

**BEBERAPA TEORI
PSIKOLOGI LINGKUNGAN**
Avin Fadilla Helmi

PENGANTAR

Ada tiga tradisi besar orientasi teori Psikologi dalam menjelaskan dan memprediksi perilaku manusia. Pertama, perilaku disebabkan faktor dari dalam (deterministik). Kedua, perilaku disebabkan faktor lingkungan atau proses belajar. Ketiga perilaku disebabkan interaksi manusia-lingkungan.

Psikologi Lingkungan merupakan ilmu perilaku yang berkaitan dengan lingkungan fisik, merupakan salah satu cabang Psikologi yang tergolong masih muda. Teori-teori Psikologi Lingkungan dipengaruhi, baik oleh tradisi teori besar yang berkembang dalam disiplin Psikologi maupun diluar Psikologi. *Grand theories* yang sering diaplikasikan dalam Psikologi Lingkungan seperti misalnya teori kognitif, behavioristik, dan teori medan. Dikatakan oleh Vcitch & Arkelin (1995) bahwa belum ada *grand theories* psikologi tersendiri dalam Psikologi Lingkungan. Yang ada sekarang ini baru dalam tataran teori mini. Hal ini didasarkan pandangan, bahwa beberapa teori memang dibangun atas dasar data empiris tetapi sebagian yang lain kurang didukung oleh data empiris. Kedua, metode penelitian yang digunakan belum konsisten. Oleh karenanya dalam kesempatan ini, disajikan paparan secara garis besar aplikasi 3 tradisi besar orientasi teori dalam Psikologi dan selanjutnya akan dipaparkan lebih mendalam mengenai teori mini dalam Psikologi Lingkungan.

Teori-teori yang berorientasi deterministik lebih banyak digunakan untuk menjelaskan fenomena kognisi lingkungan. Dalam hal ini, teori yang digunakan adalah teori Gestalt. Menurut teori Gestalt, proses persepsi dan kognisi manusia lebih penting daripada mempelajari perilaku tampak nya (*overt behaviour*). Bagi Gestalt, perilaku manusia lebih disebabkan oleh proses-proses persepsi. Dalam kaitannya dengan Psikologi Lingkungan, maka persepsi lingkungan merupakan salah satu aplikasi dari teori Gestalt.

Teori yang berorientasi lingkungan dalam Psikologi lebih banyak dikaji oleh behavioristik. Perilaku terbentuk karena pengaruh umpan balik (pengaruh positif dan negatif) dan pengaruh *modelling*. Dilukiskan bahwa manusia sebagai *black-box* yaitu kotak hitam yang siap dibentuk menjadi apa saja. Dalam Psikologi Lingkungan, teori yang berorientasi lingkungan, salah satu aplikasinya adalah *geographical determinant* yaitu teori yang memandang perilaku manusia lebih ditentukan faktor lingkungan dimana manusia hidup yaitu apakah di pesisir, di pegunungan, ataukah di daratan. Adanya perbedaan lokasi di mana tinggal dan berkembang akan menghasilkan perilaku yang berbeda.

Kedua orientasi teori tersebut bertentangan dalam menjelaskan perilaku manusia. Orientasi ketiga merupakan upaya sintesa terhadap orientasi teori pertama dan kedua. Premis dasar dari teori ini menyatakan bahwa perilaku manusia selain disebabkan faktor lingkungan, juga disebabkan faktor internal. 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 dengan formula $B = f(E,O)$. Perilaku merupakan fungsi dari lingkungan dan organisme. Berdasarkan premis dasar tersebut, muncul beberapa teori mini dalam

Psikologi seperti teori beban lingkungan, teori hambatan perilaku, teori level adaptasi, stres lingkungan, dan teori ekologi. Berikut ini akan dipaparkan teori mini tersebut

TEORI BEBAN LINGKUNGAN (*ENVIRONMENT-LOAD THEORY*)

Premis dasar teori ini adalah manusia mempunyai kapasitas yang terbatas dalam pemrosesan informasi. Menurut Cohen (Fisher, 1985; dalam Veitch & Arkkelin, 1995), ada 4 asumsi dasar teori ini yaitu :

- a. Manusia mempunyai kapasitas terbatas dalam pemrosesan informasi.
- b. Ketika stimulus lingkungan melebihi kapasitas pemrosesan informasi, proses perhatian tidak akan dilakukan secara optimal.
- c. Ketika stimulus sedang berlangsung, dibutuhkan respon adaptif. Artinya, signifikansi stimulus akan dievaluasi melalui proses pemantauan dan keputusannya dibuat atas dasar respon pengatasan masalah. Jika stimulus yang merupakan stimulus yang dapat diprediksikan dan dapat dikontrol, stimulus tersebut semakin mempunyai makna untuk diproses lebih lanjut. Tetapi jika stimulus yang masuk merupakan stimulus yang tidak dapat diprediksikan atau tidak dapat dikontrol, perhatian kecil atau mungkin pengabaian perhatian akan dilakukan. Akibatnya, pemrosesan informasi tidak akan berlangsung.
- d. Jumlah perhatian yang diberikan seseorang tidak konstan sepanjang waktu, tetapi sesuai dengan kebutuhan.

