

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Disonansi Kognitif

1. Pengertian Disonansi Kognitif

Kata “Disonansi” merupakan sebutan untuk ketidakseimbangan.¹ Disonansi kognitif menurut Festinger yaitu inkonsistensi atau disonansi antara dua elemen kognitif.² Inkonsistensi atau ketidaksesuaian tersebut pada gilirannya akan menimbulkan tekanan pada diri seseorang, sehingga orang tersebut berusaha untuk menguranginya.³ Kemudian, Severin dan Tankard Jr beranggapan bahwa disonansi kognitif merupakan hubungan yang disonan (tidak harmonis) antara dua elemen pengetahuan. Apabila dengan mempertimbangkan dua elemen tersebut, maka pengamatan terhadap satu elemen akan memengaruhi elemen yang lainnya.⁴

Baron dan Byrne mengungkapkan bahwa disonansi kognitif adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan terjadi ketika individu menyadari telah memiliki beberapa sikap yang tidak konsisten dengan tingkah lakunya.⁵ Disisi lain, Chasanah dan Mathori menjelaskan disonansi kognitif sebagai suatu kondisi terjadinya kekacauan atau kebingungan dalam diri individu ketika apa yang

¹ Rendy Alfiannoor Achmad dan Ayunia Firdayati, “Disonansi Kognitif pada Perempuan Pecandu Pornografi”, *Jurnal Ecopsy*, Vol.6 No.1 (April, 2019), 21.

² Shelley E. Taylor, dkk., *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas* (Jakarta: Kencana, 2009), 171.

³ Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 138.

⁴ Werner J. Severin dan James W. Tankard Jr, *Teori Komunikasi: Sejarah, Metode, & Terapan di Dalam Media Massa Edisi Kelima* (Jakarta: Kencana, 2011), 165.

⁵ Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, terj. Ratna Djuwita et.al. (Jakarta: Erlangga, 2003), 147.

mereka percaya ternyata tidak sesuai atau tidak sejalan dengan apa yang mereka lakukan.⁶

Sarwono menyatakan bahwa disonansi kognitif yaitu antara elemen-elemen kognitif terjadi hubungan yang tidak selaras (*nonfitting relations*) yang menimbulkan disonansi (kejanggalan) kognitif. Disonansi kognitif menimbulkan desakan untuk mengurangi disonansi tersebut dan menghindari peningkatannya. Hasil dari desakan tersebut terwujud dalam perubahan pada kognisi, tingkah laku, dan menghadapkan diri pada beberapa informasi dan pendapat-pendapat baru yang sudah terseleksi terlebih dahulu.⁷

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa disonansi kognitif merupakan diskrepansi atau kesenjangan yang terjadi antara dua elemen kognitif yang menciptakan ketidaknyamanan psikologis serta memotivasi individu untuk meningkatkan konsistensi dalam dirinya.

2. Sumber-sumber Disonansi Kognitif

Menurut Festinger, disonansi kognitif dapat terjadi oleh beberapa sumber, yaitu inkonsistensi logis, nilai-nilai budaya, pendapat umum, dan pengalaman masa lalu.⁸

⁶ Uswatun Chasanah dan M. Mathori, "Pengaruh Iklan Layanan Masyarakat terhadap Sikap dengan Disonansi Kognitif sebagai Pemoderasi", *Jurnal Riset Manajemen*, Vol.7 No.1 (Januari, 2020), 22.

⁷ Sarlito Wirawan Sarwono, *Teori-Teori Psikologi Sosial* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006), 115.

⁸ *Ibid.*, 116-117.

- a. Inkonsistensi logis. Misalnya keyakinan bahwa air membeku pada suhu 0°C. Hal ini tidak konsisten dengan keyakinan bahwa es balok tidak akan mencair pada suhu 40°C.
- b. Nilai-nilai budaya. Kebudayaan seringkali menunjukkan apa yang disonan dan konsonan. Misalnya, makan dengan tangan dalam pesta resmi di Eropa menimbulkan disonansi. Namun, makan dengan tangan di warung yang berada di Kediri dirasakan sebagai konsonan.
- c. Pendapat umum. Disonansi disebabkan karena pendapat yang dianut kebanyakan orang dipaksakan pada pendapat individu. Misalnya, seorang remaja senang menyanyi lagu “Langgam Jawa”. Hal ini menimbulkan disonansi karena pendapat umum percaya bahwa “Langgam Jawa” merupakan kegemaran orang-orang tua.
- d. Pengalaman masa lalu. Misalnya, memakan cabai tetapi tidak menimbulkan kepedasan. Keadaan ini disonan karena tidak sesuai dengan pengalaman masa lalu.

