

GAMBARAN *COPING STRESS* PADA PENDATANG BARU YANG TINGGAL DI LINGKUNGAN PADAT DAN BISING DI JAKARTA

Desy Kumala Sari¹, Defiana Gunawan², Ruth Panny Septiani³

¹²³Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta
email: desykumalaa05@gmail.com¹, defianagunawan49@gmail.com²,
panny.ruth@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai gambaran stres dan strategi *coping* yang digunakan untuk menghadapi stres pada individu yang tinggal di lingkungan padat dan bising di Jakarta. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara stres yang dialami oleh individu sehingga melakukan berbagai jenis *coping stress* terhadap lingkungan yang padat dan bising. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 30 partisipan, dan metode kualitatif dengan 2 partisipan. Prosedur pengambilan data yang dilakukan menggunakan teknik kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner *ways of coping* kepada beberapa orang yang memiliki kriteria serupa, dan kualitatif dengan wawancara dan observasi kepada masing-masing subjek. Berdasarkan hasil penelitian, masing-masing subjek mengaku mengalami stres akibat tinggal di lingkungan padat dan bising, dan hal tersebut membuat mereka melakukan strategi *coping* agar mereka terbiasa dengan lingkungan seperti itu. Strategi *coping* yang dilakukan adalah *emotion focused coping*.

Kata Kunci: *stress, coping stress*, pendatang baru, lingkungan padat dan bising

DESCRIPTION OF COPING STRESS OF NEW ARRIVALS WHO LIVING IN CROWDED AND NOISE ENVIRONMENT IN JAKARTA

Abstrack

This study intended to find out of the image of stress and coping strategies used to deal with stress in individuals who lives in noise and crowded environment in Jakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between the stress experienced by the individual so they have to perform various types of coping stress on noise and crowded environment. This research uses quantitative method with 30 participants, and qualitative method with 2 participants. The data retrieval procedure is performed using quantitative techniques by spreading the questionnaire ways of coping to some people who have similar criteria, and qualitative with interviews and observations to each subject. Based on the results of research, each subject claimed to experience stress due to live in noise and crowded environment, and it makes them do coping strategies for them to get used to such environment. Coping strategy used is emotion focused coping.

Keywords: stress, coping stress, new arrivals, crowded and noisy environment

Pendahuluan

Tinggal di kota merupakan hal yang diminati terutama oleh masyarakat pedesaan, khususnya kota-kota besar, karena di kota tersedia fasilitas lengkap seperti pendidikan, kesehatan, hiburan,

transportasi, selain itu kota juga dianggap terbuka lapangan pekerjaan di berbagai bidang. Hal tersebut membuat masyarakat pedesaan berlomba-lomba untuk pindah ke kota. Daya tarik ini yang menyebabkan tingginya angka urbanisasi. Urbanisasi terjadi karena tidak meratanya industrialisasi, modernisasi, dan pembangunan. Pertambahan penduduk yang eksplosif dan tingginya urbanisasi merupakan beban bagi perkotaan.

Berdasarkan artikel berita di KBR Indonesia oleh Kurniati (2017) menyatakan bahwa urbanisasi di Indonesia termasuk tertinggi bahkan melebihi Brazil dan India. Menteri Keuangan, Sri Mulyani mengatakan bahwa urbanisasi di Indonesia menyebabkan daerah perkotaan semakin sesak dan kebutuhan perumahan kian mendesak dan padat. Oleh karena itulah banyak pendatang yang bermukim di sembarang tempat seperti pinggir kali, jalur hijau, kolong jembatan maupun pinggir rel kereta api. Apalagi tempat tinggal (kontrakan atau kos) disamping rel kereta api atau pinggir kali dianggap lebih murah.

