

**STUDI MENGENAI GAMBARAN *CROWDING STRESS* PADA WARGA  
BERUSIA REMAJA DI PEMUKIMAN PADAT PENDUDUK  
KELURAHAN BABAKAN ASIH KOTA BANDUNG**

PRETTY CAHYA HERMAWAN

**ABSTRAK**

Kondisi wilayah yang padat dapat memberikan efek negatif pada individu yang menempatnya, salah satunya adalah *crowding stress*. Fenomena ini terjadi pada remaja yang merasakan stres dalam konteks kesesakan yang diakibatkan oleh kepadatan yang tinggi di pemukiman Kelurahan Babakan Asih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran *crowding stress* pada remaja yang tinggal di lingkungan yang padat. Penelitian ini merupakan penelitian *non-experimental* dengan menggunakan analisis deskriptif dan metode kuantitatif. Data penelitian didapat dari kuisioner yang diisi oleh 112 responden remaja dengan rentang usia 15-19 tahun. Responden ditentukan dengan menggunakan *multistage cluster sampling*. Teori *social-spatial crowding stress* digunakan dalam menyusun alat ukur. Selain itu penelitian ini mengukur respon stres dan *coping stress* untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai *crowding stress* yang terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum remaja (15-19 tahun) di Kelurahan Babakan Asih mengalami stres dengan tingkatan sedang (62,5%). Adapun situasi yang paling membuat mereka merasakan ketidaknyamanan bermukim adalah kondisi spasial (keterbatasan ruang) yang ada di lingkungan tersebut. Sehingga cenderung mengalami *spatial crowding stress* (54,5%) sebagai bentuk *crowding stress*. Respon stres yang dominan dialami adalah respon emosi (29,5%). Mayoritas menggunakan *problem focused coping* (51,8%) sebagai penanggulangan stres. Tingkatan stres yang berbeda dapat dipengaruhi oleh kegiatan dan relasi remaja itu sendiri.

**Kata kunci:** kepadatan penduduk (*density*), *crowding stress*, remaja, respon stres, penanggulangan stres.

Sebuah kota yang memiliki perkembangan teknologi, industri, informasi yang pesat dan fasilitas-fasilitas yang lengkap; mulai dari pendidikan, hiburan, dan kesehatan ini sangat menarik dan mengundang banyak orang untuk bertempat tinggal di kota tersebut. Arus urbanisasi yang tinggi yang telah terjadi di kota-kota besar di Indonesia pada akhirnya akan menyebabkan jumlah penduduk yang jauh melebihi daya tampung kota, salah satunya di Pulau Jawa Barat, yaitu Kota Bandung. Pertambahan penduduk yang semakin banyak ini tidak diimbangi dengan kesediaan lahan untuk pemukiman di kota sehingga menimbulkan lingkungan pemukiman yang padat penduduk. Suatu daerah yang memiliki kepadatan penduduk (*density*) yang berlebihan bisa menimbulkan perasaan sesak (*crowded*).

Kesesakan (*crowding*) adalah perasaan subyektif individu terhadap keterbatasan ruang yang ada (Holahan, 1982, dalam Prabowo, 1998) atau perasaan subyektif karena terlalu banyak orang lain di sekelilingnya (Gifford, 1987, dalam Prabowo, 1998). Kesesakan muncul apabila individu berada dalam posisi terkungkung akibat persepsi subyektif keterbatasan ruang, karena dibatasi oleh sistem konstruksi bangunan rumah dan terlalu banyaknya stimulus yang tidak diinginkan dapat mengurangi kebebasan masing masing individu, serta interaksi antar individu semakin sering terjadi, tidak terkendali, dan informasi yang diterima sulit dicerna (Cholidah et al., 1996, dalam Prabowo, 1998).

Kesesakan (*crowding*) selalu diiringi oleh efek negatif, termasuk adanya *tension*, *anxiety*, dan *stress* (Baum & Paulus, 1978). Oleh karena itu, bila kesesakan ini tidak diatasi dan terus berlangsung, maka akan menyebabkan stres berlanjut pada individu. Menurut Lazarus & Folkman (1984) stres merupakan bentuk interaksi tertentu antara individu dengan lingkungan, yang dinilai oleh individu sebagai suatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya. Pengalaman stres dalam konteks kesesakan yang diakibatkan oleh kepadatan tinggi ini dikenal dengan *crowding stress*. Kepadatan tinggi merupakan stresor lingkungan yang dapat menyebabkan stres kesesakan.