3. Dimensi Disonansi Kognitif

Berikut ini merupakan dimensi disonansi kognitif menurut Baron & Byrne⁹:

- a. *Psychological tension* (ketegangan psikologis)

Ketegangan psikologis merupakan penderitaan mental yang dialami seseorang sebagai lanjutan dari kesadaran. Dimana orang tersebut telah

⁹ Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Social Psychology: Understanding Human Interaction* (London: Allyn and Bacon Inc., 1991), 167-168.

berperilaku tidak wajar, tidak etis, tidak bermoral, atau tidak konvensional. Keadaan ini terjadi ketika seseorang melakukan hal-hal yang tidak ingin mereka lakukan. Contohnya, mengungkapkan pendapat yang bertentangan dengan pendapat yang diyakini sebelumnya.

b. *Motivation to reduce tension* (motivasi untuk mengurangi ketegangan)

Motivation to reduce tension atau motivasi untuk mengurangi ketegangan diperoleh dengan cara membangun kembali elemen kognitif pada suatu individu. Caranya dengan mengubah pola berpikirnya terhadap dunia. Individu yang disonan mungkin menyertakan lebih banyak kognisi yang bertujuan untuk menyelaraskan sikap dan perilaku mereka terhadap masalah yang dihadapi.

c. *Level of reward* (tingkat penghargaan)

Artinya semakin tinggi *reward* atau penghargaan yang diperoleh individu (yang terlibat dalam perilaku yang tidak etis), maka semakin kecil tingkat disonansi. Individu yang diberikan penghargaan tinggi atas tindakannya, maka ia memiliki justifikasi yang cukup untuk sikap, keyakinan, atau perilaku. Artinya ia tidak pernah mengalami disonansi.

Sebaliknya individu yang kurang dihargai, memiliki justifikasi atau penyangkalan yang kurang memuaskan. Dimana penyangkalan tersebut mempengaruhi sikap, keyakinan dan perilaku. Akibatnya mereka cenderung mengalami disonansi. Jadi, semakin rendah alasan individu untuk bertindak tidak konsisten dengan sikap, keyakinan atau perilakunya, maka semakin

besar penderitaan mental yang dialami individu dan semakin besar motivasi untuk mengurangi ketegangan dengan mengubah sikapnya.

d. *Forced compliance* (kepatuhan paksa)

Prosedur dimana seseorang cenderung melakukan perilaku yang bertentangan atau kontra terhadap sikap. Hal ini terjadi ketika seseorang bertindak, berperilaku atau mengungkapkan pendapat dengan cara yang tidak sesuai dengan apa yang ingin dilakukan atau dipercayai. Akhirnya, orang tersebut terpaksa untuk mematuhi. Misalnya, kebutuhan seseorang untuk menunjukkan kesetiaannya pada atasan / takut akan sanksi / dipecat dari perusahaan.

4. Faktor-faktor Disonansi Kognitif

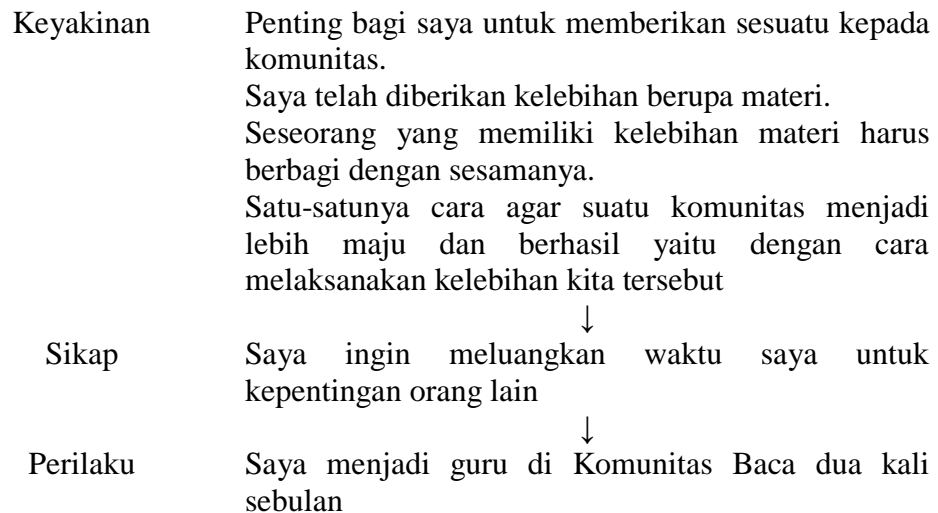
Menurut West dan Turner, terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi tingkat disonansi kognitif, yaitu:¹⁰

a. Kepentingan (*importance*)

Tingkat kepentingan dapat diartikan seberapa signifikan suatu masalah berpengaruh terhadap tingkat disonansi yang dirasakan. Misalnya, Roy sering menjadi sukarelawan atau banyak melakukan pekerjaan sosial bagi komunitasnya, maka pekerjaannya bukanlah sumber utama bagi identitasnya. Jadi, tingkat disonansi tidak sebesar jika pekerjaannya merupakan hal yang sangat penting bagi dirinya, serta ia berusaha untuk

¹⁰ Richard West dan Lynn H. Turner, *Pengantar Teori Komunikasi, Analisis dan Aplikasi*, terj. Maria Natalia Damayanti Maer (Jakarta: Salemba Humanika, 2008), 140-141.

memenuhi cita-citanya untuk memberikan sesuatu pada komunitasnya tersebut.



Gambar 2.1 Faktor kepentingan (*importance*)

b. Rasio disonansi (*dissonance ratio*)

Rasio disonansi dapat diartikan sebagai jumlah kognisi disonan berbanding terbalik dengan jumlah kognisi konsonan. Misalnya, kecenderungan Roy ketika berdebat dengan mitranya. Kemungkinan ia memiliki banyak kognisi yang relevan dengan perilakunya.

