

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jabodetabek adalah akronim dari lima nama kota yaitu Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Kelima kota tersebut secara geografis berdekatan dan menjadi satu konsep besar sebagai kawasan metropolitan yang memiliki jalinan relasi. Wilayah metropolitan diharapkan dapat mendorong pemerataan pembangunan dan meningkatkan kesejahteraan bagi penduduk setempat (Rusli & Gusti, 2009; dalam Karim et al., 2019). Berdasarkan laporan *Centre for Research on Energy and Clean Air* (CREA, 2025) Jabodetabek memiliki populasi hampir 32 juta jiwa yang tersebar di wilayah seluas 6.822 km², dengan kepadatan penduduk mencapai 4.728 jiwa/km². Tingginya angka tersebut menunjukkan penduduk yang hidup dan beraktivitas di kawasan Jabodetabek (Kompas, 2025). Setiap hari, jutaan orang berinteraksi di ruang publik yang padat sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari mereka. Tingginya angka populasi di kawasan Jabodetabek menuntut ketersediaan ruang gerak publik yang memadai bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Kondisi tersebut semakin kompleks dengan tantangan yang terus dihadapi di kawasan Jabodetabek. Kemacetan lalu lintas menjadi situasi yang tidak terpisahkan dari aktivitas harian masyarakat akibat jumlah kendaraan yang terus meningkat akibat banyaknya penduduk yang beraktivitas di satu kawasan yang sama. Kemacetan lalu lintas tersebut dapat menyebabkan individu merasa stress, khususnya ketika individu merasa khawatir tidak dapat tiba tepat waktu dan kelelahan karena waktu tempuh yang panjang (Fakhri et al., 2022). Kemudian, individu yang mengalami stress akibat kemacetan lalu lintas akan merasakan respon emosional seperti ketidaksabaran dan kejengkelan yang berpotensi untuk menimbulkan perilaku agresif berkendara (Fakhri et al., 2022). Selain itu, merujuk pada laporan resmi Kementerian Lingkungan Hidup (KLH/BPLH) kondisi kualitas udara di Jabodetabek kian memburuk seiring dengan meningkatnya berbagai sumber pencemaran yang sulit dikendalikan. Kendaraan bermotor

menjadi penyumbang terbesar polusi udara di kawasan Jabodetabek yang berkontribusi hingga 57 persen pada musim kemarau (KLH/BPLH, 2025). Polusi udara cenderung membuat individu merasakan ketidakberdayaan karena tidak ada tindakan pribadi yang dapat mengubah situasi tersebut (Evans & Cohen, 1987). Individu yang telah terpapar polusi secara berkepanjangan cenderung mengabaikan dan menormalkan situasi tersebut, dan pada akhirnya berpotensi memperburuk gejala psikologis individu (Evans & Cohen, 1987).

Kehidupan di perkotaan memiliki konsekuensi ganda dimana kota menyediakan fasilitas yang lebih baik terhadap pelayanan kesehatan, pendidikan dan kesempatan bekerja (Collins et al., 2024). Namun, disisi lain kota juga memiliki faktor risiko yang berasal dari lingkungan fisik (Collins et al., 2024). Lingkungan fisik tempat individu tinggal dan beraktivitas berperan penting dalam membentuk kondisi psikologis mereka. Kondisi psikologis seseorang dapat berubah-ubah sebagai bentuk reaksi dari tekanan lingkungannya (Wong et al., 2024). Tekanan dari lingkungan seperti kebisingan, ruang terbuka yang terbatas, polusi udara, suhu tinggi, serta kepadatan merupakan stresor yang berkontribusi dalam menimbulkan stress yang dikenal sebagai konsep *environmental stress* (Saadi, 2026). *Environmental stress* didefinisikan sebagai stress yang dipersepsikan individu terkait kondisi lingkungan dalam kehidupan sehari-hari (Wong et al., 2024). Teori *environmental stress* menyatakan bahwa tekanan lingkungan tersebut dapat mempengaruhi respon stres, emosional, dan kognitif individu (Saadi, 2026).

