



Strategy for
SURVIVING in
URBAN
DEVELOPMENT



Dr. Carlos Maia

Dr. Carlos Maia

Strategy for Surviving in Urban Development



Strategy for Surviving in Urban Development

Penulis: Dr. Carlos Maia

Penyunting: Fariz Fawwaz Ramadhan

Penata Isi: Tim Sunlivia

Perancang Sampul: Fariz Fawwaz Ramadhan

Cetakan Pertama, Mei 2026

ISBN 978-602-6780-87-4

viii +144 hlm.; 14,8 x 21 cm

Diterbitkan Oleh

INFINITE PUBLISHER

Jlatren Mancasan, RT.6/RW.23, Jlatren, Jogotirto, Kec. Berbah,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55572

Email: isbn.infinitepublisher@gmail.com

Telp: +62 813-9060-0052

Website: infinitepublisher.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin dari Penerbit

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya buku *Strategy for Surviving in Urban Development* ini akhirnya dapat terbit dan hadir di tangan pembaca. Buku ini disusun sebagai respons atas realitas perkotaan yang terus bergerak cepat, berkembang pesat, dan membentuk tantangan baru bagi masyarakat yang hidup di dalamnya. Perkembangan kota tidak hanya menghadirkan kemajuan infrastruktur dan peluang ekonomi, tetapi juga membawa konsekuensi sosial, psikologis, dan ekologis yang sering kali tidak disadari secara utuh. Oleh karena itu, buku ini berupaya menjadi panduan reflektif sekaligus praktis agar pembaca mampu bertahan, beradaptasi, dan tetap memiliki arah hidup di tengah dinamika urban yang kompleks.

Kota merupakan ruang kehidupan yang sarat persaingan, efisiensi, dan tekanan, namun di saat yang sama menyimpan banyak kesempatan bagi mereka yang siap membaca perubahan. Banyak individu merasa kota menawarkan harapan, tetapi tidak sedikit pula yang merasakan kota sebagai ruang yang melelahkan karena biaya hidup tinggi, kemacetan, tuntutan produktivitas, serta relasi sosial yang semakin individualistik. Tantangan tersebut dapat mengikis daya tahan mental, mengguncang stabilitas ekonomi, bahkan memicu rasa terasing di tengah keramaian.

Buku ini disusun secara bertahap mulai dari pengantar tentang logika perkembangan kota, lalu bergerak pada strategi bertahan hidup dalam aspek ekonomi, hunian, mobilitas, kesehatan fisik, ketahanan mental, hingga keamanan sosial dan digital. Tidak hanya itu, buku ini juga membahas peran pendidikan

dan keterampilan sebagai modal utama menghadapi perubahan, termasuk bagaimana mengatur gaya hidup agar tidak terjebak budaya konsumsi yang melelahkan. Isu lingkungan perkotaan dan akses layanan publik turut dibahas sebagai bagian dari faktor penentu kualitas hidup yang sering terlupakan.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki ruang untuk terus disempurnakan, seiring kota sendiri yang tidak pernah berhenti berubah. Namun, harapan utama dari buku ini adalah menjadi pegangan yang relevan bagi akademisi, praktisi, pekerja urban, mahasiswa, hingga masyarakat luas yang sedang berjuang mencari kestabilan hidup dalam konteks perkotaan. Semoga buku ini dapat menjadi teman berpikir, penguat langkah, dan sumber inspirasi untuk menjalani hidup urban dengan lebih bijak, tangguh, dan bermakna. Selamat membaca, semoga setiap halaman dalam buku ini menghadirkan manfaat yang nyata dalam menata strategi bertahan hidup di tengah perkembangan kota yang terus berlangsung.

Dr. Carlos Manuel Maia, AKS., M.Si.

Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Daftar Gambar	viii
Bab 1. Kota Yang Terus Bertumbuh: Peluang dan Ancaman	1
1.1 Makna Perkembangan Kota Dalam Kehidupan Sehari – hari	1
1.2 Perubahan Sosial: Dari Komunitas ke Kompetisi	4
1.3 Tekanan Hidup Urban: Waktu, Biaya, dan Mental	6
1.4 Strategi Bertahan Hidup: Konsep Dasar dan Prinsip Utama	8
Bab 2. Realitas Hidup Urban: Adaptasi Cepat atau Tersingkir	10
2.1 Kota sebagai Ruang Perebutan Akses dan Kesempatan	11
2.2 Ketimpangan: Kaya–Miskin dalam Satu Lanskap	12
2.3 Mobilitas Penduduk dan Persaingan Lapangan Kerja	14
2.4 Cara Membaca Risiko: Sosial, Ekonomi, dan Lingkungan .	15
Bab 3. Ekonomi Kota: Mengelola Pendapatan Dalam Hidup Mahal	17
3.1 Struktur Biaya Hidup di Perkotaan	18
3.2 Strategi Bertahan: Mengatur Prioritas Keuangan	19
3.3 Menambah Penghasilan: Side Job dan Skill Economy	21
3.4 Perlindungan Finansial: Dana Darurat dan Asuransi	23