Bagaimana jika 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. Misalnya seseorang mengendarai mobil di jalan raya yang padat. Dalam situasi demikian, sopir lebih mencurahkan perhatian mendalam pada situasi jalan raya dan kurang memperhatikan percakapan penumpang. Perhatian mendalam mengendarai mobil, mengurangi perhatian terhadap interaksi orang di sekelilingnya, merupakan upaya menghindarkan diri dari kecelakaan lalu lintas. Ketika jalan yang padat sudah terlampau, maka sopir akan melanjutkan pemnicaraan kembali.

Bagaimana ketika stimulus yang masuk terlalu sedikit. Jika stimulasi 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. Contoh yang lain, ketika seseorang mengendarai mobil di jalan tol yang panjang, akan terjadi proses stimulasi lingkungan fisik yang monoton, sebab lingkungan fisik disekitar jalan tol sangat monoton, selain yang ditemui jalan yang panjang dngan tepi jalan cukup jauh, biasanya di tepi jalan bukan perkampungan tetapi sawah, ladang ataupun pabrik. Stimulasi lingkungan yang monoton ini, membuat penumpang dan sopir merasa bosan.

TEORI HAMBATAN PERILAKU (*BEHAVIOUR CONSTRAINTS THEORY*)

Premis dasar teori ini adalah stimulasi yang berlebih atau tidak diinginkan, mendorong terjadinya *arousal* atau hambatan dalam kapasitas pemrosesan informasi. Akibatnya, orang merasa kehilangan kontrol terhadap situasi yang sedang berlangsung

(Fisher dkk, 1984). Perasaan kehilangan kontrol merupakan langkah awal dari teori kendala perilaku.

Istilah 'hambatan' berarti terdapat 'sesuatu' dari lingkungan yang membatasi (atau menginterferensi dengan sesuatu), apa yang menjadi harapan. Hambatan dapat muncul, baik secara aktual dari lingkungan atau pun interpretasi kognitif. Dalam situasi yang diliputi perasaan bahwa ada sesuatu yang menghambat perilaku, orang merasa tidak nyaman. Pengatasan yang dilakukan adalah orang mencoba menegaskan kembali kontrol yang dimiliki dengan cara melakukan antisipasi faktor-faktor lingkungan yang membatasi kebebasan perilaku. Usaha tersebut dikatakan sebagai reaktansi psikologis (*psychological reactance*). Jika usaha tersebut gagal, muncul ketidakberdayaan yang dipelajari atau *learned helplessness* (Veitch & Arkkelin, 1995).

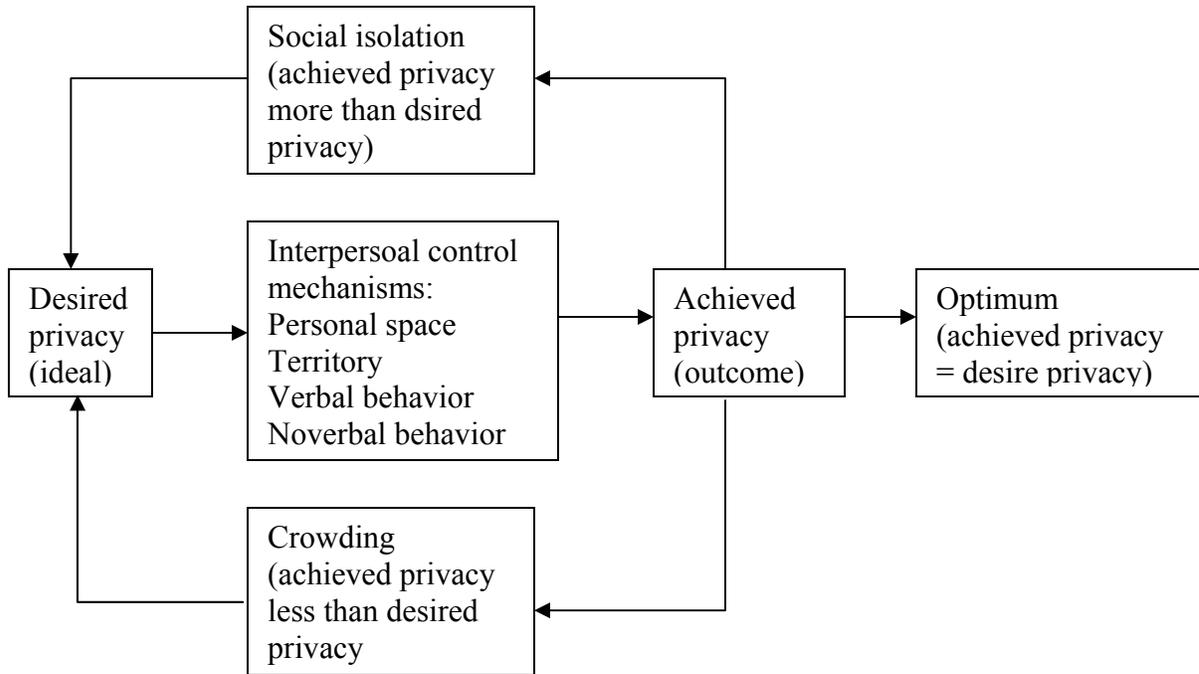
Averill (dalam Fisher, 1984) mengatakan bahwa ada beberapa tipe kontrol terhadap lingkungan yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol lingkungan. Kontrol lingkungan mengarahkan perilaku untuk mengubah lingkungan misalnya mengurangi suasana yang bising, membuat jalan tidak berkelok-kelok, membuat tulisan/angka dalam tiap lantai di gedung yang bertingkat, atau membuat pagar hidup untuk membuat rumah bernuansa ramah lingkungan. Kontrol kognitif dengan mengandalkan pusat kendali di dalam diri, artinya mengubah interpretasi situasi yang mengancam menjadi situasi penuh tantangan. Kontrol keputusan, dalam hal ini, orang mempunyai kontrol terhadap alternatif pilihan yang ditawarkan. Semakin besar kontrol yang dapat dilakukan, akan lebih membantu keberhasilan adaptasi.

