

# **TEORI PSIKOLOGI LINGKUNGAN**

**RAHMA AFWINA, M.Psi**

# **TRADISI BESAR ORIENTASI TEORI PSIKOLOGI**

1. Perilaku disebabkan oleh faktor dari dalam (deterministik).

✓ Veitch & Arkkelin → Belum ada *grand theories* psikologi tersendiri dalam psikologi lingkungan. Teori yang tersedia saat ini hanyalah tataran teori kecil.

✓ Teori-teori yang berorientasi deterministik lebih banyak digunakan untuk menjelaskan fenomena kognisi lingkungan → Teori Gestalt.

## **Teori Gestalt**

Proses persepsi dan kognisi manusia lebih penting daripada mempelajari perilaku yang tampak (*overt behaviour*). Bagi Gestalt, perilaku manusia lebih disebabkan oleh proses-proses persepsi.

2. Perilaku disebabkan oleh faktor lingkungan atau proses belajar.

✓ Teori yang berorientasi lingkungan dalam Psikologi lebih banyak dikaji oleh behavioristik  
→ Perilaku terbentuk karena pengaruh umpan balik (pengaruh positif dan negatif) dan pengaruh *modelling*.

✓ **Behaviouristik** → Mempertimbangkan konteks lingkungan di mana perilaku terjadi dan variabel manusia (kepribadian, disposisi, sikap, dll) mengarah pada prediksi perilaku yang lebih akurat daripada pengukuran.

- ✓ **Deterministik Geografi** → Kondisi lingkungan geografis menentukan corak dan kualitas hidup manusia. Perilaku manusia lebih ditentukan oleh faktor lingkungan di mana manusia itu hidup, apakah di pesisir, di pegunungan, ataukah di daratan. Adanya perbedaan lokasi di mana tinggal dan berkembang akan menghasilkan perilaku yang berbeda.

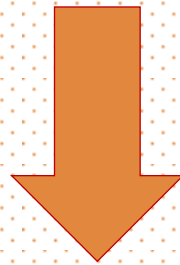
3. Perilaku disebabkan oleh interaksi manusia dan lingkungan.

✓ Bahwa perilaku manusia disebabkan faktor internal dan faktor lingkungan. Artinya, manusia dapat mempengaruhi lingkungan dan lingkungan dapat dipengaruhi oleh manusia.



Salah satu teori besar yang menekankan interaksi manusia-lingkungan dalam Psikologi adalah teori Medan dari Kurt Lewin

$$B = f (E,O)$$



Perilaku merupakan fungsi dari lingkungan dan organisme

**Teori Pembangkitan**  
**Teori Beban Lingkungan**  
**Teori Hambatan Tingkah Laku**  
**Teori Tingkat Adaptasi**  
**Teori Stres Lingkungan**  
**Teori Ekologi**

# Teori Pembangkitan

- ✓ Meningkatkan atau berkurangnya kegiatan di otak merupakan akibat dari proses faal tertentu.
- ✓ Perubahan di otak sebagai variabel perantara (*intervening variable*) antara rangsang dengan tingkah laku yang terjadi.
- ✓ Setelah ada peningkatan kegiatan di otak maka dapat diramalkan akan terjadi perilaku tertentu.

# Teori Beban Lingkungan

- Manusia mempunyai kapasitas terbatas dalam pemrosesan informasi.
- Kelebihan beban terjadi apabila stimulus lebih besar dari kapasitas pengolahan.
- Ketika stimulus lingkungan melebihi kapasitas pemrosesan informasi, proses perhatian tidak akan dilakukan secara optimal.

- Dengan kelebihan beban individu mengabaikan sejumlah stimulus sehingga memusatkan perhatian hanya pada beberapa stimulus.
- Jumlah perhatian yang diberikan seseorang tidak konstan sepanjang waktu, tetapi sesuai dengan kebutuhan.

- Ketika informasi yang masuk melebihi kapasitas pemrosesan. Jika informasi yang masuk mempunyai makna yang tinggi, perhatian mendalam akan dilakukan. Tetapi jika stimulus kurang bermakna, stimulus tersebut tidak diperhatikan atau diabaikan (Mis. Pengendara yang sedang terjebak macet.)

- Ketika informasi terlalu sedikit (*understimulation*) orang akan mengalami deprivasi sensori. Deprivasi sensori ini menghambat perkembangan secara optimal. Hal ini tampak sekali pada perkembangan anak, jika anak kurang mendapatkan stimulasi, maka perkembangan psikologisnya akan terhambat.

# Teori Hambatan Tingkah Laku

- Manusia pada hakekatnya ingin mempunyai kebebasan untuk menentukan sendiri tingkah lakunya.
- Stimulasi yang tidak diinginkan mendorong terjadinya hambatan atau hambatan dalam kapasitas pemrosesan informasi.
- Akibatnya, orang merasa kehilangan kontrol terhadap situasi yang sedang berlangsung.



