

## Exploring *Cangkruan* as a Cultural Practice for Promoting Psychological Well-Being

Mengungkap *Cangkruan* sebagai Praktik Budaya untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Fransiscus Widodo Setya Budi <sup>1a(\*)</sup> Marselius Sampe Tondok <sup>2b</sup>

<sup>1</sup>Universitas Surabaya, Jalan Raya Kalirungkut, Surabaya

<sup>a</sup> [s154224005@student.ubaya.ac.id](mailto:s154224005@student.ubaya.ac.id)

<sup>b</sup> [marcelius@staff.ubaya.ac.id](mailto:marcelius@staff.ubaya.ac.id)

(\*) Corresponding Author

[s154224005@student.ubaya.ac.id](mailto:s154224005@student.ubaya.ac.id)

**How to Cite:** Fransiscus Widodo Setya Budi. (2025). Exploring *Cangkruan* as a Cultural Practice for Promoting Psychological Well-Being. doi: 10.36526/js.v3i2.6624

Received : 20-10-2025

Revised : 28-02-2026

Accepted : 30-07-2026

### Keywords:

*Cangkruan*,  
Psychological Well-Being,  
Cultural Coping,  
Self-Determination Theory,  
Community Culture

### Abstract

*Cangkruan* is a traditional Javanese cultural practice characterized by informal social gatherings that facilitate relaxed communication and meaningful social bonds. Although strongly embedded in East Javanese society, modernization and digital lifestyles have led to a decline in this practice. This study explores the psychological functions of *cangkruan* using a descriptive qualitative approach. Data were collected through in-depth interviews with three active participants and supported by a literature review. The findings reveal that *cangkruan* plays a significant role in promoting psychological well-being by fulfilling autonomy, competence, and relatedness needs as described in Self-Determination Theory. It also enhances emotional regulation through shared humor, storytelling, and social reflection, and serves as a culturally rooted coping mechanism that strengthens a sense of belonging and community resilience. The study concludes that *cangkruan* is not merely a social activity, but a cultural resource that supports mental health and community cohesion. Preserving this tradition may provide a valuable socio-cultural model for sustaining mental well-being in increasingly individualistic urban environments...

## PENDAHULUAN

Budaya *cangkruan* telah berlangsung secara turun-temurun di berbagai kota di Jawa Timur. Praktik ini menjadi bentuk komunikasi santai yang mengakar dalam keseharian masyarakat, terutama di wilayah urban seperti Surabaya, Sidoarjo, dan Gresik. *Cangkruan*—disebut juga *jagongan* atau *cangkrukan*—merujuk pada aktivitas duduk santai sambil berbincang tanpa agenda formal. Tradisi ini melintasi batas usia, gender, dan status sosial; pelajar, pekerja, pedagang, hingga pensiunan dapat terlibat di dalamnya. Biasanya *cangkruan* terjadi di ruang nonformal yang mudah diakses, seperti warung kopi (warkop), pelataran rumah, trotoar, atau ruang publik lain (Suranto, 2010; Santoso & Pandin, 2017).

Sebagai tradisi yang lekat dengan identitas masyarakat Jawa Timur, *cangkruan* tidak semata dipahami sebagai hiburan, tetapi bagian dari ritme hidup harian. Percakapannya berlangsung spontan, informal, dan membumi. Praktik ini merefleksikan karakter masyarakat Jawa Timur yang egaliter, karena setiap orang dapat berinteraksi tanpa hambatan hierarkis atau sekat status sosial. Ragam topik yang muncul pun luas: dari gosip, kabar keseharian, hingga isu sosial-politik. Dalam konteks Surabaya–Sidoarjo, *cangkrukan* juga dipahami sebagai arena pembentukan identitas sosial yang netral, suportif, dan memperkuat jejaring informal warga kota (Santoso & Pandin, 2017).

Namun, perubahan sosial akibat urbanisasi, digitalisasi, dan gaya hidup modern yang semakin individualistik mendorong pergeseran pola interaksi tradisional. Aktivitas sederhana seperti duduk bersama dan berbincang santai yang dahulu menjadi perekat sosial perlahan

tergeser oleh komunikasi daring yang cenderung singkat, dangkal, dan fungsional. Hidayatulla (2024) menunjukkan bahwa masyarakat perkotaan mulai kehilangan ruang interaksi sosial alami yang setara untuk membangun koneksi emosional dan merayakan kebersamaan. Padahal, penelitian tentang warung kopi di konteks urban Indonesia memperlihatkan bahwa ruang semacam ini berfungsi sebagai *ruang sosial* tempat interaksi sehari-hari, pertukaran dukungan, dan sense of belonging tumbuh secara organik (Mutahir et al., 2021).

Berkurangnya interaksi fisik yang berkualitas ini berkontribusi pada meningkatnya kerentanan terhadap kesepian sosial. WHO (2021) menegaskan bahwa kesepian dan isolasi sosial telah menjadi isu kesehatan global yang mendesak dengan konsekuensi serius bagi kesehatan mental maupun fisik. Holt-Lunstad et al. (2015) melalui studi meta-analitik melaporkan bahwa kesepian dan isolasi sosial berhubungan dengan peningkatan risiko kematian dini sebesar 26%–32%. Di Indonesia, gejala serupa tampak pada data Riskesdas 2018 yang mencatat sekitar 9,8% penduduk usia  $\geq 15$  tahun mengalami gangguan mental-emosional, dengan kecenderungan lebih tinggi di wilayah perkotaan. BPS (2023) juga melaporkan bahwa lebih dari sepertiga masyarakat urban menunjukkan gejala gangguan psikologis ringan hingga sedang, yang salah satu pemicunya adalah terbatasnya interaksi sosial di luar aktivitas formal. Temuan lain menunjukkan bahwa praktik ngobrol santai berbasis komunitas semacam *cangkruan* berkaitan dengan meningkatnya dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif warga.

Dalam situasi urban yang kompleks dan menekan, *cangkruan* dapat dipahami sebagai ruang alternatif yang menyediakan relaksasi, ekspresi diri, serta penguatan relasi sosial. Aktivitas ini menjadi wadah berbagi cerita, saling mendengarkan, dan memperoleh rasa diterima tanpa penghakiman (Santoso, 2017). Sejalan dengan itu, studi di Malang menunjukkan bahwa kedai kopi bukan sekadar tempat konsumsi, tetapi menciptakan *ruang budaya* dan ruang kebersamaan yang memfasilitasi relasi sosial serta pengalaman psikologis khas masyarakat kota (Susanti et al., 2020). Oleh karena itu, *cangkruan* tidak hanya punya arti sosial, tetapi juga berpotensi terkait langsung dengan kesejahteraan psikologis.

Secara teoretis, penelitian ini menggunakan beberapa kerangka untuk membaca mekanisme psikologis *cangkruan*. *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000) menekankan bahwa kesejahteraan psikologis bertumpu pada pemenuhan tiga kebutuhan dasar: **otonomi** (kebebasan bertindak), kompetensi (merasa mampu dan efektif), dan keterhubungan (relasi hangat dan bermakna). Selain itu, *cangkruan* juga memungkinkan dibaca lewat regulasi emosi (Gross, 1998), *cultural coping* (Yeh et al., 2006), dan *sense of community* (McMillan & Chavis, 1986). Keempat perspektif ini saling melengkapi untuk menjelaskan bagaimana praktik budaya lokal bekerja sebagai sumber daya psikologis.

Latar budaya Jawa Timur, khususnya Surabaya sebagai kota pelabuhan multikultural, melahirkan karakter masyarakat yang lugas, terbuka, dan egaliter. Konteks ini ikut membentuk *cangkruan* sebagai simbol kesetaraan sosial serta keterbukaan komunikasi (Santoso, 2017). Penelitian terdahulu telah menegaskan fungsi sosial *cangkruan*, misalnya dalam membangun solidaritas komunitas dan jejaring informal (Santoso & Pandin, 2017), maupun menjadikan warkop sebagai ruang publik sehari-hari yang mempertemukan individu lintas kelas sosial (Mutahir et al., 2021). Meski demikian, kajian tersebut umumnya belum mengulas mekanisme psikologis *cangkruan* dengan kerangka teori yang eksplisit. Akibatnya, kontribusi *cangkruan* terhadap kesejahteraan psikologis individu masih belum dipahami secara memadai.

Berdasarkan kesenjangan itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi makna serta kontribusi *cangkruan* terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat urban Jawa Timur melalui pendekatan psikologi budaya dan teori-teori psikologis yang relevan. Penelitian difokuskan pada praktik *cangkruan* di kawasan Surabaya dan sekitarnya, dengan partisipan laki-laki dewasa dari beragam rentang usia. Studi ini tidak membahas praktik serupa di wilayah non-urban, tidak menitikberatkan aspek negatif *cangkruan* (misalnya eksklusi sosial atau tekanan kelompok), serta belum mengeksplorasi dinamika gender secara mendalam. Batasan ini ditetapkan agar kajian tetap terarah pada pemaknaan psikologis *cangkruan* dan kontribusi budayanya bagi *well-being*.