Telah banyak penelitian penelitian yang menunjukkan efek negatif dari kepadatan tinggi terhadap stres psikologis. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Tripathi untuk mengetahui pengaruh *high density* pada *crowding stress* dan *interpersonal attraction*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa kepadatan yang tinggi (*high density*) berasosiasi dengan semakin besarnya *crowding stress* dan semakin kecil *interpersonal attraction* daripada dalam situasi dengan kepadatan yang rendah (*low-density*).

Salah satu pemukiman yang memiliki kepadatan yang tinggi adalah pemukiman yang ada di Kelurahan Babakan Asih Kota Bandung. Kelurahan ini merupakan kelurahan terpadat di Kota Bandung yang memiliki kepadatan tinggi baik dari segi bangunan maupun penduduknya. Tinggal dalam lingkungan sempit dengan tata ruang yang tidak teratur dan berpenghuni padat dapat membuat perasaan seseorang menjadi tidak nyaman sehingga dapat membuat seseorang mengalami *stress*. Hal ini dikarenakan mereka yang tinggal dikawasan tersebut memiliki penilaian negatif terhadap lingkungan tempat tinggal mereka yang padat dan sesak. Iskandar (dalam Psikologi Lingkungan, 2009) mengatakan bahwa seseorang yang menilai kepadatan sebagai hal negatif, akan dirasakan sebagai hal yang tidak nyaman dan dengan munculnya perasaan negatif akibat kepadatan yang tidak membuat rasa nyaman, akan meningkatkan denyut jantung. Meningkatnya denyut jantung merupakan salah satu respon terhadap stres (*stress responses*) yang dapat menjadi indikator seseorang mengalami stres. Taylor (2009) mengatakan bahwa respon stres yang dapat muncul dari individu berkaitan dengan perubahan fisiologis, reaksi kognitif, reaksi emosi dan reaksi perilaku.

Menurut Loo (1983 dalam Prabowo, 1998) dan Holahan (1982, dalam Prabowo, 1998) gejala reaktif terhadap kesesakan lebih terlihat pada individu yang usianya lebih muda dibanding yang lebih tua. Hal ini terutama akan dirasakan oleh remaja. Masa remaja ditandai oleh adanya guncangan dan stres (*storm and stress*). Meskipun meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran remaja mempersiapkan mereka untuk menghadapi stres dan fluktuasi emosional dengan efektif, banyak remaja yang tidak efektif mengelola emosi mereka.

Akibatnya, mereka mungkin menjadi rentan terhadap depresi, kemarahan, dan regulasi emosi yang buruk. Masa remaja juga ditandai dengan mudah tersinggung dan perasaan tidak bahagia sehingga lebih rentan merasakan efek negatif dari kepadatan tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa remaja yang tinggal di lingkungan tersebut mengindikasikan dirinya mengalami stres yang diakibatkan kesesakan dan kepadatan yang tinggi. Mereka mudah marah, jengkel atau kesal ketika banyak orang disekitarnya membuat kebisingan. Mereka juga menjadi mudah tersinggung karena tetangganya suka mencampuri urusan keluarganya. Hal ini terjadi karena tidak adanya batasan yang jelas baik yang terlihat atau tidak (bangunan yang sangat berdempeta) sehingga sering kali kehidupan tetangga menjadi kehidupan dirinya. Menurut Taylor, hal diatas merupakan respon terhadap stres berupa perubahan emosi. Selain itu, remaja disana sering mengalami masalah tidur yang merupakan respon fisiologis. Ada juga yang remaja yang bahkan jarang dirumahnya, mereka sering berada diluar rumahnya dan pulang larut malam bahkan tidur diluar rumah (respon perilaku). Mereka juga mengalami gangguan konsentrasi karena keterbatasan ruang dan kebisingan di lingkungan tersebut (respon kognitif).

*Stress* merupakan ketidakmampuan seseorang mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan-kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya (Anoraga, 1992; Dewi, 2008). Loo (Dalam Payze, 2003) mengatakan bahwa setiap orang memiliki kebutuhan sosial dan kebutuhan spasial terhadap lingkungannya. Kebutuhan sosial berkaitan dengan banyaknya orang disekelilingnya dan besar ruang personal yang dibutuhkannya. Sedangkan kebutuhan spasial berkaitan dengan jumlah ruang (fisik) dan jenis pembatas (*boundaries*) yang diinginkannya. Ketika individu merasa bahwa kenyataan atau tuntutan yang ada di lingkungannya tidak sesuai dengan keinginannya atau sumber daya yang ada, maka *stress* tersebut akan terjadi.

