

STRATEGI ADAPTASI YANG EFEKTIF DALAM SITUASI KEPADATAN SOSIAL

Effective Adaptation Strategy on Social Density Situation

Avin Fadilla Helmi¹ Djamaludin Ancok¹

*Program Studi Psikologi
Program Pasca sarjana Universitas Gadjah Mada*

ABSTRACT

Increasing social density in urban area warrants considerable study. Some studies reported the detrimental effects of high density on physical, psychological, and health aspects of inhabitants. This study attempted to find effective adaptation strategies to deal with high social density, competitive, and strange situations. Adaptation strategy was classified into two types, territorial and sociofugal strategies. Low level of density as well as medium level of concentration were indicators of effective adaptation. Systolic and diastolic blood pressures constituted additional data.

Subjects of this study were 36 students of Engineering, Psychology, and Law; comprised of 18 subjects with high self-esteem and 18 subjects with low self-esteem. The study was experimentally done in laboratory. Chi-square and one-way analysis of variance were used to analyze the data.

Results showed individual choice of a particular coping strategy was influenced by his/ her self-esteem level. Subjects with low self-esteem tended to chose territorial strategy, while subjects with high self-esteem chose sociofugal strategy. The choice of a particular coping strategy consistent with choice of a particular adaptation strategy. Other outcomes revealed the effectiveness of territorial adaptation strategy in controlling systolic and diastolic blood pressures in coping with crowdedness and in maintaining concentration. Sociofugal setting was also effective in controlling blood pressure as well as in coping with crowdedness, but it was not effective in maintaining concentration. This might be due to inadequate control of the outside density level and the duration of the experiment.

Keywords: *Adaptation Strategy - Social Density*

PENGANTAR

Pertambahan penduduk di kota-kota besar, di Indonesia pada khususnya dan di dunia pada umumnya, sangat pesat (Ancok, 1989). Di sisi lain, luas wilayah kota relatif tetap, sehingga tingkat kepadatan penduduk –rasio antara jumlah penduduk dalam satu satuan wilayah–meningkat. Akibatnya, terjadi penyempitan ruang personal dan menimbulkan berbagai masalah (Sugiyanto dkk., 1992), misalnya

1. *Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta*

denyut nadi dan tekanan darah meningkat (Evans, 1979), kortisol –yang merupakan salah satu indikator stres– juga meningkat (Fisher dkk., 1984), orang cenderung menarik diri dari orang lain (Vallins & Baum dalam Heimstra & Mc Farling, 1978), dan muncul fenomena *familiar strangers* (Gifford, 1987). Namun demikian, kepadatan tinggi tidak selalu menimbulkan perilaku agresif (Helmi & Ramdhani, 1994; Sulistyani, 1994), mengganggu konsentrasi, dan pemecahan masalah (Sugiyanto dkk., 1992). Artinya, pengaruh kepadatan tinggi terhadap aspek psikologis terjadi secara tidak langsung, terdapat variabel mediator. Variabel tersebut antara lain kesesakan (*crowding*) dan atau stres (Holahan, 1982; Fisher, 1984; Gifford, 1987).

Salah satu prosedur mempelajari kepadatan melalui kepadatan sosial yaitu jumlah orang yang berubah-ubah dalam ruang tetap. Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, bahwa penambahan penduduk perkotaan yang semakin meningkat sementara luas wilayah perkotaan relatif tetap. Dalam kondisi kepadatan sosial tinggi, perasaan kesesakan/stres muncul akibat persepsi negatif orang di sekelilingnya sehingga individu perlu melakukan adaptasi (Fisher dkk., 1984). Permasalahannya adalah strategi adaptasi seperti apakah yang seharusnya dilakukan dalam kepadatan sosial tinggi?

Tujuan adaptasi dikatakan Berry (Altman dkk., 1985) untuk mengurangi disonansi dalam suatu sistem yaitu meningkatkan harmoni serangkaian variabel yang berinteraksi. Jika dikaitkan dengan interaksi manusia-lingkungan, disonansi dalam suatu sistem dapat diartikan, ada ketidakseimbangan transaksi antara lingkungan dan manusia. Salah satu bentuk ketidakseimbangan tersebut adalah tuntutan lingkungan yang melebihi kapasitas manusia untuk mengatasinya.

Salah satu upaya mencapai keseimbangan adalah melakukan pembiasaan terhadap stimulus yang datang secara konstan, sehingga kekuatan stimulus melemah (Heimstra & McFarling 1978; Bell dkk. dalam Gustinawati, 1990). Inilah yang disebut sebagai adaptasi. Orang dikatakan mampu beradaptasi secara efektif jika dalam situasi yang menekan, terjadi keseimbangan, baik dalam aspek psikis maupun fisik. Dalam penelitian ini indikator strategi adaptasi yang efektif dalam situasi kepadatan sosial tinggi dilihat dari 3 aspek yaitu aspek kesesakan (*crowding*), aspek kemampuan konsentrasi, dan aspek tekanan darah (*arousal*). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa adaptasi dalam situasi kepadatan sosial tinggi dilakukan dengan cara membiasakan diri dalam situasi kepadatan sosial tinggi sampai dicapai kondisi yang seimbang, yang tercermin dari rendahnya kesesakan, kemampuan berkonstrasi, dan tidak terjadi *arousal*.

Pengertian adaptasi berbeda dengan koping. Koping tidak memperhatikan hasil (Folkman, 1984), sedangkan adaptasi mementingkannya (Fisher dkk., 1984). Namun demikian, strategi adaptasi dilakukan atas dasar strategi koping yang dipilih. Pemilihan strategi koping dikatakan Folkman (1984) didasarkan atas penilaian primer dan sekunder.