Berdasarkan kesenjangan kajian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjelaskan makna *cangkruan* dalam konteks psikologi budaya masyarakat urban Jawa Timur sekaligus menelaah kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis. Secara khusus, penelitian ini berupaya menjawab bagaimana *cangkruan* dimaknai oleh pelaku budaya di ruang urban dan bagaimana praktik tersebut berperan dalam meningkatkan well-being melalui pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan menurut Self-Determination Theory, serta melalui mekanisme regulasi emosi, *cultural coping*, dan *sense of community*

## METODE

Untuk menjawab tujuan penelitian mengenai makna dan manfaat *cangkruan* dalam perspektif kesejahteraan psikologis, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna subjektif dari pengalaman sosial yang kontekstual dan kultural (Creswell & Poth, 2018). Menurut Sugiyono (2016), penelitian kualitatif meneliti kondisi objek secara alamiah dengan peneliti sebagai instrumen kunci, menggunakan triangulasi data, serta lebih menekankan makna daripada generalisasi. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui dua teknik utama: wawancara mendalam dan kajian literatur.

Wawancara mendalam dilakukan terhadap tiga informan yang dipilih secara purposif karena keterlibatan langsung dan rutin mereka dalam praktik *cangkruan*. Penelitian dilakukan di wilayah urban Jawa Timur, terutama Surabaya, Sidoarjo, dan Malang. Ketiga wilayah ini dipilih karena memiliki tradisi *cangkruan* yang kuat serta karakter masyarakat urban yang egaliter.

Dalam penelitian kualitatif, jumlah informan yang terbatas, seperti tiga orang, dapat dianggap memadai apabila data yang diperoleh telah mencapai saturasi informasi yakni, tidak ada temuan baru yang muncul dari wawancara tambahan (Vasileiou *et al*, 2018). Konsep ini dikenal sebagai *information power*, di mana semakin relevan dan kaya informasi dari partisipan, semakin sedikit jumlah informan yang diperlukan. Malterud dkk. (2016) menekankan bahwa kualitas dan kedalaman data lebih penting daripada jumlah partisipan dalam studi kualitatif. Oleh karena itu, dalam konteks tertentu, tiga informan seperti pada penelitian ini, dapat memberikan wawasan yang cukup untuk memahami fenomena yang diteliti

Peneliti menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur guna mengeksplorasi pengalaman *cangkruan*, pemenuhan kebutuhan psikologis, dan kesejahteraan yang dirasakan. Pedoman ini memungkinkan pertanyaan berkembang mengikuti narasi informan (Kvale & Brinkmann, 2015). Contoh pertanyaan utama antara lain:

1. "Kapan dan dengan siapa biasanya Anda *cangkruan*?"
2. "Apa makna *cangkruan* bagi Anda dalam kehidupan sehari-hari?"
3. "Apa yang Anda rasakan sebelum dan sesudah *cangkruan*?"
4. "Apakah *cangkruan* membantu Anda menghadapi stres atau masalah tertentu? Bagaimana caranya?"
5. "Dalam *cangkruan*, kapan Anda merasa dihargai/berdaya atau justru terbantu oleh teman?"

Pertanyaan lanjutan diajukan untuk memperdalam aspek otonomi, kompetensi, keterhubungan, regulasi emosi, *cultural coping*, dan *sense of community* sesuai kerangka teori penelitian.

Seluruh sesi wawancara direkam atas persetujuan informan, kemudian ditranskripsi verbatim sebagai bahan analisis. Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian sosial-humaniora. Setiap informan memperoleh penjelasan tujuan dan prosedur penelitian, menandatangani *informed consent*, dan diberi hak untuk menolak menjawab pertanyaan atau menghentikan partisipasi kapan pun. Identitas partisipan disamarkan menggunakan inisial, dan seluruh data disimpan secara aman hanya untuk kepentingan akademik.

Informan pertama (Paijo/P) adalah seorang pria (50 tahun) dari komunitas perumahan di Sidoarjo, yang sejak muda aktif mengikuti *cangkruan* sebagai bagian dari kegiatan warga di lingkungannya. Informan kedua (Asra/A) adalah pria (27 tahun) yang berasal dari Malang dan tiga tahun terakhir berdomisili di Surabaya untuk bekerja. Informan ketiga (Kriyan/K) adalah mahasiswa

pria (23 tahun) asal Surabaya, yang memberikan perspektif generasi muda terhadap makna dan perubahan praktik *cangkruan*. Ketiga nama informan tersebut adalah inisial. Wawancara dilaksanakan pada bulan Mei 2025 dengan durasi 45–60 menit setiap sesi. Peneliti menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur untuk mengeksplorasi persepsi informan mengenai pengalaman *cangkruan*, pemenuhan kebutuhan psikologis (seperti otonomi, kompetensi, keterhubungan), dan kesejahteraan yang dirasakan dari aktivitas tersebut. Seluruh sesi wawancara direkam dengan persetujuan partisipan, kemudian ditranskripsi verbatim untuk keperluan analisis.

Selain wawancara, peneliti melakukan kajian literatur guna memperkuat temuan empiris dan menyediakan kerangka teoritik yang komprehensif. Kajian literatur dilakukan dengan menelusuri sumber-sumber berupa jurnal ilmiah, buku referensi, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik kesejahteraan psikologis, *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), serta studi psikologi budaya terkait interaksi sosial masyarakat Indonesia.

Analisis data mengikuti model interaktif Miles dan Huberman (1994) yang meliputi tiga tahapan utama. Pertama, reduksi data: merangkum, memilah, dan memfokuskan data transkrip wawancara serta temuan literatur sesuai kebutuhan penelitian. Kedua, penyajian data: menyusun data yang telah direduksi dalam bentuk narasi deskriptif, kategori tematik, dan tabel ringkasan literatur. Ketiga, penarikan kesimpulan dan verifikasi: menafsirkan pola-pola dan makna dari data untuk menjawab pertanyaan penelitian, sambil melakukan *cross-check* dengan data literatur dan teori untuk memastikan konsistensi. Peneliti secara aktif menafsirkan makna yang muncul dari hasil wawancara dengan mengaitkannya pada kerangka teori psikologi (terutama SDT), sehingga diperoleh pemahaman mendalam dan kontekstual mengenai peran *cangkruan* dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Wawancara

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengalaman, makna, dan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan *cangkruan* melalui wawancara mendalam terhadap tiga informan lintas usia: Pak Asra (27 tahun), Pak Paijo (50 tahun), dan Kak Kriyan (23 tahun). Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan enam tema besar yang menggambarkan dinamika sosial dan psikologis dalam kegiatan *cangkruan*.

Ketiga informan menyatakan bahwa mereka rutin mengikuti kegiatan *cangkruan* dengan frekuensi antara dua hingga tiga kali dalam seminggu, bahkan ada yang hampir setiap hari. Narasumber A menyatakan,

*“Ya paling nggak seminggu itu minimal 2–3 kali lah... bahkan terkadang hampir setiap hari, Pak”*. Senada dengan itu, narasumber K menyebutkan, *“Saya cangkruan itu seminggu mungkin dua sampai tiga kali, Pak... Yang paling pasti itu hari malam minggu”*.

Lokasi utama berlangsungnya kegiatan ini adalah warung kopi, rumah teman, serta ruang-ruang sosial seperti pos ronda perumahan. Ini menunjukkan bahwa *cangkruan* telah melembaga sebagai praktik sosial dalam ritme kehidupan sehari-hari masyarakat urban. Informan biasanya melakukan *cangkruan* bersama teman kerja, tetangga, teman futsal, komunitas, atau teman lama. Sesi *cangkruan* berlangsung fleksibel tanpa batasan durasi ketat; dapat hanya satu jam jika kesibukan tinggi, namun bisa melarut hingga larut malam (3–4 jam) apabila esok harinya tidak ada kegiatan penting. Hal ini menggambarkan sifat *cangkruan* yang spontan dan menyesuaikan ritme kehidupan para pelakunya.

Tema sentral dari narasi ketiga informan adalah peran *cangkruan* sebagai pelepas penat dari tekanan pekerjaan maupun masalah pribadi. Pak Asra mengaku ikut *cangkruan* terutama untuk *“melepas penat sama sharing-sharing pengalaman”*. Baginya, bertemu sahabat dan ngobrol adalah cara efektif menghilangkan stres setelah hari kerja yang melelahkan. Demikian pula, Pak Karjo menegaskan manfaat *cangkruan* dalam meredakan ketegangan mental:

*“Kalau kita bercangkruk itu kan kita bisa melepaskan kepenatan, melupakan sementara beban moral, beban pikiran, maupun beban kerja... Cangkrukan itu solusi untuk melepaskan segala beban hidup”*. Ungkapan *“beban hidup terlepas”*

menunjukkan betapa kuatnya efek terapeutik interaksi sosial informal ini. Saat seseorang tenggelam dalam obrolan santai dengan teman-teman sehati, masalah yang membebani terasa lebih ringan atau terlupakan sejenak. Informan K pun merasakan euforia se usai nongkrong: *"Setelah nongkrong rasanya kayak fulfill, cerita-ceritanya menarik dan menyenangkan"*. Ia membandingkan suasana hatinya sebelum dan sesudah *cangkruan*: sebelumnya *excited* menanti pertemuan, sesudahnya merasa puas dan ingin mengulang lagi karena hatinya lebih tenang dan bahagia.