Bab 4. Hunian dan Ruang Tinggal: Bertahan di Tengah Kenaikan Harga	25
4.1 Fenomena Harga Rumah dan Sewa yang Melejit	26
4.2 Konsep Hunian Efisien: Minimalis dan Fungsional	27
4.3 Strategi Memilih Lokasi: Dekat Kerja vs Dekat Kebutuhan.....	29
4.4 Hidup di Kontrakan, Kost, atau Komunal: Untung–Ruginya	30
Bab 5. Transportasi dan Mobilitas: Selamat dari Kemacetan dan Biaya	33
5.1 Kemacetan sebagai “Pajak Waktu” Masyarakat Kota	34
5.2 Transportasi Umum vs Kendaraan Pribadi: Strategi Hemat.....	36
5.3 Mobilitas Harian yang Efektif: Rute, Jam, dan Kebiasaan .	37
5.4 Risiko Mobilitas: Kecelakaan, Kejahatan, dan Stres	39
Bab 6. Ketahanan Mental: Hidup di Kota Tanpa Kehilangan Diri	41
6.1 Overload Informasi dan Kecepatan Hidup Urban	42
6.2 Manajemen Stres: Teknik dan Kebiasaan yang Menyelamatkan	43
6.3 Mengatasi Kesepian di Tengah Keramaian	45
6.4 Membentuk Rutinitas Sehat untuk Stabilitas Emosi.....	47

Bab 7. Relasi Sosial Di Kota: Menjaga Batas Tanpa Kehilangan Koneksi.....	49
7.1 Relasi Urban: Banyak Kenalan, Sedikit Kedekatan	50
7.2 Menjaga Batas Personal: Tidak Semua Orang Harus Diikuti.....	51
7.3 Konflik Sosial di Kota: Cara Mengelola Tanpa Meledak	53
7.4 Membangun Dukungan Sosial yang Menenangkan	55
Bab 8. Keamanan Pribadi: Mengurangi Risiko di Kota.....	57
8.1 Kompetisi Karier dan Standar “Sukses” Urban.....	58
8.2 Adaptasi Cepat: Upskilling, Reskilling, dan Learning Agility	60
8.3 Ketidakpastian Kerja: Job Insecurity dan Strategi Resiliensi.....	61
8.4 Menjaga Integritas dan Keseimbangan: Ambisi Tanpa Tumbang.....	63
Bab 9. Kesehatan Fisik: Bertahan di Lingkungan Urban yang Menekan	65
9.1 Modus Penipuan Digital: Dari Phishing sampai Social Engineering	66
9.2 Mengunci Akun dan Data: Password, OTP, dan Risiko SIM Swap	67
9.3 Transaksi Aman di Kota: Marketplace, Dompot Digital, dan Kebiasaan Cerdas.....	69
9.4 Jika Terlanjur Jadi Korban: Langkah Cepat, Pelaporan, dan Pemulihan	71

Bab 10. Pendidikan dan Skill: Senjata Utama di Kota	
Modern	73
10.1 Komunitas sebagai Jaring Pengaman: Dari Rasa Aman ke Daya Tahan.....	74
10.2 Networking yang Sehat: Peluang, Etika, dan Batas yang Jelas	76
10.3 Aktivitas Sosial Bermakna: Volunteer, Komunitas Hobi, dan Rasa Punya Makna.....	79
10.4 Dukungan Profesional dan Layanan Publik: Kapan Harus Minta Bantuan.....	81
Bab 11. Pekerjaan dan Karier: Stabil, Fleksibel, atau Mandiri	83
11.1 Mitos Pekerjaan Aman di Kota	84
11.2 Strategi Naik Level: Negosiasi, Kinerja, dan Branding	85
11.3 Dunia Kerja Fleksibel: Freelance, Remote, dan Gig Economy	87
11.4 Wirausaha Urban: Peluang, Risiko, dan Manajemen.....	90
Bab 12. Konsumsi dan Gaya Hidup: Antara Kebutuhan dan Pencitraan	92
12.1 Lifestyle Inflation: Penyebab dan Dampaknya.....	93
12.2 Strategi Belanja Cerdas: Menang Melawan Impuls.....	94
12.3 Hemat tanpa Menderita: Minimalisme Realistis.....	96
12.4 Social Pressure: Bertahan dari Budaya Pamer.....	98

Bab 13. Lingkungan Kota: Bertahan dari Krisis Ekologi.....	101
13.1 Sampah, Polusi, dan Rusaknya Daya Dukung Kota	102
13.2 Banjir, Panas Ekstrem, dan Risiko Urban Climate	104
13.3 Hidup Ramah Lingkungan yang Masuk Akal	107
13.4 Ketahanan Keluarga Menghadapi Bencana Perkotaan	109
Bab 14. Akses Layanan Publik: Bertahan dengan Sistem yang Tidak Selalu Mudah	112
14.1 Layanan Kesehatan, Pendidikan, dan Administrasi Kota	113
14.2 Mengurus Dokumen dan Hak Warga Secara Efektif.....	115
14.3 Strategi Menghadapi Birokrasi dan Hambatan Sistem	117
14.4 Literasi Hukum Dasar untuk Warga Kota.....	120
Bab 15. Masa Depan Kota: Bertahan dan Menang dalam Perubahan	123
15.1 Kota Masa Depan: Smart City dan Tantangan Nyata	124
15.2 Strategi Bertahan Jangka Panjang: Mental, Finansial, dan Sosial.....	126
15.3 Membangun Identitas dan Tujuan Hidup di Tengah Kota	129
15.4 Menjadi Warga Kota yang Tangguh: Dari Bertahan ke Berkembang	131
Penutup	135
Daftar Pustaka	137
Profil Penulis.....	Error! Bookmark not defined.

