



TEORI-TEORI INTERAKSI LINGKUNGAN DENGAN PERILAKU MANUSIA

RAHMA AFWINA, M.Psi
rahmaafwina@staff.uma.ac.id

Dasar Pemikiran dan Kegunaan Teori Psikologi Lingkungan

Teori Pembangkitan

Teori Beban Lingkungan

Teori Kekurangan Stimulasi

Teori Tingkat Adaptasi

Teori Stres Lingkungan

Dasar Pemikiran

- Psikologi lingkungan sebagai ilmu yang interdisiplin dapat mengkaji masalah lingkungan secara komprehensif.
- Teori-teori psikologi lingkungan dapat menjembatani pemahaman disiplin ilmu lain yang lebih menjelaskan mengenai lingkungan.
- Teori-teori yang terkait dengan masalah hubungan lingkungan dan manusia harus dipertimbangkan variabel-variabelnya.
- Variabel-variabel lingkungan yang mempengaruhi/berhubungan dengan fungsi-fungsi psikologis manusia atau iklim psikologis yang terbentuk dalam interaksi antara manusia dan lingkungan.

Kegunaan Teori Psikologi Lingkungan???

1. Teori dapat membantu menjelaskan dan memprediksi hubungan antarvariabel yang berkaitan dalam hubungan antara manusia dengan lingkungan. Dengan diketahuinya hubungan antara variabel manusia dan lingkungan dan menjelaskan aspek-aspek apa saja yang terdapat dari setiap variabel, maka dapat mengatur variabel-variabel tersebut guna mencegah terjadinya peristiwa yang tidak diinginkan.
2. Teori dapat menghimpun sejumlah besar data melalui penelitian.
3. Teori yang telah menyimpulkan konsep-konsep dan menjelaskan hubungannya, akan menjadi pengetahuan bagi manusia.

Teori Pembangkitan

- ✓ Meningkatkan atau berkurangnya kegiatan di otak merupakan akibat dari proses faal tertentu (Hebb, 1972 dalam Arkelin).
- ✓ Perubahan kegiatan di otak merupakan variabel perantara (*intervening variable*) antara rangsang yang datang dari lingkungan dengan tingkah laku yang terjadi → Bertambah cepatnya detak jantung, naiknya tekanan darah, dan produksi adrenalin yang lebih cepat yang disebabkan oleh stimuli diatas sehingga menimbulkan perilaku tertentu
- ✓ Setelah ada peningkatan kegiatan di otak maka dapat diramalkan akan terjadi perilaku tertentu.

- **Ex: Seseorang dari desa untuk pertama kalinya datang ke jakarta, berhadapan dengan keramaian, kebisingan, udara yang panas kemudian menjadi agresif atau merasa cemas → Dalam hal ini terjadi peningkatan kegiatan pada otak seperti bertambah cepatnya detak jantung, naiknya tekanan darah, dan produksi adrenalin yang lebih cepat yang disebabkan oleh stimuli diatas sehingga menimbulkan perilaku tertentu**
- **Suara musik yang diputar di sebuah acara dapat meningkatkan semangat orang-orang yang membantu (pekerja) di sebuah acara tersebut namun juga dapat mengacaukan konsentrasi seseorang di sebelah rumah yang sedang mengerjakan PR matematika.**

TEORI BEBAN LINGKUNGAN

Lingkungan → Manusia → Proses → Perilaku

Stimulus



4 asumsi dasar Cohen:

1. Manusia mempunyai kapasitas terbatas dalam pemrosesan informasi/stimulus yang masuk, dan hanya dapat menyimpannya dalam jumlah yang terbatas dalam satu waktu.
2. Ketika manusia menerima informasi dalam jumlah banyak dan informasi tersebut melebihi kapasitas untuk memproses, maka individu tersebut akan merasakannya sebagai beban yang berlebih. Strategi yang biasanya dilakukan adalah mengabaikan stimulus yang kurang relevan, dan memberikan perhatian lebih pada stimulus yang berlebih.
3. Dengan kelebihan beban individu mengabaikan sejumlah stimulus sehingga memusatkan perhatian hanya pada beberapa stimulus.
4. Jumlah perhatian yang diberikan seseorang tidak konstan, dan mungkin dalam waktu temporer akan menyedot kapasitas dalam memberikan perhatian. Kondisi yang memerlukan perhatian yang panjang dapat menimbulkan beban lingkungan.