Para informan juga mengaku mendapatkan dorongan semangat (*encouragement*) dari kelompok *cangkruan*. *Cangkruan* menyediakan *social support* emosional: peserta saling mendengarkan curhatan, memberi empati, atau sekadar hadir menemani. Pak Asra mengungkapkan bahwa kadang ia datang bukan untuk mencari solusi, tetapi hanya ingin didengarkan oleh kawan-kawannya:

*"Kalau misalkan ada masalah, saya cerita. Kadang cuma butuh didengerin, nggak butuh solusi"* (Pak Asra).

Ketersediaan telinga sahabat yang mau mendengar keluh kesah sudah cukup membantu mengurangi beban batin.

Hasil wawancara menegaskan bahwa *cangkruan* menyediakan lingkungan sosial yang aman secara psikologis, di mana individu dapat menjadi diri sendiri. Pak Asra menyatakan bahwa saat *cangkruan* ia merasa bebas menyampaikan pendapat atau bercerita apa adanya tanpa takut dihakimi. *"Bebas... santai lah di situ,"* ujarnya, menekankan bahwa suasana pertemuan sangat informal. Ia mencontohkan bahkan humor-humor spontan yang *"sedikit kelewatan"* pun tidak menyinggung siapa pun karena semua sudah saling memahami dan tidak *baper* (terbawa perasaan). Tidak ada peserta yang bersikap *jaim* (jaga imej) dalam kelompok *cangkruan*, sehingga tiap orang dapat tampil autentik.

*"Kita bisa jadi diri sendiri di situ, tidak ada jaim-jaiman,"* (Pak Asra)

kata Pak Asra menggambarkan keterbukaan antar anggota. Kondisi ini membuat anggota kelompok merasa diterima sepenuhnya. Kak Kryan juga merasa pendapat dan ceritanya dihargai oleh teman-teman *cangkruk*-nya:

*"saya merasa dihargai sih... beberapa solusi yang diberikan teman masuk akal, bisa saya lakukan"*.

Pengakuan dan respon positif dari sesama anggota membuatnya merasa bagian dari komunitas yang peduli.

*Cangkruan* bukan hanya tempat bergurau, tapi juga medium *learning community* yang informal. Informan memberikan banyak contoh saling bertukar pengetahuan praktis saat nongkrong. Pak Paijo bercerita:

*"Misalkan teman kita itu ahli di bidang permesinan. Kalau kita punya masalah mesin, solusinya seperti apa...atau pertukangan, kalau atap bocor gimana... semua masalah biasanya diobrolkan"*.

Dari obrolan *ngalor-ngidul*, seringkali terselip tip atau saran teknis yang berguna mengatasi persoalan rumah tangga hingga kesehatan. Hal senada disampaikan Kak Kryan:

*"Kalau laptop rusak atau handphone rusak itu saya bisa bertanya... mereka sharing, sebelum kita nanya pun mereka proaktif ngasih informasi kalau memang penting"* (Kak Kryan).

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya *culture of sharing* dalam komunitas *cangkruk* – ilmu dan informasi dibagikan tanpa ada yang pelit pengetahuan. Bahkan, diskusi dapat menjangkau topik berat: Kak Kryan mencontohkan kelompoknya pernah membahas kasus bunuh diri dari sudut pandang psikologi, isu ekonomi global, hingga paradoks religius:

*"Tontonnya, bahas analisa tentang seorang korban bunuh diri... juga bahas macam-macam, soal religius, ekonomi global"* (Kak Kryan).

Tentu tidak semua obrolan sedalam itu; sering pula diselingi humor dan gosip ringan. Namun, variasi topik ini justru memperkaya wawasan peserta. Setiap anggota berperan sebagai



narasumber dadakan sesuai keahlian atau pengalaman masing-masing, sementara lainnya belajar hal baru.

Lebih dari sekadar berbagi informasi, *cangkruan* memberikan dukungan instrumental ketika ada anggota yang mengalami kesulitan. Contoh nyata dikisahkan oleh Kak Kryan tentang temannya yang sempat terpuruk mengerjakan skripsi:

*"Temannya saya itu ada yang [skripsinya] sempat berhenti di tengah... karena kita ada kesatuan juga men-support dia sampai dia bounce back... sampai dia sekarang sudah bisa lulus".*

Dalam komunitas cangkruk, teman-teman memberikan semangat dan dorongan moral hingga orang tersebut bangkit kembali menyelesaikan tugas akhirnya. Bahkan Kak Kryan terkejut ketika temannya mengaku dukungan spontan dia di warung kopi pada suatu malam sangat membekas dan menjadi titik balik motivasinya:

*"Dia bilang kalau ini berkat saya... padahal saya nggak inget pernah ngomong apa... mungkin waktu itu saya spontan menyampaikan dukungan, dan itu ternyata sangat mengena ke dia".*

Hal senada disampaikan oleh Pak Asra,

*"Cuman walaupun banyak terhibur, kita juga dapat beberapa pengalaman yang mungkin nggak pernah kita alami tapi dapat dari cerita itu .....bagaimana merasakan suatu problem A, problem B. Jadi mendapat pengalaman-pengalaman dari teman-teman tentang hidup mereka yang kadang-kadang juga relate dengan masalah kita. Tidak secara langsung kita tambah wawasan, tambah pengetahuan.*

Ketiga infotman menyatakan bahwa *cangkruan* tetap relevan di era digital sebagai penyeimbang terhadap keterasingan akibat media sosial dan gadget. Para informan prihatin terhadap ancaman hilangnya praktik sosial yang sarat nilai ini akibat perubahan zaman dan teknologi. Bagi Kak Kryan, *cangkruan* masih sangat relevan karena

*"kecanggihan teknologi seperti smartphone ini ibarat kita dialihkan dari dunia nyata ke dunia yang virtual," sehingga cangkruan menjadi cara "mengembalikan kita ke realita sosial... di mana kita harus saling mensupport, saling berinteraksi."*

Senada dengan itu, Pak Paijo menyatakan bahwa *"cangkruan itu penting untuk hidup. Tanpa cangkruan, hidup terasa tidak hidup,"* bahkan menyatakan sikapnya tegas, *"demo atau melanggar"* bila kegiatan ini dilarang. Sementara Pak Asra menggambarkan betapa beratnya jika *cangkruan* dilarang:

*"Wah, berat Pak kalau itu Pak... salah satu penghilang stres salah satunya di tempat cangkruan itu."*

Ketiganya menunjukkan bahwa *cangkruan* bukan hanya sarana bersosialisasi, melainkan juga bagian dari identitas kolektif yang memperkuat solidaritas antarwarga. Karena itu, mereka menyatakan harapan agar generasi muda tetap menjalani kegiatan ini di tengah arus modernisasi. Sebagaimana dikatakan Pak Asra, *"kita harapannya dilestarikan ini ya... yang positif jangkruannya,"* sebagai bentuk menjaga jati diri dan kohesi sosial di era digital.

### Hasil Kajian Literatur

Berikut ini temuan utama terkait topik *cangkruan* dalam tujuh jurnal ilmiah yang kami temukan dalam pangkalan data Google Scholar dengan kata pencarian "*Cangkruan*". Temuan ini konsisten dan sejalan dengan berbagai studi terdahulu tentang praktik *cangkruan* di masyarakat dari berbagai jurnal yang telah dipublikasikan. Terlihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Ringkasan temuan penelitian terdahulu terkait praktik *cangkruan*

| Tema Kajian                                                                             | Uraian Temuan                                                                                                                                                      | Sumber Referensi                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b><i>Cangkruan</i> sebagai sumber dukungan psikososial dan kesejahteraan emosional</b> | <i>Cangkruan</i> berfungsi sebagai ruang ekspresi diri tanpa diskriminasi, membangun kohesi sosial dinamis dan memberikan rasa diterima yang mendukung well-being. | Santoso (2017),<br>Nurhayati & Niam (2021) |
| <b><i>Cangkruan</i> sebagai model pembelajaran sosial dan kesejahteraan komunitas</b>   | <i>Cangkruan</i> berperan sebagai media belajar informal orang dewasa yang meningkatkan wawasan, relasi sosial, dan partisipasi komunitas secara aktif.            | Roesminingsih et al. (2023)                |
| <b><i>Cangkruan</i> sebagai habitus dan ruang inklusif</b>                              | <i>Cangkruan</i> sebagai kebiasaan membentuk habitus yang memperkuat solidaritas, menjadi ruang aman untuk refleksi diri dan pertukaran ide kritis.                | Khair & Legowo (2015)                      |
| <b><i>Cangkruan</i> dan reduksi stres kehidupan perkotaan</b>                           | <i>Cangkruan</i> menjadi mekanisme pelepasan stres dan menjaga kesehatan mental, terutama pada masa krisis seperti pandemi COVID-19.                               | Orwela & Prilani (2022)                    |
| <b><i>Cangkruan</i> dalam formasi identitas sosial pelajar</b>                          | <i>Cangkruan</i> berperan dalam pembentukan komunitas sosial pelajar, sebagai ruang ekspresi, pertukaran solusi, dan penguatan solidaritas.                        | Prasetya (2011)                            |
| <b><i>Cangkruan</i> sebagai ruang dialog lintas identitas</b>                           | <i>Cangkruan</i> menjadi praktik inklusif yang memfasilitasi relasi sosial lintas agama dan kepercayaan untuk mencegah eksklusivisme.                              | Nurhayati & Ni'am (2021)                   |
| <b><i>Cangkruan</i> sebagai sumber dukungan psikososial dan kesejahteraan emosional</b> | <i>Cangkruan</i> berfungsi sebagai ruang ekspresi diri tanpa diskriminasi, membangun kohesi sosial dinamis dan memberikan rasa diterima yang mendukung well-being. | Santoso (2017),<br>Nurhayati & Niam (2021) |
| <b><i>Cangkruan</i> sebagai model pembelajaran sosial dan kesejahteraan komunitas</b>   | <i>Cangkruan</i> berperan sebagai media belajar informal orang dewasa yang meningkatkan wawasan, relasi sosial, dan partisipasi komunitas secara aktif.            | Roesminingsih et al. (2023)                |
| <b><i>Cangkruan</i> sebagai habitus dan ruang inklusif</b>                              | <i>Cangkruan</i> sebagai kebiasaan membentuk habitus yang memperkuat solidaritas, menjadi ruang aman untuk refleksi diri dan pertukaran ide kritis.                | Khair & Legowo (2015)                      |
| <b><i>Cangkruan</i> dan reduksi stres kehidupan perkotaan</b>                           | <i>Cangkruan</i> menjadi mekanisme pelepasan stres dan menjaga kesehatan mental, terutama pada masa krisis seperti pandemi COVID-19.                               | Orwela & Prilani (2022)                    |
| <b><i>Cangkruan</i> dalam formasi identitas sosial pelajar</b>                          | <i>Cangkruan</i> berperan dalam pembentukan komunitas sosial pelajar, sebagai ruang ekspresi, pertukaran solusi, dan penguatan solidaritas.                        | Prasetya (2011)                            |
| <b><i>Cangkruan</i> sebagai ruang dialog lintas identitas</b>                           | <i>Cangkruan</i> menjadi praktik inklusif yang memfasilitasi relasi sosial lintas agama dan kepercayaan untuk mencegah eksklusivisme.                              | Nurhayati & Ni'am (2021)                   |

