

---

# Bab 2 Pendekatan Teori dan Metode Penelitian Psikologi Lingkungan

## PENDEKATAN TEORI

### A. LATAR BELAKANG SEJARAH

Membahas perihal teori-teori yang dikemukakan para ahli psikologi lingkungan, maka yang terlibat adalah teori-teori, baik di dalam maupun di luar disiplin psikologi. Beberapa teori tersebut amat luas jangkauannya dan beberapa lagi yang lain lebih terfokus, beberapa amat lemah dalam data empiris dan beberapa yang lain amat kuat. Dalam kaitan antara lingkungan dengan perilaku manusia, maka kita dapat menyebut sejumlah teori dimana dalam perspektif ini, yang terlibat di dalamnya antara lain adalah geografi, biologi ekologi, behaviorisme, dan psikologi Gestalt (Veitch & Arkkelin, 1995).

**Geografi.** Beberapa ahli sejarah dan geografi telah mencoba menerangkan jatuh-bangunnya peradaban yang disebabkan oleh karakteristik lingkungan. Sebagai contoh, Toynbee (dalam Veitch & Arkkelin, 1995) mengembangkan teori bahwa lingkungan (atau secara lebih spesifik topografi, iklim, vegetasi, ketersediaan air, dan sebagainya) adalah tantangan bagi penduduk yang tinggal di lingkungan tersebut. Tantangan lingkungan yang ekstrim akan merusak peradaban, sementara tantangan yang terlalu kecil akan mengakibatkan stagnasi kebudayaan. Lebih lanjut Toynbee mengusulkan bahwa tantangan lingkungan pada tingkat menengah juga dapat mempengaruhi perkembangan peradaban. Pada tingkat yang makin berkurang atau sebaliknya makin berlebihan hasilnya justru akan memperlemah pengaruhnya. Gagasan mengenai tantangan lingkungan dan respon-respon perilakunya meski didasari oleh para penganut *geographical determinism*, ternyata seringkali merupakan bentuk-bentuk atau variasi-variasi teori yang diterapkan dalam psikologi lingkungan.

Sebagai contoh Barry, Child dan Bacon (dalam Veitch & Arkkelin, 1995) mengusulkan bahwa kebudayaan masyarakat pertanian (yang tidak nomaden) ternyata menekankan pola asuh pada generasinya berupa: tanggungjawab, ketaatan, dan kepatuhan. Sebaliknya pada kebudayaan nomaden pola asuh yang ditekankan adalah pada kemandirian dan akal. Perbedaan ini dapat dijelaskan sebagai berikut. Pada kebudayaan pertanian, orang tinggal

---

dan bekerja bersama-sama dalam suatu komunitas yang tanpa mobilitas yang tinggi, sehingga yang dihasilkan adalah organisasi yang teratur. Hal tersebut tentunya akan lebih menekankan pola asuh kepada ketaatan dan kepatuhan. Lain halnya dengan orang nomaden yang lebih menyiapkan generasi mudanya untuk terbiasa dalam menghadapi situasi alam yang berubah dan tidak dapat diramalkan pada saat menjelajahi alam, sehingga yang lebih dibutuhkan adalah kemandirian dan akal. Berdasarkan keterangan-keterangan tersebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa suatu seting lingkungan tertentu memberi peluang yang terbaik bagi masyarakat penghuninya untuk mempertahankan diri.

**Biologi Ekologi.** Perkembangan teori-teori ekologi menunjukkan adanya perhatian terhadap adanya ketergantungan biologi dan sosiologi dalam kaitan hubungan antara manusia dengan lingkungannya, dimana hal itu secara signifikan mempengaruhi pemikiran-pemikiran psikologi lingkungan. Dengan perkembangan ilmu ekologi, seseorang tidak dianggap terpisah dari lingkungannya, melainkan merupakan bagian yang integral dari lingkungan. Pendapat mengenai hubungan yang saling tergantung antara manusia dengan lingkungannya pada saat ini akan tampak pada teori-teori yang dikembangkan pada disiplin psikologi lingkungan. Lingkungan dan penghuninya masih sering dikaji sebagai komponen yang terpisah, meskipun tidak ada keraguan lagi adanya hubungan yang saling tergantung di antara mereka.

**Behaviorisme.** Pengaruh penting lain yang merupakan pemikiran yang datang dari cabang disiplin psikologi sendiri adalah behaviorisme. Pemikiran kalangan behavioris muncul sebagai reaksi atas kegagalan teori-teori kepribadian untuk menerangkan perilaku manusia. Pada saat ini secara umum dapat diterima bahwa dua hal penting yang menjadi pertimbangan adalah konteks lingkungan dimana suatu perilaku muncul dan variabel-variabel personal (seperti kepribadian atau sikap). Dengan mempertimbangkan kedua hal ini maka akan lebih dapat diramalkan suatu fenomena manusia dan lingkungannya daripada jika dibuat pengukuran sendiri-sendiri.

**Psikologi Gestalt.** Psikologi Gestalt berkembang pada saat yang berbarengan dengan behaviorisme dan lebih menekankan perhatian kepada persepsi dan kognisi sebagai perilaku yang tampak (*overt behavior*). Prinsip terpenting dari cara kerja kalangan Gestalt ini adalah bahwa objek-objek, orang-orang, dan seting-seting dipersepsi sebagai suatu keseluruhan, dimana hal itu lebih dari sekedar penjumlahan bagian-bagian. Dari pandangan Gestalt, suatu perilaku didasarkan pada proses kognitif, yang bukan dipengaruhi oleh proses stimulus tetapi dari persepsi terhadap stimulus tersebut. Pengaruh Gestalt pada psikologi lingkungan dapat dilihat antara lain pada kognisi lingkungan, misalnya untuk menjelaskan persepsi, berpikir, dan pemrosesan informasi lingkungan.