Ketika individu merasa terlalu banyak orang di lingkungannya atau *personal space* nya terganggu maka *social crowding stress* akan muncul (Loo,

1975). Perasaan ini muncul karena individu melakukan penilaian terhadap kondisi sosial yang ada di lingkungannya. Kondisi sosial disini merupakan banyaknya individu yang ada di lingkungan tempat tinggal, banyaknya anggota keluarga yang menempati rumah, aktivitas yang dilakukan pemukim dan kebisingan yang terjadi di lingkungan padat penduduk. Ketika remaja merasa tuntutan dari lingkungan sosialnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya, Ia akan menilai kondisi sosial tempat tinggalnya secara negatif. Penilaian negatif terhadap kondisi sosial tempat tinggalnya yang padat membuat dirinya merasa sesak dan tidak nyaman sehingga dapat membuat dirinya mengalami *social crowding stress*.

Hal ini pun terjadi pada kondisi spasial yang ada di lingkungannya. Ketika individu mempersepsikan akan adanya pembatasan ruang yang dinilai telah gagal untuk memenuhi kebutuhan akan ruang yang lebih ataupun batas (*boundaries*) yang lebih sedikit muncul *spatial crowding stress* (Loo, 1975). Remaja akan melakukan penilaian terhadap kondisi lingkungan spasialnya, yaitu berupa kondisi bangunan yang padat, berdempetan, dan tidak teratur, kondisi jalanan, dan banyaknya atau luas ruangan yang ada di dalam rumah. Ketika remaja merasakan adanya keterbatasan ruang dan menilai bahwa hal tersebut dapat mengancam kesejahteraan dan kenyamanan dirinya bermukim, maka ia akan mengalami *spatial crwoding stress*.

Kondisi lingkungan sosial dan kondisi lingkungan spasial di Kelurahan Babakan Asih merupakan kondisi lingkungan dengan kepadatan yang tinggi yang dapat dipandang sebagai daerah yang padat dan sesak dan dinilai sebagai stresor atau stimulus lingkungan yang dapat menyebabkan *stress* pada warga berusia remaja yang bermukim di daerah tersebut. *Stressor* tersebut akan dimaknakan secara berbeda oleh setiap individu yang tinggal disana. Penilaian yang terjadi terhadap kepadatan tersebut dapat dihayati sebagai suatu yang tidak menyenangkan bagi individu dan tentu akan memberikan respon-respon yang berebeda pula dari setiap individu dalam bentuk strategi penanggulangan (*coping stress*) terhadap keadaan yang tidak menyenangkan tersebut. Strategi penanggulangan yang dilakukan oleh remaja untuk mengatasi stresnya akan

mempengaruhi apakah *stress* yang dialaminya akan berkurang /menghilang atau tetap mengalami kondisi *stress*.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimanakah gambaran *crowding stress* pada remaja yang tinggal di pemukiman padat penduduk, kemudian respon stres apa saja yang muncul dan bagaimana mereka menaggulangi kondisi stres yang dialaminya.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian mengenai gambaran *crowding stress* pada warga berusia remaja di pemukiman padat penduduk ini menggunakan rancangan penelitian non-eksperimental. Sedangkan teknik atau metode yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif yakni teknik yang memberikan gambaran atau deskripsi dari situasi, kejadian atau kumpulan kejadian tertentu (Christensen, 1997). Melalui penelitian ini maka akan diketahui gambaran *crowding stress* termasuk di dalamnya kondisi yang membuat individu mengalami *stress*, respon stress yang muncul dan cara penanggulangan stres yang dilakukan remaja yang bermukim di Kelurahan Babakan Asih Kota Bandung.

### *Partisipan*

Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 15-19 tahun yang tinggal di pemukiman padat penduduk Kelurahan Babakan Asih Kota Bandung. Dengan menggunakan teknik *multistage cluster sampling*, maka diperoleh sebanyak 112 responden dalam penelitian ini.