Pilihan strategi koping dalam situasi kepadatan sosial tinggi selain

bersifat individual, juga tergantung pada faktor situasional dan faktor kondisi sosial (Fisher dkk., 1984).

Faktor situasional yang dimaksud adalah apakah individu berada dalam situasi yang saling mengenal atau belum. Orang yang belum mengenal sebelumnya, kemungkinan besar mengalami penyebab kesesakan. Dalam penelitian ini, faktor situasional dibatasi oleh situasi di antara subjek kurang saling mengenal.

Kondisi sosial yang dimaksudkan adalah 'iklim' interaksi sosial, misalnya iklim kompetitif ataukah kooperatif. Dalam situasi kooperatif, perasaan tenggang rasa, *tepo seliro*, dan kehendak memperhatikan orang lain, lebih penting, sehingga individualitas kurang penting artinya. Dalam situasi kompetitif, individualitas dijunjung tinggi, sehingga orientasi seseorang terhadap produktivitas kerja semata-mata bersifat individual. Kehadiran orang lain, seringkali dianggap mengancam dirinya. Jika dikaitkan dengan kepadatan sosial, dalam iklim kompetitif, kehadiran orang lain lebih dipersepsikan sebagai ancaman sehingga perasaan kesesakan/stres semakin tinggi. Dalam penelitian ini faktor kondisi sosial dibatasi pada iklim kompetitif.

Faktor kepribadian, terutama harga diri, berpengaruh besar dalam menanggapi tekanan kepadatan sosial (Gove dalam Gove & Hughes, 1983). Harga diri tinggi, lebih mampu mempertahankan jarak lebih dekat dengan orang lain (Brigham, 1991). Harga diri dan kesesakan berkorelasi negatif ($r = 0,4755$; $p < 0,05$) dari studi pendahuluan yang dilakukan pada subjek mahasiswa Teknik Elektro UGM.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa di dalam manipulasi kepadatan sosial tinggi, terdapat interaksi antara faktor situasional (kompetitif), faktor kondisi sosial (situasi di antara subjek kurang saling mengenal), dan faktor kepribadian (tingkat harga diri). Dalam penelitian ini, faktor kepribadian dipandang yang paling menentukan dalam pemilihan strategi koping. Dinyatakan oleh Holahan (1982), bahwa manusia adalah agen aktif dalam mengatasi tekanan lingkungan, sementara itu aspek penting dari kepribadian adalah harga diri (Coopersmith dalam Hidayati, 1995). Dengan demikian, harga diri diduga yang paling berpengaruh dalam pemilihan strategi koping.

Salah satu strategi koping adalah menyusun kembali latar fisik berdasarkan prinsip *environment-fit model* yaitu merancang bangunan sesuai dengan tipe-tipe interaksi sosial (Brigham, 1991). Jika interaksi sosial yang diinginkan seminimal mungkin diijinkan, diperlukan tingkat privasi yang optimal. Caranya adalah membuat rancangan bangunan fisik dengan mempertimbangan ruang personal (*personal space*) dan teritorial (Holahan, 1982; Guilford, 1987), sehingga kontrol personal meningkat (Humphrey Osmond dalam Gifford, 1987).

Ruang personal adalah ruang di sekitar individu yang tidak mengijinkan individu lain memasukinya (Holahan, 1982). Biasanya, ruang tersebut digambarkan sebagai gelembung yang tidak tampak, menyelimuti seseorang, dan dibawa kemana saja. Sifat lainnya adalah dinamis dan berubah-ubah sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi.

Namun demikian, ruang personal dikontrol kuat oleh seseorang. Jika terjadi pelanggaran, dianggap sebagai ancaman. Hal ini disebabkan oleh fungsi ruang personal adalah melindungi harga diri seseorang (Dosey & Meisels dalam Gifford, 1987), sehingga menurut teori beban lingkungan, stimulasi informasi tetap dalam kondisi optimal. Ruang personal bagi Altman (Brigham, 1991) merupakan salah satu upaya meningkatkan privasi.

Cara memperoleh ruang personal dengan merancang bangunan fisik yang menghambat interaksi sosial (latar sosiofugal) dan bukan latar yang mendukung interaksi (latar sosiopetal). Latar sosiopetal terlihat pada meja makan yang dikelilingi tempat duduk yang saling menatap, sedangkan latar sosiofugal terlihat pada tempat duduk di ruang tunggu pelabuhan udara (Osmond dalam Gifford, 1987).

Sementara itu, teritorial dipandang Sommers sebagai tempat yang dimiliki atau dikontrol individu atau kelompok (Fisher dkk., 1984). Menurut teori beban lingkungan, teritorial berfungsi menurunkan jumlah dan kompleksitas stimulasi. Teritorial menurut pandangan ekologis merupakan upaya mempertegas batas-batas kepemilikan sumberdaya, batas antara pemilik dan bukan pemilik. Teritorial menurut teori kendala perilaku merupakan upaya meningkatkan kontrol personal terhadap lingkungan sehingga privasi yang optimal dapat tercapai. Diperolehnya kontrol personal merupakan dasar pengembangan identitas personal (Edney dalam Holahan, 1982). Salah satu penelitian tentang teritorial di laboratorium dilakukan oleh Desor (Holahan, 1982). Desor menggunakan partisi, baik yang permanen maupun bukan dalam laboratorium merupakan upaya efektif mengatasi perasaan kesesakan.