Daftar Gambar

Gambar 1. Perkembangan Kota Mengubah Ritme Hidup	3
Gambar 2. Side job yang berbasis keterampilan	22
Gambar 3. Tabel perbandingan visual.....	31
Gambar 4. Infografik "Kemacetan = Pajak Waktu"	34
Gambar 5. Infografik "Kotak Pertolongan Pertama Stres"	44
Gambar 6. Flowchart "Mengelola Konflik Tanpa Meledak" ...	53
Gambar 7. Diagram Siklus "Kompetisi Karier Urban: Siklus yang Menguras"	58
Gambar 8. "Checklist Transaksi Aman (7 Detik)"	70
Gambar 9. "Networking yang Sehat di Kota"	77
Gambar 10. Matriks 2×2 "Fleksibilitas vs Stabilitas"	88
Gambar 11. Dua jalur siklus "Validasi" vs "Kebutuhan"	98
Gambar 12. Rantai Dampak	102
Gambar 13. Tangga "Bertahan → Stabil → Tumbuh → Berkembang"	132

Bab 1. Kota Yang Terus Bertumbuh: Peluang dan Ancaman

“Kemajuan sejati adalah kemajuan yang membawa manfaat bagi manusia.” — Mohammad Hatta

Kota terus bergerak maju, memperluas ruang hidup sekaligus mempercepat cara manusia bekerja, bergaul, dan bertahan. Pertumbuhan menghadirkan peluang yang terasa nyata akses ekonomi, pendidikan, dan layanan publik namun pada saat yang sama melahirkan ancaman yang sering tersembunyi di balik gemerlapnya pembangunan, seperti kesenjangan sosial, kompetisi yang makin ketat, serta meningkatnya biaya hidup. Perubahan sosial pun bergeser pelan dari budaya kebersamaan menuju pola relasi yang lebih pragmatis, di mana waktu menjadi komoditas paling mahal dan interaksi manusia semakin transaksional. Dalam situasi seperti ini, tekanan urban bukan hanya urusan uang dan mobilitas, tetapi juga tentang daya tahan mental, kemampuan mengelola ritme hidup, dan kecerdasan menentukan strategi agar tetap stabil, adaptif, dan tidak kehilangan arah di tengah kota yang tidak pernah benar-benar tidur.

1.1 Makna Perkembangan Kota Dalam Kehidupan Sehari – hari

Perkembangan kota sering dipahami sebagai proses fisik bangunan bertambah tinggi, jalan diperlebar, pusat belanja

Bab 2. Realitas Hidup Urban: Adaptasi Cepat atau Tersingkir

“Hidup itu adalah perjuangan.” — **Chairil Anwar**

Ruang kota memang terlihat terbuka, tetapi pada praktiknya akses dan kesempatan selalu diperebutkan oleh banyak orang dalam waktu yang bersamaan. Dalam kepadatan inilah ketimpangan menjadi pemandangan sehari-hari: gedung tinggi berdiri bersebelahan dengan kawasan padat yang minim ruang hidup layak. Mobilitas penduduk yang terus mengalir membuat persaingan kerja semakin ketat, bukan hanya soal kemampuan, tetapi juga soal kecepatan beradaptasi dan kelincahan membaca situasi. Risiko pun hadir dari banyak arah sosial, ekonomi, hingga lingkungan sehingga ketahanan hidup di kota menuntut kewaspadaan yang rasional, bukan sekadar keberanian yang nekat.

Bab 3. Ekonomi Kota: Mengelola Pendapatan Dalam Hidup Mahal

"Jangan menggantungkan hidup pada orang lain." — **B.J. Habibie**

Kehidupan kota sering terasa seperti “mesin biaya” yang berjalan setiap hari tanpa menunggu kesiapan siapa pun. Pengeluaran bukan hanya soal kebutuhan pokok, tetapi juga biaya tersembunyi yang melekat pada mobilitas, gaya hidup, dan tuntutan sosial yang halus. Dalam situasi ini, pendapatan harus dikelola dengan disiplin prioritas: membedakan kebutuhan, keinginan, dan gengsi yang mudah menyamar. Strategi bertahan menjadi lebih kuat ketika ruang penghasilan diperluas melalui side job, keterampilan yang bernilai jual, serta perlindungan finansial yang mencegah satu kejadian darurat meruntuhkan seluruh rencana hidup.