#### **a. *Cangkruan* sebagai sumber dukungan psikososial dan kesejahteraan emosional**

Budaya *cangkruan* menyediakan ruang sosial yang kondusif bagi terbentuknya hubungan interpersonal yang sehat dan kohesif. Dalam interaksi informal yang berlangsung di warung kopi atau ruang terbuka lainnya, individu merasakan penerimaan tanpa syarat dan bebas dari tekanan sosial formal. Santoso (2017) mencatat bahwa *cangkruan* menciptakan “kohesi sosial dinamis” yang memungkinkan setiap individu mengidentifikasi diri secara netral, tanpa kekhawatiran akan diskriminasi atau penghakiman. Hal ini menjadikan *cangkruan* sebagai praktik yang mendukung rasa dimiliki (*belongingness*) dan keterhubungan sosial (*relatedness*), dua unsur penting dalam kesejahteraan psikologis menurut kerangka teori Ryff.

Nurhayati dan Ni'am (2021) menekankan bahwa *cangkruan* dalam masyarakat multikultural bahkan mampu meredam potensi eksklusivisme keagamaan. Dalam konteks keberagaman, praktik ini menjadi arena dialog yang membongkar sekat primordial, serta memupuk harmoni dan pengakuan lintas identitas. Dengan demikian, *cangkruan* tidak hanya berfungsi sebagai tempat berbagi cerita santai, tetapi juga sebagai fondasi emosional dan sosial dalam mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah kompleksitas kehidupan masyarakat modern.

#### **b. *Cangkruan* sebagai model pembelajaran sosial dan kesejahteraan komunitas**

Penelitian Roesminingsih et al. (2023) memperkenalkan *cangkruan* sebagai model pembelajaran orang dewasa yang berbasis pada kearifan lokal. Dalam studi mereka, *cangkruan* digunakan sebagai medium informal oleh kelompok sadar wisata (*Pokdarwis*) untuk mendiskusikan strategi pengembangan desa wisata secara partisipatif. Proses belajar berlangsung secara dialogis, berbasis pengalaman, dan sangat relevan dengan kebutuhan komunitas. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan praktis warga, tetapi juga memperkuat rasa memiliki terhadap isu yang dibahas, yang selanjutnya meningkatkan partisipasi dan pemberdayaan sosial.

Dalam kerangka kesejahteraan psikologis, temuan ini memperlihatkan bagaimana *cangkruan* mendukung dimensi *environmental mastery*, yaitu kemampuan individu untuk mengelola lingkungan hidupnya dengan efektif. Selain itu, adanya pertukaran ide dan refleksi kolektif juga berkaitan dengan *personal growth* dan *purpose in life*. Oleh sebab itu, *cangkruan* dapat dipahami bukan hanya sebagai forum pergaulan santai, tetapi juga sebagai wahana transformasi sosial yang memperkuat kapasitas komunitas dari bawah.

#### **c. *Cangkruan* sebagai *habitus* sosial dan ruang inklusif**

Studi Khair dan Legowo (2015) menggambarkan *cangkruan* sebagai bagian dari *habitus* mahasiswa Bawean di Surabaya yang terbentuk melalui pengalaman dan pembiasaan kolektif. Dalam *cangkruan*, mereka mendiskusikan isu-isu pembangunan yang terjadi di kampung halaman, seperti infrastruktur dan layanan publik, dengan suasana santai namun serius. Interaksi ini menjadi sarana pertukaran ide, penguatan solidaritas, serta pengasahan kapasitas berpikir kritis dan reflektif. *Cangkruan*, dalam hal ini, berfungsi sebagai mekanisme intelektual dan emosional yang mendorong keterlibatan sosial dan kesadaran kolektif.

*Cangkruan* juga menyediakan ruang yang inklusif dan aman untuk mengekspresikan identitas, menyampaikan keresahan, dan memperluas perspektif tanpa tekanan sosial yang kaku. Ia menjadi arena pembentukan gaya hidup dan nilai kolektif, di mana narasi dan pengalaman hidup dipertemukan secara egaliter. Ini sejalan dengan konsep *self-acceptance* dan *autonomy* dalam kesejahteraan psikologis, yang menekankan pentingnya individu merasa bebas dan autentik dalam menjalin hubungan sosial. Dalam konteks ini, *cangkruan* menciptakan ruang simbolik yang menyatukan eksistensi pribadi dengan praksis komunitas.

#### **d. *Cangkruan* sebagai mekanisme reduksi stres kehidupan perkotaan**

Dalam masa-masa penuh tekanan, seperti pandemi COVID-19, praktik *cangkruan* justru mengalami revitalisasi sebagai sarana penyelamat keseimbangan mental masyarakat. Studi dari Orwela dan Prilani (2022) mengungkapkan bahwa banyak warga di Kediri memilih tetap datang ke warung kopi dan melakukan *cangkruan* meski dibayangi risiko kesehatan. Alasannya sederhana



namun mendalam: untuk menjaga “kesehatan batiniah” yang dianggap lebih krusial dari sekadar aturan fisik. Dalam situasi ini, *cangkruan* menjadi semacam katarsis sosial—ruang untuk melepaskan stres, mencurahkan isi hati, dan membangun ulang ketahanan psikologis.

Fenomena ini menunjukkan bahwa *cangkruan* memiliki fungsi *emotional regulation* dan *stress buffering*, sejalan dengan aspek kesejahteraan seperti *positive affect* dan *resilience*. Kehadiran sosial yang hangat, suasana yang santai, dan kedekatan emosional dalam *cangkruan* terbukti memperkuat imunitas psikologis individu terhadap tekanan eksternal. Maka, dalam konteks kota yang penuh kompetisi dan tekanan, *cangkruan* tampil sebagai terapi sosial yang murah, organik, dan efektif untuk menjaga stabilitas psikologis masyarakat.

#### **e. Cangkruan dalam formasi identitas sosial pelajar**

Praktik *cangkruan* tidak hanya terbatas pada komunitas dewasa atau masyarakat umum, tetapi juga muncul kuat di kalangan pelajar SMA. Studi Prasetya (2011) menunjukkan bahwa aktivitas *cangkruan* di sekitar SMA Komplek Surabaya menjadi ruang penting bagi pelajar untuk membentuk identitas sosial mereka. Dalam kerangka interaksionisme simbolik, pelajar memaknai *cangkruan* sebagai kebutuhan untuk menjalin relasi sosial, berbagi pengalaman, hingga mencari solusi atas permasalahan remaja. *Cangkruan* ini menciptakan komunitas solidaritas yang tidak bersifat formal namun sangat signifikan dalam mendukung proses tumbuh kembang psikososial remaja. Lebih dari sekadar berkumpul santai, pelajar menjadikan *cangkruan* sebagai wadah untuk saling mendengarkan dan menguatkan satu sama lain. Proses ini turut membentuk nilai empati, keberanian mengemukakan pendapat, serta kemampuan memecahkan masalah secara kolektif. Oleh karena itu, *cangkruan* dalam konteks pelajar bukan hanya ekspresi budaya, tetapi juga merupakan praktik sosial-pedagogis yang memperkuat karakter dan kohesi antarpersonal.