Teori kendala perilaku ini banyak dikembangkan Altman. Konsep penting dari Altman (Gifford, 1987) adalah bagaimana seseorang memperoleh kontrol melalui privasi agar kebebasan perilaku dapat diperoleh. Dinamika psikologis dari privasi merupakan proses sosial antara privasi, teritorial, dan ruang personal. Privasi yang optimal terjadi ketika privasi yang dibutuhkan sama dengan privasi yang dirasakan. Privasi yang terlalu besar menyebabkan orang merasa terasing, sebaliknya terlalu banyak orang lain yang tidak diharapkan, perasaan kesesakan (*crowding*) akan muncul sehingga orang merasa privasinya terganggu.

Selanjutnya dijelaskan oleh Altman (dalam Gifford, 1987) bahwa privasi pada dasarnya merupakan konsep yang terdiri atas proses 3 dimensi. Pertama, privasi merupakan proses pengontrolan *boundary*. Artinya, pelanggaran terhadap *boundary* ini merupakan pelanggaran terhadap privasi seseorang. Kedua, privasi dilakukan dalam upaya memperoleh optimalisasi. Seseorang menyendiri bukan berarti ia ingin menghindarkan diri dari kehadiran orang lain atau keramaian, tetapi lebih merupakan suatu kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Ketiga, privasi merupakan proses multi mekanisme. Artinya, ada banyak cara yang dilakukan orang untuk memperoleh privasi, baik melalui ruang personal, teritorial, komunikasi verbal, dan komunikasi non verbal.

Ruang personal adalah ruang di sekeliling individu, yang selalu di bawa kemana saja orang pergi, dan orang akan merasa terganggu jika ruang tersebut diinterferensi (Gifford, 1987). Artinya, kebutuhan terhadap ruang personal terjadi ketika orang lain hadir. Ketidakhadiran orang lain, kebutuhan tersebut tidak muncul. Ruang personal biasanya berbentuk *bubble* dan bukan semata-mata ruang personal tetapi lebih merupakan ruang interpersonal. Ruang personal ini lebih merupakan proses belajar atau sosialisasi dari orang tua. Seringkali orang tua mengingatkan anaknya untuk tidak mendekati orang asing dan lebih dekat ke orang tua terutama ibu atau anak diminta memberikan ciuman

kepada saudaranya. Anak mempelajari aturan-aturan bagaimana harus mengambil jarak dengan orang yang sudah dikenal dan orang yang belum dikenalnya. Oleh karenanya, pengambilan jarak yang tepat ketika berinteraksi dengan orang lain merupakan suatu cara untuk memenuhi kebutuhan ruang personal diri dan orang lain.



Gambar 1. Perspektif Privasi sebagai Proses Regulasi (Gifford, 1987)

Fungsi ruang personal adalah untuk mendapatkan kenyamanan, melindungi diri, dan merupakan sarana komunikasi. Salah satu penelitian besar mengenai ruang personal dilakukan oleh Edward Hall yang bertujuan meneliti ruang personal sebagai cara mengirimkan pesan. Menurut Hall, ada kebutuhan dasar manusia untuk mengelola ruang yang disebut dengan *proxemics*. Dengan memperhatikan jarak digunakan antar orang yang sedang berbicara, pengamat dapat menyimpulkan seberapa jauh kualitas hubungan interpersonal mereka. Jarak 0 – 45 cm dikategorikan sebagai jarak intim. Jarak personal dilakukan dalam jarak 3,5 – 7 meter. Jarak intim dilakukan oleh orang yang memang benar-benar mempunyai kualitas hubungan psikis sangat erat, jarak personal dilakukan dalam berinteraksi dengan teman atau sahabat, jarak sosial dilakukan individu yang tidak dikenal atau transaksi bisnis, sedangkan jarak publik dilakukan oleh para *public figure* (Fisher, 1984; Gifford, 1997).

Aplikasi teori ruang personal terhadap rancangan lingkungan fisik adalah apakah fungsi utama dari lingkungan fisik tersebut dikaitkan dengan aktivitas dalam *setting* tersebut. Jika *setting* dirancang untuk memfasilitasi hubungan interpersonal maka rancangan model sosiofugal yang diperlukan, seperti ruang keluarga, ruang makan, ataupun ruang tamu. Sebaliknya, jika *setting* dirancang untuk tidak memfasilitasi hubungan interpersonal maka rancangan sosiopetal yang diperlukan seperti ruang baca dipustakaan dan ruang konsultasi, dsb.