Bab 4. Hunian dan Ruang Tinggal: Bertahan di Tengah Kenaikan Harga

“Rumah bukan sekadar tempat tinggal, tetapi tempat kembali.” — **Tere Liye**

Hunian di kota bukan lagi hanya urusan kenyamanan, melainkan medan keputusan yang menentukan stabilitas hidup. Harga rumah dan sewa yang terus naik membuat banyak orang dipaksa memilih: ruang lebih luas dengan jarak lebih jauh, atau lokasi strategis dengan ruang yang serba terbatas. Di tengah tekanan itu, konsep hunian efisien menjadi penting minimalis bukan gaya hidup semata, melainkan cara bertahan yang fungsional dan realistis. Pilihan tinggal di kontrakan, kost, atau ruang komunal juga memiliki konsekuensi sosial dan psikologis, sehingga keputusan terbaik bukan yang paling mewah, melainkan yang paling sesuai kebutuhan dan kemampuan.

Bab 5. Transportasi dan Mobilitas: Selamat dari Kemacetan dan Biaya

“Waktu adalah kehidupan.” — **Buya Hamka**

Mobilitas harian di kota sering menguras energi sebelum pekerjaan benar-benar dimulai. Kemacetan menjelma menjadi “pajak waktu” yang tidak tertulis, menggerus produktivitas sekaligus menambah stres yang menumpuk diam-diam. Pilihan transportasi umum atau kendaraan pribadi bukan sekadar preferensi, tetapi strategi ekonomi yang mempengaruhi pengeluaran rutin. Ketika rute, jam berangkat, dan kebiasaan bergerak ditata dengan cerdas, risiko kecelakaan, kejahatan, dan kelelahan mental bisa ditekan tanpa harus merasa terjebak dalam ritme kota yang brutal.

Bab 6. Ketahanan Mental: Hidup di Kota Tanpa Kehilangan Diri

“Hidup ini harus tegar, sekalipun kadang terasa berat.” —
Najwa Shihab

Kota menuntut kecepatan, sementara manusia tetap memiliki batas tubuh dan pikiran yang tidak bisa dipaksa tanpa akibat. Overload informasi, target hidup, dan tekanan sosial membuat banyak orang merasa lelah bahkan ketika tidak melakukan pekerjaan fisik yang berat. Stres bukan lagi peristiwa, melainkan pola yang berulang dan sering baru disadari ketika emosi mulai rapuh. Ketahanan mental tumbuh dari kebiasaan kecil yang konsisten: mengelola napas, mengatur ritme, menata prioritas, serta membangun rutinitas sehat agar tetap utuh di tengah keramaian yang mudah mengikis rasa diri.

Bab 7. Relasi Sosial Di Kota: Menjaga Batas Tanpa Kehilangan Koneksi

“Hidup akan terasa mudah kalau kita saling memudahkan.”

— Gus Dur

Di kota, relasi sosial sering berjalan cepat, tetapi tidak selalu hangat. Budaya individualisme membuat banyak orang terbiasa mandiri, namun diam-diam juga rentan kehilangan dukungan ketika masalah datang bertubi-tubi. Jejaring sosial yang sehat tidak lahir dari banyaknya kenalan, melainkan dari kualitas hubungan yang saling menghormati batas dan saling menguatkan saat diperlukan. Konflik dengan tetangga, rekan kerja, atau ruang publik dapat dikelola dengan keterampilan komunikasi yang dewasa, sehingga bertahan tidak harus berarti keras, dan tegas tidak harus berarti melukai.

Bab 8. Keamanan Pribadi: Mengurangi Risiko di Kota

“Waspada itu perlu, takut itu menguras.” — **Emha Ainun Nadjib**

Kota menyediakan banyak peluang, tetapi juga menyimpan risiko yang bergerak cepat dan sering menysasar kelengahan kecil. Kejahatan jalanan, kerentanan di transportasi, hingga penipuan digital berkembang seiring padatnya interaksi dan kompleksnya sistem. Keamanan pribadi bukan soal curiga pada semua orang, melainkan soal membangun kebiasaan aman yang masuk akal: mengenali pola, menghindari situasi rawan, dan menjaga data pribadi. Dengan manajemen risiko harian yang tepat, kewaspadaan bisa menjadi perlindungan bukan sumber kecemasan yang membuat hidup terasa seperti dikejar bayangan.

8.1 Kompetisi Karier dan Standar “Sukses” Urban

Kompetisi karier di kota tidak selalu terjadi secara terang-terangan, tetapi terasa dalam standar yang diam-diam memaksa. Orang kota berlomba dalam hal yang tampak wajar: jabatan, penghasilan, portofolio, dan pencapaian yang bisa dipamerkan. Namun yang sering luput disadari adalah kompetisi juga terjadi pada hal yang tidak terlihat: energi, daya tahan mental, dan kemampuan bertahan menghadapi tekanan. Dalam kondisi seperti ini, karier bukan sekadar jalur kerja, melainkan ruang pembentukan identitas yang rentan membuat seseorang menilai dirinya hanya dari hasil.