Kognisi yang konsonan	Kognisi yang disonan
Saya sangat baik ketika menyatakan perasaan saya secara terbuka.	Jika kita benar-benar saling mencintai, maka kita tidak akan beradu argumen lebih banyak lagi.
Menjadi hal yang sangat positif jika Anda dapat menjadi diri sendiri ketika bersama dengan pasangan Anda.	Pertengkaran yang kita alami terus-menerus dengan hal yang sama. Kita tidak pernah menyelesaikan apa pun.
Terkadang, beradu argumen memungkinkan Anda dan pasangan dapat melihat masalah dengan cara yang lebih kreatif.	Orang tuaku tidak pernah beradu argumen satu sama lain. Harusnya, kita tidak boleh sensitif terhadap satu sama lain. Tidak pernah terbayangkan sebelumnya jika hubungan yang kita jalani menjadi seperti ini

Tabel 2.1 Faktor rasio disonansi (*dissonance ratio*)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa Roy memiliki lebih banyak kognisi disonan dibandingkan dengan kognisi konsonan, maka rasionya bernilai negatif. Hal ini sangat memungkinkan Roy merasa dirinya memiliki inkonsistensi dan hasilnya adalah disonansi. Sebaliknya, jika rasio berada dalam posisi yang lebih seimbang, Roy akan merasakan sedikit disonansi dalam dirinya.

c. Rasionalitas (*rationale*)

Tingkat disonansi kognitif dipengaruhi oleh tingkat rasionalitas yang digunakan untuk menjustifikasi inkonsistensi. Rasionalitas berupa alasan yang dikemukakan untuk menjelaskan suatu inkonsistensi dapat muncul. Semakin banyak alasan yang digunakan untuk mengatasi kesenjangan yang ada, maka semakin sedikit disonansi yang dirasakan. Sebaliknya, semakin sedikit alasan yang dimiliki untuk mengatasi kesenjangan yang ada, maka semakin banyak disonansi yang dirasakan. Misalnya, Roy dan pasangannya baru saja pindah rumah, kehilangan pekerjaan, atau mengalami tekanan lainnya. Roy mungkin mampu menjustifikasi konflik yang ada sebagai hasil dari tingkat stres yang ia rasakan dan hal tersebut bersifat sementara.

Berdasarkan contoh di atas dapat disimpulkan bahwa Roy merasakan sedikit disonansi dibandingkan ketika ia tidak mampu atau tidak memiliki penjelasan yang rasional mengenai perilakunya.

5. Upaya Mengurangi Disonansi Kognitif

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi disonansi kognitif. Sarwono membaginya dalam tiga upaya, yaitu:¹¹

- a. Mengubah elemen tingkah laku. Misalnya, seorang perempuan yang membeli baju mahal. Ketika baju tersebut dipakai ke sekolah, seorang teman yang lain mengatakan bahwa baju tersebut kuno. Untuk menghilangkan disonansi tersebut, perempuan ini bisa menjual bajunya atau menghadihkannya kepada orang lain (mengubah tingkah laku).
- b. Mengubah elemen kognitif lingkungan. Contohnya, perempuan itu meyakinkan temannya bahwa baju tersebut tidak kuno dan sedang menjadi mode terbaru masa kini.
- c. Menambah elemen kognitif baru. Misalnya, mencari pendapat teman lain yang mendukung pendapatnya bahwa baju tersebut bagus dan tidak kuno.

B. Dewasa Akhir

1. Pengertian Dewasa Akhir

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari bentuk lampau kata *adultus*, yang artinya tumbuh menjadi dewasa.¹² King menyatakan bahwa tumbuh dewasa atau *emerging adulthood* yaitu transisi antara remaja dan masa dewasa. Sedangkan Arnett menyatakan bahwa terdapat 5 hal yang menandai seseorang tumbuh dewasa, yaitu pencarian identitas (terutama dalam asmara dan pekerjaan), ketidakstabilan, fokus diri, merasa berada “di tengah-tengah”, dan usia dengan

¹¹ Sarwono, *Teori-Teori Psikologi*, 118.

¹² Alifia Fernanda Putri, “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya”, *Schoulid*, Vol.3 No.2, (2019), 35.

segala kemungkinan (masa di mana individu memiliki kesempatan untuk mengubah hidup mereka.¹³

Konsep mengenai “dewasa akhir” atau “*Late Adulthood*” baru muncul belum lama ini. Hingga abad ke-20, kebanyakan orang telah meninggal sebelum mencapai usia 65 tahun.¹⁴ Menurut Afrizal, seseorang dapat dinyatakan sebagai dewasa akhir / seorang jompo / lanjut usia setelah yang bersangkutan mencapai usia 55 tahun.¹⁵ Kemudian, Jannah dkk. juga menjelaskan tentang masa dewasa akhir / masa tua yaitu individu yang memiliki usia 60 tahun sampai meninggal dunia.¹⁶ Senada dengan Santrock yang menyatakan bahwa masa dewasa akhir dimulai pada usia 60 tahun dan diperluas hingga 120 tahun.¹⁷

Pratiwi dan Samudro menyebutkan tentang masa lansia atau dewasa akhir merupakan periode terakhir dalam kehidupan manusia. Masa ini ditandai dengan adanya beberapa perubahan fisik, psikologis, maupun sosial.¹⁸ Jalaludin menambahkan bahwa individu yang berusia lanjut adalah individu yang sudah tidak produktif lagi. Dimana terjadi penurunan kondisi fisik, kelemahan biologis, dan muncul kesadaran tentang datangnya kematian.¹⁹

¹³ Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, terj. Brian Marwensdy (Jakarta: Salemba Humanika, 2014), 196-197.