Kepadatan adalah kondisi fisik terkait dengan keterbatasan spasial (Bonnes & Secchiaroli, 1995) yang disebabkan oleh banyaknya jumlah individu dalam suatu unit ruang (Smith, 2005), misalnya per meter persegi, per ruangan, per tempat tinggal ataupun per hektar (Gray, 2005). Suatu lingkungan dapat dikatakan padat apabila dalam satu ruangan dihuni oleh sejumlah orang. Menurut Parwati (dalam Budiharjo, 1984) fungsi rumah bagi orang hidup sangat penting, di samping tempat berlindung, rumah juga berfungsi sebagai tempat berlangsungnya proses sosialisasi, yaitu proses di mana seorang individu diperkenalkan kepada nilai-nilai, adat kebiasaan, yang berlaku dalam masyarakat, rumah juga berfungsi sebagai tempat untuk memenuhi kebutuhan hidup seseorang seperti kebutuhan untuk bergaul, kebutuhan rasa aman, dan kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, rumah juga sebagai wahana untuk mengasuh anak hingga dewasa. Rumah harus memberikan rasa aman dan nyaman bagi penghuninya.

Suasana tidak nyaman disebabkan oleh banyaknya orang yang menempati rumah tersebut, banyaknya orang yang berlalu lalang di sekitar rumah, dan jarak antar rumah yang sangat dekat. serta suara bising rel kereta api yang mengganggu terus menerus. Kondisi ini akan merugikan perkembangan psikologis setiap orang yang terobat didalamnya. Kondisi padat dan sesak dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis yang serius. Kondisi psikologis yang negatif mudah sekali timbul dalam kondisi lingkungan yang padat dan sesak. Kondisi psikologis yang negatif merupakan faktor penunjang yang kuat untuk munculnya stres dan bermacam aktivitas sosial negatif (Wrightsmann & Deaux, 1981). Bentuk aktivitas sosial negatif yang dapat diakibatkan oleh suasana padat, sesak dan bising antara lain: Pertama, munculnya bermacam-macam penyakit baik fisik maupun psikis, seperti stres, tekanan darah meningkat, psikosomatis, dan gangguan jiwa. Kedua, munculnya patologi sosial, seperti kejahatan dan kenakalan remaja. Ketiga, munculnya

tingkah laku sosial yang negatif, seperti agresi, menarik diri, dan kecenderungan berprasangka. Keempat, menurunnya prestasi kerja dan suasana hati yang cenderung murung (Holahan, 1982). Menurut Baum dkk (dalam Evans, 1982), peristiwa atau tekanan yang berasal dari lingkungan dapat menyebabkan stres. Bila individu tidak dapat menyesuaikan dengan keadaan lingkungannya, maka akan merasa tertekan dan terganggu dalam berinteraksi dengan lingkungan, dan kebebasan individu merasa terancam sehingga mudah mengalami stres.

Paradigma mengenai stres telah secara khusus diterapkan pada studi mengenai kepadatan dan kebisingan, kondisi yang terkait dengan lingkungan perkotaan (Burton, 1990; Evans, 2001). Terdapat beberapa bukti bahwa penduduk AS dari daerah pemukiman padat penduduk mengalami depresi yang lebih besar dan keadaan emosional negatif lainnya, perasaan aman yang lebih rendah, dan kepuasan lingkungan yang kurang (Oliver, 2003). Efek negatif dari kepadatan lebih kuat ketika mereka dikombinasikan dengan stresor lain yang biasanya dialami oleh individu yang berpenghasilan rendah (Evans & Saegert, 1999). Seperti kepadatan, paparan mengenai tingkat kebisingan yang tinggi telah dikaitkan dengan strategi *coping* yang merusak, seperti lebih banyak merokok (Cherek, 1982) dan merasa tidak berdaya (Evans, Hygge, & Bullinger, 1995).