Gambar 7. Diagram Siklus “Kompetisi Karier Urban: Siklus yang Menguras”

Bab 9. Kesehatan Fisik: Bertahan di Lingkungan Urban yang Menekan

“Di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat.” —
Pepatah Latin (dikenal luas di Indonesia)

Kesehatan fisik di kota sering diuji oleh polusi, pola makan serba cepat, dan waktu istirahat yang mudah dikorbankan. Godaan *fast food* bukan sekadar soal rasa, tetapi soal kepraktisan yang menipu karena efeknya baru terasa setelah bertahun-tahun. Di ruang terbatas sekalipun, olahraga murah dan efektif tetap mungkin dilakukan jika kebiasaan dibangun secara realistis, bukan dengan target yang berlebihan. Tidur berkualitas pun menjadi modal bertahan yang sering diremehkan, padahal tubuh yang pulih adalah fondasi paling dasar untuk menghadapi tekanan urban yang tidak pernah berhenti.

Bab 11. Pekerjaan dan Karier: Stabil, Fleksibel, atau Mandiri

**“Nasib tidak akan berubah kalau kita tidak mengubahnya.” —
Tan Malaka**

Dunia kerja perkotaan terlihat menjanjikan, tetapi kestabilan sering kali lebih rapuh daripada yang dibayangkan. Banyak orang mengejar “pekerjaan aman”, padahal perubahan industri, restrukturisasi, dan teknologi bisa menggeser posisi dalam waktu singkat. Strategi naik level membutuhkan kombinasi antara kinerja, negosiasi yang cerdas, dan personal branding yang sehat agar nilai diri tidak mudah tenggelam di keramaian. Pilihan jalur fleksibel seperti freelance, kerja jarak jauh, hingga wirausaha urban menuntut kedewasaan manajemen risiko karena kebebasan selalu datang bersama tanggung jawab yang lebih besar.

Bab 12. Konsumsi dan Gaya Hidup: Antara Kebutuhan dan Pencitraan

“Kesederhanaan adalah kunci kebahagiaan.” — Socrates

Gaya hidup kota sering membentuk ilusi bahwa kebahagiaan bisa dibeli lewat pembaruan barang, tempat nongkrong, atau citra yang terlihat “naik kelas”. Lifestyle inflation terjadi perlahan, membuat pengeluaran membesar tanpa peningkatan kualitas hidup yang benar-benar terasa. Belanja cerdas bukan berarti pelit, tetapi mampu menahan impuls dan memilih sesuatu yang memberi manfaat jangka panjang. Ketika tekanan sosial dan budaya pamer tidak lagi dijadikan kompas, hidup menjadi lebih ringan: hemat tanpa tersiksa, cukup tanpa kehilangan martabat.

Bab 13. Lingkungan Kota: Bertahan dari Krisis Ekologi

“Alam bukan untuk ditaklukkan, melainkan untuk dijaga.” —
Emha Ainun Nadjib

Kota yang berkembang cepat sering membayar mahal melalui kerusakan daya dukung lingkungan: sampah menumpuk, udara memburuk, dan ruang hijau menyusut. Risiko banjir, panas ekstrem, serta ketidakpastian iklim bukan lagi isu jauh, melainkan ancaman yang semakin sering terasa di kehidupan sehari-hari. Hidup ramah lingkungan tidak harus idealis berlebihan, tetapi dimulai dari keputusan sederhana yang masuk akal: mengurangi limbah, hemat energi, dan memilih kebiasaan yang lebih bijak. Ketahanan keluarga menghadapi bencana urban juga membutuhkan kesiapan praktis karena perubahan ekologis di kota tidak selalu memberi tanda sebelum datang.

Bab 14. Akses Layanan Publik: Bertahan dengan Sistem yang Tidak Selalu Mudah

“Keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia.” — Pancasila

Layanan publik di kota menjadi kebutuhan harian yang menentukan kualitas hidup, tetapi aksesnya tidak selalu mudah dan merata. Mengurus kesehatan, pendidikan, hingga administrasi sering menuntut kesabaran, ketelitian, dan pemahaman prosedur agar tidak terjebak hambatan yang berulang. Strategi menghadapi birokrasi bukan soal mencari jalan pintas, melainkan memahami jalur yang benar, menyiapkan dokumen dengan cermat, dan menjaga komunikasi yang efektif. Literasi hukum dasar membantu warga kota melindungi haknya secara wajar, sehingga posisi individu tidak mudah lemah di hadapan sistem yang kadang terasa rumit.

Bab 15. Masa Depan Kota: Bertahan dan Menang dalam Perubahan

“Perubahan adalah keniscayaan.” — Rhenald Kasali

Masa depan kota sering digambarkan dengan istilah smart city, tetapi tantangan nyata tetap berada pada manusia yang hidup di dalamnya. Teknologi dapat memudahkan layanan, namun tekanan sosial, biaya hidup, dan kompetisi juga bisa meningkat jika tidak diimbangi dengan ketahanan pribadi dan kolektif. Strategi bertahan jangka panjang tidak cukup hanya mental yang kuat, tetapi juga finansial yang tertata, relasi sosial yang sehat, dan kemampuan membaca perubahan sebelum terlambat. Ketika identitas dan tujuan hidup dibangun dengan sadar, kota tidak lagi sekadar tempat bertahan, melainkan ruang untuk berkembang dari sekadar selamat menjadi benar-benar menang.