Beberapa stresor lingkungan diidentifikasi memiliki dampak terhadap kondisi psikologis individu. Paparan kebisingan yang keras berada di luar kendali individu berdampak pada menurunnya kemampuan individu dalam memusatkan perhatian, meningkatnya perilaku agresif, dan menurunnya fungsi kognitif secara optimal (Evans & Cohen, 1987). Kebisingan mengganggu individu dalam pengambilan keputusan yang cenderung terburu-buru. Tidak hanya itu, suhu tinggi juga menimbulkan ketidaknyamanan fisiologis yang mendorong timbulnya kecenderungan agresif. Apabila tubuh tidak bisa mengembalikan suhu ke kondisi normal maka dapat menyebabkan timbulnya respon stres pada individu (Evans & Cohen, 1987). Selain itu, kondisi kepadatan yang berlebihan juga menjadi sumber

stres bagi individu, karena minimnya ruang bergerak dan membuat individu merasa tidak memiliki kontrol terhadap lingkungan sekitarnya (Evans & Cohen, 1987). Stresor urban tersebut dapat berpotensi menimbulkan tekanan yang melebihi kapasitas individu, sehingga kondisi lingkungan di perkotaan dipersepsikan sebagai kondisi yang menekan dan menimbulkan stres (Simaes et al., 2024).

Stres merupakan ketegangan dan tekanan emosional ketika individu tidak mampu menghadapi kondisi tersebut karena menilai bahwa kapasitas yang dimiliki dirinya tidak mampu untuk mengelola situasi tersebut (Yuniaty & Hamidah, 2019). Stres tidak hanya dipahami sebagai respon otomatis terhadap stressor (Azahra dkk, 2026). Pandangan ini berakar pada konsep *cognitive appraisal* dalam teori stres yang diperkenalkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman (1984). Menurut Lazarus & Folkman (1984; dalam Simaes dkk., 2024). *cognitive appraisal* merupakan proses penilaian yang dilakukan individu mengenai mengapa dan seberapa tekanan dari interaksi yang terjadi antara dirinya dan lingkungan yang dihadapi. *Cognitive appraisal* terdiri dari dua tahap yaitu *primary cognitive appraisal* dan *secondary cognitive appraisal*. *Primary cognitive appraisal* adalah proses penilaian awal yang terjadi saat pertama kali individu berhadapan dengan peristiwa yang menimbulkan stress. Pada tahap ini individu akan memberikan makna terhadap peristiwa yang dialaminya (Simaes dkk., 2024). Setelah individu memaknai situasi tersebut, proses *secondary cognitive* berlangsung melalui bagaimana individu menilai apa yang bisa dilakukan untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres (Simaes dkk., 2024). Apabila suatu situasi dinilai sebagai ancaman, dan individu merasa bahwa sumber daya coping yang dimiliki tidak memadai, maka situasi itu akan membentuk persepsi stres (Azahra dkk, 2026).

Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) berpendapat bahwa persepsi stres merupakan sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai situasi yang menekan dan membebani. Persepsi stres dianggap sebagai penyebab menurunnya kesejahteraan mental, ketika seseorang kekurangan kemampuannya untuk menghadapi stress yang dirasakan secara terus-menerus yang berkaitan dengan meningkatnya resiko gangguan mental (Slimmen et al., 2022). Risiko ini

khususnya dialami pada kelompok dewasa awal yang berusia 18-40 tahun (Hurlock, 2002; dalam Deristarini & Khoirunnisaa, 2021).

Dewasa awal berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental karena masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa yang penuh dengan ketidakpastian (Kartikasari & Ariana, 2019). Pada masa ini individu umumnya mulai memiliki pekerjaan dan mulai membangun kehidupan mandiri baik secara ekonomi, kebebasan dalam mencari identitas diri, dan memandang masa depan dengan realistis. Individu mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar menjadi lebih mandiri dengan membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru (Putri, 2019). Masa dewasa awal adalah periode yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional karena individu diharapkan untuk beradaptasi dengan berbagai peran baru baik dalam konteks pernikahan pekerjaan ataupun tanggung jawab lainnya (Hurlock, 1980; dalam Paputungan, 2023). Kesulitan dalam menyesuaikan diri umumnya memicu ketidakstabilan emosi dan berujung pada timbulnya stress. Rentannya kelompok dewasa awal terhadap stres dapat semakin meningkat ketika mereka tinggal dalam wilayah perkotaan yang penuh dengan berbagai tekanan lingkungan (Collins dkk., 2024).