Teritori merupakan suatu pembentukan wilayah geografis untuk mencapai privasi yang optimal. Dalam kaitannya dengan usaha memperoleh privasi adalah menyusun kembali *setting* fisik atau pindah ke lokasi lain. Penyusunan kembali *setting* dapat dilakukan dengan pembuatan teritori yang diwujudkan seperti membuat pagar, membuat ‘tanda kepemilikan’ atau *marking* pada lokasi-lokasi di sungai, pegunungan, atau pun di bukit (Helmi, 1994)

TEORI LEVEL ADAPTASI

Teori ini pada dasarnya sama dengan teori beban lingkungan. Menurut teori ini, stimulasi level yang rendah maupun level tinggi mempunyai akibat negatif bagi perilaku. Level stimulasi yang optimal adalah yang mampu mencapai perilaku yang optimal pula (Veitch & Arkkelin, 1995). Dengan demikian dalam teori ini dikenal perbedaan individu dalam level adaptasi.

Adaptasi dilakukan ketika terjadi suatu disonansi dalam suatu sistem, artinya 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. Semakin sering stimulus hadir maka akan terjadi pembiasaan secara fisik yang disebut sebagai habituasi dan terjadi pembiasaan secara psikis yang disebut adaptasi. Dalam kaitannya dengan adaptasi, proses pembiasaan ini bukan bersifat mekanistik tetapi lebih merupakan antisipatif (Heimstra & Mc Farling, 1982). Dikatakan Helmi (1995) bahwa ketika seseorang mengalami proses adaptasi, perilakunya diwarnai kontradiksi antara toleransi terhadap kondisi yang menekan dan perasaan ketidakpuasan sehingga orang akan melakukan proses pemilihan dengan dasar pertimbangan yang rasional antara lain memaksimalkan hasil dan meminimalkan biaya.

Salah satu teori beban lingkungan adalah teori adaptasi stimulasi yang optimal oleh Wohwill (dalam Fisher, 1984) menyatakan bahwa ada 3 dimensi hubungan perilaku lingkungan yaitu:

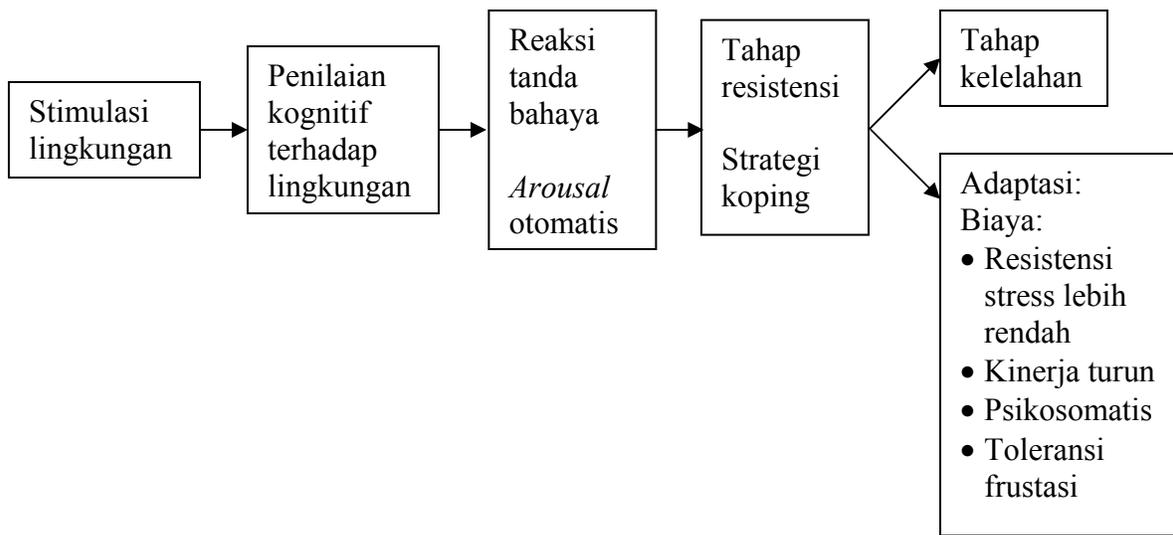
- a. Intensitas. Terlalu banyak orang atau terlalu sedikit orang disekililing kita, akan membuat gangguan psikologis. Terlalu banyak orang menyebabkan perasaan sesak (*crowding*) dan terlalu sedikit menyebabkan orang merasa terasing (*socialisolation*).
- b. Keanekaragaman. Keanekaragaman benda atau manusia berakibat terhadap pemrosesan informasi. Terlalu beraneka membuat perasaan *overload* dan kekurangan keanekaragaman membuat perasaan monoton.
- c. Keterpolaan. Keterpolaan berkaitan dengan kemampuan memprediksi. Jika suatu *setting* dengan pola yang tidak jelas dan rumit menyebabkan beban dalam pemrosesan informasi sehingga stimulus sulit diprediksi, sedangkan pola-pola yang sangat jelas menyebabkan stimulus mudah diprediksi.

TEORI STRES LINGKUNGAN (*ENVIRONMENT STRSS THEORY*)

Teori stres lingkungan pada dasarnya merupakan aplikasi teori stres dalam lingkungan. Berdasarkan model *input – process – output*, maka ada 3 pendekatan dalam stres yaitu stres sebagai *stressor*, stres sebagai respon/reaksi, dan stres sebagai proses. Oleh karenanya, stres terdiri atas 3 komponen yaitu *stressor*, proses, dan respon. *Stressor* merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang, misalnya suara bising, panas, atau kepadatan tinggi. Respon stres adalah reaksi yang melibatkan

komponen emosional, pikiran, fisiologis, dan perilaku. Proses merupakan proses transaksi antara *stressor* dengan kapasitas dengan kapasitas diri. Oleh karenanya, istilah stres tidak hanya merujuk pada sumber stres, respon terhadap sumber stres saja, tetapi keterkaitan antara ketiganya (Prawitasari, 1989). Artinya, ada transaksi antara sumber stres dengan kapasitas diri untuk menentukan reaksi stres. 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.

