

## Tinjauan Mata Kuliah

**P**sikologi adalah ilmu tentang perilaku. Saat ini, banyak sekali permasalahan lingkungan yang kita alami dan juga kita lihat sendiri terjadi karena perilaku manusia. Selain itu, terdapat juga masalah yang terjadi di lingkungan tanpa adanya peran manusia (misalnya seperti gempa bumi, tsunami). Meskipun begitu, cukup banyak masalah yang dialami manusia dan makhluk hidup lainnya di bumi, terjadi akibat dari akumulasi perbuatan manusia. Menipisnya cadangan minyak bumi, berkurangnya air bersih, polusi, kebakaran hutan, matinya berbagai spesies serangga dan binatang, serta pemanasan global adalah beberapa permasalahan serius yang saat ini dihadapi umat manusia akibat dari perilaku mereka sendiri.

Psikologi lingkungan adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari interaksi atau lebih tepatnya transaksi yang terjadi antara manusia dengan lingkungan fisik di mana ia berada, baik lingkungan fisik yang alamiah maupun buatan manusia. Pengetahuan tentang psikologi lingkungan perlu dimiliki mahasiswa Magister Studi Lingkungan, karena pada dasarnya Anda akan bekerja untuk dan dengan manusia. Dengan memahami psikologi lingkungan diharapkan Anda akan mampu menerapkan ilmu-ilmu lain dengan mengaitkannya dengan studi lingkungan, supaya Anda selalu memikirkan faktor manusia yang akan menggunakannya. Dengan selalu mempertimbangkan bagaimana dampak lingkungan pada manusia dan perilakunya, bagaimana dampak perilaku manusia pada lingkungan dan interaksi timbal balik antara keduanya, maka para lulusan Studi Lingkungan diharapkan akan menghasilkan karya-karya yang mengoptimalkan kehidupan manusia tanpa melupakan faktor keberlangsungan hidup bumi serta seluruh kekayaan geografis dan makhluk lainnya yang hidup di bumi.

Dalam modul Psikologi Lingkungan ini diberikan pemahaman tentang sejarah, teori, konsep, dan berbagai hasil penelitian maupun penerapannya yang terkait isu-isu lingkungan. Namun demikian, untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan wawasan yang luas mengenai psikologi lingkungan ini, maka Anda tetap diharapkan aktif mencari informasi dari sumber-sumber lain, baik berupa buku referensi maupun hasil-hasil penelitian dari jurnal yang terakreditasi.

Materi-materi yang terdapat di modul ini disusun sebagai berikut:

**Modul 1** Dalam Modul 1 yang berjudul Pengantar Psikologi Lingkungan dijelaskan alasan ilmu psikologi, khususnya psikologi lingkungan penting untuk dipelajari terkait isu-isu lingkungan yang terjadi saat ini. Setelah itu, akan dibahas tentang definisi dan ruang lingkup dari psikologi lingkungan, agar mahasiswa mendapatkan bayangan mengenai topik-topik yang sering menjadi bahasan psikologi lingkungan. Di akhir dari Modul 1 ini, disampaikan bagaimana sejarah perkembangan psikologi lingkungan dari akhir abad ke 18 hingga

diresmikan di tahun 1964. Selain itu, dijelaskan pula alasan topik-topik penelitian psikologi lingkungan cenderung menjadi isu keberlanjutan.

- Modul 2 Modul 2 berjudul Metode Penelitian Psikologi Lingkungan, yang menjelaskan mengenai kekhasan psikologi lingkungan yang membutuhkan pendekatan metodologis agak berbeda. Hal ini dikarenakan masalah-masalah yang dibahas adalah masalah yang nyata terjadi. Selain itu, di dalam modul ini dijelaskan alasan psikologi lingkungan termasuk ke dalam psikologi terapan. Di akhir dari Modul 2, dijelaskan beberapa metode penelitian yang sering digunakan, beserta kelebihan dan kekurangannya.
- Modul 3 Modul 3 berjudul Teori-teori Psikologi Lingkungan. Dalam penjelasannya, dibedakan antara teori-teori yang bersifat deterministik (seperti *Arousal Theory*, *Environmental load/Overstimulation Theory*, dan *Adaptation Level Theory*), teori-teori yang cenderung interaksional (*Behavioral Constraints Theory*, dan *Environmental Stress Theory*), serta teori-teori yang memiliki perspektif transaksional (*Barker's Behavior Setting*, *Affordance Theory*, dan *Place Attachment Theory*). Penjelasan teori-teori ini akan memberikan gambaran mengenai beberapa teori yang sering dipergunakan dalam pembahasan psikologi lingkungan.
- Modul 4 Manusia dan Alam, adalah judul dari Modul 4. Dalam modul ini, mula-mula akan dibahas bahwa manusia memersepsikan alam secara ambivalen. Di satu pihak, manusia seperti tertarik pada segala hal yang hidup (*biophilia*), namun manusia juga dapat memersepsikan alam sebagai sesuatu yang menakutkan. Kedua bentuk respons persepsi ini dibutuhkan manusia. Manusia membutuhkan alam, namun tetap dibutuhkan insting manusia untuk khawatir berada di alam, agar mereka mampu melindungi diri mereka dari bahaya. Selanjutnya akan dijelaskan dampak dari alam hijau terhadap kesehatan fisik dan mental manusia. Cukup banyak penelitian yang membuktikan bahwa alam hijau—baik yang alami maupun buatan—memiliki dampak positif pada manusia. Dampak positif ini bukan hanya terjadi karena dampak penginderaan yang memengaruhi persepsi positif manusia, melainkan juga karena adanya proses kimia yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan alam.
- Modul 5 Modul 5 berjudul Manusia dalam Ruang Binaan Manusia. Dalam modul 5 ini akan dibahas mengenai dampak keberadaan lingkungan fisik yang dibangun atau dibina oleh manusia terhadap manusia. Untuk memahami cara berpikir manusia yang kompleks, maka dalam modul ini diawali