Dari beberapa perspektif di atas, Veitch & Arkkelin (1995) menekankan adanya dua hal yang perlu diketahui. *Pertama*, sebagaimana yang sudah disebutkan di atas bahwa pendekatan yang dipakai pada perspektif-perspektif di atas ada yang amat lebar dalam cakupan dan ada pula yang lemah dalam data empiris. *Kedua*, tidak ada *grand theory* dalam psikologi lingkungan, karena tidak ada pendekatan atau perspektif tunggal yang dapat menerangkan

---

hubungan antara perilaku manusia dengan lingkungannya secara memuaskan. Hal ini paling tidak disebabkan oleh empat hal:

- (a) Tidak ada data yang cukup tersedia dalam kaitan hubungan manusia dengan lingkungannya, sehingga dapat dipercaya untuk menyatukan teori
- (b) Hubungan-hubungan yang dikaji para peneliti amat sangat beragam
- (c) Metode yang digunakan tidak konsisten
- (d) Cara pengukuran variabel tidak selalu kompatibel dari suatu setting penelitian ke penelitian berikutnya.

## **B. BEBERAPA TEORI**

Beberapa pendekatan teori dalam psikologi lingkungan antara lain adalah: Teori Arousal, Teori Stimulus Berlebihan, Teori Kendala Perilaku, Teori Tingkat Adaptasi, Teori Stres Lingkungan, dan Teori Ekologi.

### **1. Teori Arousal (Arousal Theory)**

**Arousal (Pembangkit).** Ketika kita emosional, kita sering merasa bergairah. Beberapa teori telah berpendapat bahwa semua emosi adalah hanya tingkat dimana seseorang atau binatang dihasut. Meski tidak semua orang setuju dengan gagasan ini, tingkat keterbangkitan adalah bagian penting dari emosi. Contohnya, tingkat yang tinggi dalam keterbangkitan adalah dalam kemarahan, ketakutan dan kenikmatan, sedangkan tingkat keterbangkitan yang rendah adalah kesedihan dan depresi (Dwi Riyanti & Prabowo, 1997).

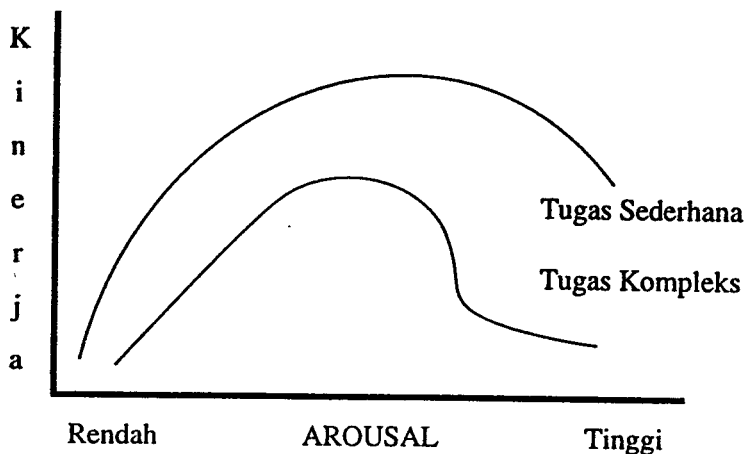
Mandler (dalam Hardy dan Hayes, 1985) menjelaskan bahwa emosi terjadi pada saat sesuatu yang tidak diharapkan atau pada saat kita mendapat rintangan dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Mandler menamakan teorinya sebagai teori interupsi. Interupsi pada masalah seperti dikemukakan tadi yang menyebabkan kebangkitan (*arousal*) dan menimbulkan pengalaman emosional. Suatu hal yang dapat kita petik dari teori ini adalah bahwa orang dapat memperlihatkan perubahan emosi secara ekstrim, misalnya bergembira atau bergairah pada suatu saat, dan mengalami perasaan dukacita atau amarah pada saat yang lain.

*Arousal* dipengaruhi oleh tingkat umum dari rangsangan yang mengelilingi kita. Kita dapat saja menjadi bosan atau tertidur, jika yang kita hadapi adalah hal-hal yang "tidak ada apa-apanya". Suatu materi pelajaran yang tidak menarik dan sedikit sekali memberi manfaat pada yang mendengarkan, membuat hampir semua yang mendengarkannya tidak bertahan lama mengikutinya. Menurut Mandler, manusia memiliki motivasi untuk mencapai apa yang disebut sebagai "*dorongan-keinginan otonomik*". Fungsinya adalah untuk menarik munculnya *arousal* sehingga kita dapat berubah-ubah dari aktivitas satu ke aktivitas lainnya. Hampir semua orang yang memiliki motivasi ini dalam berinteraksi sehari-hari, namun ada beberapa orang yang tidak responsif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi di sekelilingnya, sehingga hanya dapat dimunculkan *arousal*-nya jika benar-benar dalam keadaan yang amat membahayakan.

**Teori Arousal dalam Psikologi Lingkungan.** Dalam Psikologi Lingkungan, hubungan antara *arousal* dengan kinerja seseorang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- tingkat *arousal* yang rendah akan menghasilkan kinerja yang rendah
- makin tinggi tingkat *arousalnya* akan menghasilkan kinerja yang tinggi pula (Sarwono, 1992).