Penutup

Pada akhirnya, hidup di kota adalah soal kemampuan beradaptasi tanpa kehilangan kendali atas diri sendiri. Perkembangan kota memang membuka banyak peluang, tetapi juga menghadirkan tekanan baru seperti biaya hidup tinggi, persaingan ketat, ritme cepat, dan tantangan sosial yang kompleks. Karena itu, buku ini menegaskan bahwa bertahan hidup di kota tidak cukup hanya bekerja keras, melainkan juga perlu strategi yang cerdas, terencana, dan realistis. Ketahanan ekonomi, kesehatan fisik, stabilitas mental, serta relasi sosial yang sehat menjadi fondasi penting agar kehidupan urban tetap seimbang.

Buku ini mengajak pembaca memahami bahwa tantangan kota tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dan membentuk satu sistem yang memengaruhi kualitas hidup. Ketika hunian semakin mahal, mobilitas semakin padat, dan tuntutan kerja semakin tinggi, maka kemampuan mengatur prioritas menjadi kunci untuk tetap bertahan. Dalam situasi seperti itu, pengelolaan keuangan, penguatan keterampilan, serta kebiasaan hidup sehat bukan lagi pilihan tambahan, tetapi kebutuhan mendasar. Dengan cara pandang yang lebih utuh, pembaca diharapkan mampu menata hidup di kota secara lebih sadar, stabil, dan tidak mudah terguncang oleh perubahan.

Semoga buku *Strategy for Surviving in Urban Development* dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi akademisi, praktisi, pekerja urban, mahasiswa, maupun masyarakat luas. Harapannya, buku ini tidak hanya memberi pemahaman, tetapi juga mendorong pembaca untuk mengambil langkah-langkah nyata dalam membangun ketahanan diri. Setiap strategi yang dibahas dapat

Daftar Pustaka

- Alauddin, F. D. A., Aman, A., Ghazali, M. F., & Daud, S. (2025). The influence of digital platforms on gig workers: A systematic literature review. *Heliyon*, 11(1), e41491.
- Anenberg, E., & Kung, E. (2020). Can more housing supply solve the affordability crisis? Evidence from a neighborhood choice model. *Regional Science and Urban Economics*, 80, 103433. <https://doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2019.103433>
- Arnott, R., de Palma, A., & Lindsey, R. (1993). A structural model of peak-period congestion: A traffic bottleneck with elastic demand. *The American Economic Review*, 83(1), 161–179.
- Bakhri, A. H., & Pariyanti, E. (2025). How do toxic environments, negative gossip, and Islamic spirituality affect employee information concealing? *Jurnal Economia*, 21(1), 12–24.
- Brenner, N., & Theodore, N. (2002). Cities and the geographies of “actually existing neoliberalism”. *Antipode*, 34(3), 349–379.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–302). Academic Press.
- Carrere, J., Reyes, A., Oliveras, L., Fernández, A., Peralta, A., Novoa, A. M., Pérez, K., & Borrell, C. (2020). The effects of cohousing model on people’s health and wellbeing: A scoping review. *Public Health Reviews*, 41(1), 22.
- Cutter, S. L., Boruff, B. J., & Shirley, W. L. (2003). Social vulnerability to environmental hazards. *Social Science Quarterly*, 84(2), 242–261.
- Dadiotis, E., Anastasiou, E., Lazaratou, H., & Gialamas, A. (2026). The association between social media addiction and depression among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 26, Article 48.
- Europol. (2024). *Internet Organised Crime Threat Assessment (IOCTA) 2024*. European Union Agency for Law Enforcement Cooperation.
- Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., Gupta, R., Dean, L., Dalgleish, T., & Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults

- in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*, 18(1), e1003481.
- Guan, L., Guo, P., & Huo, Y. (2022). Financial stress and depression in adults: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(9), e0275156.
- Gullifor, D. P., Fontenot, J. D., & Wilkes, A. R. (2024). Impostor phenomenon at work: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 45(7), 1483–1506.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hong, H., & Kim, H. J. (2020). Antecedents and consequences of information overload in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9305.
- International Labour Organization. (2021). *World Employment and Social Outlook 2021: The role of digital labour platforms in transforming the world of work*. International Labour Organization.
- IPCC. (2021). *Climate Change 2021: The Physical Science Basis (AR6 WGI)*. Cambridge University Press.
- IPCC. (2022). *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability (AR6 WGII)*. Cambridge University Press.
- Joyce, S., Shand, F., Bryant, R. A., Lalanne, C. M., & Harvey, S. B. (2018). Mindfulness-based resilience training in the workplace: A randomized controlled trial. *BMJ Open*, 8(9), e018254.
- Kang, H., & Martinez, C. (2022). Minimalism as a lifestyle: Its relationship with well-being and life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13, 857132.
- Kaufmann, D., Kraay, A., & Mastruzzi, M. (2011). The worldwide governance indicators: Methodology and analytical issues. *Hague Journal on the Rule of Law*, 3(2), 220–246.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.
- Leibbrandt, A., & List, J. A. (2013). Do women avoid salary negotiations? Evidence from a large-scale natural field experiment. National Bureau of Economic Research Working Paper.