Fisher (1984) melakukan sintesa antara pendekatan stres fisiologis dari Hans Selye dan pendekatan psikologis dari Lazarus, yang terlihat dalam bagan berikut ini.



Gambar 2. Skema model stres yang diadaptasi dari Selye dan Lazarus

Ada tiga tahap stres dari Hans Selye yaitu tahap reaksi tanda bahaya, resistensi, dan tahap kelelahan. Tahap reaksi tanda bahaya adalah tahap dimana tubuh secara otomatis menerima tanda-tanda bahaya yang disampaikan indra. Tubuh siap menerima ancaman atau menghindari terlihat dari otot menegang, keringat keluar, sekresi adrenalin meningkat, jantung berdebar karena darah dipompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat. Tahap resistensi atau proses stres. Proses stres tidak hanya bersifat otomatis hubungan antara stimulus-respon, tetapi dalam proses di sini telah muncul peran-peran kognisi. Model psikologis menekankan peran interpretasi dari *stressor* (Prawitasari, 1989) yaitu penilaian kognitif apakah stimulus tersebut mengancam atau membahayakan. Proses penilaian terdiri atas 2 yaitu penilaian primer dan sekunder. Penilaian primer merupakan evaluasi situasi apakah sebagai sesuatu yang mengancam, membahayakan, ataukah menantang. Penilaian sekunder merupakan evaluasi terhadap sumber daya

dimiliki, baik dalam arti fisik, psikis, sosial, maupun materi. Proses penilaian primer dan sekunder akan menentukan strategi koping. Strategi koping (Fisher, 1984) dapat diklasifikasikan dalam *direct action* (pencarian informasi, menarik diri, atau mencoba menghentikan *stressor*) atau bersifat *palliatif* yaitu menggunakan pendekatan psikologis (merasinalisasi, meditasi, menilai ulang situasi dsb). Jika respon koping tidak adekuat mengatasi *stressor*, padahal semua energi telah dikerahkan, orang akan masuk fase ketiga yaitu tahap kelelahan. Tetapi jika orang sukses, maka orang dikatakan mampu melakukan adaptasi. Dalam proses adaptasi tersebut memang mengeluarkan biaya dan sekaligus memetik manfaat.

BEBERAPA EKOLOGI (*ECOLOGICAL THEORY*)

Perilaku manusia merupakan bagian dari kompleksitas ekosistem (Hawley dalam Himmam & Faturochman, 1994), yang mempunyai beberapa asumsi dasar sebagai berikut:

- a. Perilaku manusia terkait dengan konteks lingkungan
- b. Interaksi timbal balik yang menguntungkan antara manusia-lingkungan
- c. Interaksi manusia – lingkungan bersifat dinamis
- d. Interaksi manusia – lingkungan terjadi dalam berbagai level dan tergantung pada fungsi

Salah satu teori yang didasarkan atas pandangan ekologis adalah *behaviour-setting* (*setting* perilaku) yang dipelopori oleh Robert Barker dan Alan Wicker. Premis utama teori ini *organism environment fit model* yaitu kesesuaian antara rancangan lingkungan dengan perilaku yang diakomodasikan dalam lingkungan tersebut. Oleh karenanya, dimungkinkan adanya pola-pola perilaku yang telah tersusun atau disebut dengan ‘program’ yang dikaitkan dengan *setting* tempat. 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. Dengan mengetahui *setting* tempat maka dapat diprediksikan perilaku/aktivitas yang terjadi (Gifford, 1987; Veitch & Arkkelin, 1995).

Kritik terhadap pemikiran Barker adalah bagaimana jika dalam suatu *setting* terlalu besar atau terlalu kecil? Bagaimana pengaruh *setting* yang terlalu kecil atau terlalu besar terhadap perilaku? Jika dalam suatu *setting* terlalu banyak partisipan yang melebihi kapasitas *setting* untuk beraktivitas, hal ini disebut dengan *evermanning* (*understaffing*). Strategi adaptasi apa yang harus digunakan dalam situasi *overmanning*? Pertama, meningkatkan kapasitas *setting* fisik yaitu memperluas atau meninggalkan *setting*. Kedua, melakukan kontrol terhadap orang yang akan masuk dalam *setting*. Dalam situasi *undermanning setting* maka yang dilakukan dengan meningkatkan peran/*role* dalam rangka meningkatkan aktivitas dalam *setting* tersebut (Gifford, 1984; Veitch & Arkkelin, 1995).