Hubungan tersebut dinamakan Hukum *Yerkes dan Dodson* (Sarwono, 1992) yang dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1.2. Hukum Yerkes dan Dodson**  
Sumber: Sarwono (1992)

*Pembangkitan terhadap penginderaan melalui peningkatan rangsang, dapat meningkatkan hasil kerja pada tugas-tugas yang sederhana. Akan tetapi justru akan mengganggu dan menurunkan prestasi kerja dalam tugas-tugas yang rumit. Misalnya suara musik di dalam mobil dapat merangsang semangat pengemudi, tetapi suara musik yang sama dapat mengganggu konsentrasi orang yang sedang memecahkan persoalan yang rumit (Sarwono, 1992; Veitch & Arkkelin, 1995).*

Sebagai gambaran lain Veitch & Arkkelin (1995) memberi contoh bahwa perubahan kinerja amat beragam pada peningkatan suhu pada pekerja wanita, pekerja tambang, dan para pekerja beragam jenis laboratorium.

## **2. Teori Beban Stimulus (Stimulus Load Theory)**

Titik sentral dari teori beban stimulus adalah adanya dugaan bahwa manusia memiliki kapasitas yang terbatas dalam memproses informasi. Ketika input (masukan) melebihi kapasitas, maka orang cenderung untuk mengabaikan beberapa masukan dan mencurahkan perhatian lebih banyak kepada hal yang lain (Cohen dalam Veitch & Arkkelin, 1995). Teori

ini bertanggungjawab terhadap respon-respon stimulasi lingkungan dalam kaitannya dengan kapasitas individu dalam jangka pendek untuk memperhatikan dan bertransaksi dengan hal-hal yang menonjol dalam suatu lingkungan. Umumnya stimulus tertentu yang paling penting diperhatikan dengan alokasi waktu yang banyak dan stimulus yang kurang penting umumnya diabaikan (Sarwono, 1992; Veitch & Arkkelin, 1995).

Strategi yang dipilih seseorang untuk stimulus mana yang diprioritaskan atau diabaikan pada suatu waktu tertentu akan menentukan reaksi positif atau negatif terhadap lingkungan. Jika kelebihan kapasitas tersebut terlalu besar sehingga individu sama sekali tidak mampu lagi mengatasi dengan kognisinya, maka individu dapat mengalami gangguan kejiwaan seperti merasa tertekan, bosan, dan tidak berdaya. Contoh stimulus yang berlebihan adalah pemandangan sebuah kota besar yang sudah terlalu banyak manusia dan kendaraan, banyak terdapat kawasan-kawasan komersial dengan papan-papan dan lampu-lampu reklame. Oleh karena itu, orang yang tinggal di kota besar sering mengeluh jenuh, bosan, alienasi, dan sebagainya (Sarwono, 1992).

Contoh lain dikemukakan oleh Veitch & Arkkelin (1995) adalah ketika kita mengemudikan mobil dalam keadaan macet, umumnya perhatian kita lebih tertuju pada mobil, truk, bis, atau tanda lalu-lintas di sekeliling. Sementara itu kita justru tidak memperhatikan anak-anak yang duduk di jok belakang, musik dari radio, atau kondisi udara yang berawan.

Menurut Veitch & Arkkelin (1995) teori Beban Stimulus juga mempelajari pengaruh stimulus lingkungan yang kurang menguntungkan, seperti perilaku-perilaku tertentu yang terjadi di kapal selam atau penjara. Pengkajian seperti ini menyimpulkan bahwa dalam keadaan yang *understimulation* tertentu ternyata dapat berbalik menjadi *overstimulation*. Sebagai contoh suatu demam yang dialami oleh pilot pesawat terbang dapat juga dihasilkan dari kondisi yang monoton akan berakibat terjadinya *understimulation*.

### 3. Teori Kendala Perilaku (Behavioral Constrain Theory)

Teori kendala perilaku memfokuskan kepada kenyataan, atau perasaan, kesan yang terbatas dari individu oleh lingkungan. Menurut teori ini, lingkungan dapat mencegah, mencampuri, atau membatasi perilaku penghuni (Stokols dalam Veitch & Arkkelin, 1995), misalnya: pada suatu hari kemacetan lalu-lintas akan mengganggu para penglaju, suara yang keras akan membuat bising yang mengganggu komunikasi, tata cara rumah sakit yang terlalu mengatur akan mengganggu proses penyembuhan, tingginya temperatur yang berlebihan akan mencegah kerja fisik yang berlebihan, dan rendahnya suhu yang berlebihan akan mengurangi kepekaan gerakan jari-jari. Teori ini berkeyakinan bahwa dalam suatu situasi tertentu seseorang benar-benar kehilangan beberapa tingkatan kendali terhadap lingkungannya (Veitch & Arkkelin, 1995).

Brehm dan Brehm (dalam Veitch & Arkkelin, 1995) menekankan bahwa ketika kita merasakan bahwa kita sedang kehilangan kontrol atau kendali terhadap lingkungan, kita mula-mula akan merasa tidak nyaman dan kemudian mencoba untuk menekankan lagi fungsi kendali kita. Fenomena ini lalu disebut dengan istilah reaktansi psikologis (*psychological reactance*).

Sarwono (1992) memberikan contoh misalnya ketika kita sudah tahu bahwa jalanan terlalu macet pada jam-jam tertentu, maka kita cenderung berusaha mencari alternatif jalan lain. Jikalau pilihan alternatif tidak ada, atau tingkah laku alternatif lain yang dicoba untuk dilakukan ternyata juga gagal untuk mengatasinya dan apabila hal ini terjadi berulang kali, maka kita akan mengalami perasaan putus asa atau tidak berdaya. Ketidakberdayaan inilah yang lalu disebut dengan istilah *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari).