Stimulus

Stimulus

Stimulus

Stimulus

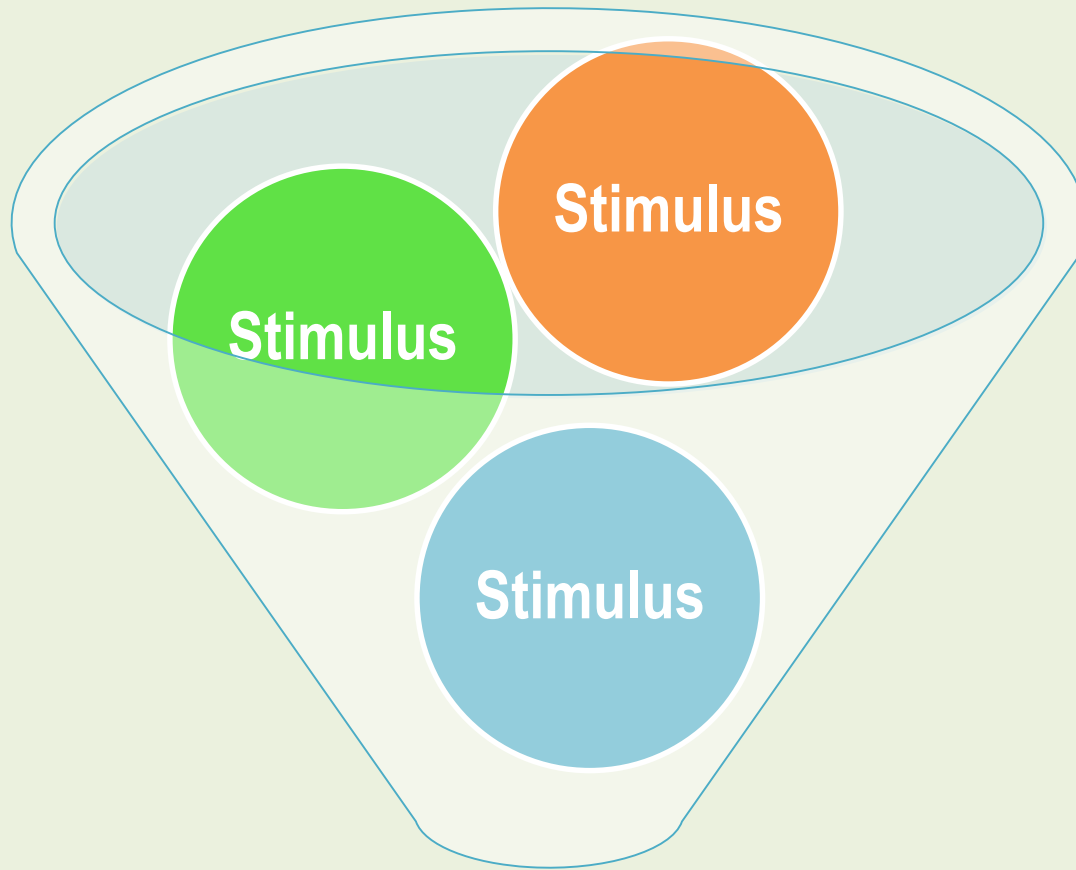
Stimulus

Stimulus

Stimulus

Stimulus

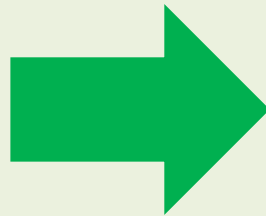




Seleksi

Contoh:

Mempelajari suatu pengetahuan dan untuk mengetahuinya secara lengkap, harus membaca banyak buku. Dalam situasi tersebut, individu bosan.



Teori Kekurangan Beban (*Understimulation Theory*)

- Teori ini kebalikan dari teori kelebihan beban yang justru menyatakan bahwa manusia tidak akan senang jika tidak mendapat cukup rangsang dari lingkungannya. Zubek (69, dalam Bellet al, 1978:76) mengatakan bahwa kurangnya rangsang terhadap indera manusia menyebabkan timbulnya rasa kosong, sepi, dan cemas.
- Ex: Penghuni kompleks perumahan rakyat yang bangunan rumahnya serba sama di seluruh area pemukiman itu. Mereka akan mengalami kebosanan karena kurangnya stimuli. Untuk lebih meningkatkan semangat perlu diadakan tambahan stimuli sehingga pemandangan tersebut dibuat bervariasi agar tidak membosankan, misalnya menanam pohon di depan rumah.