#### **f. Cangkruan sebagai ruang dialog lintas identitas**

Dalam masyarakat multikultural, praktik *cangkruan* memiliki potensi luar biasa sebagai alat pemersatu sosial lintas identitas. Temuan dari Nurhayati & Ni'am (2021) menggambarkan bagaimana *cangkruan* di lingkungan perumahan heterogen dapat menjadi media dialog antarumat beragama. Warga dari latar belakang agama berbeda memanfaatkan ruang *cangkruan* untuk menjalin keakraban, saling memahami, dan mencegah prasangka atau eksklusivisme. Praktik ini terjadi secara alami tanpa perlu mediasi formal, justru karena karakter informal dan egaliter dari *cangkruan* itu sendiri. *Cangkruan* menjadi titik temu antarwarga untuk berbagi cerita, berkelakar, bahkan berdiskusi mengenai isu sosial dalam suasana yang santai namun bermakna. Dalam konteks ini, *cangkruan* menjalankan fungsi sebagai mekanisme harmoni sosial, merawat kebersamaan, dan menciptakan inklusivisme yang kokoh di tengah keberagaman.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini mendukung pemahaman bahwa *cangkruan* sebagai praktik budaya lokal memiliki kontribusi nyata terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan kualitatif menunjukkan *cangkruan* mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasar individu, memfasilitasi regulasi emosi yang adaptif, berfungsi sebagai strategi koping kolektif yang sesuai budaya, serta memperkuat *sense of community* pada tingkat kelompok. Pada bagian ini, temuan tersebut akan dibahas lebih lanjut dengan mengaitkannya pada kerangka teori: *Self-Determination Theory*, teori regulasi emosi, *cultural coping*, dan *sense of community*.

#### **a. Pemenuhan kebutuhan dasar: Perspektif Self-Determination Theory**

*Self-Determination Theory* (SDT) menyatakan bahwa tercapainya kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan dasar akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Deci & Ryan, 2000). Dalam konteks *cangkruan*, ketiga kebutuhan ini terlihat terpenuhi secara alami. Kegiatan *cangkruan* bersifat sukarela dan tidak terikat aturan formal, sehingga partisipan merasakan *sense of autonomy* yang tinggi – mereka bebas memutuskan kapan akan bergabung, topik apa yang dibicarakan, dan sejauh mana berbagi cerita pribadi. Hal ini

sejalan dengan pernyataan informan yang merasa bebas menjadi diri sendiri tanpa tekanan (“*bebas... santai lah di situ*” – Pak Asra). Kebebasan berpendapat dan ketiadaan hierarki dalam *cangkruan* memenuhi kebutuhan otonomi peserta, di mana mereka merasa memiliki kendali dan pilihan dalam berinteraksi. Menurut Deci dan Ryan (2000), lingkungan yang mendukung otonomi akan meningkatkan motivasi intrinsik dan kesejahteraan individu – efek ini tercermin pada antusiasme informan untuk rutin mengikuti *cangkruan* karena merasa *enjoy* dan bukan karena kewajiban.

Kebutuhan kompetensi juga diakomodasi melalui *cangkruan*. Kompetensi merujuk pada perasaan efektif dan mampu dalam melakukan sesuatu. Selama *cangkruan*, individu berkesempatan menunjukkan kemampuan sosialnya, misalnya dengan melontarkan ide menarik, bercerita humor yang menghibur kelompok, atau memberikan saran yang membantu teman. Pak Asra mengaku bangga jika pengalaman atau opininya diakui teman-teman (“*opini dan pengetahuan yang diakui oleh teman-teman*”). Pengakuan semacam itu dapat meningkatkan rasa percaya diri dan self-efficacy individu – mereka merasa *mampu* berkontribusi positif dalam lingkup sosialnya. Bahkan dari temuan Prasetyono (2011) diketahui *cangkruan* bisa meningkatkan kapasitas berpikir kritis warga. Hal ini mengindikasikan bahwa *cangkruan* menyediakan *experiential learning* dan latihan keterampilan berpikir maupun berkomunikasi, yang berkontribusi pada kompetensi personal. Dalam terminologi SDT, lingkungan yang memberi tantangan optimal dan umpan balik (seperti diskusi *cangkruan* yang merangsang intelektualitas sambil saling menghargai pendapat) akan memuaskan kebutuhan kompetensi dan berdampak positif pada kesejahteraan.

Aspek keterhubungan (*relatedness*) sangat jelas terpenuhi dalam *cangkruan*. Seluruh informan merasakan keakraban, kepedulian, dan penerimaan dalam kelompok *cangkruk* mereka. Mereka *merasa dihargai, didengarkan, dan diterima* apa adanya oleh teman-teman, yang menunjukkan pemenuhan kebutuhan akan hubungan sosial yang aman dan mendukung. SDT menekankan bahwa manusia butuh merasa terhubung dengan orang lain – diterima sebagai bagian dari sebuah kelompok atau komunitas (Deci & Ryan, 2000). *Cangkruan* menghadirkan hal itu melalui suasana egaliter dan kekeluargaan. Bahkan Informan H menyebut *cangkruan* sebagai perekat sosial warga, di mana setiap orang bisa berinteraksi tanpa sekat. Hubungan personal yang terjalin di *cangkruan* bersifat *unconditional* (tidak conditional terhadap status atau prestasi), sehingga memberikan *sense of belonging* yang kuat bagi anggotanya. Ketika kebutuhan keterhubungan ini terpenuhi, individu cenderung lebih bahagia dan terlindung dari efek negatif kesepian. Hal ini konsisten dengan data Mutahir dkk. (2021) bahwa kelompok yang aktif *cangkruan* memiliki dukungan sosial lebih tinggi dan kesejahteraan subjektif lebih baik. Dengan kata lain, *cangkruan* berkontribusi pada *nutrisi psikologis* individu melalui hubungan sosial positif, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *cangkruan* menyediakan kondisi ideal yang selaras dengan kerangka SDT: partisipasi yang sukarela (otonomi), kesempatan menunjukkan kemampuan dan mendapat apresiasi (kompetensi), serta interaksi hangat penuh penerimaan (keterhubungan). Kombinasi ini menjelaskan mengapa informan merasa termotivasi, lebih puas, dan lebih “*sejahtera*” secara perasaan setelah *cangkruan*. Temuan ini mendukung teori Deci & Ryan bahwa konteks sosial yang mendukung ketiga kebutuhan dasar akan memperkuat motivasi intrinsik dan well-being individu. *Cangkruan* sebagai praktik budaya lokal terbukti mampu menjadi *vehicle* pemenuhan kebutuhan psikologis, yang mungkin jarang terpenuhi dalam lingkungan kerja atau kehidupan urban formal yang berstruktur kaku. Oleh sebab itu, *cangkruan* dapat dipandang sebagai *socio-cultural intervention* informal yang penting untuk menjaga kesehatan mental komunitas.

#### **b. Cangkruan sebagai media regulasi emosi**

Dari perspektif teori regulasi emosi, *cangkruan* menyediakan sarana unik bagi individu untuk mengelola emosi mereka secara sehat. Gross (1998) membagi strategi regulasi emosi ke dalam tahap-tahap proses: mulai dari *antecedent-focused* (mengelola emosi sebelum respons terbentuk, misalnya dengan mengubah situasi atau cara pandang) hingga *response-focused*

(mengelola respons emosi yang muncul, misalnya menekan atau mengekspresikan emosi). Praktik *cangkruan* memungkinkan berbagai strategi ini berlangsung secara alami dalam konteks sosial budaya yang mendukung (Kirmayer, 2001).

Pertama, *cangkruan* dapat dianggap sebagai bentuk *situation selection* dan *situation modification* dalam regulasi emosi (Gross, 1998). Saat merasa stres atau penat, individu secara sadar memilih pergi *cangkruk* sebagai upaya mengubah situasi emosionalnya. Misalnya, Pak Asra mengaku ketika menghadapi masalah atau tekanan pekerjaan, ia sering muncul keinginan kuat untuk berkumpul dengan teman-teman (*"ada keinginan untuk kumpul... ingin melepas penat"*) sebagai pelarian positif. Ini menunjukkan penggunaan *cangkruan* sebagai strategi *coping* proaktif – dengan memasuki lingkungan *cangkruan* yang menyenangkan, individu menghindari keterlarutan dalam situasi stres seorang diri di rumah. Selain itu, kehadiran teman-teman dan atmosfer santai *cangkruan* turut memodifikasi situasi penyebab stres. Tekanan yang sebelumnya dirasakan berat menjadi berkurang karena lingkungan berubah: dari sendirian memikirkan masalah menjadi bersama-sama tertawa dan berbagi cerita. Gross (1998) menyatakan bahwa mengubah situasi (*situation modification*), misalnya mencari dukungan sosial, dapat mencegah emosi negatif meningkat. Dengan demikian partisipasi dalam *cangkruan* secara efektif mengurangi *ruminasi* dan kecemasan yang dialami informan, karena situasinya teralihkan ke kegiatan sosial yang positif.

Kedua, dalam kerangka *attentional deployment*, *cangkruan* membantu mengalihkan fokus perhatian dari beban pikiran ke hal-hal yang lebih menyenangkan. Selama *cangkruk*, individu terlibat dalam obrolan ringan, humor, atau mendengarkan kisah teman. Perhatian yang semula tersita oleh masalah pribadi beralih menuju interaksi sosial *"di sini dan kini"*. Para informan menyebut setelah *cangkruan*, ia merasa pikirannya lebih jernih karena sempat *melupakan masalah sejenak* dan menikmati momen kebersamaan. Pengalihan atensi semacam ini merupakan strategi regulasi emosi yang umum – mirip dengan distraksi – dan terbukti efektif menurunkan intensitas emosi negatif (Gross, 1998). Alih-alih tenggelam dalam kekhawatiran, individu mendapat *break* mental saat bercanda dan mendengar cerita lucu di *cangkruan*, sehingga emosi negatif berkurang intensitasnya.