PERBANDINGAN TEORI

Berdasarkan uraian mengenai 5 teori mini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

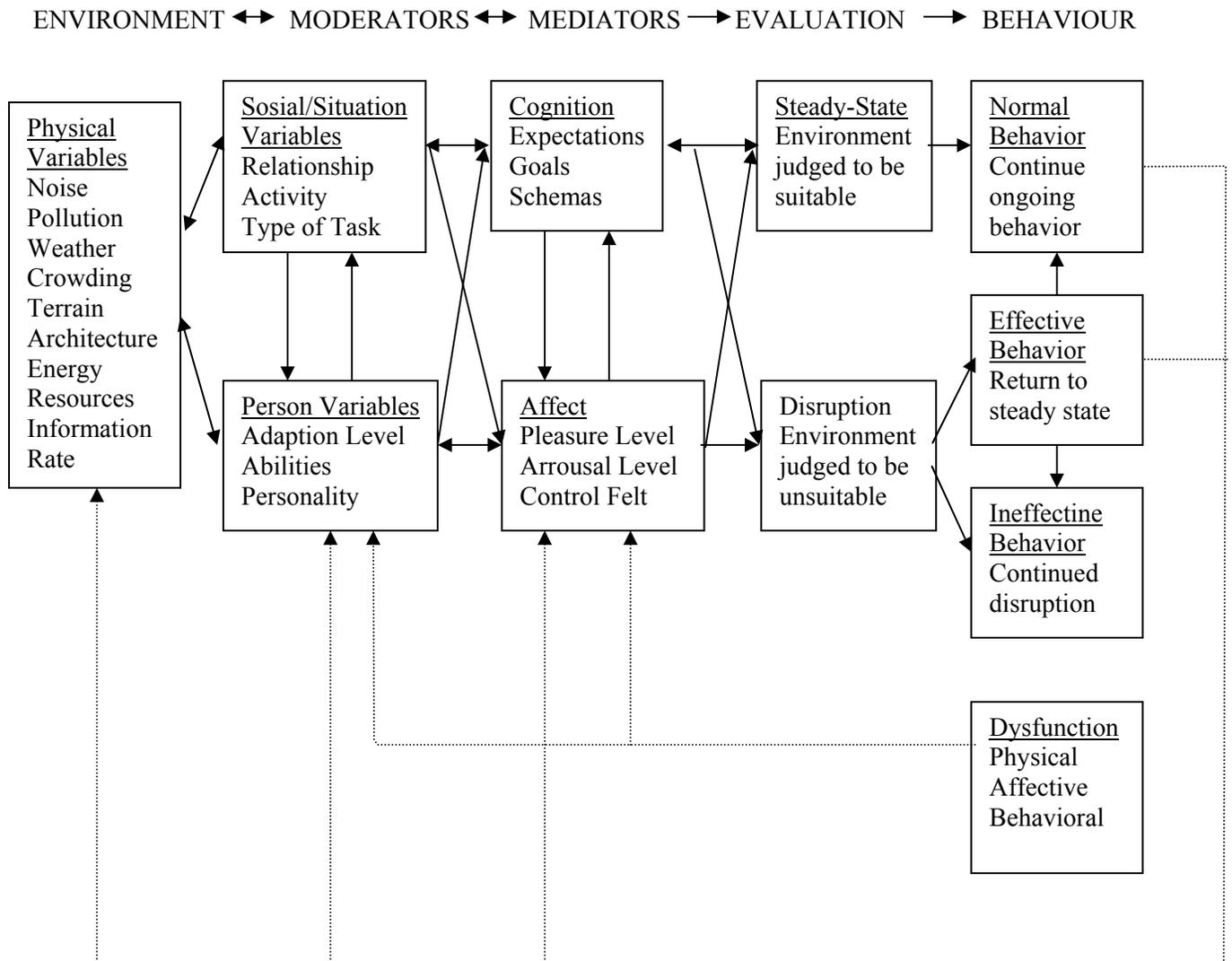
1. Ke lima teori tersebut disusun atas dasar interaksi manusia-lingkungan. Selain teori ekologi, keempat teori memperlihatkan adanya kapasitas yang terbatas pada manusia dalam pemrosesan informasi, khususnya informasi yang berkaitan dengan stimulasi lingkungan fisik. Indikator yang spesifik tentang keterbatasan kemampuan pada manusia terlihat pada teori beban lingkungan dengan dasar-dasar kompetensi kognitif yaitu lebih khusus adalah kemampuan pemrosesan informasi. Demikian halnya dengan 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. Indikator psikologis dari teori hambatan perilaku dan teori adaptasi tidak jelas, apakah komponen kognitif, afektif, ataukah perilaku.
2. Teori ekologi lebih 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.
3. Indikator mengenai person environment fit model juga tidak jelas. Kesesuaian antara lingkungan dengan manusia masih bersifat subjektif, belum ada indikator yang pasti.

Seperti dalam teori beban lingkungan, yang dimaksud dengan beban yang optimal itu seberapa jauh? Dalam teori hambatan perilaku, sejauh mana 'sesuatu' dianggap sebagai penghambat perilaku? Dalam teori level adaptasi, sejauh mana stimulasi lingkungan itu dipersepsikan sebagai level adaptasi yang optimal? Dalam teori stres, transaksi manusia-lingkungan menghasilkan stres positif.