Beberapa jurnal mengatakan bahwa individu yang berada dalam situasi padat dan bising dapat merasakan kesesakan yang lebih berat dan selanjutnya akan mengalami stres. Bunyi mempunyai dimensi fisik dan psikis. Hal ini dapat terjadi karena situasi padat dan bising dianggap sebagai tekanan yang berasal dari lingkungannya. Menurut Baum (dalam Evans, 1982) stres merupakan proses yang disebabkan oleh peristiwa atau tekanan. Doelle (1972), Cohen (1981), dan Brigham (1991) mengatakan bahwa bunyi yang tidak ingin didengar oleh pendengarnya dan mengganggu disebut kebisingan. Selanjutnya kebisingan akan sangat mengganggu apabila tingkat tekanan bunyi tersebut melampaui ambang batas (Abdulkadir, 1985). Kebisingan tersebut dapat menimbulkan respon berupa keluhan fisik atau psikis bagi individu yang mendengarnya.

Sebagaimana yang ditunjukkan oleh Lepore dan Evans (1996), terdapat sedikit penelitian mengenai bagaimana stresor lingkungan yang berbeda dapat berhubungan satu sama lain. Ditemukan efek interaktif antara kepadatan dengan tekanan psikologis di daerah perkotaan dan pemukiman padat penduduk, terutama yang dimediasi oleh kerusakan hubungan secara sosial dan penurunan dukungan sosial yang dihasilkan oleh kondisi kepadatan yang tinggi (Evans & Lepore, 1992; Evans et al., 1989).

Stres merupakan respon individu terhadap suatu keadaan, kondisi atau kejadian yang dapat memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*) (Santrock, 2003: 557). Menurut Tristiadi, A. A., Lin, T. R., & Sholichatun, Y (2007: 37). Terdapat dua macam stres yang dihadapi oleh individu, yaitu *stress non ego-*

envolved (stres yang tidak mengancam atau merugikan kebutuhan dasar) dan *stress ego-envolved* (stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Menurut Aziz Alimul Hidayat (2007: 56), terdapat enam jenis stres ditinjau dari penyebabnya, yaitu, stres fisik (disebabkan oleh keadaan fisik lingkungan karena suhu, suara yang bising, dsb), stres kimiawi, stres mikrobiologik, stres fisiologik, stres proses pertumbuhan perkembangan, dan stress psikis atau emosional. Stres dapat berdampak pada psikis dan fisik individu, dan dampak negatif seringkali mengganggu kehidupan manusia. Menurut Bob Losyk (2007: 15), dampak atau akibat stres yang dapat dialami individu antara lain, hipertensi, ketegangan pada otot dan tulang, sistem pencernaan yang tidak lancar, sistem kekebalan tubuh menjadi berantakan, dan juga depresi.

Menurut Bell et al (1978), semakin konstan suatu stimulus muncul, maka akan timbul proses pembiasaan berupa adaptasi dan *adjustment*, dalam bentuk respons yang menyebabkan kekuatan stimulus menjadi semakin melemah. Proses ini berhubungan dengan waktu, atau lama tinggal seseorang dalam suatu *setting* tertentu. Kepadatan tinggi merupakan stresor lingkungan yang dapat menimbulkan kesesakan bagi individu yang berada di dalamnya (Holahan, 1982). Stresor lingkungan, menurut Stokols (dalam Brigham, 1991), merupakan salah satu aspek lingkungan yang dapat menyebabkan stres, penyakit, atau akibat negatif pada perilaku masyarakat. Hasil penelitian Milgram (1970) ditemukan bahwa orang yang tinggal di kota lebih sedikit dalam memberi bantuan dan informasi bagi orang yang tidak dikenal daripada orang yang tinggal dipedesaan.

Dua perspektif teoritis menggambarkan dukungan sosial dapat mengurangi stres. Yang pertama menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek menguntungkan langsung pada individu, apakah mereka sedang stres atau tidak. Yang kedua menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat relevan ketika individu tersebut mengalami stres tingkat tinggi, tetapi sedikit manfaat ketika stres rendah. Mengenai kepadatan, telah diamati bahwa rumah-rumah penduduk yang padat, orang-orang yang mengaku menerima dukungan sosial kurang menunjukkan stres daripada mereka yang memiliki dukungan sosial yang sesuai. Namun, sebuah penelitian (Lepore et al., 1991) menunjukkan bahwa setelah delapan bulan berada dalam lingkungan padat penduduk, efek dari dukungan sosial telah menghilang: kepadatan telah melemahkan dukungan sosial.

Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan dalam diri, dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal (Greenberg, 2002). Menurut Greenberg (2002) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. Baum, Singer, dan Baum (dalam Evans, 1982) mengartikan stres lingkungan kedalam tiga faktor, yaitu stresor fisik (suara), penerimaan individu terhadap stresor yang dianggap sebagai ancaman, dan dampak stresor pada organisme (dampak

fisiologis). *Coping* sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri). *Coping* juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (Siswanto, 2007: 60).

Beberapa faktor terlibat dalam upaya untuk mengatasi stres. Pertama adalah penilaian individu dari beratnya ancaman terhadap tujuan pencapaian yang ditimbulkan oleh lingkungan dengan kepadatan tinggi. Kedua adalah struktur tujuan dari kelompok yang menduduki kepadatan tinggi pada lingkungan hidup. Kelompok ini menempati lingkungan dengan kepadatan tinggi mungkin memiliki struktur tujuan koperasi atau kompetitif. Ketiga adalah himpunan sumber daya internal yang dimiliki individu tersedia untuk mengatasi masalah yang disebabkan oleh kepadatan lingkungan hidup yang tinggi.

Menurut Lazarus (dalam Davison, 2004), terdapat berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi *coping*. Cara pertama dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah (*emotional focused coping*). Individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Cara kedua dengan cara mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stres (*problem focused coping*), dimana individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi. *Coping* yang efektif menghasilkan adaptasi menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dalam Davison, 2004). Lazarus mengemukakan mengenai tipe *coping stress*, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, et al (dalam Smet, 1994; 145) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan bentuk *coping* yang muncul, yaitu :

a) *Problem Focused Coping*

➤ *Planful Problem Solving*

Menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.

➤ *Confrontive Coping*

Menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pola derajat kebencian dan pengambilan resiko.

➤ *Seeking Social Support*

Menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

b) *Emotion Focused Coping*

➤ *Distancing*

Menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.

➤ *Self-Control*

Menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.

➤ *Accepting Responsibility*

Usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

➤ *Escape-Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

➤ *Positive Reappraisal*

Menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Terdapat dua jenis *coping*, yaitu positif dan negatif. Menurut Lloyd (dalam Mashudi 2012: 228), *coping* negatif meliputi *giving up*, agresif, memanjakan diri sendiri, mencela diri sendiri, dan *defence mechanism*. Sementara, *coping* yang bersifat positif diartikan sebagai upaya dalam menghadapi situasi stres secara sehat. Beberapa ahli psikologi sudah lama memperkirakan bahwa humor merupakan respons *coping* yang positif. Dalam hal ini, Martin dan Lefcourt (dalam Farid Mashudi, 2012: 229) menemukan bahwa humor berfungsi mengurangi dampak buruk stres terhadap suasana hati atau perasaan seseorang. Ciri-ciri *coping* yang positif ialah menghadapi masalah secara langsung, menilai atau mempersepsi situasi stres didasarkan pertimbangan yang rasional, dan mengendalikan diri (*self control*).

Metode

Untuk mengetahui *coping strategies* pada pendatang baru di kota besar, khususnya di Jakarta yang tinggal di lingkungan padat atau bising, kami menyebarkan kuesioner mengenai *coping strategies* yang terdiri dari 66 pernyataan yang menggambarkan beberapa jenis strategi *coping* yang dilakukan oleh individu ketika dihadapkan terhadap suatu hal yang dapat mengakibatkan

stres. Kuesioner ini diabil dari instrumen baku *Ways of Coping* (WOC) berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman (1988). Skoring dilakukan dengan cara meranking jawaban responden dalam bentuk skala likert, dimana jawaban diberi skor 4 = selalu, 3 = sering, 2 = jarang, 1 = tidak pernah, sehingga diperoleh data dengan skala pengukuran nominal. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner dengan menggunakan *broadcast* kepada banyak orang untuk mendapatkan partisipan yang sesuai dengan kriteria yang ada.

