tersedia di lingkungannya atau ketika jumlah orang di lingkungan mereka bertentangan dengan lingkungan mereka. Dengan kata lain *social crowding stress* adalah perasaan yang ditimbulkan karena terlalu banyaknya orang ataupun terganggunya ruang personal (*personal space*) dirinya (Loo, 1975). Oleh karena itu, *social crowding stress* bisa menjadi hasil dari dua kondisi yang berbeda, yaitu kondisi *social undercrowded* dan kondisi *social crowded*.

Dalam kondisi *social undercrowded*, *crowding stress* terjadi ketika jumlah orang yang ada di lingkungan individu terlalu sedikit atau ruang yang mewakili lingkungan individu terlalu besar. Dalam kondisi *socially crowded*, sebaliknya, seorang individu dihadapkan pada lebih banyak orang di lingkungannya dari yang dapat dihadapi olehnya dalam suatu waktu, atau lebih kecilnya ruang personal (*personal space*) yang ada dibandingkan dengan *personal space* yang dibutuhkan individu untuk kenyamanan dirinya.

Spatial crowding stress terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara lingkungan individu dalam hal ruang fisik dan tingkat kenyamanan individu. Hal ini terjadi karena pentingnya batas-batas fisik untuk individu yang bersangkutan. Dengan kata lain, *spatial crowding stress* adalah persepsi seseorang akan adanya batasan yang dinilai telah gagal untuk memenuhi kebutuhan akan ruang yang lebih ataupun batas (*boundaries*) yang lebih sedikit (Loo, 1975).

Coping Strategy

Coping adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Lazarus (1984), *coping* memiliki dua fungsi :

Problem-focused coping

1. *Confrontative coping*; menggambarkan upaya-upaya agresif untuk mengubah keadaan atau masalah, juga menggambarkan suatu tingkat permusuhan, tingkat kemarahan dan pengambilan resiko.
2. *Planful problem solving*; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis dalam mengatasi masalah yang terjadi.

Emotion focused coping

1. *Self-control*; usaha untuk meregulasi perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
2. *Seeking social support*; menggambarkan upaya-upaya untuk mencari

dukungan informasi dukungan yang dapat dilihat dan dukungan emosional dalam upaya menyesuaikan perasaan dan tindakan yang diambil.

3. *Distancing*; menggambarkan reaksi menjaga jarak akan permasalahan yang terjadi, melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan dalam permasalahan, juga menyangkut menciptakan pandangan-pandangan yang positif.
4. *Positive reappraisal*; suatu usaha dalam menemukan makna positif terhadap masalah yang dialami dengan tujuan untuk pengembangan diri.
5. *Accepting responsibility*; dimana individu menyadari peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, bersamaan dengan hal itu mencoba membuat segala sesuatunya menjadi lebih baik.
6. *Escape/avoidance*; usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Frekuensi *Crowding Stress* Keseluruhan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	74	74%
Sedang	26	26%
Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa *crowding stress* yang terjadi pada remaja di Kelurahan Tamansari terdapat 74% atau sebanyak 74 remaja berada pada kategori *crowding stress* tinggi, serta sebanyak 26% atau sebanyak 26 remaja berada pada kategori *crowding stress* yang sedang

Tabel 2. Rank Mean aspek *Crowding Stress* Keseluruhan

	Skor Mean (π)	Rank Mean
<i>Spatial Crowding Stress</i>	333,62	1
<i>Social Crowding Stress</i>	270,36	2

Berdasarkan tabel tersebut dapat terlihat *rank mean* dua aspek *crowding stress* yaitu *Spatial Crowding Stress* ($\pi = 333,62$) dan *Social Crowding Stress* ($\pi = 270,36$).

Tabel 3. Mean aspek Respon Stres Keseluruhan

	Skor Mean (π)	Rank Mean
Reaksi Emosi	242	1
Reaksi Fisiologis	232,6	2

Reaksi Kognisi	228,2	3
Reaksi Tingkah Laku	224,4	4

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa *stress responses* yang terjadi pada remaja di kelurahan Tamansari ini adalah Reaksi Emosi ($\pi = 242$), Reaksi Fisiologis ($\pi = 232,6$), Reaksi Kognisi ($\pi = 228,2$) dan Reaksi Tingkah Laku ($\pi = 224,4$).

Tabel 4. Mean aspek Coping Strategy

	Skor Mean (π)	Rank Mean
<i>Emotion Focused Coping</i>	301,6	1
<i>Problem Focused Coping</i>	300,97	2

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa *coping stress* yang terjadi pada remaja di kelurahan Tamansari adalah *Emotion Focused Coping* dengan nilai *mean* ($\pi = 301,6$) dan *Problem Focused Coping* dengan nilai *mean* ($\pi = 300,97$).