Seperti yang telah diuraikan, bahwa pemilihan strategi koping ditentukan oleh faktor kepribadian, yaitu tingkat harga diri, yang dimulai dari proses penilaian primer dan sekunder. Penilaian primer subjek harga diri tinggi adalah percaya pada diri sendiri, sehingga dalam situasi kepadatan sosial tinggi, situasi di antara subjek kurang saling mengenal, dan dalam iklim kompetitif; kehadiran orang lain tidak dipersepsikan sebagai ancaman (penilaian sekunder). Akibatnya, strategi koping yang dipilih didasarkan kebutuhan untuk memperoleh ruang personal, tanpa perlu kejelasan batas-batas fisik. Persentase latar sosiofugal diperkirakan lebih banyak dipilih subjek harga diri tinggi sebagai strategi koping. Strategi tersebut akan dipertahankan sebagai strategi adaptasi dan merupakan strategi adaptasi yang efektif.

Dalam situasi kepadatan sosial tinggi, di antara subjek kurang saling mengenal, dan dalam kondisi kompetitif; kehadiran orang lain dipersepsikan sebagai ancaman bagi subjek harga diri rendah. Hal ini disebabkan, penilaian primer subjek harga diri rendah adalah kurang percaya diri dan memandang orang lain lebih mampu (penilaian sekunder). Strategi koping yang dipilih adalah teritorial. Melalui teritorial kontrol personal dapat ditingkatkan (Sommers dalam Fisher dkk., 1984), informasi dapat diseleksi, dan kebebasan memilih perilaku dapat dilakukan. Strategi koping tersebut akan dipertahankan sebagai strategi adaptasi dan merupakan strategi adaptasi yang efektif.

Secara ringkas proses dan strategi adaptasi terlihat dalam skema pada gambar 1.

Ada dua tahap eksperimen. Hipotesis pada eksperimen pertama adalah tingkat harga diri subjek (rendah vs tinggi) berpengaruh terhadap pemilihan strategi koping (teritorial vs latar sosiofugal). Subjek harga diri rendah lebih besar persentasenya memilih strategi koping teritorial daripada latar sosiofugal. Subjek harga diri tinggi lebih besar persentasenya memilih strategi koping latar sosiofugal daripada teritorial.

Hipotesis eksperimen kedua adalah:

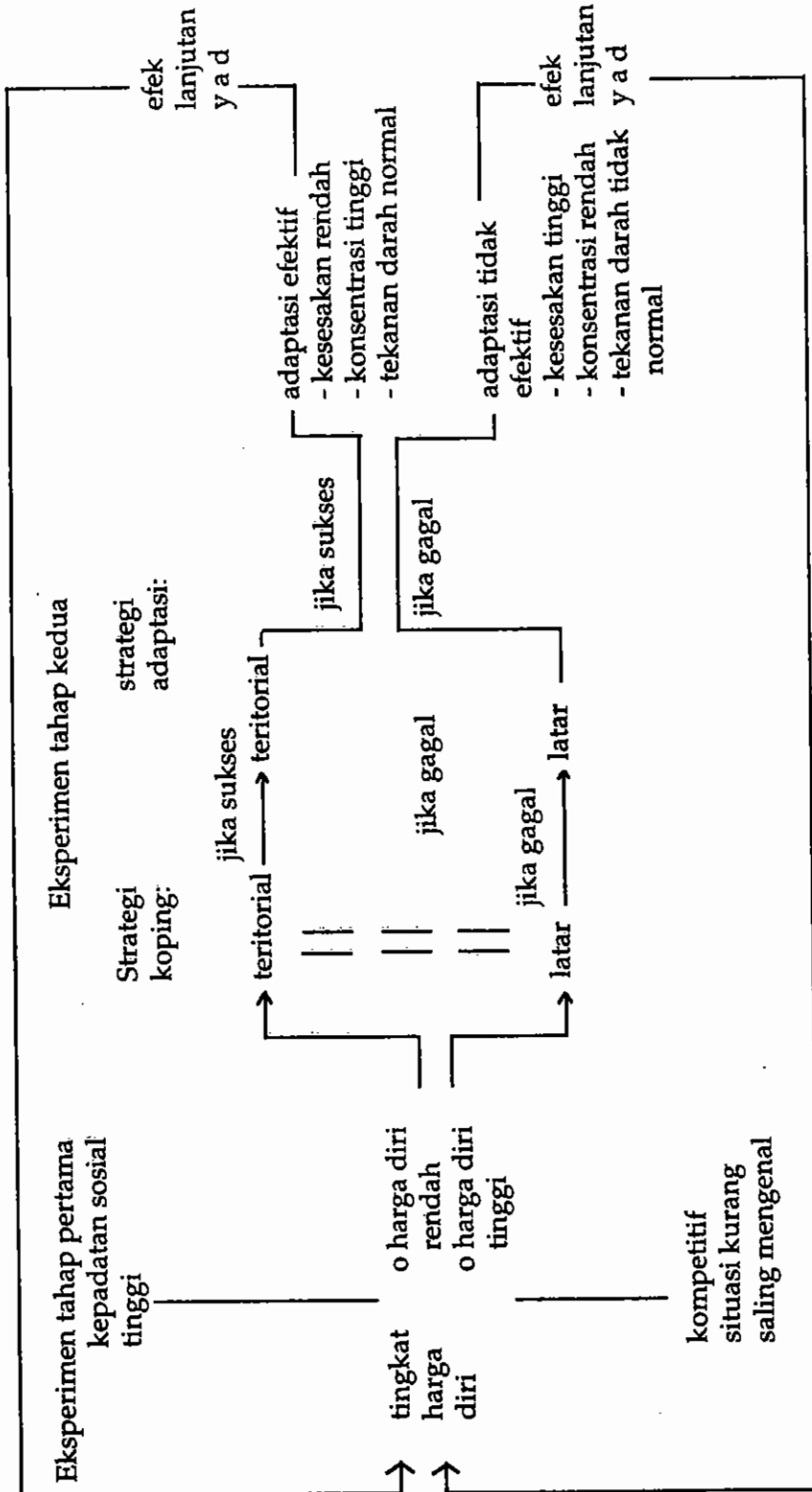
1. Tidak ada perbedaan pemilihan strategi koping dan strategi adaptasi. Subjek yang memilih teritorial dalam strategi koping, lebih besar persentasenya mempertahankan strategi tersebut sebagai strategi adaptasi. Subjek yang memilih latar sosiofugal dalam strategi koping, lebih besar persentasenya mempertahankan strategi latar sosiofugal sebagai strategi adaptasi.
2. Tingkat kesesakan subjek yang menggunakan strategi adaptasi (teritorial dan latar sosiofugal) lebih rendah dibandingkan subjek tanpa strategi adaptasi.
3. Tingkat konsentrasi subjek yang menggunakan strategi adaptasi (teritorial dan latar sosiofugal) lebih tinggi dibandingkan subjek tanpa strategi adaptasi.