Selain itu kami juga melakukan wawancara terhadap dua orang subyek yang tinggal dilingkungan padat dan bising di daerah Bukit Duri, yaitu tepat disebelah rel kereta api Stasiun Tebet, Jakarta Selatan. Kedua orang subjek ini merupakan pendatang baru, yang baru tinggal selama satu bulan di lingkungan tersebut. Selain melakukan wawancara, peneliti melakukan observasi terhadap lingkungan sekitar dan ketika wawancara dilakukan. Instumen yang digunakan adalah *voice recorder* dan pedoman wawancara yang sudah disiapkan sebelumnya. Selain itu, subjek juga diminta mengisi *informed consent* untuk menyatakan kesediaan dalam mengikuti proses wawancara.

Hasil Penelitian

Bedasarkan perolehan data secara kuantitatif pada skala *coping* dengan menggunakan metode penjumlahan pada setiap butir yang dipilih pada kuesioner *ways of coping*, sebanyak lima belas orang (50%) lebih memilih untuk menggunakan strategi *coping positive reappraisal*. Selanjutnya, ada delapan orang (26,67%) menggunakan strategi *coping escape avoidance*. Sedangkan ada lima orang (16,67%) yang menggunakan dua strategi *coping* sekaligus (mis: *positive reappraisal* dengan *escape avoidance* atau *planful problem solving* atau *distancing* atau *self-controlling*). Strategi *coping* seperti *seeking social support* dan *self-controlling* hanya digunakan oleh masing-masing satu orang (6,67%). *Confrontive coping* dan *accepting responsibility* bahkan tidak digunakan sebagai salah satu strategi *coping* individu pada penelitian kami.

Bedasarkan hasil wawancara, data yang kami peroleh di lapangan dengan dua orang subjek, yang merupakan seorang buruh bangunan berpenghasilan rendah. Mereka menyatakan bahawa, mereka merasa stres dengan tinggal di pinggir rel kereta api, yang setiap lima menit sekali kereta selalu lewat, dan menghasilkan kebisingan dan getaran yang cukup mengganggu. Subjek tinggal bersama ke enam orang temannya yang sesama buruh bangunan, disebuah rumah kontrakan kecil, dan mereka harus berbagi tempat untuk tidur. Subjek merasa kehilangan waktu istirahat mereka (tidur), karena mereka baru dapat tidur setelah pukul dua atau tiga pagi karena hanya pada saat itu kereta sudah mulai berhenti beroperasi. Kekurangan tidur yang dialami membuat subjek terkadang memiliki emosi yang tidak stabil. Subjek baru tinggal selama satu bulan, sehingga mereka belum

terlalu mengenal warga sekitar, mereka hanya kenal dengan Pak RT dan dengan orang tempat mereka bekerja. Untuk mengurangi dampak stres, mereka biasanya menelpon keluarga di kampung, untuk sekedar bercerita. Selain itu, subjek juga menggunakan humor untuk mengatasi stres mereka, mereka terlihat bercanda satu sama lain.

Pembahasan

Bedasarkan data yang diperoleh dari 30 partisipan, kebanyakan dari mereka menggunakan strategi *coping positive reappraisal*, yaitu menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Hal ini berarti kebanyakan individu memilih untuk tidak memperdulikan keadaan yang mereka hadapi saat ini, tapi lebih memilih untuk bangkit dan tidak terpuruk pada keadaan tersebut. Mereka dapat melakukan kegiatan yang bersifat positif dengan lingkungan yang mereka hadapi saat ini. Selain itu mereka juga melibatkan hal-hal yang memiliki unsur religiustas, seperti berdoa, dsb.