Dari berbagai tekanan lingkungan tersebut, penelitian ini memilih kepadatan karena kepadatan adalah salah satu ambient stressor yang dialami secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari (Campbell, 1973). Kepadatan juga dikaitkan dengan ukuran kepadatan internal maupun kepadatan eksternal (Evans & Cohen, 1987). Kepadatan internal dipahami sebagai jumlah orang dalam satuan ruang tempat tinggal atau ruang tertentu misalnya seperti jumlah orang per kamar. Sedangkan, kepadatan eksternal merujuk pada ukuran ruang di luar unit tempat tinggal misalnya jumlah bangunan per hektar (Evans & Cohen, 1987). Namun, dampak kepadatan lingkungan terhadap stres pada seseorang tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik secara objektif melainkan dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan kepadatan tersebut yang dikenal sebagai persepsi kepadatan.

Pemilihan persepsi kepadatan sebagai variabel independen dalam penelitian ini didasarkan pada pandangan bahwa reaksi psikologis individu, lebih ditentukan oleh cara individu menilai lingkungan secara subjektif daripada oleh

kondisi objektif semata. Stokols (1972) membedakan antara kepadatan sebagai kondisi objektif yang berkaitan dengan keterbatasan ruang dengan persepsi kepadatan sebagai pengalaman subjektif individu ketika ruangan yang tersedia dirasakan terbatas. Dengan demikian, individu yang berada pada kondisi lingkungan yang sama dapat memiliki persepsi kepadatan yang berbeda.

Persepsi kepadatan dan kepadatan merupakan konsep yang berbeda. Kepadatan bersikap objektif menunjukkan jumlah orang dalam satuan luas tertentu (Zhang et al., 2023). Sebaliknya, persepsi kepadatan bersifat evaluatif karena menekankan penilaian diri individu terhadap situasi yang dialaminya (Zhang et al., 2023). Stokols (1972) mendefinisikan persepsi kepadatan dapat timbul karena gabungan antara tingginya kepadatan dengan kondisi sosial dan personal tertentu yang membuat seseorang menjadi lebih peka terhadap keterbatasan ruang. Maka dari itu persepsi kepadatan bukan semata persoalan fisik namun juga dapat berdampak pada kondisi emosional seseorang.

Sejumlah penelitian terdahulu telah berupaya mengkaji persepsi kepadatan salah satunya dilakukan oleh Zhang, Qi, dan Zhang (2023) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh persepsi kepadatan terhadap munculnya emosi negatif pada pengguna ruang publik mikro perkotaan di Kota Shenyang, China. Penelitian ini menyatakan bahwa persepsi kepadatan sebagai stimulus lingkungan yang memicu respon emosional dan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi kepadatan pada ruang publik mikro perkotaan di Kota Shenyang, meningkatkan emosi negatif. Tran (2020) melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi kepadatan kegembiraan, stres, kepuasan, dan pembelian impulsif pada konsumen ritel di Vietnam. Penelitian ini membagi persepsi kepadatan menjadi dua dimensi yaitu kepadatan manusia dan kepadatan spasial. temuan ini menunjukkan bahwa persepsi kepadatan terbukti memiliki pengaruh positif signifikan terhadap munculnya stres pada konsumen ritel di Vietnam.