¹⁴ Ibid., 201.

¹⁵ Afrizal, “Permasalahan yang Dialami Lansia dalam Menyesuaikan Diri terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya”, *Islamic Counseling*, Vol.2 No.2, (2018), 95.

¹⁶ Miftahul Jannah, dkk., “Rentang Kehidupan Manusia (*Life Span Development*) dalam Islam”, *Gender Equality*, Vol.3 No.1, (Maret, 2017), 111.

¹⁷ John W. Santrock, *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi 5*, terj. Achmad Chusairi dan Juda Damanik (Jakarta: Erlangga, 2002), 193.

¹⁸ Ika Wahyu Pratiwi dan Gagah Aryadi Samudro, “Fenomena Ketekunan para Pekerja Lansia”, *JP3SDM*, Vol.6 No.2, (2017), 1.

¹⁹ Muzdalipah, dkk., “Makna Kematian pada Muslim Lanjut Usia”, *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol.1 No.2, (Oktober, 2018), 132.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dewasa akhir yaitu perkembangan manusia yang dimulai sejak usia 60 hingga meninggal dunia dengan setiap tahapannya menampilkan perubahan fisik (perkembangan otak & sistem syaraf, perkembangan sensori, sistem peredaran darah & pernapasan, dan seksualitas); perubahan kognitif (penurunan intelektual, kecepatan memproses, mengingat, dan pemecahan masalah, serta kebijaksanaan); dan perubahan *social-emotional* (stereotipe, status ekonomi & kesehatan, penghasilan, keluarga dan hubungan sosial).

2. Karakteristik Dewasa Akhir

Adapun karakteristik atau ciri-ciri dewasa akhir menurut Iswati adalah sebagai berikut:²⁰

a. Termasuk periode kemunduran

Pada masa dewasa akhir, kemunduran fisik dan mental terjadi secara perlahan-lahan. Penyebab dari kemunduran tersebut berasal dari sel-sel tubuh yang ikut menua. Kemunduran ini juga terjadi pada aspek psikologis yang merasa tidak senang dengan dirinya sendiri dan orang lain.

b. Penuaan

Setiap orang memiliki proses menua yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan mereka memiliki sifat bawaan, *social-economy*, dan pendidikan yang berbeda. Perbedaan tersebut juga akan terjadi pada laki-laki dan perempuan. Banyak orang usia dewasa akhir melakukan segala sesuatu yang

²⁰ Iswati, "Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas pada Masa Dewasa", *At-Tajdid*, Vol.2 No.1, (Januari-Juni, 2018), 66-67.

dapat membuatnya meminimalisir atau menyamarkan tanda-tanda penuaannya. Misalnya, mereka berpakaian seperti orang yang lebih muda dan berpura-pura memiliki tenaga yang lebih kuat. Sehingga, menimbulkan ilusi bahwa mereka belum merasa tua.

Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membagi karakteristik lansia atau dewasa akhir menjadi empat, yaitu:²¹

- a. Lansia merupakan periode kemunduran
- b. Menua membutuhkan perubahan peran
- c. Lansia memiliki status kelompok minoritas
- d. Penyesuaian yang buruk pada lansia

3. Perkembangan Fisik Dewasa Akhir

Usia dewasa akhir atau usia lanjut membawa penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan periode-periode usia sebelumnya.²² Hal ini mengakibatkan aktivitas fisik dewasa akhir menjadi terbatas, lamban, dan memiliki ketergantungan yang tinggi pada orang lain.²³ Di bawah ini merupakan perkembangan fisik pada dewasa akhir menurut Santrock:

- a. Perkembangan otak dan sistem syaraf

Otak memiliki kapasitas memperbaiki yang luar biasa. Meskipun sejumlah neuron, unit-unit sel dasar dari sistem syaraf manusia telah berkurang pada masa tua. Sifat adaptif otak tersebut telah dijelaskan

²¹ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Keperawatan Gerontik* (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2016).

²² Santrock, *Life Span Development.*, 198.

²³ Herdina Tyas Leylasari, dkk., "Pendampingan Psikologis Lansia Ceria", *Jurnal Andara Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol.1 No.2, (2019), 177.

sebelumnya pada penelitian Coleman. Dimana usia 40 – 70 tahun, pertumbuhan dendrit meningkat. Pertumbuhan dendrit dapat menutupi kehilangan neuron selama usia 70 tahun, tetapi tidak terjadi ketika individu mencapai usia 90 tahun.

Ada mitos yang bermunculan mengenai perkembangan otak dan sistem syaraf pada dewasa akhir, yaitu stereotipe. Semua orang dewasa akhir kehilangan sebagian besar sel-sel otaknya atau mengalami kerusakan pada fungsi otak. Berbanding terbalik dengan keadaan saat ini yang menyatakan bahwa meskipun beberapa neuron menghilang, tetapi otak orang tua dapat berfungsi secara efektif.²⁴

b. Perkembangan sensori

Sistem visual mengalami penurunan pada masa dewasa akhir, tetapi mayoritas orang dewasa akhir memiliki penglihatan yang lebih baik. Jadi, mereka dapat melanjutkan bekerja dan berfungsi pada lingkungannya.