Ketiga, *cangkruan* mendorong terjadinya *cognitive reappraisal* (perubahan cara pandang terhadap situasi) secara kolektif. Banyak informan mendapatkan perspektif baru atas masalahnya setelah dibahas bersama teman. Misalnya, ketika Pak Paijo mencurahkan uneg-uneg, sering ada teman yang menanggapi dengan sudut pandang berbeda atau membagikan pengalaman serupa. Hal ini membuat ia mampu melihat masalahnya dari kacamata lain dan sering kali menyadari bahwa *"orang lain pernah mengalami, bisa diatasi, berarti masalahku bukan akhir segalanya"*. Proses *cognitive reappraisal* seperti ini merupakan strategi regulasi emosi yang efektif menurunkan emosi negatif (Gross, 1998). Dalam *cangkruan*, *reappraisal* terjadi secara alami melalui diskusi dan nasihat, bahkan humor yang muncul dapat dianggap sebagai bentuk *positive reframing* – yakni melihat sisi lucu atau ringan dari masalah berat – yang membantu meredakan emosi. Sebagai contoh, Pak Asra menceritakan bagaimana masalah finansial yang dialami hampir semua temannya justru menjadi bahan bercanda bersama (*"mau bantu juga saya bermasalah... ya sudah dinikmati saja melalui candaan"*) sehingga kecemasan tentang uang berkurang. Humor di sini bertindak sebagai *reappraisal*: alih-alih melihat situasi finansial buruk sebagai malapetaka, kelompok *cangkruk* memaknainya sebagai kenyataan hidup yang *boleh dertawakan* bersama, sehingga terasa lebih ringan. Gross (1998) menekankan bahwa *reappraisal* biasanya berdampak positif pada emosi jangka panjang dibanding strategi seperti *suppressive*. Dan temuan kita pada para informan selaras dengan teori tersebut karena ketika mereka selesai *cangkruan* ada perasaan lebih optimis dan lega.

Keempat, *cangkruan* menyediakan ruang untuk ekspresi emosi (bagian dari *response-focused regulation*) secara aman. Berbeda dengan lingkungan kerja formal di mana orang cenderung menekan emosi negatif (*emotion suppression*), di lingkup *cangkruan* informan merasa bebas meluapkan perasaannya. Mereka bisa *curhat* marah, sedih, atau frustrasi, dan teman-teman akan merespon dengan empati atau candaan suportif, bukan penghakiman. Ekspresi emosi yang didukung ini sangat penting bagi kesehatan mental, karena menahan emosi negatif terus-menerus

diketahui dapat meningkatkan stres fisiologis dan risiko depresi (Gross, 1998). Dengan kata lain, *cangkruan* berperan sebagai katup emosional, tempat individu melepaskan tekanan batin dengan cara yang konstruktif – didengarkan oleh sahabat. Bahkan tangisan atau kemarahan yang mungkin muncul akan dikelola bersama: teman bisa menenangkan, atau mengalihkan dengan bercanda ketika momen sudah terlalu tegang. Hal ini jauh lebih adaptif daripada individu memendam emosinya sendirian. Sebagaimana diutarakan para informan, “*butuh didengarkan*” adalah alasan mereka datang ke *cangkruan*, menandakan fungsi katarsis emosional tersebut.

Integrasi temuan ini menunjukkan bahwa *cangkruan* efektif membantu regulasi emosi para pelakunya melalui berbagai mekanisme: pemilihan dan perubahan situasi stres, distraksi atensi lewat interaksi sosial, reappraisal melalui perspektif kolektif dan humor, serta penyaluran emosi secara terbuka. Konsekuensinya, sebagian besar informan melaporkan peningkatan mood dan penurunan stres setelah *cangkruan*, yang berarti regulasi emosi mereka berada pada level baik. Dengan demikian, secara keseluruhan *cangkruan* dapat dianggap sebagai strategi koping emosional kolektif yang adaptif karena membantu individu mengelola emosinya dengan dukungan lingkungan sosial.

### c. *Cangkruan* dalam kerangka *cultural coping*

Budaya memengaruhi cara individu dan komunitas menghadapi stres. Yeh et al. (2006) mengemukakan model *collectivistic coping* di mana individu dalam budaya kolektif cenderung mengatasi stres melalui dukungan kelompok, harmoni sosial, dan strategi bersama, berbeda dengan gaya koping individualistik yang lebih personal. Praktik *cangkruan* merupakan contoh nyata strategi koping berbasis budaya kolektif dalam konteks Jawa. Alih-alih menyelesaikan masalah sendirian, orang Jawa Timur terbiasa “*curhat*” dalam forum informal seperti *cangkruan* untuk mendapatkan rasa lega dan solusi komunal.

Hasil penelitian ini menunjukkan *cangkruan* berfungsi sebagai *cultural coping mechanism* yang penting. Para informan secara spontan memanfaatkan *cangkruan* setiap kali dihadapkan pada tekanan psikologis. Ketika stres pekerjaan menumpuk atau menghadapi masalah pribadi (misal konflik keluarga, kesulitan ekonomi), respon yang kerap muncul adalah mencari teman bicara di *cangkruan*. Ini sejalan dengan konsep *seeking social support*, salah satu strategi koping utama dalam budaya kolektif (Yeh et al., 2006). Dengan berbagi beban di *cangkruan*, individu merasa tidak sendirian menghadapi masalahnya; ada *collective ownership* atas stress tersebut. Misalnya, Pak Paijo menceritakan saat ia bercerita masalah, sering teman-temannya berkata “*ya kita pikir sama-sama gimana enaknya*” – menunjukkan sikap gotong royong dalam memecahkan masalah pribadi menjadi masalah bersama untuk dicarikan solusi. Nilai gotong royong dan kebersamaan yang merupakan kearifan lokal, tercermin kuat dalam dinamika *cangkruan*.

Menurut Yeh et al. (2006), strategi *collectivistic coping* juga mencakup *forbearance* (bersabar dan menahan derita demi menjaga harmoni) dan *seeking meaning* (mencari makna positif di balik kesulitan melalui diskusi spiritual atau filosofis). Dalam *cangkruan*, aspek *forbearance* tampak ketika para anggota saling menyemangati untuk tabah. Sebagai contoh, masalah finansial yang dialami bersama dipahami sebagai bagian hidup yang wajar; kelompok *cangkruk* saling menguatkan bahwa mereka harus sabar dan “*dinikmati saja*” prosesnya sambil terus berusaha (Pak Asra). Tidak ada saling menyalahkan atau menuntut – sebaliknya ada *acceptance* kolektif bahwa “*semua pasti mengalami, jadi sama-sama*”. Sikap menerima nasib dan menanggung bersama ini adalah refleksi nilai kolektif di mana harmoni kelompok dijaga dengan cara tidak membebankan masalah hanya ke satu orang. Sementara itu, elemen *seeking meaning* kadang muncul saat obrolan di *cangkruan* menyentuh hal mendalam. Misalnya Pak Paijo menyampaikan bahwa di kelompok *cangkruk* bapak-bapak, tak jarang obrolan berujung pada nasihat hidup atau pandangan religi sederhana (“*yang penting sehat, Mas, rejeki bisa dicari*”) sebagai makna bahwa kesehatan lebih penting daripada terus merisaukan uang). Nasihat-nasihat semacam ini memberikan reframing makna penderitaan dan membantu individu menghadapi stres dengan lebih tegar.



Kegiatan *cangkruan* juga mengakomodasi koping berbasis komunitas (*communal coping*). *Communal coping* berarti anggota kelompok secara eksplisit setuju untuk menghadapi stres bersama, baik karena terkena dampak yang sama atau karena empati (Lyons et al., 1998, dalam konteks coping). Pada *cangkruan*, meski masalah awal milik individu tertentu, begitu dibagikan biasanya rekan-rekannya akan merasa ikut terpanggil membantu – minimal dengan saran, atau kadang aksi nyata. Pak Paijo menyebut bahwa dari obrolan santai, sering muncul inisiatif gotong royong, misalnya ketika ada warga yang sakit atau kesusahan ekonomi, komunitas *cangkruan* -nya spontan menggalang bantuan kecil-kecilan. Ini menandakan *cangkruan* mampu mengubah *stress appraisal* dari “masalahku” menjadi “masalah kita”. Menurut konsep *communal coping*, pendekatan ini dapat meningkatkan efektivitas penyelesaian masalah dan mengurangi beban psikologis individu, karena tanggung jawab dipikul bersama (Yeh et al., 2006).

Unsur budaya lain yang berperan adalah norma dan nilai lokal yang mendasari *cangkruan* sebagai koping. Budaya Jawa Timur yang egaliter dan blak-blakan (langsung) memungkinkan *cangkruan* menjadi ajang curhat terbuka tanpa malu. Dalam budaya lain yang lebih menjaga privasi, orang mungkin segan mengumbar masalah pribadi. Namun di sini, norma “*sakduluran*” (persaudaraan) dan “*kepedulian sosial*” sangat dijunjung, sehingga bercerita masalah pada kawan dianggap wajar dan bahkan diharapkan agar bisa dibantu bersama. Nilai *silaturahmi* yang melekat pada *cangkruan* juga membuat aktivitas ini dipandang positif oleh masyarakat, bukan sekadar buang waktu. Oleh karenanya, individu merasa *legitimized* untuk menggunakan waktu berjam-jam *ngopi* dengan teman sebagai bentuk coping, tanpa stigma malas. Ini berbeda dengan pola coping individual seperti pergi terapi formal, yang kadang dianggap aneh dalam budaya tradisional.