### *Pengukuran*

Pengukuran variabel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner *crowding stress* yang disusun oleh peneliti berdasarkan konsep *crowding stress* dalam model *social-spatial crowding stress* yang dikemukakan oleh Chalsa M. Loo (1975). Kuesioner ini terdiri dari 50

pernyataan. Untuk mendapatkan gambaran *stress responses* dan *coping stress*, disusun alat ukur berdasarkan konsep *stress responses* dari Taylor (2009) yang merupakan pengembangan dari konsep Lazarus & Folkman (1984) dan konsep *coping stress* oleh Lazarus & Folkman (1984) dimana masing-masing terdiri dari 28 dan 39 pertanyaan.

## HASIL

Bersasarkan analisis data dan pembahasan gambaran *crowding stress* warga pemukiman Kelurahan Babakan Asih Kota Bandung yang berusia remaja (15-19 tahun), didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Seluruh remaja (15-19 tahun) yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami kondisi *stress* karena kesesakan dan kepadatan tinggi yang ada. Secara umum, remaja disana mengalami kondisi stres dengan tingkatan sedang (62,5 %) dimana mereka menilai bahwa kondisi lingkungan yang padat (sosial dan spasial) tidak sesuai harapannya dan mereka memerlukan sumber daya/ kapasitas dengan usaha yang besar untuk mengatasi hal tersebut. Sedangkan yang lainnya mengalami kondisi stres dengan tingkatan rendah (32,1%) dimana mereka memaknakan kondisi lingkungannya bukan sebagai hal yang dapat mengancam kesejahteraan atau kenyamanan bermukim dirinya karena dirinya merasa lingkungan (kondisi sosial dan spasial) yang ada sudah sesuai dengan harapannya. Dan hanya sedikit (mengalami stres dengan tingkat tinggi = 5,4%) yang menilai kebutuhan sosial dan spasial dalam dirinya tidak terpenuhi sehingga memaknakan kondisi lingkungan padat sebagai hal yang sangat membuat dirinya merasakan kesesakan dan ketidaknyamanan. Hal ini terjadi karena dirinya tidak memiliki sumber daya yang dapat mengatasi hal tersebut.
2. *Spatial crowding stress* merupakan jenis stres yang paling dominan dirasakan oleh warga berusia remaja. Mereka menilai bahwa kondisi spasial yang ada dilingkungan tersebut seperti jalanan yang sempit, kondisi

bangunan yang berdempetan, dan keterbatasan ruang sebagai hal yang paling dominan membuat dirinya mengalami stres.

3. Warga berusia remaja yang mengalami *crowding stress* dengan tingkatan rendah lebih dominan mengalami *social crowding stress*, remaja yang mengalami *crowding stress* tingkat sedang lebih dominan mengalami *spatial crowding stress*, sedangkan warga yang mengalami *crowding stress* tinggi mengalami kedua bentuk *crowding stress* secara dominan.
4. Reaksi stres sebagai bentuk respon terhadap stres yang paling dominan dialami oleh warga pemukiman Kelurahan Babakan Asih yang berusia remaja adalah reaksi terhadap emosi. Reaksi emosi yang paling dominan muncul adalah perasaan tidak bahagia tinggal di lingkungan padat penduduk.
5. *Coping stress Strategy* yang paling dominan dilakukan adalah *problem focused coping* yaitu sebesar 51,8 % warga oleh warga pemukiman Kelurahan Babakan Asih yang berusia remaja melakukannya. Dimana *planful problem solving* merupakan cara penanggulangan stres yang paling dominan dilakukan diantara dua cara (subdimensi) di dalamnya.
6. Strategi *emotion focused coping* memiliki cara (subdimensi) *positive reappraisal* sebagai cara yang lebih dominan dilakukan oleh warga pemukiman Kelurahan Babakan Asih yang berusia remaja.

## **Daftar Pustaka**

- Baum, A. & Paulus, P.B. 1987. Crowding. Dalam Stokols, D. & Altman, I. (eds). Handbook of Environmental Psychology. Volume 1. Canada: John Wiley & Sons.
- Bell, P.A., Fisher, J., & Loomis, R.J. 1978. Environmental Psychology. Philadelphia, London, Toronto : W. B. Saunders Company.
- Christensen, Larry B. 2007. Experimental Methodology 10<sup>th</sup> edition. New York: Pearson Education, Inc.

Data kependudukan Kelurahan Babakan Asih Februari 2014.