CARA PENELITIAN

Eksperimen Pertama

Penelitian ini dilakukan secara eksperimental di dalam laboratorium untuk mengetahui efek perlakuan strategi adaptasi. Penelitian ini terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian. Tahap persiapan meliputi persiapan, penyusunan, dan uji coba beberapa skala pengukuran dan laboratorium. Skala yang digunakan adalah skala Harga Diri, Skala Kesesakan, Tes Konsentrasi, Daftar Isian, dan Wawancara. Alat yang lain adalah alat pengukur tekanan darah yaitu *Digital Electronic Blood Pressure Monitor*. Persiapan yang lain adalah pemilihan subjek, pemandu, pengamat, dan penempatan subjek dalam kelompok. Setelah eksperimen dilaksanakan, data ditabulasi, dianalisis, dan dibuat laporan penelitian.

Jumlah subjek eksperimen pertama adalah 24 mahasiswa UGM, Yogyakarta yang secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini (12 subjek harga diri rendah dan 12 subjek harga diri tinggi). Subjek berasal dari fakultas Teknik, Hukum, dan Psikologi UGM, masing-masing 8 orang. Subjek pembantu eksperimen (*confederate*) sebanyak 15 orang. Sebelum eksperimen dimulai, subjek diminta menandatangani surat Persetujuan Subjek yang menyatakan bahwa subjek bersedia secara sukarela berpartisipasi.



Gambar 1. Proses strategi koping dan strategi adaptasi yang efektif dalam situasi kepadatan sosial yang sesuai dengan tingkat harga diri.

tahap perlakuan strategi koping.

- a. Tahap Perlakuan Kepadatan Sosial Tinggi. Subjek masuk ke ruang 2 x 3 m yang disusun dalam latar sosiopetal. Jumlah subjek 7 orang (tingkat kepadatan sosial tinggi). Tempat duduk berselang-seling, baik dilihat dari jenis kelamin maupun dari asal fakultas. Subjek diminta mengisi identitas dan serangkaian tugas dari Tes Kemampuan Dasar Umum UGM secara berturut-turut yaitu persoalan 1 (5'), 2 (5'), 3 (7'). Tugas dikerjakan secara individual, kompetitif, dan waktu terbatas. Setelah itu dilakukan wawancara.
- b. Tahap Strategi Koping. Setelah selesai wawancara, pemandu memberitahukan bahwa subjek akan mengerjakan tugas yang hampir sama dengan tahap pertama. Subjek diberi kesempatan mengubah/ merancang sendiri tempat duduk yang akan digunakan, apakah memilih teritorial atau latar sosiofugal. Jika jumlah subjek yang memilih kurang dari 7, *confederate* masuk ruang. Prinsipnya adalah jumlah subjek di dalam ruang tetap 7 orang. Waktu untuk mengatur ruang 5 menit.

Setelah semua subjek duduk, subjek diminta mengerjakan tugas persoalan 8 (3'), kemudian dilakukan wawancara (15'). Setelah selesai wawancara, pemandu mengingatkan, bahwa subjek diberi kesempatan sekali lagi untuk mengatur/mengubah ruang. *Pemilihan bersifat individual*. Setelah subjek mantap, subjek diminta mengerjakan tugas persoalan 6 (5').

Adapun rancangan penelitian eksperimen tahap pertama dapat dilihat di tabel 1 pada lampiran. Teknik analisis data yang digunakan adalah kai-kuadrat.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen Tahap Kedua untuk Hipotesis Pertama

Tingkat harga diri	Pemilihan Strategi Koping	
	Teritorial	Latar Sosiofugal
Harga diri rendah		
Harga diri tinggi		

Eksperimen Kedua

Eksperimen tahap kedua merupakan kelanjutan dari eksperimen tahap pertama, dengan menambahkan 12 subjek pada kelompok kontrol. Jumlah keseluruhan subjek adalah 36 (18 berharga diri tinggi dan 18 berharga diri rendah); yang terbagi dalam satu kelompok tanpa strategi adaptasi atau kontrol (12 subjek) dan satu kelompok perlakuan (24 subjek). Komposisi subjek berasal dari fakultas Teknik (12 subjek), Hukum (12 subjek), dan Psikologi (12 subjek) UGM. Selain subjek

eksperimen, peneliti juga mempersiapkan subjek *confederate* sebanyak 15 orang.