- Leng, P. (2025). Exploring the role of emergency funds, insurance ownership, and retirement planning on financial well-being among Indonesian millennials. *Jurnal Akuntansi dan Keuangan*, 27(2), 165–179.
- Menéndez-Espina, S., Llosa, J. A., Agulló-Tomás, E., Rodríguez-Suárez, J., Sáiz-Villar, R., & Lahseras-Díez, H. F. (2019). Job insecurity and mental health: The moderating role of coping strategies from a gender perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 2861.
- OECD. (2021). *Smart cities and inclusive growth: Building a sustainable and inclusive future*. OECD Publishing.
- OECD. (2023). *OECD SME and Entrepreneurship Outlook 2023*. OECD Publishing.
- Paton, D., & Johnston, D. (2017). *Disaster resilience: An integrated approach* (2nd ed.). Charles C Thomas.
- Peen, J., Schoevers, R. A., Beekman, A. T. F., & Dekker, J. (2010). The current status of urban–rural differences in psychiatric disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121(2), 84–93.
- Prakoso, T., & Apriliani, R. (2024). Budgeting and saving effectiveness as the main pillar of sustainable personal financial management. *Indonesian Journal of Islamic Economics and Finance*, 4(2), 257–272.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Ravallion, M., Chen, S., & Sangraula, P. (2007). New evidence on the urbanization of global poverty. *Population and Development Review*, 33(4), 667–701.
- Salonen, M., & Toivonen, T. (2013). Modelling travel time in urban networks: Comparing routes and travel times. *Journal of Transport Geography*, 28, 1–8.
- Sampson, R. J., Raudenbush, S. W., & Earls, F. (1997). Neighborhoods and violent crime: A multilevel study of collective efficacy. *Science*, 277(5328), 918–924.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.
- Steg, L. (2003). Can public transport compete with the private car? *IATSS Research*, 27(2), 27–35.

- Szczegielniak, A., & Fabianowski, D. (2016). Optimisation of functional layout of small apartments in dense city centre housing areas. *Procedia Engineering*, 161, 1690–1696.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- Todaro, M. P. (1969). A model of labor migration and urban unemployment in less developed countries. *The American Economic Review*, 59(1), 138–148.
- United Nations Development Programme. (2022). Justice for all: People-centred justice in a sustainable world. UNDP.
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2024). *Transnational organized crime and the convergence of crime in Southeast Asia*. UNODC.
- Veblen, T. (1899). *The theory of the leisure class*. Macmillan.
- Verplanken, B., & Sato, A. (2011). The psychology of impulse buying: An integrative self-regulation approach. *Journal of Consumer Policy*, 34(2), 197–210.
- Wang, X., Xiao, R., Liu, J., & Liu, L. (2024). Revisiting the jobs–housing balance: Commuting patterns and urban structure. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 190.
- Winters, J. V. (2009). Wages and prices: Are workers fully compensated for cost of living differences? *Regional Science and Urban Economics*, 39(5), 632–643.
- World Bank. (2020). Bureaucracy and public service delivery: Institutional capacity and administrative burden. World Bank Policy Research.
- World Economic Forum. (2023). *The Future of Jobs Report 2023*. World Economic Forum.
- World Economic Forum. (2023). *The Future of Jobs Report 2023*. World Economic Forum.
- World Health Organization. (2023). Global status report on road safety 2023. World Health Organization.
- World Justice Project. (2024). WJP Rule of Law Index 2024. World Justice Project.

Profil Penulis



Dr. Carlos Manuel Maia, AKS., M.Si., lahir di Dili pada 4 November 1974, sebagai putra dari Manuel Maia (+) dan Fernanda Maia (+). Ia tumbuh dalam lingkungan keluarga yang menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan pengabdian. Ia menikah dengan Romana Christiana Boy dan dikaruniai dua orang anak, Dirgatama Manuel Maia dan Maria Fernanda Maia, yang menjadi sumber inspirasi dalam perjalanan hidup dan pengabdianya.

Pendidikan dasarnya ditempuh di SD Negeri 9 Dili dan diselesaikan pada tahun 1988. Ia melanjutkan ke SMP Katolik Paulus VI Dili hingga lulus pada tahun 1991, kemudian menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 2 Dili pada tahun 1994. Sejak masa sekolah, bakat kepemimpinan dan ketekunannya telah tampak melalui berbagai aktivitas organisasi dan kepemudaan yang diikutinya.