- Hasnida. 2002. Crowding (Kesesakan) dan Density (Kepadatan). USU Digital Library.
- Helmi, Alvin Fadilla. 1994. Buletin Psikologi Tahun III, No 2 : Hidup di Kota Semakin Sulit, Bagaimana strategi adaptasi dalam situasi kepadatan sosial?. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- \_\_\_\_\_. 1999. Beberapa Teori Psikologi Lingkungan. Buletin Psikologi Tahun VII, no 2.
- Iskandar, Zulrizka. 2012. Psikologi Lingkungan: Teori dan Konsep. Bandung: Refika Aditama.
- Kerlinger, Fred N. 2004. Asas – asal Penelitian Behavioral. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- 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.
- Nazir, Mohamad. 2005. Metode Penelitian. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Payze, C. 2003. A Qualitative Investigation Of The Experience Of Household Crowding In South African Hostels: The Case Of Kwesine Hostel. Thesis Universitas of Zululand.
- Prabowo, H. 1998. Seri Diktat Kuliah : Pengantar Psikologi Lingkungan. E-learning Gunadarma.
- Rishi, P., and Khuntia, G. 2012. Research Article : Urban Environmental Stress and Behavioral Adaptation in Bhopal City of India. Hindawi Publishing Corporation Urban Studies Research Volume 2012.
- Sarwono, S.W. 1992. Psikologi Lingkungan. Jakarta : Grasindo.
- Setiadi, T. 2010. Kepadatan Tinggi dan Dampaknya pada Manusia. Arkhe th. 15/No.2/2010 : 154-167.
- Stokols, D. 1972. On Distinction Between Density and Crowding : Some Implication For Future Research. Psychological Review 1972, Vol. 79, No.3, 275-277.

- Taylor, Shelley E. 2009. Health Psychology Seventh Edition. NY: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Tommy, Putu & Christine. 2005. Hubungan antara Kesesakan dan Konsep Diri dengan Intensi Perilaku Agresi: Studi Pada Remaja di Pemukiman Kumuh Kelurahan Angke Jakarta Barat. [online]. Jurnal Psikologi, Vol. 3 No.1. Diakses pada tanggal 16 Desember.
- Tripathi, S.R. 2012. Environmental Stress, Affect, and Social Interaction. J. Psychosoc Res Vol. 7 No.2 p. 271-277.
- Amelia, Ni Putu Nindya. 2012. Studi Deskriptif Mengenai Persepsi Tentang Lingkungan Pemukiman pada Penduduk Kelapa Gading RW. 12 Pegangsaan Dua Jakarta Utara. Jatinangor. Skripsi S1 Psikologi Unpad, Jatinangor. Tidak Dipublikasikan.
- Dewi, Ammarrilya Tunggal. 2008. Stres Pada Penghuni Rumah Susun, Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional. Semarang. Skripsi S1 Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Yuningsih, T., 2001. Hubungan Antara Persepsi Tentang Lingkungan Tempat Tinggal Dengan Tingkah Laku Menghuni. Jatinangor. Skripsi S1 Psikologi Unpad, Jatinangor. Tidak Dipublikasikan.
- Badan Pusat Statistik Kota Bandung. 2013. Kota Bandung Dalam Angka 2013. [online]. BPS Kota Bandung 2013 diakses di <http://bandungkota.bps.go.id/publikasi/kota-bandung-dalam-angka-2013> pada 15 Maret 2014.
- Badan Pusat Statistik Kota Bandung. 2013. Jawa Barat Dalam Angka 2013. [online]. BPS Jawa Barat 2013 diakses di <http://jabar.bps.go.id/publikasi/jawa-barat-dalam-angka-2013> pada 16 Maret 2014.
- Kusnadi, Ma'mur. 2013. Statistik Daerah Kecamatan Bojonglo Kaler Kota Bandung 2013. [online]. BPS Kota Bandung 2013 diakses di <http://bandungkota.bps.go.id/publikasi/statistik-daerah-bojongloa-kaler-2013> pada 15 Maret 2014.
- Wir. 2013. Jumlah Penduduk Kab. Bandung. [online]. Diakses di <http://www.soreangonline.com/jumlah-penduduk-kab-bandung-3-351-048-jiwa,6643.html> tanggal 17 Desember 2013.
- Anonim. 2010. Penduduk Kota Bandung Terpadat se-Jabar. [online]. Diakses di <http://www.pikiran-rakyat.com/node/121285> pada 17 Desember 2013.