Penempatan subjek dalam kelompok berdasarkan prinsip *random assignment* melalui undian dengan memperhatikan komposisi jenis kelamin dan asal fakultas.

Rancangan penelitian untuk hipotesis 1 dapat dilihat di tabel 2 pada lampiran. Teknik analisis datanya adalah kai-kuadrat.

Tabel 2. Rancangan Eksperimen Tahap Kedua untuk Hipotesis Pertama

Tingkat harga diri	Pemilihan Strategi Koping	
	Teritorial	Latar Sosiofugal
Harga diri rendah		
Harga diri tinggi		

Rancangan penelitian untuk hipotesis 2 dan 3 sebagai berikut:

R	-X	Y
	X1	Y
	X2	Y

Keterangan:

-X : kelompok kontrol

X1: perlakuan teritorial

X2: perlakuan latar sosiofugal

Y : skor total kesesakan dan tes konsentrasi

R : Random assignment

Teknik analisis data adalah analisis variansi satu jalan.

Perubahan tekanan darah sebelum-sesudah perlakuan pada ketiga kelompok diuji dengan teknik anava satu jalan. Namun demikian, rancangan tersebut tidak dapat dilaksanakan karena rusaknya alat tekanan darah pada hari pertama, sehingga data dari kelompok perlakuan (12 subjek) saja yang dapat dianalisis. Teknik analisis yang digunakan adalah uji t perubahan sebelum-sesudah perlakuan (Y1 - Y2) pada sistol dan diastol.

Jalannya eksperimen adalah sebagai berikut.

- Perlakuan Kelompok Tanpa Strategi atau Kontrol. Tujuh orang subjek (6 subjek penelitian dan 1 pembantu eksperimen) masuk dalam ruang 2 x 3 m yang berlatar sosiofugal. Sebelumnya subjek diukur tekanan darahnya. Secara berturut-turut, subjek diminta mengisi identitas, tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi, secara individual, dengan

- waktu yang terbatas. Tugas-tugas tersebut adalah subtes dari Tes Kemampuan Dasar Umum UGM mulai dari persoalan 1 (5'), 2 (5'), 3 (7'), 8 (3'), 6 (5'), 5 (3'), 4 (3'), dan tes Konsentrasi (15'), Skala Kesesakan, dan diukur tekanan darahnya. Selanjutnya dilakukan wawancara.
- b. Perlakuan Kelompok Strategi Adaptasi. Ada tiga tahap yaitu tahap kepadatan sosial tinggi dengan latar sosiopetal, tahap strategi koping, dan tahap strategi adaptasi. Perlakuan tahap pertama dan kedua telah diuraikan dalam eksperimen tahap pertama, berikut ini akan diuraikan tahap ketiga yaitu tahap pemilihan strategi adaptasi.

Setelah subjek merasa mantap dengan pemilihan strategi koping, subjek memasuki perlakuan tahap ketiga. Subjek diajak keluar ruang untuk memilih dua ruang yaitu latar sosiofugal dan teritorial. Pilihan bersifat individual. Subjek masuk ke ruang yang dipilih, diminta mengerjakan persoalan 5 (3'), istirahat 5' di luar, dan diminta mempertimbangkan pilihan strategi adaptasi kembali. Subjek boleh pindah ruang. Subjek masuk ke ruang dan mengerjakan persoalan 4 (3'), keluar ruang lagi, dan diminta memutuskan pemilihan strategi yang terakhir. Subjek mengerjakan Tes Konsentrasi (15'), Skala Kesesakan, diukur tekanan darah, dan dilakukan wawancara (20').

HASIL DAN PEMBAHASAN

Eksperimen Pertama

Hasil analisis data dengan menggunakan kai-kuadrat sebesar 13,89 ($p = 0,0002$). Artinya, pilihan strategi koping (teritorial dan latar sosiofugal) dipengaruhi oleh tingkat harga diri (tinggi dan rendah). Hasil tersebut memperkuat landasan teoretik.

Bagi subjek harga diri rendah, interaksi kepadatan sosial tinggi, kompetitif, dan di antara subjek kurang saling mengenal dipersepsikan sebagai lingkungan yang mengancam dirinya. Mereka pada dasarnya memandang kapasitas dirinya serba 'terbatas', kurang percaya diri, dan bersikap pesimis (Di Vista & Thompson dalam Koentjoro, 1989), tidak cakap menghadapi tuntutan lingkungan (Fitch dalam Azwar, 1989), dan memandang dirinya rendah sehingga sulit memusatkan perhatian (Brochner dalam Hidayati, 1995). Pendapat tersebut diperkuat hasil wawancara, bahwa mereka (100%) merasa terganggu oleh kehadiran orang lain (perlakuan tahap pertama), sehingga muncul perasaan sumpek (75%), konsentrasi terganggu (100%), merasa sulit bergerak (100%), *kemrungsung* (50%), dan merasa terjadi rebutan oksigen (8,4%).

Proses penilaian primer dan sekunder terjadi secara bersama-sama dalam membentuk makna suatu peristiwa (Folkman, 1984) sehingga menentukan pemilihan koping. Jika lingkungan dipersepsikan mengancam dirinya, strategi koping diperlukan. Hal ini tercermin dari strategi yang dirancang subjek dalam tahap koping yaitu sebagian besar subjek harga diri rendah (83,3%) memilih teritorial. Alasannya, mereka merasa terlindungi dari tatapan orang disekitarnya (75%) dan terlindungi dari situasi kompetitif yaitu tidak melihat dan mendengar orang di sekitarnya membuka buku soal (83,3%). Melalui teritorial,

subjek terlindung dari ancaman orang lain dan meningkatkan privasi (Altman, 1975).