Penelitian - penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi dalam menggambarkan fenomena kepadatan dan dampaknya terhadap kondisi psikologis individu. Namun, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian Zhang, Qi, dan Zhang (2023) mengarah kepada emosi negatif secara

umum, bukan spesifik merujuk pada perceived stress yang dialami individu. Kemudian, perbedaan konteks budaya China dengan Indonesia berbeda sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan pada budaya yang berbeda. Sementara itu, penelitian Tran (2020) memusatkan perilaku konsumen di lingkungan ritel sehingga kurang memperhatikan pengalaman psikologis masyarakat di konteks lingkungan yang lebih luas.

Di sisi lain, belum banyak penelitian yang mengkaji persepsi kepadatan dan persepsi stress secara bersamaan sebagai konstruk psikologis yang saling berhubungan, mengingat bahwa kondisi lingkungan bisa menunjukkan tingkat stress yang dipersepsikan individu khususnya pada konteks wilayah metropolitan Jabodetabek. Mengacu pada penelitian terdahulu, masih terdapat beberapa celah penelitian yang masih perlu dikaji lebih lanjut. Fokus penelitian sebelumnya tertuju pada dampak persepsi kepadatan terhadap emosi negatif maupun stress dalam konteks tertentu. Sedangkan penelitian yang mengkaji hubungan antara persepsi kepadatan dan persepsi stress masih terbatas. Selain itu, kajian yang mengangkat kedua variabel tersebut pada kelompok usia dewasa awal yang tinggal di wilayah metropolitan Indonesia, khususnya Jabodetabek juga masih belum banyak dilakukan.

Kondisi inilah yang mendorong untuk memahami sejauh mana persepsi kepadatan berkontribusi terhadap stres yang dirasakan oleh kelompok dewasa awal yang tinggal dan beraktivitas di kawasan tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Merujuk pada latar belakang masalah, teori, dan penelitian sebelumnya, maka masalah-masalah yang dapat teridentifikasi yaitu

1.2.1. Kawasan metropolitan Jabodetabek memiliki tingkat kepadatan populasi yang tinggi, serta berbagai stressor lingkungan yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

1.2.2 Paparan terhadap kondisi lingkungan di kawasan metropolitan Jabodetabek dapat memicu timbulnya environmental stress pada individu.

1.2.3 Tingkat penilaian individu terhadap stres tidak hanya dipengaruhi oleh stressor lingkungan secara objektif, tetapi juga didasari oleh bagaimana individu menilai dan menafsirkan kondisi tersebut secara subjektif.

1.2.4 Dewasa awal sebagai kelompok yang rentan merasakan stres akibat tuntutan tahap perkembangan dan transisi kehidupan.

1.2.5 Pengalaman individu terhadap kepadatan di Jabodetabek tidak hanya ditentukan secara objektif, tetapi bagaimana individu mempersepsikan kondisi tersebut

1.2.6 Keterbatasan penelitian yang secara khusus menguji peran persepsi kepadatan lingkungan terhadap persepsi stres pada dewasa awal di kawasan metropolitan Jabodetabek

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai peran persepsi kepadatan terhadap persepsi stres pada dewasa awal yang tinggal dan beraktivitas di kawasan metropolitan Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat peran persepsi kepadatan lingkungan terhadap persepsi stres pada dewasa awal di kawasan metropolitan Jabodetabek?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menjelaskan secara empiris peran persepsi kepadatan lingkungan terhadap persepsi stres pada dewasa awal di kawasan metropolitan jabodetabek. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mata persepsi kepadatan lingkungan mampu menjadi prediktor bagi tingkat persepsi stres yang dialami oleh dewasa awal di kawasan metropolitan Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan, tambahan pengetahuan dan sumbangan ilmiah teori mengenai persepsi kepadatan lingkungan dan persepsi stres bagi perkembangan ilmu psikologi.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai dinamika perkotaan pada individu yang ingin menetap di kawasan jabodetabek terkait kondisi psikologis yang berpotensi dirasakan oleh mereka ketika hidup dilingkungan yang padat. Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu lebih memahami faktor lingkungan yang berpotensi mempengaruhi tingkat stres, sehingga mendorong upaya untuk mengelola stres dengan lebih efektif. Selain itu, hasil temuan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pemerintah di kawasan Jabodetabek untuk merancang program atau kebijakan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat.