#### 4. Teori Tingkat Adaptasi

Teori tingkat adaptasi mirip dengan teori stimulus berlebih, dimana pada tingkat tertentu suatu stimulus dapat dirumuskan untuk mengoptimalkan perilaku. Stimulus yang berlebihan atau sama halnya yang terlalu kecil dianggap dapat mempengaruhi hilangnya emosi dan tingkah laku. Tatkala semua ahli psikologi lingkungan menekankan interaksi manusia dengan lingkungan, maka teori tingkat adaptasi lebih banyak membicarakannya secara lebih spesifik, yaitu dua proses yang terkait dalam hubungan tersebut: adaptasi dan *adjustment*. *Adaptasi* adalah mengubah tingkah laku atau respon-respon agar sesuai dengan lingkungannya, misalnya dalam dingin atau keadaan suhu yang menurun menyebabkan terjadinya otot kaku dan menurunnya aktivitas motorik. Sementara *adjustment* adalah mengubah lingkungan agar menjadi sesuai dengan lingkungannya, misalnya dalam keadaan dingin bisa saja orang membakar kayu untuk memanaskan tubuhnya (Sarwono, 1992; Veitch & Arkkelin, 1995). Salah satu cara tersebut dilakukan seseorang agar tercapai keseimbangan dengan lingkungannya (homeostatis).

Nilai lain dari pendekatan ini adalah adanya pengenalan tingkat adaptasi pada individu, misalnya tingkat adaptasi atau *arousal* dimana pada akhirnya individu terbiasa dengan lingkungannya atau tingkat pengharapan individu pada kondisi lingkungan tertentu. Bahkan dengan pendekatan ini dapat diterangkan perbedaan respon yang berbeda dari dua individu ketika menghadapi lingkungan yang sama. Sebagai contoh dalam suatu pesta, seseorang dapat mempersepsikannya sebagai sesuatu yang menyenangkan atau bagi orang lain justru merupakan sesuatu yang tidak nyaman. Perbedaan individu dalam hal tingkat adaptasi menyebabkan adanya perbedaan tingkah laku (Veitch & Arkkelin, 1995).

Menurut Sarwono (1992) terdapat tiga kategori stimulus yang dijadikan acuan dalam hubungan lingkungan dengan tingkah laku, yaitu:

- stimulus fisik yang merangsang indra (suara, cahaya, suhu udara),
- stimulus sosial, dan
- gerakan

Dari ketiga stimulus tersebut, masing-masing mengandung tiga dimensi lagi yaitu: intensitas, diversitas, dan pola, dimana dari ketiga dimensi ini yang paling menyenangkan adalah yang tidak terlalu kecil/sedikit/lemah dan juga tidak terlalu besar/banyak/kuat. Dalam hal intensitas misalnya suara yang tidak terlalu keras lebih menyenangkan daripada yang terlalu keras atau terlalu lemah. dalam hal diversitas (variasi rangsang), terlalu banyak atau sedikitnya rangsang ternyata juga tidak menyenangkan. Dalam hal pola, barangkali rangsang-

dirancang untuk mengukur hubungan di antara kepadatan dan perilaku interpersonal tidak selalu membuahkan hasil yang sama jika data dikumpulkan dengan metode yang berbeda (Veitch dan Arkkelin, 1995).

## **B. Studi Korelasi**

Menurut Veitch dan Arkkelin (1995), jika seorang peneliti ingin memastikan tingkat validitas eksternal yang tinggi, maka seorang peneliti dapat menggunakan variasi-variasi dari metode korelasi. Studi-studi yang menggunakan metode ini dirancang untuk menyediakan informasi tentang hubungan-hubungan di antara hal-hal atau peristiwa-peristiwa yang terjadi di alam nyata yang tidak dibebani oleh pengaruh pengumpulan data. Dalam studi korelasi kita pada umumnya melaporkan hal-hal yang melibatkan pengamatan alami dan teknik penelitian survai.

Dengan menggunakan metode pengambilan data apapun, maka penyimpulan dengan menggunakan studi korelasi dapat diperoleh hasil yang berbeda dibandingkan dengan eksperimen laboratorium. Dengan eksperimen laboratorium, kesimpulan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang menjadi penyebab akan membuahkan hasil yang tepat. Ketika korelasi digunakan, maka tidak ada penyimpulan yang dimungkinkan, karena hanya diketahui dari dua atau lebih variabel yang berhubungan satu sama lain. Sebagai contoh, seorang peneliti dapat menentukan bahwa kepadatan penduduk berhubungan dengan beragam indikator dari patologi sosial dengan menggunakan metode korelasi, tetapi ia tidak dapat memberi pernyataan bahwa kepadatan penduduk menyebabkan patologi sosial. Barangkali keduanya disebabkan oleh faktor lain yang ketiga seperti kurangnya pendidikan atau kemiskinan (Veitch dan Arkkelin, 1995).

Adalah hal yang tidak mungkin untuk menggambarkan kesimpulan yang jelas menjadi penyebab, karena studi korelasi amat lemah dalam validitas internal. Belum jelas apakah asosiasi yang terjadi dari pembatas-pembatas yang dibuat oleh peneliti sebelumnya. Untuk mudahnya maka dapat dibandingkan bahwa eksperimen laboratorium meminimalkan validitas internal untuk mengelakkan validitas eksternal, sedangkan studi korelasi meminimalkan validitas eksternal tetapi seringkali validitas internalnya lemah.