Efek negatif dari kepadatan lebih kuat ketika mereka dikombinasikan dengan stresor lain yang biasanya dialami oleh individu yang berpenghasilan rendah (Evans & Saegert, 1999). Hal ini sesuai dengan yang dialami oleh subjek yang hanya bekerja sebagai buruh bangunan berpenghasilan rendah. Seperti kepadatan, paparan mengenai tingkat kebisingan yang tinggi telah dikaitkan dengan strategi *coping* yang merusak, seperti lebih banyak merokok (Cherek, 1982) dan merasa tidak berdaya (Evans, Hygge, & Bullinger, 1995). Teori ini umumnya berkaitan dengan hasil wawancara kami, efek negatif (stres) memang umunya lebih kuat jika dikaitkan dengan stresor lain seperti yang dialami subyek yaitu kepadatan dan kebisingan karena bunyi kereta api setiap beberapa menit. Jika mereka berpenghasilan tinggi tentunya akan memilih tempat tinggal yang lebih layak dibandingkan dengan tinggal di samping rel kereta. Mereka merasa tidak berdaya karena mereka hanya rakyat kecil dengan penghasilan kecil yang mau tidak mau harus tinggal di lingkungan yang padat dan bising kereta api, karena tuntutan pekerjaan. Selain mereka harus menyesuaikan diri dengan kebisingan, mereka juga harus menyesuaikan diri dengan kepadatan atau kesesakan. Dalam satu rumah kontrakan kecil, mereka tinggal bersama dengan teman pekerja lainnya yang berjumlah enam orang, dengan fasilitas yang kurang memadai. Beberapa buruh bangunan memang kebanyakan dikenal sering merokok, seperti yang dilakukan oleh kedua subyek kami. Hal tersebut terkait dengan strategi *coping* yang merusak untuk mengatasi stres mereka.

Doelle (1972), Cohen (1981), dan Brigham (1991) mengatakan bahwa bunyi yang tidak ingin didengar oleh pendengarnya dan mengganggu disebut kebisingan. Hal ini tentunya sesuai dengan yang dialami oleh subyek, bahwa bunyi kereta api yang lewat setiap beberapa menit merupakan

bunyi yang mengganggu dan tidak ingin didengar karena hal itu mempengaruhi waktu tidur atau istirahat mereka. Kebisingan yang terjadi ini juga mempengaruhi subyek secara fisik dan psikis, yaitu menyebabkan subyek sering kekurangan tidur dan tentunya mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari. Kekurangan tidur yang dialami subyek ini juga menyebabkan emosi yang tidak stabil (mis: mudah kesal).

Menurut Aziz Alimul Hidayat (2007: 56), terdapat enam jenis stres ditinjau dari penyebabnya yaitu, stres fisik (disebabkan oleh keadaan fisik lingkungan karena suhu, suara yang bising, dsb), stres kimiawi, stres mikrobiologik, stres fisiologik, stres proses pertumbuhan perkembangan, dan stress psikis atau emosional. Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan, stres fisik merupakan penyebab dari stres yang dialami oleh kedua subyek. Hal ini dikarenakan subyek mengalami stres akibat keadaan fisik lingkungan di tempat mereka tinggal. Lingkungan yang bising akibat suara kereta yang lewat tiap lima menit sekali dari subuh hingga pukul dua atau tiga pagi, dan juga lingkungan yang padat akibat banyak orang yang tinggal dalam satu rumah yang kecil.