Sebaliknya, subjek harga diri tinggi mempunyai kepercayaan diri dan lingkungan, lebih kuat. Akibatnya, orang lain, tidak dianggap sebagai ancaman. Pendapat tersebut diperkuat hasil wawancara, bahwa tidak semua subjek merasa terganggu dalam manipulasi latar sosiopetal (perlakuan tahap pertama) yaitu 33,3%, tetapi 67,6% lainnya merasa terganggu. Mereka yang terganggu alannya adalah merasa sumpek (50%), terganggu konsentrasinya (67,7%), sulit bergerak (67,7%), dan mendengar suara orang lain membuka soal (20%). Dalam tahap koping, seluruh subjek harga diri tinggi (100%) memilih latar sosiofugal. Alasannya, jika menggunakan meja, ada 33,7% subjek yang merasa sumpek. Yang penting bagi mereka adalah ruang untuk bergerak (83,3%).

Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh tingkat harga diri didukung data.

Eksperimen Kedua

Gambaran umum subjek penelitian adalah sebagian besar (83,3%) subjek tinggal di kos, dengan luas kamar rata-rata 11,164 m², dan sebagian besar pula (83,3%) mempunyai kamar pribadi.

Koping terbebas dari hasil (Folkman, 1984), sedangkan adaptasi mengutamakan hasil (Fisher, 1984). Oleh karenanya jika strategi koping tidak membuahkan hasil, orang akan merancang strategi baru (Holahan, 1982). Ada 16,7% subjek harga diri tinggi, pindah dari latar sosiofugal pada tahap koping ke teritorial pada tahap strategi adaptasi. Alasannya, subjek merasa kurang aman dalam latar sosiofugal. Hal ini sesuai pernyataan Bennet (Altman, 1985) bahwa adaptasi bukanlah pembiasaan yang bersifat mekanistik, tetapi bersifat antisipatif atas dasar pilihan rasional dari dua atau lebih tujuan yang akan dicapai. Namun demikian secara keseluruhan tidak ada perbedaan persentase antara pilihan strategi koping dengan strategi adaptasi (Nilai kaidrat 0,24935 ($p = 0,6175$)). Dengan demikian hipotesis pertama didukung oleh data.

Sejauh mana pilihan strategi adaptasi tersebut efektif untuk mengatasi tekanan situasi tersebut? Berdasarkan hasil analisis variansi satu jalan terhadap variabel kesesakan ($F = 13,02$; $p = 0,0001$) dan konsentrasi ($F = 4,18$; $p = 0,0241$) terlihat bahwa secara umum perlakuan/strategi adaptasi dapat menjaga konsentrasi dan mengatasi perasaan kesesakan. Apabila dicermati lebih mendalam, strategi teritorial dan latar sosiofugal, efektif mengatasi kesesakan. Hal ini terlihat dari uji *scheffe*, bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok teritorial dengan kelompok kontrol dan antara kelompok latar sosiofugal dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rerata skor total kesesakan, teritorial ($X = 60,59$) adalah yang paling efektif, disusul latar sosiofugal ($X = 71,25$), sedangkan tingkat kesesakan kelompok tanpa strategi adaptasi termasuk tinggi ($X = 96,58$) (Norma standar untuk Skala Kesesakan maksimal 83).

Dalam strategi adaptasi teritorial, subjek mampu berkonsentrasi dengan baik ($X = 5,33$), namun demikian dalam latar sosiofugal subjek kurang mampu berkonsentrasi ($X = 4,50$), apalagi tanpa strategi adaptasi ($X = 3,58$) (Norma standar Tes Konsentrasi di atas 4).

Hasil analisis tambahan menunjukkan tidak ada perbedaan perubahan sebelum-sesudah pada sistol yang signifikan antara teritorial dan latar sosiofugal ($t = 1,75$; $p = 0,111$). Demikian halnya dengan diastol, tidak ada perbedaan perubahan diastol sebelum - sesudah perlakuan yang signifikan antara teritorial dan latar sosiofugal ($t = -0,63$; $p = 0,547$). Artinya, perlakuan yang diberikan mampu mengontrol *arousal*, karena rerata tekanan darah masih dalam rentang normal yaitu 120/80 (atau paling tinggi 140/90) bagi orang dewasa. Dengan kata lain, kondisi tubuh bukan lagi dalam tahap reaksi tanda bahaya, tahap stres, ataupun kelelahan.

Latar sosiofugal menggambarkan proses adaptasi seperti yang dikatakan Fisher dkk. (1984). Adaptasi memang memberikan manfaat, tetapi sekaligus memerlukan biaya. Energi besar yang digunakan mengatasi stres, menyerap energi untuk kegiatan lain. Di satu sisi, terjadi penurunan toleransi terhadap *stressor*, di sisi lain menurunkan konsentrasi. Selama proses adaptasi terjadi peningkatan toleransi terhadap kondisi yang menekan, dalam waktu yang bersamaan terjadi penurunan kemampuan konsentrasi sampai akhirnya dicapai kondisi yang tidak dirasakan menekan (Fisher, 1984; Bennet dalam Altman, 1985). Dengan demikian dapat dinyatakan, perlakuan latar sosiofugal telah mampu mengontrol *arousal* (tekanan darah), mengatasi kesesakan, tetapi kurang mampu menjaga konsentrasi.

Hal ini terjadi karena tingkat kepadatan luar subjek, tidak dikontrol dan waktu perlakuan yang diberikan kemungkinan 'kurang lama'.