Teori Tingkat Adaptasi

- Adaptasi merupakan pergeseran kuantitatif dalam memberikan penilaian atau respons afeksi sepanjang stimulus yang terpapar secara terus menerus.
- Tingkatan adaptasi tidak hanya berbeda antara satu orang dengan orang lain sebagai fungsi dari pengalaman, tetapi dapat terjadi karena perbedaan tingkatan stimulasi dari satu waktu ke waktu yang lain.
- Zulrizka (1984) dalam penelitiannya: Penghuni rusun di Jakarta & Bandung dapat menoleransi suara-suara yang masuk ke unit rumahnya dari berbagai suara musik yang beraneka ragam jenis musiknya.
- Manusia juga dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keinginannya (Sonnenfeld, 1966) → **Adjustment**.

3 dimensi hubungan perilaku lingkungan (Wohlwill)

1. Intensitas. Intensitas stimulus mengenai manusia, ketika berinteraksi dengan lingkungan. 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. Keragaman. Keragaman stimulus yang berada di sekitar manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan. Apabila manusia berada pada lingkungan yang kurang memberikan stimulasi, maka akan muncul kebosanan. Tetapi jika terlalu beragam, stimulus akan dirasakan melelahkan.
3. Pola stimulus yang dipersepsi adalah meliputi struktur dan kejelasan polanya. Apabila individu menerima stimulus dengan pola yang tidak jelas atau sangat bervariasi sehingga mengaburkan struktur stimulusnya akan dirasakan mengganggu.

Perbedaan Adaptasi & Adjustment

Adaptasi

Manusia mengikuti kehendak lingkungan (menoleransi lingkungan) atau memperbesar ambang toleransi terhadap lingkungan.

Manusia tidak perlu melakukan upaya untuk mengatasi lingkungan.

Adjustment

Manusia mengubah lingkungan agar sesuai dengan standard yang dimiliki.

Manusia harus memiliki kemampuan untuk dapat mengubah lingkungan, baik kemampuan intelektual, *skill*, maupun uang.

Teori Stres Lingkungan

- Lingkungan dapat memberi stimulasi yang dapat dimaknakan sebagai stresor atau stimulus yang dapat menimbulkan tekanan pada seseorang.
- Karakteristik stresor atau stimulus lingkungan yang menimbulkan tekanan pada diri seseorang adalah stimulus yang mengancam.
- Namun demikian, suatu peristiwa dapat dipersepsi sebagai ancaman atau bahkan sebagai tantangan.
- 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.

Faktor-faktor yang Memungkinkan Seseorang Merasa Terancam adalah Dikarenakan Adanya Penilaian Terhadap Objek Lingkungan

1. Peristiwa yang dikategorikan sebagai kejadian yang mendadak, dan tidak ada atau sedikit sekali peringatan akan terjadi suatu peristiwa, namun berdampak besar dan butuh upaya yang besar untuk mengatasinya → ***Catalysmic Event***.
2. Peristiwa yang dialami secara personal, dan tidak dialami oleh orang banyak yang juga tidak dapat diduga peristiwanya serta berdampak besar namun pada umumnya bisa cepat diatasi → Beratnya stres yang muncul bersifat moderat.
3. Terjadi berulang kali, namun relatif ringan bila dibandingkan dengan dua faktor yang lain.

General Adaptation Syndrome (GAS) (Hans Selye, 1946)

Alarm reaction

Tahap awal dimana individu melawan shock dan mekanisme pertahanan diri menjadi aktif dengan aktivitas sistem saraf otonom dan adrenalin meningkat

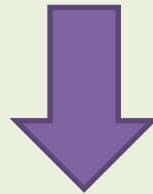
Resistance

Tahap adaptasi maksimum, diharapkan dapat mengembalikan keseimbangan

Exhaustion

Tahap dimana sistem pertahanan diri hancur, mati atau mengalami kerusakan yang permanen

Lazarus (1966): Seseorang mengalami stres apabila ia telah melakukan penilaian kognitif.



Apabila hasil penilaian kognitifnya menyatakan bahwa stimulus lingkungan yang dihadapi tidak mengancam dirinya, maka proses fisiologis tidak berlangsung → Tidak muncul perasaan tegang dalam dirinya, sehingga kondisi psikologisnya menjadi seimbang.

Faktor Individual

- Faktor psikologis
- Kemampuan intelektual
- Pengetahuan & pengalaman
- Motivasi

Faktor Kognitif thp Stimulus

- Kontrol persepsi
- Kemampuan menduga
- Kesegaran
- Pemunculan stimulus

Stimulus Lingkungan

Penilaian kognitif tentang lingkungan yang terancam

Reaksi alarm

Tahapan mengatasi

- Melawan takut
- Takut
- Marah

Gagal

Tahapan jenuh

Sakit

Adaptasi Adjustment

Berhasil

Model Stres Lingkungan (Modifikasi dari Model Stres Selye)



TEŐEKKŐR EDERIM