Kemudian, penurunan pendengaran seingkali dimulai pada masa dewasa madya, tetapi hal ini dapat menjadi penghalang pada tahap perkembangan selanjutnya, yaitu perkembangan dewasa akhir. Alat bantu pendengaran dapat membantu sebagian mereka yang memiliki masalah-masalah pendengaran.

Penurunan pengecapan dan pembauan dapat terjadi pada masa ini. Walaupun penurunan tersebut dengan mudah diketahui pada dewasa akhir

²⁴ Santrock, *Life Span Development.*, 198.

yang sehat. Hal ini dikarenakan sensitivitas pada rasa sakit mengalami penurunan.²⁵

c. Sistem peredaran darah dan pernapasan

Beberapa ahli penuaan berpendapat bahwa jantung yang sehat dapat menjadi lebih kuat selama kita menua dan melewati masa-masa dewasa (dengan kapasitas yang meningkat bukan menurun). Disisi lain, tekanan darah dapat meningkat sesuai dengan usia yang diakibatkan penyakit, kecemasan, obesitas, kurang berolah raga, maupun pengerasan pembuluh darah. Semakin lama faktor tersebut bertahan, maka semakin buruk tekanan darah seseorang.

Kemudian, kapasitas paru-paru menurun antara usia 20 – 80 tahun (meskipun tanpa penyakit). Meskipun demikian, orang dewasa akhir dapat memperbaiki fungsi paru-paru dengan latihan-latihan untuk memperkuat diafragmanya.²⁶

d. Seksualitas

Penuaan pada masa dewasa akhir termasuk juga beberapa perubahan dalam kemampuan seksual, lebih banyak dialami laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Meskipun begitu, belum diketahui batasan usia untuk aktivitas seksual.²⁷

4. Perkembangan Kognitif Dewasa Akhir

²⁵ Ibid., 202.

²⁶ Ibid., 200.

²⁷ Ibid., 202.

Individu yang memasuki dewasa akhir cenderung lebih buruk pada kebanyakan wilayah ingatan dibandingkan dengan mereka yang lebih muda. Dewasa akhir tidak mengingat “di mana” dan “kapan” peristiwa-peristiwa penting yang terjadi dalam kehidupannya. Pada wilayah penting, ingatan di mana individu menyusun informasi untuk memecahkan masalah dan pemecahan masalah mengalami penurunan pada masa dewasa akhir.²⁸ Berikut merupakan perkembangan kognitif pada dewasa akhir menurut Santrock:

a. Penurunan intelektual

Berdasarkan data longitudinal yang dikumpulkan Schaie, tidak menampilkan suatu penurunan intelektual pada masa dewasa (setidaknya sampai usianya 70 tahun). Penurunan tersebut dapat dimulai rata-rata pada usia 74 tahun. Besarnya penurunan secara signifikan ketika usia berubah dan kecepatan persepsi dihilangkan.

Horn berpendapat bahwa beberapa kecakapan (kecakapan seseorang untuk berpikir abstrak) menurun, tetapi yang lainnya tidak. Misalnya keterampilan-keterampilan verbal lainnya cenderung meningkat.²⁹

b. Kecepatan memproses, mengingat, dan pemecahan masalah

Kecepatan memproses informasi mengalami penurunan pada masa dewasa akhir, tetapi masih dapat menggunakan strategi untuk mengurangi dampak tersebut. Kemudian, penurunan ingatan juga terjadi pada masa ini.

²⁸ King, *Psikologi Umum Sebuah.*, 208.

²⁹ Santrock, *Life Span Development.*, 219.

Namun, peneliti naturalistik menganggap bahwa penurunan pada proses-proses kognitif ini terlalu dilebih-lebihkan.³⁰

Denney mencatat bahwa kebanyakan tes kemampuan mengingat dan memecahkan masalah dapat mengukur bagaimana orang dewasa akhir melakukan aktivitas-aktivitas yang abstrak atau sederhana (tidak sama seperti apa yang ada di ujian sekolah).³¹

c. Kebijakan

Semakin bertambahnya usia, kebijakan dapat berkembang dengan lebih baik. Satu aspek dari kebijakan yang meningkat saat seseorang menginjak dewasa akhir yaitu menjadi lebih fleksibel dalam mengubah dan mengakomodasikan tujuan-tujuan hidup terhadap keadaan kehidupan yang baru. Orang-orang dewasa akhir seperti halnya mereka yang lebih muda. Mereka cenderung mencari kepuasan daripada mencari kesenangan yang sulit didapatkan.

Dewasa akhir tidak sebanding mereka yang lebih muda, jika dilihat dari kecepatan memproses informasi. Namun, hal ini berbanding terbalik ketika dewasa akhir memiliki pengetahuan umum dan kebijakan.³²

5. Perkembangan *Social-emotional* Dewasa Akhir

Erikson dalam tahap perkembangannya menyebutkan bahwa dewasa akhir memasuki tahap kedelapan, yaitu *integrity versus despair*. Dalam tahap ini, manusia cenderung mengevaluasi tentang apa yang telah dilakukan sebelumnya

³⁰ Ibid., 226.

³¹ Ibid., 220.