Temuan Nurhayati & Ni’am (2021) memperkuat peran *cangkruan* sebagai coping budaya. Di komunitas Pinang Asri yang majemuk, *cangkruan* digunakan warga lintas agama untuk memecah sekat dan mengatasi potensi konflik keyakinan. Mereka secara proaktif “*ngopi bareng*” rutin agar tidak terjadi miskomunikasi antar kelompok. Ini adalah contoh coping kolektif tingkat komunitas guna menghadapi stres sosial (isu perpecahan) dengan membangun jembatan dialog budaya *cangkruan*. Hasilnya, kerukunan tercipta dan masalah prasangka teratasi (Nurhayati & Ni’am, 2021). Contoh ini menunjukkan fleksibilitas *cangkruan* sebagai strategi coping untuk berbagai jenis stres, baik pada level individu (masalah pribadi) maupun level komunal (masalah sosial).

Dari pembahasan di atas, jelas bahwa *cangkruan* mengandung kearifan lokal dalam menghadapi tekanan hidup. Ia memenuhi karakteristik *collectivistic coping* (Yeh et al., 2006) melalui dukungan sosial intens, kerjasama menyelesaikan masalah, penekanan harmoni (dengan saling bercanda dan menghibur agar tidak ada yang tersinggung), serta pencarian makna bersama. Ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan konteks budaya dalam memahami mekanisme koping. Bagi masyarakat Jawa Timur, *cangkruan* barangkali sama efektifnya dengan sesi konseling kelompok dalam membantu meredakan stres – hanya saja difasilitasi oleh budaya dan berlangsung informal. Integrasi dukungan emosional, informasi, dan materi dalam *cangkruan* membuatnya menjadi *paket komplet* coping secara kolektif. Dengan kata lain, *cangkruan* adalah bentuk resiliensi komunitas yang berakar pada budaya. Komunitas secara mandiri menyediakan sistem saling bantu untuk menghadapi tantangan hidup, tanpa perlu intervensi profesional dari luar. Kesimpulan ini menggemakan pandangan dalam psikologi lintas-budaya bahwa strategi coping harus dipahami dalam konteks nilai dan praktik setempat – *one size doesn’t fit all*. Budaya *cangkruan* memberi kita contoh bahwa interaksi sosial santai bisa menjadi *therapeutic* dan adaptif sesuai kultur kolektif masyarakat kita.

#### d. *Cangkruan* dan *sense of community*

Konsep *sense of community* (McMillan & Chavis, 1986) menjelaskan mengapa *cangkruan* memiliki dampak mendalam pada ikatan sosial dan kesejahteraan komunitas. *Sense of community* mencakup empat elemen: keanggotaan (*membership*), pengaruh timbal balik (*influence*), pemenuhan kebutuhan (*integration & fulfillment of needs*), dan koneksi emosional bersama (*shared*



*emotional connection*). Keempat unsur ini tampak hadir dalam pengalaman *cangkruan* para informan (Pretty et al., 2006).

*Cangkruan* menciptakan rasa keanggotaan informal dalam sebuah kelompok pertemanan atau komunitas lokal. Anggota *cangkruk* memiliki rasa penerimaan dan keamanan emosional satu sama lain – mereka tahu “ini geng/kelompok saya”. Semua informan merasa menjadi bagian dari komunitas yang solid melalui *cangkruan*. Ada rasa identitas kelompok, misalnya kumpulan pemuda warkop X atau paguyuban warga kompleks Y yang rutin *cangkruk*. Menurut McMillan & Chavis (1986), perasaan anggota ini diperkuat oleh *boundaries* (siapa termasuk, siapa tidak) dan simbol-simbol. Dalam *cangkruan*, *boundary*-nya cair tapi nyata: yang “termasuk anggota” adalah siapa saja yang rutin nongkrong dan saling kenal, sementara orang luar yang baru datang akan adaptasi dulu. Simbol kebersamaan bisa berupa tempat langganan (misal sudut warung kopi tertentu dianggap “markas” kelompok) atau guyonan khas internal kelompok. Semua ini mengokohkan keanggotaan. Para informan menyebut bahwa lewat *cangkruan*, mereka jadi mengenal tetangga yang semula asing (“*tetangga jadi kenal*” – Pak Paijo), meningkatkan keterikatan mereka dengan lingkungan sosial.

Dalam *cangkruan*, setiap anggota punya kesempatan memengaruhi dan dipengaruhi sehingga menciptakan hubungan timbal balik yang seimbang. McMillan & Chavis (1986) menyatakan bahwa anggota merasa memiliki arti bagi kelompok ketika pendapat mereka didengar dan bisa memengaruhi keputusan kelompok, dan sebaliknya kelompok memengaruhi anggota agar mematuhi norma bersama. Pada kasus *cangkruan*, Kak Kryan merasakan pendapatnya didengar dan sekaligus ia terbuka dipengaruhi nasihat teman. Proses saling memengaruhi ini terlihat misalnya saat mereka berdiskusi mencari solusi masalah salah satu anggota – masing-masing memberikan input, dan akhirnya biasanya ada. Pengaruh kelompok juga tampak pada norma humor: kelompok *cangkruk* menciptakan budaya canda tertentu, di mana anggota baru akan belajar menyesuaikan (dipengaruhi untuk tidak baper, dsb.). Bagi individu, merasakan dirinya mampu memengaruhi kelompok (contoh: ide guyonannya membuat semua tertawa, atau sarannya diikuti teman) menumbuhkan *empowerment* dan tanggung jawab sosial. Bagi kelompok, adanya kepatuhan sukarela anggota pada nilai egaliter (contoh: semua menghargai giliran bicara, tidak boleh sombong) menjaga kohesi. Pak Paijo mencontohkan bahwa di kelompok *cangkruk* perumahan, ada pengaruh positif bersama. Ketika ada isu di perumahan, warga terdorong ikut serta gotong royong karena atmosfer kelompok mendukung hal itu. Ini mengindikasikan *cangkruan* memfasilitasi *collective efficacy* – keyakinan bersama bahwa sebagai komunitas mereka bisa melakukan sesuatu, yang diperoleh dari interaksi intens dan saling percaya.

*Sense of community* terbentuk ketika anggota merasa kelompok memenuhi kebutuhan penting mereka. *Cangkruan* jelas memenuhi berbagai kebutuhan anggota: kebutuhan akan dukungan emosional, kebutuhan akan informasi, hiburan, hingga kebutuhan merasa dihargai. Ketiga informan menegaskan bahwa yang paling mereka *dapat* dari *cangkruan* adalah “*hiburan, menghilangkan stres*” serta “*pengalaman dan wawasan baru*”. Ini berarti kebutuhan psikologis mereka untuk refreshing dan belajar terpenuhi. Bagi Pak Paijo yang lebih tua, *cangkruan* memenuhi kebutuhan akan *rasa kebersamaan/komunitas* yang barangkali sulit ia dapatkan di tempat lain. McMillan & Chavis (1986) menekankan bahwa komunitas harus berhasil mengintegrasikan anggota dan memenuhi kebutuhan mereka (baik kebutuhan sosial maupun material) agar *sense of community* kuat. *Cangkruan* berfungsi dengan baik untuk menjadi tempat orang mencari solusi praktis seperti butuh saran atau informasi. Ketersediaan manfaat nyata ini membuat anggota punya alasan kuat untuk tetap terlibat, karena kelompok *berguna* bagi mereka. Penelitian Roesminingsih dkk. (2023) bahkan menunjukkan *cangkruan* dapat memenuhi kebutuhan pemberdayaan komunitas (seperti penyebaran informasi pembangunan desa) dengan efektif. Integrasi kebutuhan personal dan kolektif dalam *cangkruan* menciptakan rasa keterikatan yang fungsional sekaligus afektif.

Elemen ini barangkali paling kental dalam *cangkruan*. McMillan & Chavis (1986) menyebut *shared emotional connection* terbentuk dari pengalaman bersama, kualitas interaksi, dan perayaan keberhasilan/kesedihan secara kolektif. *Cangkruan* menyediakan pengalaman emosional bersama

secara rutin: tertawa bareng, mengenang kejadian lucu, bahkan berdebat hangat soal isu tertentu. Setiap sesi *cangkruan* menambah “bank” memori kolektif kelompok – misal, semua ingat *joke* internal tertentu, atau insiden saat salah satu teman bercerita sedih dan yang lain menangis terharu lalu berpelukan.

Pengalaman-pengalaman ini memperkuat ikatan batin di antara anggota. Pak Asra menyebut “melalui obrolan, candaan di *cangkruan*... kita bisa menerima satu sama lain”, ini mengindikasikan adanya *bonding* emosional. Mereka merasa senasib sepenanggungan, misalnya tadi saat semua sadar menghadapi masalah finansial serupa, muncul rasa kebersamaan (“kita sama-sama susah, jadi kita hadapi sama-sama”). Rasa senasib ini adalah inti dari *shared emotional connection*. Ada identitas bersama yang terbentuk dari emosi yang dibagikan. Ketika satu anggota mencapai sesuatu, biasanya dirayakan di *cangkruan* misalnya traktiran kalau dapat bonus atau anak lahir atau sebaliknya kalau ada yang berduka, kelompok juga turut empati. Ritual kecil seperti ngopi tiap Jumat malam pun menjadi semacam tradisi emosional yang ditunggu-tunggu karena di sanalah mereka merasa *alive* sebagai komunitas.