## **C. Eksperimen Lapangan**

Menurut Veitch dan Arkkelin (1995), jika seorang peneliti ingin menyeimbangkan antara validitas internal yang dapat dicapai melalui eksperimen laboratorium dengan validitas eksternal yang dapat dicapai melalui studi korelasi, maka ia boleh menggunakan metode campuran yang dikenal dengan istilah eksperimen lapangan. Dengan metode ini seorang eksperimenter secara sistematis memanipulasi beberapa faktor penyebab yang diajukan dalam penelitian dengan mempertimbangkan variabel eksternal dalam suatu seting tertentu. Hal-hal yang dapat dikendalikan memang hilang, akan tetapi pada saat yang sama banyak hal yang berpengaruh dalam metode korelasi ditemukan. Oleh karena itu, para peneliti mengembangkan kontrol terhadap variabel, menjaga validitas eksternal pada tingkat tertentu, dan mencoba menemukan percobaan yang lebih realistis guna mendukung suatu penelitian yang baik. Sebagai contoh, seorang peneliti dapat memanipulasi temperatur di dalam kereta

---

api bawah tanah pada tingkat kepadatan penumpang tertentu untuk mengungkap kemungkinan adanya pengaruh dari variabel-variabel tersebut terhadap perilaku penumpang berupa memungut kertas yang secara tiba-tiba dengan sengaja dijatuhkan oleh eksperimenter.

Untuk mencapai pengertian ilmiah terhadap suatu fenomena, seorang ilmuwan seharusnya tidak hanya mengembangkan teori-teori dan mengamati dengan cermat hal-hal yang menjadi minatnya, akan tetapi ia juga harus menentukan metode terbaik, baik untuk menguji teori maupun tujuan pengamatan. Metode yang tersedia amat banyak dan sebagaimana kita ketahui bersama, tidak ada metode tunggal yang benar atau salah, karena tiap-tiap metode memiliki kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasan. Pada analisis akhir, seorang peneliti harus menentukan tujuan spesifik penelitiannya kemudian memilih metode yang paling layak sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Strategi yang dapat dikembangkan barangkali adalah dengan menggunakan beragam metode untuk mengkaji suatu masalah. Hasil dari cara ini akan mempertemukan beberapa gambaran yang lebih jelas dari hubungan-hubungan antar variabel (Veitch dan Arkkelin, 1995).

#### **D. Teknik-teknik Pengukuran**

Agar suatu penelitian akan menjadi ilmiah diperlukan pengamatan-pengamatan yang menggunakan kriteria tertentu, yaitu:

- berlaku umum dan dapat diulang-ulang,
- dapat dikembangkan menjadi skala pengukuran,
- memiliki standar validitas dan reliabilitas.

Berikut ini akan disajikan beberapa teknik pengukuran yang telah memenuhi beberapa kriteria berupa mudah dibuat, mudah dalam administrasinya, mudah skoringnya, dan mudah diinterpretasikan. Beberapa teknik tersebut antara lain adalah: *Self report* yang terdiri dari Kuesioner, Wawancara, dan Skala Penilaian (Veitch dan Arkkelin, 1995).

##### **1. Self report**

Metode yang paling sering digunakan dalam mengumpulkan data yang berkaitan dengan individu adalah *self report*. Dengan cara ini, seorang responden ditanya oleh peneliti hal-hal yang berkaitan dengan opini, kepercayaan, perilaku, sikap, dan perasaan. Prosedur *self report* terdiri dari beragam teknik yang meliputi: kuesioner, wawancara, dan skala penilaian (*rating scale*).

Masalah lain yang dapat muncul adalah jika pengukuran dengan *rating scale* digunakan untuk kebutuhan suatu studi yang spesifik, misalnya tidak semua peneliti pada area yang sudah ditentukan menggunakan bentuk *self report* yang sama dan hal tersebut akan mempersulit untuk membandingkan antara suatu penelitian di laboratorium dengan penelitian selanjutnya atau dari satu setting tertentu dengan penelitian selanjutnya. Selain itu jika subjek penelitian diberi kesempatan untuk menjawab dengan bentuk pilihan ganda, mereka mungkin memilih salah satu dari yang disediakan peneliti meski pada kenyataannya pilihan yang diambilnya tidak sesuai dengan apa yang pernah dialaminya.



rangsang yang terlalu berstruktur (bangunan berderet rapi dan monoton) adalah sama-sama tidak menyenangkannya dengan lingkungan kumuh yang sama sekali tidak teratur.

## 5. Teori Stres Lingkungan

Teori stres menekankan pada mediasi peran-peran fisiologi, emosi, dan kognisi dalam interaksi antara manusia dengan lingkungan. Pada dasarnya hal ini dapat dilihat berkaitan dengan penginderaan manusia dimana suatu respons stres yang terjadi terhadap segi-segi lingkungan melebihi tingkat yang optimal. Individu lalu meresponnya dengan berbagai cara untuk mengurangi stres. Beberapa bagian dari respon terhadap stres bersifat otomatis. Pada mulanya terdapat adanya reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap stresor. Lalu diikuti dengan reaksi penolakan individu yang secara aktif mencoba melakukan *coping* terhadap stresor. Akhirnya, jika sumber-sumber *coping* yang ada habis, maka suatu bentuk kelelahan akan terjadi (Selye dalam Veitch & Arkkelin, 1995). Reaksi waspada dapat berupa peningkatan denyut jantung atau peningkatan produksi adrenalin, sementara reaksi penolakan dapat berupa tubuh menggigil kedinginan atau berkeringat kepanasan (Sarwono, 1992).

Di lain pihak terdapat ahli lain yang lebih memperhatikan terutama pada masalah respon-respon terhadap stres. Lazarus (dalam Veitch & Arkkelin, 1995) misalnya lebih memfokuskan kepada proses appraisal. Menurutnya, seseorang dalam menilai (*appraisal*) lingkungan seharusnya dilakukan secara kognitif sebagai suatu bentuk ancaman sebelum terjadinya stres dan akhirnya mempengaruhi perilaku.