³² Ibid., 223.

semasa hidup. Apabila tahap-tahap sebelumnya dilaluinya secara negatif, maka akan menimbulkan keragu-raguan atau kemurungan atau *despair*. Namun, apabila mereka berhasil melewati sebagian besar atau seluruh tahapan perkembangan sebelumnya dengan baik, maka mereka akan mengalami kepuasan atau berhasil mencapai *integrity*.³³

Santrock menjelaskan beberapa gambaran perkembangan *social-emotional* pada dewasa akhir, yaitu:

a. *Stereotype*

Banyak orang dewasa akhir menghadapi diskriminasi yang menyakitkan dan sulit untuk melawannya. Mereka mungkin ditolak secara sosial dikarenakan sudah pikun atau membosankan. Disisi lain, mereka dianggap seperti anak-anak. Singkatnya, mereka sering dianggap tidak mampu berpikir jernih, tidak mampu mempelajari hal baru, tidak mampu menikmati seks, dianggap tidak berkontribusi terhadap komunitas, dan tidak mampu memegang tanggung jawab pekerjaan. Semua hal ini terjadi secara nyata dan menyakitkan.³⁴

b. Status ekonomi dan kesehatan

Ketakutan yang terjadi pada masa dewasa akhir yaitu mengenai sistem jaminan sosial yang akan menjadi bangkrut dan menjadi berkurang. Kemudian, kenaikan biaya perawatan kesehatan saat ini menimbulkan perhatian yang sangat besar. Salah satu faktornya yaitu semakin bertambahnya jumlah orang dewasa akhir. Hal ini dikarenakan orang yang

³³ King, *Psikologi Umum Sebuah.*, 209.

³⁴ Santrock, *Life Span Development.*, 240.

memasuki dewasa akhir lebih banyak terserang penyakit daripada mereka yang lebih muda, meskipun kebanyakan mereka melaporkan bahwa kesehatannya baik.³⁵

c. Penghasilan

Banyak orang dewasa akhir yang mengkhawatirkan pendapatan mereka. Senada dengan orang-orang Amerika yang memiliki rata-rata pendapatan hanya setengah dari apa yang mereka dapatkan ketika masih bekerja secara penuh. Kemudian, saat pensiun individu cenderung membelanjakan sebagian pendapatannya untuk makanan, peralatan, dan perawatan kesehatan.

Mayoritas dewasa akhir menghadapi kehidupan dengan menurunnya pendapatan. Meskipun sebagian dewasa akhir berada di bawah tingkat kemiskinan, tetapi pemerintah Amerika dapat memerangi kemiskinan pada masa itu (tahun 1970 – 1980).³⁶

d. Keluarga dan hubungan sosial

Masa dewasa akhir seringkali mengarah pada tahap akhir di dalam proses pernikahan. Orang-orang yang menikah di masa dewasa akhir cenderung lebih bahagia dibandingkan orang-orang yang sendiri (meskipun mereka yang sendirian lebih mudah beradaptasi dengan kesepian). Disisi lain, persahabatan juga merupakan dimensi yang penting dari hubungan

³⁵ Ibid., 241.

³⁶ Ibid., 242.

sosial. Peran sebagai kakek atau nenek setidaknya memiliki tiga makna, yaitu emosional, biologis, dan terpencil.³⁷

C. Lingkungan Perkotaan

1. Pengertian Lingkungan Perkotaan

Arti kata lingkungan dalam bahasa Inggris dikenal dengan sebutan *environment*. Sedangkan dalam bahasa Belanda disebut dengan *milieu* dan dalam bahasa Melayu sering disebut dengan *alam sekitar*.³⁸ Ahmadi menyebut lingkungan dengan istilah *environment*. *Environment* mencakup semua faktor di luar diri individu yang memiliki arti bagi dirinya.³⁹ Effendi dkk., mendefinisikan lingkungan sebagai elemen biologis dan abiotik yang mengelilingi individu atau spesies dan banyak berkontribusi pada kesejahteraannya. Kemudian, lingkungan juga dapat didefinisikan semua komponen alami Bumi, seperti udara, air, tanah, vegetasi, hewan, dan lain sebagainya. Semua prosesnya terjadi di dalam dan di antara komponen tersebut.⁴⁰

Secara fisiologis, lingkungan meliputi segala kondisi dan jasmani dalam tubuh manusia, seperti vitamin, gizi, air, sistem syaraf, dan kesehatan jasmani. Sedangkan secara psikologis, lingkungan mencakup segenap stimulasi (sifat-sifat, perasaan, emosi, minat, dan kapasitas intelektual) yang diterima seseorang mulai dari konsepsi, kelahiran, hingga kematiannya. Kemudian, secara *social-cultural*,

³⁷ Ibid., 254.

³⁸ Moh. Fadli, dkk., *Hukum dan Kebijakan Lingkungan* (Malang: UB Press, 2016), 3.

³⁹ Muhammad Fathurrohman, "Pembawaan, Keturunan, dan Lingkungan dalam Perspektif Islam", *Kabilah*, Vol.1 No.2, (Desember, 2016), 387.