Dengan memenuhi keempat dimensi tersebut, *cangkruan* jelas membangun *sense of community* yang kuat di antara pesertanya. *Sense of community* ini berimplikasi positif pada kesejahteraan psikologis. Literatur psikologi komunitas menunjukkan bahwa individu dengan *sense of community* tinggi cenderung memiliki kesehatan mental lebih baik, stres lebih rendah, dan keterlibatan sosial lebih aktif (McMillan & Chavis, 1986; Pretty et al., 2006). Hal ini ditegaskan oleh para informan bahwa dengan komunitas *cangkruk* mereka solid, merasa lebih didukung dan bahagia. Santoso (2017) menggambarkan *cangkruan* di warung kopi sebagai penghasil solidaritas organik dalam masyarakat kota. Solidaritas organik ini pada dasarnya padanan dari *sense of community*. Setiap orang terhubung bukan karena terpaksa melainkan karena saling membutuhkan secara komplementer dan terikat oleh harapan serta kepercayaan bersama. Hal ini memperkuat jaring pengaman sosial di level komunitas. Misalnya, dalam situasi darurat atau musibah, kelompok *cangkruan* kerap jadi garda terdepan memberikan bantuan sebelum lembaga formal datang. Dengan kata lain, *cangkruan* menumbuhkan komunitas yang *resilient* dan peduli.

Peran *cangkruan* dalam membangun *sense of community* juga berdampak luas pada harmoni sosial. Studi Nurhayati & Ni'am (2021) mencontohkan *cangkruan* lintas agama mampu menciptakan *shared emotional connection* antar pemeluk yang berbeda. Mereka menjadi akrab dan saling menghormati karena sering berbagi waktu santai bersama. Ini menandakan *cangkruan* dapat menjembatani perbedaan primordial (agama, suku, status) dan menciptakan identitas komunal baru yang inklusif. Dalam konteks masyarakat majemuk, hal ini sangat berharga untuk mencegah konflik. *Cangkruan* menyatukan orang pada level kemanusiaan sederhana – duduk setara, ngobrol – dan itu cukup untuk menumbuhkan rasa persaudaraan lintas perbedaan.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa *cangkruan* memberikan landasan bagi terbentuknya *sense of community* yang kuat melalui pengalaman interaksi yang berulang dan bermakna. Bagi individu, hal ini memberikan sumber dukungan sosial dan identitas kelompok yang meningkatkan kesejahteraan. Bagi komunitas, *cangkruan* memperkuat kohesi dan solidaritas sosial, yang berkontribusi pada stabilitas dan kesehatan sosial secara umum. Di tengah gejala keterasingan sosial dalam masyarakat modern, revitalisasi budaya *cangkruan* bisa menjadi *antidot* yang mengembalikan *sense of community* pada masyarakat urban. Dengan *sense of community* yang tinggi, masyarakat lebih mampu menghadapi tekanan, melakukan tindakan kolektif yang positif, dan menciptakan lingkungan yang ramah bagi kesehatan mental setiap anggotanya.

## PENUTUP

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *cangkruan* sebagai praktik budaya komunal berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat urban Jawa Timur. Temuan menunjukkan bahwa *cangkruan* memenuhi kebutuhan psikologis dasar otonomi, kompetensi, dan keterhubungan melalui interaksi sosial yang egaliter dan suportif. Praktik ini juga berfungsi sebagai regulasi emosi yang adaptif, karena individu dapat menyalurkan stres, menata ulang makna masalah, serta memperoleh ketenangan lewat humor dan dukungan teman. Di samping itu,

*cangkruan* bekerja sebagai *cultural coping* kolektif berbasis gotong royong dan kebersamaan, sekaligus memperkuat *sense of community* melalui rasa memiliki, saling memengaruhi, pemenuhan kebutuhan bersama, dan koneksi emosional yang berulang.

Implikasi teoretis penelitian ini memperkaya psikologi budaya Indonesia dengan menegaskan bahwa praktik lokal seperti *cangkruan* dapat dijelaskan selaras dengan teori psikologis modern, khususnya SDT, regulasi emosi, *cultural coping*, dan *sense of community*. Untuk implikasi kebijakan temuan kesimpulan penelitian ini menekankan pentingnya dukungan ruang publik yang ramah interaksi informal misalnya warung kopi komunitas, ruang warga, atau taman sosial sebagai strategi preventif terhadap isolasi sosial di masyarakat urban. Sedangkan Implikasi komunitas/pendidikan mendorong pelestarian *cangkruan* sebagai modal sosial-psikologis melalui penguatan budaya dialog, solidaritas lintas generasi, dan aktivitas kebersamaan yang sehat.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan partisipan yang sempit, penggunaan data *self-report*, serta belum menelaah sisi negatif *cangkruan*. Oleh karena itu, riset lanjutan disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam (lintas wilayah, generasi, dan gender) serta menggunakan desain *mixed method*, yaitu eksplorasi kualitatif yang diperkaya survei kuantitatif untuk menguji secara statistik hubungan *cangkruan* dengan indikator *well-being* seperti stres, depresi, kebahagiaan, dan dukungan sosial. Dengan penguatan metode dan cakupan, pemahaman tentang *cangkruan* sebagai sumber daya budaya bagi kesehatan mental masyarakat dapat diperluas dan diaplikasikan lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil statistik kesehatan 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hidayatullah, M. (2024). Digitalisasi dan perubahan sosial budaya masyarakat urban. *Jurnal Kajian Sosial dan Budaya: Tebar Science*, 8(2), 1–6. <https://doi.org/10.36653/jksb.v8i2.187>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Khair, M., & Legowo, B. (2015). *Cangkrukan mahasiswa Bawean sebagai media komunikasi pembangunan daerah* [Skripsi]. Universitas Dr. Soetomo.
- Kirmayer, L. J. (2001). Cultural variations in the clinical presentation of depression and anxiety: Implications for diagnosis and treatment. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62(Suppl 13), 22–28.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (3rd ed.). Sage.
- Lyons, R. F., Mickelson, K. D., Sullivan, M. J. L., & Coyne, J. C. (1998). Coping as a communal process. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(5), 579–605. <https://doi.org/10.1177/0265407598155001>
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I)

- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage.
- Mutahir, A., Chusna, A., Taufiqurrohman, M., & Santoso, J. (2021). Praktik keruangan dan keterasingan: Studi warung kopi di Kota Purwokerto, Banyumas Jawa Tengah. *Jurnal Pengembangan Kota*, 9(2), 215–230. <https://doi.org/10.14710/jpk.9.2.215-230>
- Nurhayati, A., & Ni'am, S. (2021). "Cangkru'an" dan harmonisasi kehidupan umat beragama. *Harmoni: Jurnal Multikultural dan Multireligius*, 20(2), 293–312. <https://doi.org/10.32488/harmoni.v20i2.451>
- Orwela, L. A., & Prilani, D. (2022). *Cangkrukan sebagai upaya coping mechanism masyarakat perkotaan di masa pandemi* [Skripsi]. Universitas Airlangga.
- Prasetya, A. P. (2011). *Komunikasi sosial remaja dalam komunitas cangkruk pelajar* [Skripsi]. Universitas Airlangga.
- Pretty, G., Bishop, B., Fisher, A., & Sonn, C. (2006). Psychological sense of community and its relevance to well-being and everyday life in Australia: A position paper of the Australian Psychological Society. *Australian Psychological Society Position Paper/Technical Report*.
- Roesminingsih, M. V., Mustaji, & Permana, I. (2023). *Cangkruan learning model sebagai pembelajaran sosial di komunitas dewasa* [Laporan penelitian]. Universitas Negeri Surabaya.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santoso, B. (2017). *Budaya cangkruan sebagai ruang sosial dan kesejahteraan emosional masyarakat perkotaan* [Skripsi]. Universitas Wijaya Kusuma.
- Santoso, L., & Pandin, M. G. R. (2017). Etnografi warung kopi: Politik identitas cangkrukan di Kota Surabaya dan Sidoarjo. *Mozaik Humaniora*, 17(1), 113–125.
- Suranto, A. W. (2010). *Komunikasi sosial budaya*. Graha Ilmu.
- Susanti, W. D., Mutia, F., & Agustin, D. (2020). Kedai kopi: Kepintaran kopi dalam menciptakan ruang di Kota Malang. *Sinektika: Jurnal Arsitektur*, 17(2), 149–154. <https://doi.org/10.23917/sinektika.v17i2.11569>
- Vasileiou, K., Barnett, J., Thorpe, S., & Young, T. (2018). Characterising and justifying sample size sufficiency in interview-based studies: Systematic analysis of qualitative health research over a 15-year period. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 148. <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0594-7>
- World Health Organization. (2021). *Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief*. World Health Organization.
- Yeh, C. J., Arora, A. K., & Wu, K. A. (2006). A new theoretical model of collectivistic coping. In P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 55–72). Springer. [https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5\\_3](https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_3)