Sebagai suatu bentuk *coping*, ketika individu akan bereaksi terhadap stresor, individu harus menentukan terlebih dahulu strategi berupa menghindar, menyerang secara fisik atau verbal, atau mencari kompromi (Sarwono, 1992).

## 6. Teori Ekologi

Pusat dari pemikiran para ahli teori ekologi adalah gagasan tentang kecocokan manusia dan lingkungannya. Lingkungan dirancang atau barangkali berkembang sehingga memungkinkan terjadinya perilaku tertentu. Seting perilaku menurut istilah Roger Barker (dalam Veitch & Arkkelin, 1995) adalah evaluasi terhadap kecocokan antara lingkungan dengan perilaku yang terjadi pada konteks lingkungan tersebut.

Menurut Roger Barker (dalam Sarwono, 1992) tingkah laku tidak hanya ditentukan oleh lingkungan atau sebaliknya, melainkan kedua hal tersebut saling menentukan dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Dalam istilah Barker, hubungan tingkah laku dengan lingkungan adalah seperti jalan dua arah (*two way street*) atau interdependensi ekologi. Selanjutnya Barker mempelajari hubungan timbal balik antara lingkungan dengan dan tingkah laku. Suatu hal yang unik pada teori Barker adalah adanya seting perilaku yang dipandang sebagai faktor tersendiri. Seting perilaku adalah pola tingkah laku kelompok (bukan individu) yang terjadi sebagai akibat kondisi lingkungan tertentu (*physical milieu*). Misalnya jika suatu ruangan terdapat pintu, beberapa jendela, serta dilengkapi dengan papan tulis dan meja tulis yang berhadapan dengan sejumlah bangku yang berderet, maka seting perilaku yang terjadi pada ruang tersebut adalah rangkaian dari tingkah laku murid yang sedang belajar di ruang kelas.

Jika ruang tersebut berisikan perabotan kantor, maka orang-orang yang berada di dalamnya akan berperilaku sebagaimana lazimnya karyawan kantor.

Pemikiran kritis terhadap pendapat Barker yang berkembang adalah pertanyaan mengenai berapa jumlah maksimum atau minimum individu dalam suatu seting perilaku tertentu. Sebagai contoh, apa yang terjadi pada ruang kelas kecil jika dibandingkan dengan ruang kelas yang besar? Apakah dapat diramalkan adanya perbedaan-perbedaan perilaku? Perilaku-perilaku apakah yang terjadi pada umat Kristiani yang menggunakan gereja besar dan sebaliknya pada gereja yang kecil? Kajian mengenai pertanyaan-pertanyaan tersebut dari perspektif ekologi sosial menjadikan adanya teori-teori mengenai *overmanning* dan *undermanning* (atau *overstaff* dan *understaff*) (Veitch & Arkkelin, 1995).

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Veitch dan Arkkelin (1995) terdapat tiga metode penelitian yang lazim digunakan di lapangan penelitian psikologi lingkungan. Ketiga metode tersebut adalah: Eksperimen Laboratorium, Studi Korelasi, dan Eksperimen Lapangan. Berikut ini akan dibahas ketiga metode penelitian tersebut satu persatu.

### **A. Eksperimen Laboratorium**

Menurut Veitch dan Arkkelin (1995), jika seorang peneliti memiliki perhatian terutama yang berkaitan dengan tingginya validitas internal, maka eksperimen laboratorium adalah pilihan yang biasanya diambil. Metode ini memberi kebebasan kepada eksperimenter untuk memanipulasi secara sistematis variabel yang diasumsikan menjadi penyebab dengan cara mengontrol kondisi-kondisi secara cermat yang bertujuan untuk mengurangi variabel-variabel yang mengganggu (*extraneous variables*). Selain itu yang tidak kalah pentingnya, metode eksperimen laboratorium juga mengukur pengaruh manipulasi-manipulasi tersebut. Dengan cara ini, maka hasil pengumpulan data adalah benar-benar variabel yang telah dimanipulasikan oleh eksperimenter. Metode ini pada umumnya juga melibatkan pemilihan subjek secara random dalam kondisi eksperimen. Maksudnya adalah bahwa setiap subjek memiliki kesempatan yang sama dalam setiap kondisi eksperimen. Bahkan dengan cara ini dijamin bahwa subjek penelitian dalam suatu kondisi tertentu memiliki peluang yang sama dengan dengan subjek yang sama pada setiap kondisi eksperimen. Dengan cara ini variasi-variasi individu pada subjek penelitian dapat dijadikan alasan adanya perbedaan hasil penelitian, serta adanya kepercayaan yang lebih besar untuk menyimpulkan bahwa hasil penelitian adalah manipulasi-manipulasi dari variabel bebas.

Walaupun penelitian laboratorium meningkatkan kepercayaan bahwa hasil pengamatan adalah manipulasi dari variabel bebas, seorang peneliti masih memiliki hal yang bersifat skeptis mengenai hubungan-hubungan dalam eksperimen tersebut. Eksperimenter tidak dapat memastikan bahwa hasil-hasil penelitian yang dihasilkan dalam situasi yang amat kompleks dapat diterapkan di luar laboratorium. Dengan kata lain hal ini berkaitan validitas internal dan validitas eksternal, dimana suatu peningkatan validitas internal cenderung akan mengurangi validitas eksternal. Lebih jauh kita akan melihat bahwa eksperimen laboratorium

dirancang untuk mengukur hubungan di antara kepadatan dan perilaku interpersonal tidak selalu membuahkan hasil yang sama jika data dikumpulkan dengan metode yang berbeda (Veitch dan Arkkelin, 1995).