⁴⁰ Rahayu Effendi, dkk., "Pemahaman tentang Lingkungan Berkelanjutan", *Modul*, Vol.18 No.2, (2018), 77.

lingkungan mencakup segala stimulasi, interaksi dan kondisi yang berhubungan dengan perlakuan dan karya orang lain. Misalnya, pola hidup keluarga, kelompok, masyarakat, pendidikan, dan lain sebagainya.⁴¹

Menurut Burger, “*The City*” atau kota adalah suatu pemukiman yang menetap atau permanen dengan penduduk yang heterogen. Dimana di kota tersebut dilengkapi dengan berbagai fasilitas yang saling berhubungan dan membentuk suatu sistem sosial. Kemudian, Bintarto mendefinisikan kota dari segi geografis sebagai suatu sistem jaringan kehidupan yang ditandai dengan kepadatan penduduk yang tinggi. Hal ini disertai dengan strata ekonomi yang heterogen dan bercorak materialistik dibandingkan daerah dibelakangnya.⁴²

Jamaludin menyatakan bahwa kota merupakan sebuah pemukiman yang penduduknya relatif besar, padat, tidak permanen, dihuni oleh orang-orang heterogen, dan memiliki kedudukan sosial ekonomi. Ada banyak macam istilah perkembangan kota, yaitu *ecopolis* (kota yang baru berdiri), *polis* (kota), *metropolis* (kota induk / kota besar), *megapolis* (kota yang sudah menunjukkan keruntuhan), *tyrannopolis* (penguasa kota menguasai pedalaman dengan perusahaan-perusahaan besar), dan *necropolis* (kota runtuh).⁴³ Para ahli perkotaan sepakat bahwa kota adalah pusat kegiatan ekonomi, sosial, dan budaya manusia.

Disisi lain, Jamaludin juga menyatakan bahwa lingkungan perkotaan merupakan wujud interaksi antara subsistem sosial (kesatuan atau keutuhan suatu entitas sosial yang dibangun melalui relasi dari komponen-komponen

⁴¹ Fathurrohman, “Pembawaan, Keturunan, dan..”, 387.

⁴² Ahmad Fawahid, “Manajemen Perkotaan (Studi Kasus Penataan Drainase di Kota Pekanbaru)”, *Jom Fisip*, Vol.3 No.2, (Oktober, 2016), 5.

⁴³ Adon Nasrullah Jamaludin, *Sosiologi Perkotaan: Memahami Masyarakat Kota dan Problematikanya* (Bandung: Pustaka Setia, 2015), 79.

organisasi)⁴⁴, subsistem alam (udara, air, tanah, suhu, dan lain sebagainya), dan subsistem buatan (salah satu bentuk lingkungan buatan dan terbentuk dari berbagai aktivitas atau kegiatan manusia yaitu desa) pada suatu wilayah tertentu.⁴⁵

Menurut *International Council for Science*, lingkungan perkotaan atau *urban environment* merupakan unsur alam, binaan, dan kelembagaan yang menentukan fisik, psikis, sosial, kesehatan dan kesejahteraan individu yang tinggal di dalam kota besar dan kota kecil. Di sebagian besar negara, penetapan perkotaan maupun pedesaan berdasarkan ukuran atau kepadatan populasi, karakteristik fisik, atau fungsi administratifnya. Beberapa negara juga menetapkan ambang batas untuk pemukiman di perkotaan dengan jumlah penduduk 200 – 20.000 orang.⁴⁶

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa lingkungan perkotaan merupakan wujud interaksi antara subsistem sosial, alam, dan buatan yang dapat memengaruhi fisik, psikis, sosial, kesehatan dan kesejahteraan individu yang tinggal di dalamnya.

2. Kualitas Kota yang Sehat

Kota yang sehat merupakan kota yang secara terus-menerus menciptakan serta meningkatkan lingkungan-lingkungan fisik dan sosialnya dan mengembangkan sumber daya masyarakatnya. Hal ini menjadikan warganya

⁴⁴ Thohir Yuli Kusmanto dan Misbah Zulfa Elizabeth, “Struktur dan Sistem Sosial pada Aras Wacana dan Praktis”, *JSW Jurnal Sosiologi Walisongo*, Vol.2 No.1, (2018), 41.

⁴⁵ Jamaludin, *Sosiologi Perkotaan: Memahami Masyarakat Kota.*, 87.

⁴⁶ *International Council for Science, Health and Well-Being in the Changing Urban Environment: a System Analysis Approach* (Paris: ICSU Planning Group, 2011).

saling mendukung satu sama lain dalam menyelenggarakan semua fungsi kehidupan dan potensi mereka.⁴⁷

WHO telah mengidentifikasi sebanyak 11 kualitas kota yang sehat, yaitu sebagai berikut:⁴⁸

- a. Sebuah ekosistem yang stabil dan berdaya dukung atau *sustainable* untuk kehidupan jangka panjang
- b. Sebuah lingkungan fisik yang aman, bersih, dan berkualitas tinggi. Termasuk kondisi perumahan yang bermutu
- c. Sebuah komunitas yang kuat, tidak eksploitatif dan saling mendukung satu sama lainnya
- d. Adanya pemenuhan kebutuhan dasar, seperti makanan, air bersih, hunian, keselamatan, pekerjaan, dan penghasilan. Hal ini ditujukan untuk warga perkotaan
- e. Memiliki tingkat partisipatif dan kontrol publik yang tinggi terhadap kebijakan yang memengaruhi kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan warganya.
- f. Terdapat ekonomi kota yang inovatif, vital, dan beragam
- g. Adanya akses yang luas terhadap pengalaman hidup dan sumber daya kota dengan berbagai kesempatan terhadap interaksi, kontak sosial, dan komunikasi
- h. Kompatibel dan mampu meningkatkan karakteristik kota yang ada sebelumnya

⁴⁷ Deddy Kurniawan Halim, *Psikologi Lingkungan Perkotaan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 177.