# **Tipe kontrol terhadap lingkungan Averill (dalam Fisher, 1984)**

1. Kontrol lingkungan → mengarahkan perilaku untuk mengubah lingkungan (mis. mengurangi suasana yang bising).
2. Kontrol kognitif → mengandalkan pusat kendali di dalam diri, artinya mengubah interpretasi situasi yang mengancam menjadi situasi penuh tantangan (mis. kegiatan olah raga ekstrim)

3. Kontrol keputusan → bahwa orang mempunyai kontrol terhadap alternatif pilihan yang ditawarkan. Semakin besar kontrol yang dapat dilakukan, akan lebih membantu keberhasilan adaptasi.

# Teori Tingkat Adaptasi

- Penyesuaian respons terhadap stimulus disebut **ADAPTASI**
- Ketidakseimbangan antara interaksi manusia dengan lingkungan, tuntutan lingkungan yang berlebih atau kebutuhan yang tidak sesuai dengan situasi lingkungan. Dalam hal ini, adaptasi merupakan suatu proses modifikasi kehadiran stimulus yang berkelanjutan.

- Semua orang memiliki tingkat adaptasi (*adaptation level*) tertentu terhadap rangsang atau kondisi lingkungan tertentu.

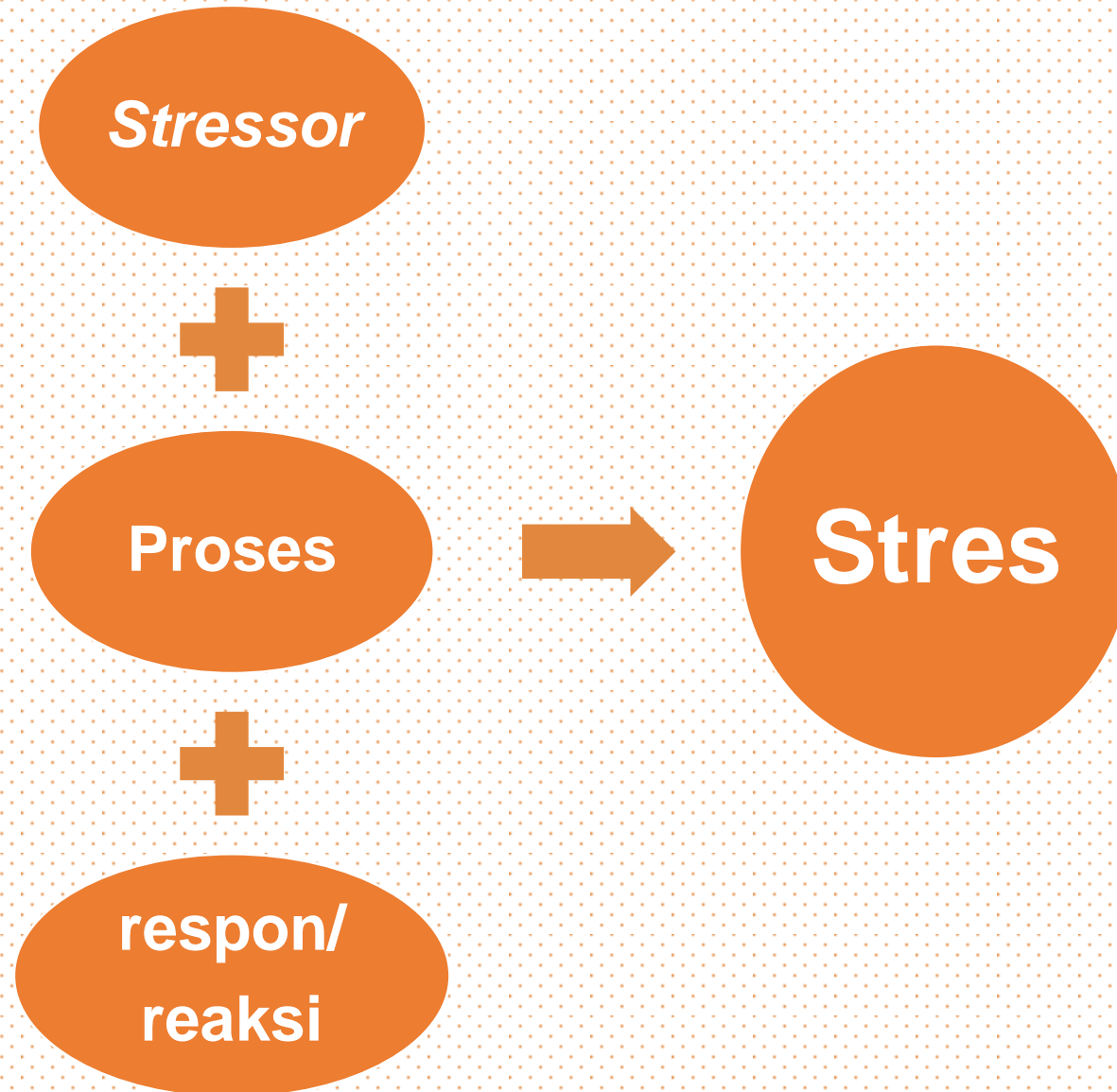
- Manusia dan stimulus dapat diubah sesuai dengan keperluan manusia.
- Reaksi orang terhadap lingkungannya bergantung pada tingkat adaptasi orang yang bersangkutan.
- Kondisi lingkungan yang dekat atau sama dengan tingkat adaptasi adalah kondisi optimal dan individu cenderung mempertahankan kondisi ini.