Berdasarkan hasil yang didapat, sebanyak 74 % atau sebanyak 74 remaja mengalami *crowding stress* tinggi, dan sebanyak 26% atau sebanyak 26 remaja mengalami *crowding stress* sedang. Secara keseluruhan remaja di kelurahan Tamansari yang mengalami *crowding stress* dengan faktor spasial yang paling dominan atau *spatial crowding stress* dengan nilai *mean* ($\pi = 333,62$). Kondisi spasial yang membuat mereka tidak nyaman tinggal di lingkungan padat diantaranya adalah luas setiap ruangan yang ada di dalam rumahnya, jarak antara rumah yang terlalu dekat, jumlah barang didalam rumah, bangunan antara rumah, lahan bangunan yang terbatas, sarana jalan yang sempit serta kualitas bangunan (rumah atau di lingkungan sekitar) membuat mereka merasa tidak nyaman. Kondisi spasial lainnya yang membuat mereka merasa tidak nyaman yaitu jumlah ruang yang tersedia dalam rumah, dinding yang saling menempel dengan tetangga, ketidak tersediaan halaman rumah, batasan ruang didalam

rumah yang tidak jelas, kurangnya ketersediaan ruang terbuka dan luas bangunan rumah yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil perhitungan *mean* (π), reaksi stres terhadap lingkungan yang para remaja tampilkan secara keseluruhan yaitu di dominasi respon stres emosi ($\pi = 242$), yaitu penilaian atau interpretasi kognitif terhadap lingkungan yang dikaitkan dengan kebutuhan, tujuan, harapan, atau perhatiannya adalah hal yang menentukan bagaimana respon emosi seseorang.

Situasi stres tersebut perlu ditanggulangi oleh remaja sehingga dapat berfungsi dengan baik dalam lingkungannya dan kembali merasa sejahtera atau nyaman tinggal di lingkungan padat tersebut. dari hasil perhitungan *mean* yang didapat ($\pi = 301,6$), mereka melakukan upaya untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh satu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan (*emotion focused coping*). Usaha yang mereka tampilkan ini menggunakan cara penanggulangan *escape/avoidance* dimana remaja menampilkan usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Seluruh remaja (15-19 tahun) yang berada di Kelurahan Tamansari, mereka mengalami *crowding stress* dengan tingkatan yang tinggi sebesar 74% atau sebanyak 74 orang. Remaja pada tingkatan tinggi ini, lebih dominan mengalami *spatial crowding stress* dengan nilai mean 238,5. Kondisi spasial yang banyak dirasakan yaitu luas setiap ruangan yang ada di dalam rumah, yaitu dengan nilai mean 280,5.

Sebesar 26% atau sebanyak 26 remaja mengalami *crowding stress* dengan tingkatan sedang. Remaja pada tingkatan sedang ini lebih dominan mengalami *social crowding stress* dengan nilai mean sebesar 66,68. Kondisi sosial yang banyak dirasakan yaitu individu merasakan kebisingan yang dihasilkan oleh orang lain.

Reaksi stres sebagai bentuk respon stres (*stress responses*) yang dialami remaja pada tingkatan *crowding stress* tinggi adalah reaksi emosi dengan nilai mean sebesar ($\pi = 182,6$). Kemudian remaja yang mengalami *crowding stress* sedang menampilkan reaksi kognitif dengan nilai mean ($\pi = 66,1$).

Terdapat perbedaan dalam menanggulangi kondisi stres berdasarkan tingkatan stres yang dialami. Remaja yang mengalami *crowding stress* tinggi lebih cenderung mengatasi kondisi stres dengan cara *emotion focused coping* dengan bentuk *escape/avoidance* dengan nilai mean ($\pi = 243,28$). Sedangkan remaja yang mengalami *crowding stress* sedang lebih cenderung mengatasi kondisi stress dengan cara *problem focused coping* dalam bentuk *planful problem solving* dengan nilai mean ($\pi = 67,25$).

Secara keseluruhan remaja di kelurahan Tamansari ini mengalami *crowding stress* tinggi dengan jenis stres *spatial crowding stress*. Kemudian reaksi yang mereka tampilkan secara umum menampilkan reaksi emosi. Sedangkan dalam menanggulangi kondisi stres remaja mengatasinya dengan cara *emotion focused coping* dengan bentuk *escape/avoidance*.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baum, A. & Paulus, P.B. 1987. Crowding. Dalam Stokols, D. & Altman, I. (eds). *Handbook of Environmental Psychology*. Volume 1. Canada: John Wiley & Sons.
- Erlinda, A. (2015). "*Hubungan Kesesakan Dengan Tingkat Stres Penghuni Rumah Susun Pekunden Semarang*". Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Gifford, R. 1987. *Environmental Psychology : Principles and Practice*. Boston : Allyn and Bacon. Inc.
- Hasnida. 2002. Crowding (Kesesakan) Dan Density (Kepadatan). *Jurnal Psikologi : Universitas Sumatera Utara*.
- Lazarus R., & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Loo, C.M. 1975. The Psychological Study of Crowding : Some Historical Roots and Conceptual Developments. *The American Behavioral Scientist*, Vol. 18 No. 6, July/ August 1975.

Prabowo, H. 1998. Seri Diktat Kuliah : Pengantar Psikologi Lingkungan. Elearning Gunadarma.

Sarwono, S. W. 1995. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta : Grasindo

Stokols, Daniel. 1972. On The Distinction Between Density And Crowding: Some Implications For Future Research. *Psychological Review*. 3 : 275-277

Tripathi, S.R. 2012. Environmental Stress, Affect, and Social Interaction. *J. Psychosoc Res* Vol. 7 No.2 p. 271-277.

Website

Badan Pusat Statistik Kota Bandung. 2016. Jawa Barat Dalam Angka 2016. [online]. BPS Jawa Barat 2016 diakses di <http://jabar.bps.go.id/publikasi/jawa-barat-dalam-angka-2016> pada 23 November

Sumber Lain

Data kependudukan Kelurahan Tamansari Oktober 2016.

Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2011 tentang Perumahan dan Kawasan Permukiman