Minatnya pada bidang sosial membawanya melanjutkan studi di Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial Bandung, Jurusan Ilmu Pekerjaan Sosial, dan meraih gelar Ahli Kesejahteraan Sosial (AKS) pada tahun 1998. Ia kemudian memperdalam kajian sosiologi dengan menempuh Program Magister Sosiologi di Universitas Muhammadiyah Malang dan memperoleh gelar Magister Sains (M.Si.) pada tahun 2004. Puncak capaian akademiknya diraih pada tahun 2020 dengan gelar Doktor (Dr.) dalam bidang Ilmu Administrasi dari Universitas Nusa Cendana Kupang. Latar belakang akademik ini membentuk fondasi kuat bagi pemikirannya

dalam bidang administrasi publik, kebijakan, dan pembangunan sosial.

Sejak usia muda, Dr. Carlos aktif dalam berbagai organisasi. Ia terlibat dalam Gerakan Pramuka dari jenjang Siaga hingga Penegak Saka Dirgantara di Dili (1984–1999). Kepemimpinannya terasah ketika menjabat sebagai Ketua OSIS SMP Katolik Paulus VI (1989–1991) serta menjadi anggota dan pengurus OSIS SMA Negeri 2 Dili (1992–1993). Ia juga aktif dalam dunia bela diri melalui Perguruan Pencak Silat Padjadjaran (1991–1994) dan kemudian Tarung Derajat sejak 1994 hingga kini. Pengalaman ini memperkaya karakter kepemimpinan, ketegasan, serta daya juangnya.

Berbagai capaian penting turut mewarnai perjalanan organisasinya. Pada tahun 1991, ia menjadi peserta Jambore Nasional di Cibubur, Jakarta, sebagai Pratama Kontingen Timor Timur. Tahun 1993, ia terpilih sebagai Paskibraka Nasional dan dipercaya menjabat Lurah Putera Desa Bahagia serta Komandan Kelompok 17 Pagi di Istana Negara, Jakarta. Dalam bidang olahraga bela diri, ia pernah menjadi pelatih Tarung Derajat untuk Kontingen Timor Leste pada SEA Games XXVI tahun 2011 di Jakarta–Palembang, serta pelatih Kontingen Nusa Tenggara Timur pada Kejuaraan Nasional Piala Presiden IV tahun 2013 di Bandung. Keseluruhan pengalaman ini mencerminkan integritas, dedikasi, dan konsistensi dalam pengabdian.

Dalam ranah profesional, Dr. Carlos mengabdikan diri sebagai dosen tidak tetap sejak tahun 1999 di berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Kupang dan Malang. Selain itu, sejak tahun 2007 ia juga menekuni dunia kewirausahaan, khususnya di sektor pariwisata dan perdagangan, sebagai wujud kemandirian dan kontribusi nyata terhadap pengembangan ekonomi.

Sebagai akademisi produktif, ia telah menghasilkan berbagai karya ilmiah yang membahas pendidikan, administrasi publik, kebijakan, demokrasi, pembangunan daerah, hingga tata kelola pemerintahan dan korporasi di era digital. Karya-karyanya merefleksikan konsistensi pemikiran yang kritis dan konstruktif terhadap dinamika perubahan sosial-politik kontemporer. Melalui buku-bukunya, ia mendorong inovasi pelayanan publik, penguatan tata kelola pemerintahan, pemberdayaan masyarakat marjinal, serta pembangunan yang berorientasi pada keadilan sosial dan keberlanjutan.

Perjalanan akademik, pengalaman organisasi, serta kiprah profesional yang luas menjadikan Dr. Carlos Manuel Maia sebagai figur akademisi-praktisi yang utuh. Ia tidak hanya bergiat dalam ranah konseptual, tetapi juga terlibat langsung dalam implementasi kebijakan dan pemberdayaan masyarakat. Dedikasinya terhadap pendidikan, administrasi publik, dan kesejahteraan sosial menghadirkan teladan tentang bagaimana ilmu pengetahuan dapat bersinergi dengan tindakan nyata demi kemajuan masyarakat.

Strategy for **SURVIVING** in **URBAN** **DEVELOPMENT**

Buku *Strategy for Surviving in Urban Development* membahas realitas kehidupan kota yang penuh peluang sekaligus tekanan, mulai dari meningkatnya biaya hidup, kompetisi kerja, hingga beban mental yang sering tak disadari. Kota digambarkan bukan hanya sebagai ruang pembangunan, tetapi sebagai sistem yang membentuk cara manusia berpikir, bekerja, dan bertahan. Melalui pendekatan reflektif dan bahasa yang mudah dipahami, buku ini mengajak pembaca memahami bahwa hidup urban menuntut strategi, bukan sekadar kerja keras.

Tidak berhenti pada kritik, buku ini menawarkan panduan praktis untuk bertahan dan tetap stabil di tengah dinamika kota, mencakup pengelolaan keuangan, hunian, mobilitas, relasi sosial, kesehatan mental, hingga kesiapan menghadapi risiko digital dan lingkungan. Setiap pembahasan dirancang dekat dengan pengalaman sehari-hari warga kota, sehingga mudah diterapkan dalam kehidupan nyata. Buku ini cocok bagi siapa pun yang ingin menjalani hidup urban dengan lebih sadar, tangguh, dan bermakna.