Menurut Tristiadi, A. A., Lin, T. R., & Sholichatun, Y (2007: 37) terdapat dua macam stres yang dihadapi oleh individu, yaitu *stress non ego-involved* dan *stress ego-involved*. Pada subyek yang diwawancarai stres yang mereka alami umumnya termasuk dalam *stress ego-involved*, karena stres yang dihasilkan akibat kebisingan umumnya mengancam salah satu kebutuhan dasar mereka, yaitu istirahat, dan tentunya akan mempengaruhi kepribadian seseorang (menjadi lebih agresif). Namun stres yang dialami oleh subyek dapat hilang lama kelamaan jika sudah terbiasa (habitiasi) dengan kondisi dimana mereka tinggal. Hal ini kami ketahui setelah melakukan wawancara dengan beberapa subyek di daerah Tambora yang sudah tinggal bertahun-tahun disana. Subyek di daerah Tambora sudah tinggal di tempat bising dan padat sejak mereka kecil, bahkan sejak mereka lahir. Sebagai informasi Tambora juga merupakan daerah yang terkenal padat dan bising karena dekat dengan stasiun Duri.

Hasil penelitian Milgram (1970) ditemukan bahwa orang yang tinggal di kota lebih sedikit dalam memberi bantuan dan informasi bagi orang yang tidak dikenal daripada orang yang tinggal dipedesaan. Subyek tidak dapat memastikan hal tersebut, karena mereka baru tinggal selama satu bulan ditempat tersebut, dan mereka belum terlalu mengenal warga disekitar lokasi tersebut, kecuali Pak RT dan pemilik rumah dimana mereka bekerja. Selain itu, subyek juga tidak pernah mengikuti kegiatan yang diadakan oleh warga, karena mereka bukanlah warga yang akan tinggal menetap ditempat tersebut, melainkan hanya menetap beberapa bulan untuk urusan pekerjaan. Namun subyek sempat mengatakan bahwa setiap orang punya kesibukan dan *privacy* masing-masing, dan belum tentu semua mau bersosialisasi dengan mereka yang hanya pekerja bangunan.

Dua perspektif teoritis menggambarkan dukungan sosial dapat mengurangi stres. Namun, sebuah penelitian (Lepore et al., 1991) menunjukkan bahwa setelah delapan bulan berada dalam lingkungan padat penduduk, efek dari dukungan sosial telah menghilang: kepadatan telah melemahkan dukungan sosial. Hal ini terjadi mungkin karena sudah terbiasa (habituaasi) dengan kondisi yang ada. Namun hal ini tidak kami temukan pada kedua orang subyek kami, karena mereka hanya baru tinggal selama satu bulan. Sehingga mereka masih membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat, seperti teman dan keluarga. Dukungan sosial dari keluarga dapat membantu mereka mengurangi tingkat stres yang mereka alami karena kondisi lingkungan tempat tinggal. Mereka dapat menceritakan masalah untuk mengurangi beban atau tingkat stres yang mereka alami.

Terdapat dua jenis *coping*, yaitu positif dan negatif. Menurut Lloyd (dalam Mashudi 2012: 228), coping negatif meliputi *giving up (withdrawal)*, agresif, memanjakan diri sendiri (*indulging yourself*), mencela diri sendiri (*blaming yourself*), dan *defence mechanism*. Sementara, *coping* yang bersifat positif diartikan sebagai upaya dalam menghadapi situasi stres secara sehat. Beberapa ahli psikologi sudah lama memperkirakan bahwa humor merupakan respons coping yang positif. Dalam hal ini, Martin dan Lefcourt (dalam Farid Mashudi, 2012: 229) menemukan bahwa humor berfungsi mengurangi dampak buruk stres terhadap suasana hati atau perasaan seseorang. Ciri-ciri *coping* yang positif ialah menghadapi masalah secara langsung, menilai atau mempersepsi situasi stres didasarkan pertimbangan yang rasional, dan mengendalikan diri (*self control*). *Coping* yang efektif menghasilkan adaptasi menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasanya (Lazarus dalam Davison, 2004).