## **B. Studi Korelasi**

Menurut Veitch dan Arkkelin (1995), jika seorang peneliti ingin memastikan tingkat validitas eksternal yang tinggi, maka seorang peneliti dapat menggunakan variasi-variasi dari metode korelasi. Studi-studi yang menggunakan metode ini dirancang untuk menyediakan informasi tentang hubungan-hubungan di antara hal-hal atau peristiwa-peristiwa yang terjadi di alam nyata yang tidak dibebani oleh pengaruh pengumpulan data. Dalam studi korelasi kita pada umumnya melaporkan hal-hal yang melibatkan pengamatan alami dan teknik penelitian survai.

Dengan menggunakan metode pengambilan data apapun, maka penyimpulan dengan menggunakan studi korelasi dapat diperoleh hasil yang berbeda dibandingkan dengan eksperimen laboratorium. Dengan eksperimen laboratorium, kesimpulan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang menjadi penyebab akan membuahkan hasil yang tepat. Ketika korelasi digunakan, maka tidak ada penyimpulan yang dimungkinkan, karena hanya diketahui dari dua atau lebih variabel yang berhubungan satu sama lain. Sebagai contoh, seorang peneliti dapat menentukan bahwa kepadatan penduduk berhubungan dengan beragam indikator dari patologi sosial dengan menggunakan metode korelasi, tetapi ia tidak dapat memberi pernyataan bahwa kepadatan penduduk menyebabkan patologi sosial. Barangkali keduanya disebabkan oleh faktor lain yang ketiga seperti kurangnya pendidikan atau kemiskinan (Veitch dan Arkkelin, 1995).

Adalah hal yang tidak mungkin untuk menggambarkan kesimpulan yang jelas menjadi penyebab, karena studi korelasi amat lemah dalam validitas internal. Belum jelas apakah asosiasi yang terjadi dari pembatas-pembatas yang dibuat oleh peneliti sebelumnya. Untuk mudahnya maka dapat dibandingkan bahwa eksperimen laboratorium meminimalkan validitas internal untuk mengelakkan validitas eksternal, sedangkan studi korelasi meminimalkan validitas eksternal tetapi seringkali validitas internalnya lemah.

## **C. Eksperimen Lapangan**

Menurut Veitch dan Arkkelin (1995), jika seorang peneliti ingin menyeimbangkan antara validitas internal yang dapat dicapai melalui eksperimen laboratorium dengan validitas eksternal yang dapat dicapai melalui studi korelasi, maka ia boleh menggunakan metode campuran yang dikenal dengan istilah eksperimen lapangan. Dengan metode ini seorang eksperimenter secara sistematis memanipulasi beberapa faktor penyebab yang diajukan dalam penelitian dengan mempertimbangkan variabel eksternal dalam suatu seting tertentu. Hal-hal yang dapat dikendalikan memang hilang, akan tetapi pada saat yang sama banyak hal yang berpengaruh dalam metode korelasi ditemukan. Oleh karena itu, para peneliti mengembangkan kontrol terhadap variabel, menjaga validitas eksternal pada tingkat tertentu, dan mencoba menemukan percobaan yang lebih realistis guna mendukung suatu penelitian yang baik. Sebagai contoh, seorang peneliti dapat memanipulasi temperatur di dalam kereta

api bawah tanah pada tingkat kepadatan penumpang tertentu untuk mengungkap kemungkinan adanya pengaruh dari variabel-variabel tersebut terhadap perilaku penumpang berupa memungut kertas yang secara tiba-tiba dengan sengaja dijatuhkan oleh eksperimenter.

Untuk mencapai pengertian ilmiah terhadap suatu fenomena, seorang ilmuwan seharusnya tidak hanya mengembangkan teori-teori dan mengamati dengan cermat hal-hal yang menjadi minatnya, akan tetapi ia juga harus menentukan metode terbaik, baik untuk menguji teori maupun tujuan pengamatan. Metode yang tersedia amat banyak dan sebagaimana kita ketahui bersama, tidak ada metode tunggal yang benar atau salah, karena tiap-tiap metode memiliki kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasan. Pada analisis akhir, seorang peneliti harus menentukan tujuan spesifik penelitiannya dan kemudian memilih metode yang paling layak sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Strategi yang dapat dikembangkan barangkali adalah dengan menggunakan beragam metode untuk mengkaji suatu masalah. Hasil dari cara ini akan mempertemukan beberapa gambaran yang lebih jelas dari hubungan-hubungan antar variabel (Veitch dan Arkkelin, 1995).

#### **D. Teknik-teknik Pengukuran**

Agar suatu penelitian akan menjadi ilmiah diperlukan pengamatan-pengamatan yang menggunakan kriteria tertentu, yaitu:

- berlaku umum dan dapat diulang-ulang,
- dapat dikembangkan menjadi skala pengukuran,
- memiliki standar validitas dan reliabilitas.

Berikut ini akan disajikan beberapa teknik pengukuran yang telah memenuhi beberapa kriteria berupa mudah dibuat, mudah dalam administrasinya, mudah skoringnya, dan mudah diinterpretasikan. Beberapa teknik tersebut antara lain adalah: *Self report* yang terdiri dari Kuesioner, Wawancara, dan Skala Penilaian (Veitch dan Arkkelin, 1995).

##### **1. Self report**

Metode yang paling sering digunakan dalam mengumpulkan data yang berkaitan dengan individu adalah *self report*. Dengan cara ini, seorang responden ditanya oleh peneliti hal-hal yang berkaitan dengan opini, kepercayaan, perilaku, sikap, dan perasaan. Prosedur *self report* terdiri dari beragam teknik yang meliputi: kuesioner, wawancara, dan skala penilaian (*rating scale*).