Pembahasan

Manusia dalam penelitian ini dipandang agen aktif dalam mengatasi tuntutan lingkungan (Holahan, 1982). Implikasi dari pendapat tersebut, walaupun ada interaksi kepadatan sosial tinggi, kompetitif, dan di antara subjek kurang saling mengenal dengan aspek kepribadian, tetapi aspek kepribadian, dalam hal ini harga diri, yang paling menentukan strategi koping dan adaptasi.

Tingkat harga diri berpengaruh terhadap pemilihan strategi koping (nilai kai-kuadrat sebesar 13,89; $p = 0,0002$). Artinya subjek harga diri tinggi lebih banyak memilih latar sosiofugal, sedangkan subjek harga diri rendah lebih banyak memilih teritorial. Data tersebut memperkuat landasan pemikiran bahwa harga diri menentukan proses berfikir, perasaan, keinginan, dan tujuan hidup (Branden dalam Atamimi, 1989). Bagi subjek harga diri rendah, interaksi ketiga situasi tersebut dipersepsikan sebagai lingkungan mengancam eksistensi diri (penilaian primer). Hal ini disebabkan proses penilaian sekunder, bahwa subjek harga diri rendah memandang dirinya kurang mampu mengatasi tekanan lingkungan.

Proses penilaian primer dan sekunder berpengaruh terhadap pemilihan strategi koping (Folkman, 1984). Jika kehadiran orang lain dipersepsikan merampas privasi padahal sumber daya untuk mengatasi masalah dianggap terbatas maka dapat dipahami jika subjek harga diri rendah memerlukan batas pemisah secara fisik antara pemilik dengan bukan pemilik, (Fisher, 1984; Holahan, 1982; Gifford, 1987). Batas tersebut memberi perlindungan ancaman orang lain, meningkatkan privasi (Altman, 1975), dan mampu menyaring informasi yang masuk. Dengan demikian perasaan kesesakan dapat teratasi dan konsentrasi dapat terjaga.

Sebaliknya, penilaian sekunder subjek harga diri tinggi lebih kuat. Akibatnya, orang lain kurang dipersepsikan sebagai ancaman, menghambat kebebasan perilaku, dan mengancam eksistensi dirinya (penilaian primer). Oleh karenanya, subjek harga diri tinggi cenderung memilih strategi koping latar sosiofugal. Pada dasarnya, bagi subjek harga diri tinggi, yang penting diperolehnya ruang personal (83,3%) dan bukannya teritorial, bahkan teritorial dipandang menyebabkan perasaan sumpek muncul (33,7%).

Strategi koping yang telah dipilih, dipertahankan sebagai strategi adaptasi jika membuahkan hasil (Fisher, 1984). Hal ini didukung oleh data bahwa nilai kai-kuadrat pilihan strategi koping dan strategi adaptasi sebesar 0,24935 ($p = 0,6175$). Artinya, terdapat konsistensi antara pilihan strategi koping dengan pilihan strategi adaptasi. Namun demikian, jika strategi koping tidak membuahkan hasil, orang akan merancang strategi baru (Holahan, 1982). Pernyataan tersebut didukung data yaitu ada 16,7% subjek harga diri tinggi pindah dari latar sosiofugal pada tahap koping ke teritorial pada tahap strategi adaptasi. Adaptasi dikatakan Bennet (dalam Altman, 1985) memang lebih bersifat antisipatif daripada bersifat mekanistik. Artinya, pilihan strategi adaptasi didasarkan atas pilihan rasional dari dua atau lebih tujuan yang akan dicapai.

Apakah strategi adaptasi yang dipilih efektif? Strategi adaptasi teritorial mampu menurunkan kesesakan ($F = 13,02$; $p = 0,0001$), mempertahankan konsentrasi ($F = 4,18$; $p = 0,0241$), dan mengontrol tekanan sistolik ($t = 1,75$; $p = 0,111$) dan diastolik ($t = -0,63$; $p = 0,547$). Melalui batas pemisah secara fisik, privasi subjek meningkat (Altman, 1975), sehingga subjek merasa terlindung dari ancaman kehadiran orang lain (Fisher, 1984; Holahan, 1982; Gifford, 1987), akibatnya subjek mampu mengontrol *arousal*, mengatasi kesesakan, dan mempertahankan konsentrasi. Dapat disimpulkan, teritorial adalah strategi adaptasi yang efektif.

Selama proses adaptasi, terjadi peningkatan toleransi terhadap kondisi yang menekan, dalam waktu yang bersamaan terjadi penurunan kinerja tugas sampai akhirnya dicapai kondisi yang tidak dirasakan menekan (Fisher, 1984; Bennet dalam Altman, 1985). Pada latar sosiofugal, subjek mampu mengontrol tekanan darah (\bar{X} sistolik = 117 dan \bar{X} diastolik = 77) dan mengatasi kesesakan ($\bar{X} = 71,25$), tetapi kurang mampu mempertahankan konsentrasi ($\bar{X} = 4,50$). Dalam latar sosiofugal,

energi psikis dan fisik subjek lebih banyak tercurah untuk mengatasi perasaan-perasaan yang menekan. Akibatnya, dalam upaya mencapai keseimbangan kembali, strategi latar sosiofugal –yang lebih menekankan terpenuhinya ruang personal– terjadi defisit energi untuk melakukan seleksi terhadap informasi. Dengan kata lain, subjek yang menggunakan latar sosiofugal terjadi kelebihan beban muatan informasi untuk diproses (Eysenck, 1984; Solso, 1991; Ellis & Hunt, 1993). Dapat disimpulkan bahwa strategi latar sosiofugal efektif untuk mengontrol *arousal* dan mengatasi kesesakan tetapi kurang mampu mempertahankan konsentrasi.