dengan penjelasan mengenai Teori Lapangan. Setelah itu, akan dijelaskan konsep-konsep dasar terkait keberadaan manusia dalam ruang, yaitu jarak interpersonal; teritorialitas; densitas, *crowding*; dan *privacy*. Di akhir dari modul, dibahas mengenai stres di perkotaan sebagai dampak dari interaksi manusia dalam perkotaan yang padat.

- Modul 6 Modul 6 berjudul Lingkungan Restoratif. Dalam modul ini, dibahas lebih lanjut mengenai lingkungan restoratif. Setelah itu, dijelaskan tentang dua teori yang menjelaskan bagaimana lingkungan fisik dapat mengurangi stres yang dialami manusia. Kedua teori tersebut adalah *Stress Recovery Theory (SRT)* dan *Attention Recovery Theory (ART)*. Di bagian akhir dari modul ini, diberikan beberapa contoh penelitian yang membuktikan dampak restoratif dari lingkungan fisik terhadap manusia.
- Modul 7 Penerapan Konsep-Konsep Psikologi Lingkungan pada Bangunan adalah judul dari Modul 7. Dalam modul ini, dipaparkan berbagai terapan dari teori maupun konsep yang sudah dibahas di modul-modul sebelumnya. Pertama-tama akan dibahas mengenai penerapan konsep-konsep psikologi lingkungan pada sekolah yang ‘ramah’ dan juga mengikuti tuntutan kemajuan jaman. Kemudian akan dijelaskan penerapannya di lingkungan kerja atau lingkungan kantor agar manusia yang bekerja dapat berkinerja secara optimal, serta pentingnya ruang restoratif pada pekerja agar tidak mengalami stres berlebihan. Di akhir modul ini, dibahas tentang penerapan konsep-konsep ini di lingkungan rumah agar menjadi sebuah konsep ‘*home*’ dan bukan hanya sekedar tempat tinggal saja.
- Modul 8 Modul 8 berjudul Membentuk Perilaku Peduli Lingkungan (PPL). Diawali dengan penjelasan dari perilaku peduli lingkungan dan alasan konsep peduli lingkungan harus melibatkan unsur dampak perilaku manusia pada lingkungan dan bukan hanya niat untuk berbuat baik terhadap lingkungan. Ada beberapa teori yang menjelaskan terbentuknya perilaku peduli lingkungan ini, yaitu: *Theory of Planned Behavior*, dan *Value, Belief and Norm Theory*. Di bagian akhir modul, dijelaskan bagaimana peranan fasilitas, penghargaan dan pemberian hukuman terhadap pembentukan perilaku peduli lingkungan.
- Modul 9 Modul terakhir ini berjudul Dilema Sosial dan Permasalahan Lingkungan. Modul ini memang sengaja diletakkan di akhir, karena banyak sekali permasalahan lingkungan yang terjadi berdasarkan proses dilema sosial ini. Setelah dijelaskan mengenai sejarah dan pengertian dilema sosial, beberapa jenis dilema sosial, lalu dijelaskan berbagai

faktor yang memengaruhi kerja sama yang mampu mengatasi dampak negatif dari dilema sosial ini. Di akhir modul, penulis menekankan bahwa dilema sosial yang terjadi pada berbagai sumber daya yang ada di bumi ini merupakan tantangan penting bagi manusia karena akan menentukan kehidupan di masa yang akan datang. Tantangan ini memerlukan kerja sama dari berbagai pihak yang merupakan pemegang kepentingan di bumi ini.

**Peta Kompetensi**  
**MLSK5110/Psikologi Lingkungan/3 sks**