Masalah lain yang dapat muncul adalah jika pengukuran dengan *rating scale* digunakan untuk kebutuhan suatu studi yang spesifik, misalnya tidak semua peneliti pada area yang sudah ditentukan menggunakan bentuk *self report* yang sama dan hal tersebut akan mempersulit untuk membandingkan antara suatu penelitian di laboratorium dengan penelitian selanjutnya atau dari satu setting tertentu dengan penelitian selanjutnya. Selain itu jika subjek penelitian diberi kesempatan untuk menjawab dengan bentuk pilihan ganda, mereka mungkin memilih salah satu dari yang disediakan peneliti meski pada kenyatannya pilihan yang diambilnya tidak sesuai dengan apa yang pernah dialaminya.

## 2. Kuesioner

Kuesioner adalah pengembangan yang luas dari teknik *paper and pencil self report*. Butir (*item*) umumnya diformulasikan berupa pertanyaan dan dapat pula berupa jawaban faktual (seperti usia, gender, tingkat penghasilan, tingkat pendidikan, dan sebagainya) sebagaimana halnya dengan respon-respon sikap (seperti emosi, nilai-nilai, dan kepercayaan). Kadang-kadang butir-butir yang ditanyakan merupakan pernyataan yang menunjukkan tingkat kesetujuan/ketidaksetujuan, dan kadang-kadang responden ditanyakan sesuatu untuk menyeleksi dan menentukan pada posisinya dari beberapa kata yang dideskripsikan peneliti.

Terdapat beberapa alasan mengapa digunakan kuesioner dalam pengumpulan data. Pertama, kuesioner amat mudah dibuat, diadministrasikan, dimengerti, didistribusikan, dan disusun. Sebagai tambahan, kuesioner ternyata dapat mengambil subjek dalam jumlah besar pada suatu saat serta mudah mencari responden anonim (yang tidak mau menyebutkan namanya). Dengan demikian, seorang peneliti dengan mudah mengkaji hubungan-hubungan antar variabel secara simultan, memperoleh informasi dari responden dalam jumlah yang besar, menyeleksi jawaban dalam periode waktu yang panjang, serta efisien dalam mengerjakannya.

Kuesioner sebagaimana bentuk-bentuk lain dari *self report*, dapat distandardisasikan ataupun tidak. Kuesioner yang sudah standar adalah kuesioner yang sudah diujikan sebelumnya sehingga memiliki persyaratan psikometris (validitas dan reliabilitas). Sementara itu kuesioner yang tidak standar adalah kuesioner yang tidak diungkap reliabilitasnya. Pada penggunaan teknik ini, kita tidak tahu sejauhmana konsistensi jika responden menjawab dengan jawaban yang sama, meski kita tahu segala hal yang berkaitan dengan validitas. Pengukuran adalah rancangan khusus yang dilakukan untuk proyek penelitian yang terbatas waktunya atau segera harus dilakukan. Selain itu pengukuran dengan cara kuesioner ini umumnya tidak dapat memahami hal-hal potensial ketika diaplikasikan pada konteks yang berbeda. Bahkan para peneliti umumnya mengembangkan dimensi-dimensi bagi informasi yang diperlukan dan kemudian merancangya sesuai dengan data yang diperlukan.

## 3. Wawancara (*Interview*)

Bentuk kedua dari *self report* adalah wawancara. Wawancara adalah dialog yang dirancang untuk memperoleh informasi yang dapat dikualifikasikan. Dalam pandangan ini, proses wawancara menjadi lebih dari sekedar percakapan atau sebagaimana disarankan oleh Cannel dan Kahn (dalam Veitch dan Arkkelin, 1995) melibatkan paling tidak lima langkah yang berbeda: (1) menciptakan atau menyeleksi skedul wawancara (seperangkat pertanyaan, pernyataan, gambar-gambar, atau stimulus lainnya yang dapat menimbulkan respon) dan seperangkat aturan main atau prosedur dalam menggunakan skedul tersebut; (2) memimpin jalannya wawancara (yang perlu diingat adalah pengklasifikasian dari respon-respon dan peristiwa-peristiwa); (3) merekam respon-respon (yaitu dengan mencatat atau merekam dengan alat perekam); (4) menciptakan kode angka (suatu skala atau cara lain yang dapat digunakan untuk merekam respon-respon yang sudah diterjemahkan ke dalam suatu perangkat aturan tertentu); dan (5) mengkodekan respon-respon wawancara.

---

#### 4. Skala Penilaian

Bentuk terkahir dari *self report* yang digunakan para ahli psikologi lingkungan adalah skala penilaian. Skala ini memiliki beragam bentuk, termasuk di dalamnya adalah *checklist*, deskripsi verbal dua kutub, dan skala deskripsi nonverbal.

#### **LATIHAN SOAL**

1. Mengapa dalam sejarah lahirnya teori-teori psikologi lingkungan terlibat beberapa disiplin yang lebih dahulu sudah berkembang?
2. Mengapa tidak ada *Grand Theory* dalam psikologi lingkungan?
3. Jelaskan proses terjadinya *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari) pada teori kendala perilaku?
4. Apa yang dimaksud dengan *adjustment* dan adaptasi dalam teori tingkat adaptasi?
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan seting perilaku dengan memberi contoh kehidupan sehari-hari?
6. Untuk meneliti perbedaan perilaku yang terjadi pada ruang kelas yang memiliki kapasitas 30 orang dan 100 orang, maka metode apakah yang dapat dipakai?
7. Apa perbedaan antara kuesioner dengan skala penilaian?