Oleh karena ada konsistensi antara pilihan strategi koping dan strategi adaptasi; sementara pilihan strategi koping dipengaruhi tingkat harga diri maka dapat dinyatakan bahwa tingkat harga diri berpengaruh atas pilihan strategi adaptasi. Dapat disimpulkan, strategi adaptasi yang efektif bagi subjek harga diri tinggi adalah teritorial, sedangkan bagi subjek harga diri rendah adalah latar sosiofugal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh tingkat harga diri. Subjek harga diri rendah cenderung memilih teritorial, sedangkan subjek harga diri tinggi cenderung memilih latar sosiofugal.
2. Ada konsistensi antara pilihan strategi koping dengan strategi adaptasi. Subjek yang memilih teritorial sebagai strategi koping, tetap dipertahankan sebagai strategi adaptasi. Demikian halnya dengan latar sosiofugal, subjek yang memilih latar sosiofugal sebagai strategi koping tetap dipertahankan sebagai strategi adaptasi.
3. Strategi adaptasi teritorial efektif untuk mengontrol *arousal* (tekanan darah), mengatasi kesesakan, dan mempertahankan konsentrasi. Strategi adaptasi latar sosiofugal efektif untuk mengatasi *arousal* (tekanan darah) dan kesesakan tetapi kurang mampu mempertahankan konsentrasi.
4. Strategi adaptasi yang efektif bagi subjek harga diri rendah adalah teritorial dan bagi subjek harga diri tinggi adalah latar sosiofugal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dibiayai oleh TMPD dan bantuan dana dari The Toyota Foundation, Inc Grant Liasion yang dikelola oleh Yayasan Ilmu-ilmu Sosial. Oleh karena, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D., 1989, Rumah Ideal, Penunjang Terjuwudnya Kualitas Manusia, *Makalah*, Disajikan dalam rangka Seminar Perumahan Ideal di Abd 21, Lustrum ke V Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Altman, I., 1975, *The Environment and Social Behavior*, Brooks/ Cole Publishing Co, California .

- Azwar, S., 1989, *Self-Esteem dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa*, *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi UGM, 2: 10-15, Yogyakarta.
- Atamimi, N., 1989, *Self-Esteem dan Tingkat Kecemasan pada Wanita Bekerja di Kotamadya Yogyakarta*, *Laporan Penelitian*, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Benneth, J.W., 1980, *Human Ecology as Human Behavior: A Normative Anthropology of Resource Use and Abuse*, dalam Altman, I., Rapoport., & Wohlwill, J.F (editor), *Human Behavior and Environment. Advances in the Theory and Research*, Vol. 4, *Environment and Culture*, Plenum Press, 234-245, New York.
- Berry, J.W., 1980, *Cultural Ecology and Individual Behavior*, dalam Altman, I., Rapoport., & Wohlwill, J.F (editor), *Human Behavior and Environment. Advances in the Theory and Research*, Vol. 4, *Environment and Culture*. Plenum Press, 335-357, New York.
- Brigham, J.C., 1991, *Social Psychology*, Harper Collins Publisher, New York.
- Ellis, H.C & Hunt, R R., 1993, *Fundamentals of Human Memory and Cognition*, Wm C. Brown Publishers, Dubuque, Iowa.
- Evans, G.W. & Lepore, S.J., 1993, *Household Crowding and Social Support: A Quasi experimental Analysis*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 899-906.
- Eysenck, M.W., 1984, *A Handbook of Cognitive Psychology*, Lawrence Erlbaum Associates, Publisher, New Jersey.
- 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*, Holt, Rinehard, dan Winston, New York.
- Gifford, R., 1987, *Environmental Psychology. Principles and Practice*, Allyn and Bacon, Inc., Boston.
- Gove, W.R & Hughes. M., 1983, *Overcrowding in the Household: An Analysis of Determinant and Effect*, Academic Press, Inc., New York.
- Gustinawati, 1990, *Peranan Kontrol Pribadi dalam Kesesakan pada Penghuni Perumahan dengan Kepadatan Tinggi di Kota Bandung*, *Skripsi Sarjana* (tidak diterbitkan), Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Helmi, A.F dan Ramdhani, N., 1994, *Perilaku Agresif dan Depresif pada Anak-anak di Di Kawasan Kumuh Ledok Rاتمakan Yogyakarta*, *Laporan Penelitian*, Biayai Bank Dunia, Lembaga Penelitian UGM, Yogyakarta.
- Heimstra, N.W. & Mc Farling, L.H., 1982, *Environmental Psychology*, Brooks/ Cole Publishing Company Monterey, California.
- Hidayati, N.I.L.N., 1995, *Pengaruh Pelatihan Asertivitas terhadap Peningkatan Harga Diri*, *Tesis* (tidak diterbitkan), Program Pasca Sarjana UGM, Yogyakarta.
- Holahan, C.J., 1982, *Enviromental Psychology*, Random House, New York.

- Koentjoro, 1989, Perbedaan Harga Diri Remaja di Daerah Penghasil Pelacur dan Bukan Penghasil Pelacur, *Laporan Penelitian*, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta .
- Solso, R.L., 1988, *Cognitive Psychology*, Allyn and Bacon, Inc., Boston.
- Sugiyanto, Sutarmanto, dan Helmi, A.F., 1992, Kampung yang padat di Perkotaan: Artinya bagi Pelajar dan Mahasiswa, *Laporan Penelitian*, Biaya DPP-SPP UGM, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Sulistiyani, N., 1993, Agresivitas Warga Pemukiman Padat dan Bising di Kotamadya Bandung, *Skripsi* (tidak diterbitkan), Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.