⁴⁸ *Ibid.*, 177-178.

- i. Terdapat dorongan untuk selalu berhubungan dengan sejarah, warisan biologis, dan budaya warga kota, serta terhadap kelompok masyarakat lainnya
- j. Memiliki status kesehatan yang baik. Artinya, tingkat penyakitnya rendah
- k. Adanya pelayanan maksimal terhadap kesehatan masyarakat yang layak bagi semua warga yang sakit

3. Karakteristik Penduduk Kota

Ada beberapa karakteristik penduduk kota. Salah satu karakteristik penduduk lingkungan perkotaan yaitu keadaan lingkungan yang memudahkan stres bagi para penghuninya.⁴⁹ Hanurawan membagi karakteristik penduduk kota menjadi tiga, yaitu:⁵⁰

- a. Warga kota memiliki cara berinteraksi sosial yang minim

Berdasarkan konteks hubungan interpersonal, individu menetapkan prioritas saat berinteraksi dengan orang lain. Dalam lingkungan perkotaan, hubungan interpersonal diatur menurut aturan-aturan yang kaku. Hal ini menjadikan individu memproteksi dirinya dan membangun privasi untuk meminimalkan gangguan orang lain. Misalnya, pertemuan dengan teman atau saudara biasanya harus direncanakan sebelumnya.

- b. Mengalami kesulitan dalam membedakan perilaku menyimpang dan perilaku yang unik

⁴⁹ Hanurawan, *Psikologi Sosial Terapan.*, 203.

⁵⁰ *Ibid.*, 206-207.

Dalam hal ini, perilaku menarik diri dan penurunan respons terhadap berbagai tuntutan orang lain merupakan reaksi khusus dari sebuah stres yang dialami oleh warga perkotaan. Kendala-kendala lingkungan seperti kesesakan yang akut dan ketakutan terhadap kriminalitas memperkuat perilaku individu yang tinggal didalamnya. Sehingga, mereka tidak dapat membedakan antara perilaku menyimpang dan unik.

c. Terlalu selektif dan membatasi respons terhadap perilaku orang lain

Warga cenderung memfilter input dan memfokuskan perhatiannya pada tuntutan yang paling penting dan mengabaikan stimulus yang dianggap kurang penting.

4. Stres Perkotaan

Kondisi kota yang buruk dan pola hidup perkotaan yang tidak sehat dapat menjadikan fenomena yang tidak dapat dihindari di perkotaan. Hal tersebut belum dapat dikatakan sebagai stres, tetapi peristiwa ini dapat menghasilkan stres atau biasa disebut sebagai *stresor*. Stresor merupakan sumber atau penyebab yang nyata, sedangkan stres merupakan respon yang dirasakan individu.⁵¹ Dengan demikian, perpaduan antara sumber stres dan hasil stres mengindikasikan bahwa stres tidak bisa dipisahkan dari reaksi-reaksi tubuh terhadap sumber stres.

Seyle memperkenalkan sebuah model stres atau biasa disebut dengan *General Adaptation Syndrome* (GAS). Sesuai dengan model tersebut, Seyle

⁵¹ Halim, *Psikologi Lingkungan.*, 179.

membaginya menjadi tiga tahapan stres respon, yaitu *alarm* (tanda bahaya), *resistance* (perlawanan), dan *exhaustion* (kelelahan).⁵²

- a. *Alarm*. Artinya, suatu kondisi yang tidak diinginkan dan terjadi ketika ada perbedaan antara yang senyatanya dan situasi yang diharapkan. Pada tahap ini, akan muncul rasa sakit pada dada, jantung berdebar-debar, sakit kepala, kram, kesulitan menelan, dan lain sebagainya.
- b. *Resistance*. Perlawanan terjadi saat *alarm* tidak berakhir atau terus-menerus berlangsung. Hal ini terjadi karena pada tahap ini terjadi konflik dengan tahap sebelumnya. Kemungkinan penyakitnya yaitu radang sendi, kanker, dan hipertensi.
- c. *Exhaustion*. Kondisi ini dikarenakan tubuh benar-benar tidak sanggup lagi melawan sumber stres atau bisa dikatakan tubuh sudah menyerah karena tidak mampu menghadapi serangan yang mengancam. Hal ini mengakibatkan organ-organ tubuh berhenti bekerja, bahkan mengakibatkan kematian pada seseorang.

Ada beberapa permasalahan lingkungan perkotaan yang dapat menciptakan kondisi stres akut bagi warganya. Dimana permasalahan tersebut mengandung banyak stressor, yaitu:⁵³

- a. Kemacetan lalu lintas dan polusi udara
- b. Sampah dan banjir tahunan
- c. Urbanisasi dan pemukiman liar
- d. Kriminalitas dan tindak kekerasan

⁵² Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional", *Buletin Psikologi*, Vol.24 No.1, (2016), 4-5.

⁵³ Halim, *Psikologi Lingkungan.*, 182-205.

e. Terorisme