SINTES DAN IMPLIKASI

Hubungan manusia-lingkungan merupakan hubungan yang dinamis dan bukan bersifat langsung. Oleh karenanya upaya memahami perilaku manusia dalam konteks lingkungan, perlu kiranya dibuat model umum hubungan manusia-lingkungan. Model umum hubungan manusia-lingkungan dapat disusun melalui kajian-kajian intensif dengan memperhatikan keanekaragaman lingkungan fisik dan karakteristik yang berbeda pada manusia. Pengabaian terhadap keanekaragaman lingkungan dan karakteristik manusia merupakan suatu penyerdehanaan, yang sering kali dilakukan oleh peneliti. Hal ini tidak dapat dihindarkan, kemungkinan karena keterbatasan dalam memahami teori-teori psikologi lingkungan atau keterbatasan dalam penguasaan metodologi penelitian. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, teori mini yang telah dipaparkan dapat disintesis seperti halnya model stres lingkungan dan berbagai macam metode penelitian terbuka untuk digunakan, baik secara mandiri maupun bentuk multi metode.

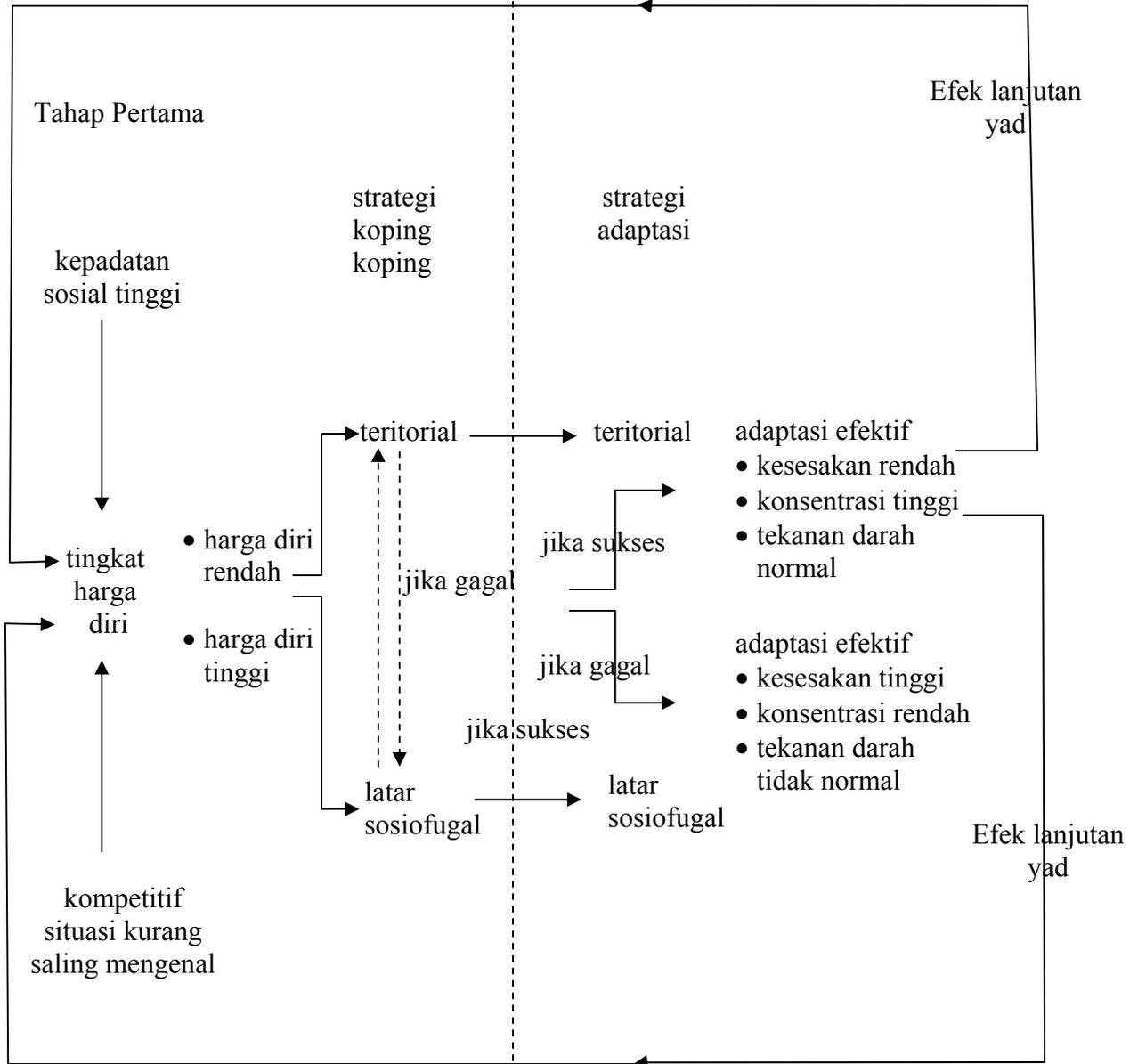
Berikut ini akan disajikan model umum hubungan perilaku-manusia yang disusun oleh Vitch & Arkkelin (1995) seperti dalam gambar berikut ini.