### **3 dimensi hubungan perilaku lingkungan (Wohwill)**

1. Intensitas. Terlalu banyak orang atau terlalu sedikit orang di sekeliling, akan membuat gangguan psikologis. Terlalu banyak orang menyebabkan perasaan sesak (*crowding*) dan terlalu sedikit menyebabkan orang merasa terasing (*social isolation*).

2. Keanekaragaman. Keanekaragaman benda atau manusia berakibat terhadap pemrosesan informasi. Terlalu beraneka membuat perasaan *overload* dan kekuranganeekaragaman membuat perasaan monoton.
3. Keterpolaan. Keterpolaan berkaitan dengan kemampuan memprediksi.

# Teori Stres Lingkungan





- *Stressor* → sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, misalnya suara bising, panas, atau kepadatan tinggi.
- Proses → proses transaksi antara *stressor* dengan kapasitas dengan kapasitas diri.
- Respon stres → reaksi yang melibatkan komponen emosional, pikiran, fisiologis, dan perilaku.

- Jika sumber stres lebih besar daripada kapasitas diri maka stres negatif akan muncul, sebaliknya jika sumber tekanan sama dengan atau kurang sedikit dari kapasitas diri maka stres positif akan muncul. Dalam kaitannya dengan stres lingkungan, ada transaksi antara karakteristik lingkungan dengan karakteristik individu yang menentukan apakah situasi yang menekan tersebut menimbulkan stres atau tidak. Udara panas bagi sebagian orang menurunkan kinerja, tetapi bagi orang lain yang terbiasa tinggal di daerah gurun, udara panas tidak menghambat kinerja.

# Teori Ekologi

- Teori ini mempelajari hubungan timbal balik antara lingkungan dan tingkah laku.
- Perilaku manusia merupakan bagian dari kompleksitas ekosistem (Hawley; dalam Himmam & Faturachman, 1994):
  - ✓ Perilaku manusia terkait dengan konteks lingkungan
  - ✓ Interaksi timbal balik yang menguntungkan antara manusia-lingkungan

- ✓ Interaksi manusia – lingkungan bersifat dinamis
- ✓ Interaksi manusia – lingkungan terjadi dalam berbagai level dan tergantung pada fungsi

# **Robert Barker dan Alan Wicker → *Behaviour Setting* (*setting* perilaku)**

- Kesesuaian antara rancangan lingkungan dengan perilaku yang diakomodasikan dalam lingkungan tersebut.
- Pola tingkah laku kelompok yang terjadi sebagai akibat kondisi lingkungan tertentu. Jika ada individu yang bertingkah laku tidak sesuai dengan pola kelompok maka seluruh kelompok akan merasa terganggu.

- Teori ini kurang mempertahankan proses psikologis dari perbedaan individual dan lebih menekankan uniformitas atau perilaku kolektif.
- Hubungan antara manusia-lingkungan lebih dijelaskan dari sisi sifat atau karakteristik sosial seperti kebiasaan, aturan, aktivitas tipikal, dan karakteristik fisik.

# PERBANDINGAN TEORI

- Teori beban lingkungan, teori hambatan tingkah laku, teori tingkat adaptasi, teori stres lingkungan, memperlihatkan adanya kapasitas yang terbatas pada manusia dalam pemrosesan informasi, khususnya informasi yang berkaitan dengan stimulasi lingkungan fisik.
- Teori beban lingkungan → dasar-dasar kompetensi kognitif, terletak pada kemampuan pemrosesan informasi.

- Teori stres lingkungan → indikator dari stres lingkungan dapat dilihat pada level individu, terlihat pada respon stres yang tercermin dari penurunan kemampuan kognisi, perubahan perilaku, emosi, dan respon fisiologis.



- Teori hambatan perilaku dan teori adaptasi → tidak jelas indikator psikologis, apakah komponen kognitif, afektif, ataukah perilaku.
- Teori ekologi → menekankan faktor lingkungan daripada faktor perbedaan individual. Penerapan dalam masalah-masalah psikologi perlu mendapatkan perhatian terutama jika level analisisnya adalah individu yang mendasarkan diri pada perbedaan individu.
- Teori pembangkitan → menekankan pada perubahan aktivitas di otak

**TERIMA KASIH**