Subyek berusaha untuk melakukan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi stres yang dialami. Subyek berusaha menerima keadaan dan menyesuaikan diri untuk tinggal ditempat dengan kondisi yang bising dan sesak, karena mereka hanya beberapa bulan tinggal ditempat dengan kondisi seperti itu demi pekerjaan. Mereka juga mengingat bahwa mereka bekerja untuk keluarga dirumah, sehingga hal tersebut yang membuat mereka mampu menghadapi kondisi seperti itu. Selain itu, subyek juga berusaha untuk merisaukan stres mereka, dengan cara bekerja dengan sebaik mungkin tanpa memikirkan hal-hal yang dapat mengganggu mereka. Subyek juga terlihat sering berbincang-bincang dan bercanda (melakukan humor) dengan teman-teman mereka di kontrakan tersebut untuk mengatasi stres yang dihasilkan akibat kondisi lingkungan. Hal ini

terlihat dari observasi yang kami lakukan pada saat mengunjungi tempat mereka. Subyek tidak pernah melakukan perilaku yang maladaptif yang dapat merugikan mereka dan orang disekitar mereka. Terbukti bahwa mereka tidak pernah mencari masalah atau membuat masalah dengan warga disekitar tempat tinggal mereka, karena mereka sadar bahwa mereka merupakan orang baru atau warga pendatang. Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua orang subyek, subyek lebih memilih melakukan coping secara positif dan efektif.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara maupun kuesioner yang telah disebar, subjek dengan kriteria tersebut lebih menunjukkan penggunaan *emotion focused coping* karena subjek lebih menekankan pada upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres yang di hadapi akibat tinggal di lingkungan padat atau bising, bahkan keduanya. Subjek sendiri tidak dapat mengatasi stresnya dengan menggunakan *problem focused coping* karena subjek tidak dapat pindah ke tempat yang lebih baik karena sebuah tuntutan yang harus diselesaikan (mis: pekerjaan, tugas, kewajiban, dsb).

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2012). *Report of the task force on urban psychology: toward an urban psychology: research, action, and policy*.
- Davison, et al. (2006). *Abnormal Psychology*. New York: John Willey & Sons.
- Evans, G. W. & Lepore, S. J. (1992). Conceptual and analytic issues in crowding research. *Journal of Environmental Psychology*, 12, 163-173.
- Greenberg. (2002). *Handbook Of Stress In Multi Settings*. New York: John Willey & Sons.
- Helal, E. G. E., El-Wahab, S. M. A., & Taha, N. M. (2013). Effect of noise and crowding related stress on serum level of TSH and thyroid hormones in female albino rats. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 53, h. 1014-1018.
- Jacinto, L. G., & Mendieta, I. H. (2002). Multiple effects of community and household crowding. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 233-246.
- Kurniati, D. (2017). Pertumbuhan Urbanisasi Indonesia Tertinggi di Dunia, Kebutuhan Rumah jadi Masalah. Diunduh dari http://kbr.id/nasional/03-2017/pertumbuhan_urbanisasi_indonesia_tertinggi_di_dunia__kebutuhan_rumah_jadi_masalah/89430.html
- Lazarus, & Folkman. (1988). *Ways of Coping*. University of California, San Francisco.
- Lepore, S. J., Evans, G. W. & Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 899-909.

- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., Puspita, M., & Syahfitri, D. (2015). Coping stres pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, 1 (2), h. 48-56.
- Meiriana, M. Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada remaja yang orang tuanya bercerai (Samarinda). (2016). Diunduh dari [http://ejournal.psikologi.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2016/08/Jurnal%20Ani%20Meiriana%20%20ONLINE%20\(08-26-16-12-09-33\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2016/08/Jurnal%20Ani%20Meiriana%20%20ONLINE%20(08-26-16-12-09-33).pdf)
- Prayascitta, P. (2010). Skripsi: Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada remaja yang orang tuanya bercerai (Samarinda)
- Solihat, R.U. (20xx). Stres dan Coping Stres pada Guru Bantu. Laporan Penelitian
- Sulistiyani, N., Faturochman., As'ad. M. (1993). Agresivitas warga pemukiman padat dan bising di kotamadya bandung. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, (2), h. 11-19.
- Wijayanti, N. (2013). Skripsi: Strategi coping menghadapi stress dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa *program S1 fakultas ilmu pendidikan*"