Gambar 3. Model Interaksi Perilaku-Lingkungan (Veitch & Arkkelin, 1995)

Model tersebut memperlihatkan bahwa pengaruh lingkungan terhadap perilaku bukan secara langsung tetapi terdapat variabel moderator dan variabel mediator. Yang dimaksud variabel moderator adalah faktor-faktor baik situasi/sosial dan variabel individu, yang dapat meningkatkan atau menurunkan dampak dari *setting*, antara lain macam aktivitas, jenis tugas, kepribadian dsb. Variabel mediator adalah proses internal, baik secara efektif, persepsual, maupun proses kognitif yang berpengaruh terhadap respon kondisi lingkungan. Arah panah ganda berarti saling mempengaruhi atau hubungan timbal balik. Variabel evaluasi merupakan hasil proses penilaian atas variabel mediator, apakah lingkungan dinilai sebagai menyenangkan atau tidak menyenangkan. Hal ini dilakukan dalam rangka mencapai keseimbangan. Jika keseimbangan tidak tercapai, akan menghasilkan stres yang berlanjut atau ketidakseimbangan yang berkepanjangan. Hasil keseimbangan tersebut tercermin dalam indikator adanya keseimbangan dalam aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku (Veitch & Arkkelin, 1995).

Model hubungan manusia-lingkungan dilakukan oleh Helmi (1995) dalam penelitian mengenai strategi adaptasi yang efektif dalam situasi kepadatan sosial. Model tersebut didasarkan atas model stres lingkungan yang disusun oleh Fisher dkk (1984) dan dilakukan modifikasi sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun model hubungan manusia-lingkungan, terlihat dalam bagan berikut ini.



Gambar 4. Proses koping dan strategi adaptasi yang efektif sesuai dengan situasi sosial dan tingkat harga diri subjek (Helmi, 1995)

Pengaruh kepadatan sosial terhadap indikator strategi adaptasi yang efektif merupakan hubungan yang tidak langsung. Dengan meminjam istilah yang digunakan oleh Veitch & Arkelin (1995) terhadap variabel moderator dan mediator. Variabel moderator dalam penelitian ini adalah situasi sosial yang terdiri atas situasi yang kurang

mengenal di antara subjek dan situasi kompetisi. Variabel moderator yang lain adalah karakteristik kepribadian subjek yaitu harga diri. Variabel moderator dalam penelitian ini adalah tercermin dalam pemilihan subjek terhadap strategi koping. Indikator strategi adaptasi yang efektif dalam penelitian ini adalah perasaan kesesakan rendah (*crowding*), konsentrasi tinggi, dan tekanan darah dalam kondisi normal.

Berdasarkan pengalaman selama ini, penulis menyimpulkan bahwa terdapat beberapa kendala dalam melakukan penelitian pengaruh lingkungan fisik terhadap manusia. Konstruksi teoritis sebenarnya bukan kendala, asalkan peneliti bersungguh-sungguh mendalami teori-teori yang telah ada dan mencoba membuat sintesa atau mungkin membangun teori yang baru. Yang lebih menjadi kendala dari sisi operasionalisasi konstruksi teori. Jika model manusia-lingkungan ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian non-eksperimental maka pengujian model harus disertai kemampuan metodologi seperti penguasaan terhadap *path analysis* atau pun *Lisrel*. Jika menggunakan metode eksperimental, maka persoalan yang cukup rumit adalah penciptaan manipulasi lingkungan. Manipulasi lingkungan ini selain masalah kode etik penelitian, juga berkaitan dengan kesesuaian antara realitas *setting* laboratorium dengan realitas dalam *setting* yang sesungguhnya. Dalam metode eksperimen, tidak dikenal variabel mediator maupun moderator, oleh karenanya dalam satu model hubungan manusia-lingkungan tertentu dimungkinkan beberapa tahap penelitian. Variabel moderator dan mediator misalnya dalam tahap penelitian pertama menjadi variabel tergantung, dan dalam tahap penelitian selanjutnya menjadi variabel bebas (lihat Helmi, 1995).

PENUTUP

Teori-teori dalam Psikologi Lingkungan selain masih mendasarkan diri pada *grand theories* Psikologi juga menggunakan teori-teori di luar disiplin Psikologi. Psikologi Lingkungan sebagai salah satu cabang Psikologi, belum mempunyai *grand theories* dan teori yang sudah ada sekarang ini masih dalam tataran teori mini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan para peneliti dalam mengkaji hubungan manusia-lingkungan, dibuat suatu model dengan memperhatikan karakteristik lingkungan fisik dan manusia. Pembuatan model tersebut dapat didasarkan atas sintesa dari *grand theories* dalam disiplin Psikologi, teori mini dari Psikologi Lingkungan, ataupun teori-teori di luar disiplin Psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fisher, A., Bell, P.A., & Baum, A., 1984. *Environmental Psychology*. New York: Holt, Rinehart, dan Wiston.
- Gifford, R. 1987. *Environmental Psychology : Principle and Practice*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Heimstra, N.W., & Mc Farling, L.H. 1982. *Environmntal Psichology*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Helmi, A.F., 1994. Hidup di Kota Semakin Sulit. Bagaimana Strategi Adaptasi yang Efektif dalam Situasi Kepadatan Sosial? *Buletin Psikologi*, II (2) 1–5.
- Helmi, A.F., 1995. Strategi Adaptasi yang Efektif dalam Situasi Kepadatan Sosial. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Proram Pasca Sarjana, Universitas Gadjah Mada.

- Himmam, F., & Faturohman. 1995. Analisis Profil Wawasan Masyarakat terhadap Lingkungan di daerah Industri. *Laporan Penelitian*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi GM. Bantuan dana bank Dunia XXI.
- Holahan C.J. 1982. *Environmental Psychology*. New York: Random House.
- Veitch, R. & Arkkelin, D., 1995. *Environmental Psychology: An Interdisciplinary Perspective*. New Jersey: Prentices Hall.