



Doli Maulana Gama Samudera Lubis, S.Psi., M.Psi.

PSIKOLOGI LINGKUNGAN



PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Doli Maulana Gama Samudera Lubis, S.Psi., M.Psi.



PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Penulis:

Doli Maulana Gama Samudera Lubis, S.Psi., M.Psi.

Desain Cover:

Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Bila Nurfadillah

ISBN:

978-634-246-843-2

Cetakan Pertama:

April, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ajar Psikologi Lingkungan ini dapat diselesaikan. Buku ini disusun sebagai upaya untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan bahan ajar pada bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kajian interaksi antara manusia dan lingkungan. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap isu lingkungan semakin meningkat seiring dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupan masyarakat modern. Urbanisasi, pertumbuhan penduduk, polusi lingkungan, perubahan iklim, serta berbagai bentuk tekanan lingkungan lainnya telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis manusia. Kondisi ini menunjukkan bahwa kajian mengenai hubungan antara manusia dan lingkungan menjadi semakin penting dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi.

Psikologi lingkungan merupakan bidang kajian yang mempelajari bagaimana lingkungan fisik dan sosial mempengaruhi perilaku manusia serta bagaimana manusia merespons dan memodifikasi lingkungannya. Pemahaman terhadap hubungan tersebut tidak hanya penting dari perspektif akademik, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam perencanaan lingkungan, desain ruang, pengelolaan kota, serta pengembangan kebijakan publik yang berorientasi pada kesejahteraan masyarakat.

Buku ajar ini disusun untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, teori, serta penerapan psikologi lingkungan dalam berbagai konteks kehidupan. Materi yang disajikan mencakup konsep dasar psikologi lingkungan, pendekatan teoritis, metode penelitian, proses psikologis dalam interaksi manusia dengan lingkungan, berbagai faktor lingkungan yang dapat menjadi sumber stres, dinamika kehidupan perkotaan, serta peran desain lingkungan dalam mendukung kesejahteraan psikologis manusia. Selain menyajikan pembahasan teoritis, buku ini juga dilengkapi dengan studi kasus dan pertanyaan diskusi yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan

analitis dan berpikir kritis terhadap berbagai permasalahan lingkungan yang terjadi di masyarakat. Pendekatan ini diharapkan dapat menjembatani antara pemahaman teoritis dengan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan baik dari segi kedalaman pembahasan maupun cakupan referensi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca demi penyempurnaan buku ini di masa yang akan datang.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, dosen, peneliti, serta masyarakat luas yang memiliki perhatian terhadap pengembangan ilmu psikologi lingkungan dan upaya menciptakan lingkungan yang lebih sehat, nyaman, dan berkelanjutan.

Medan, 2026

Penulis

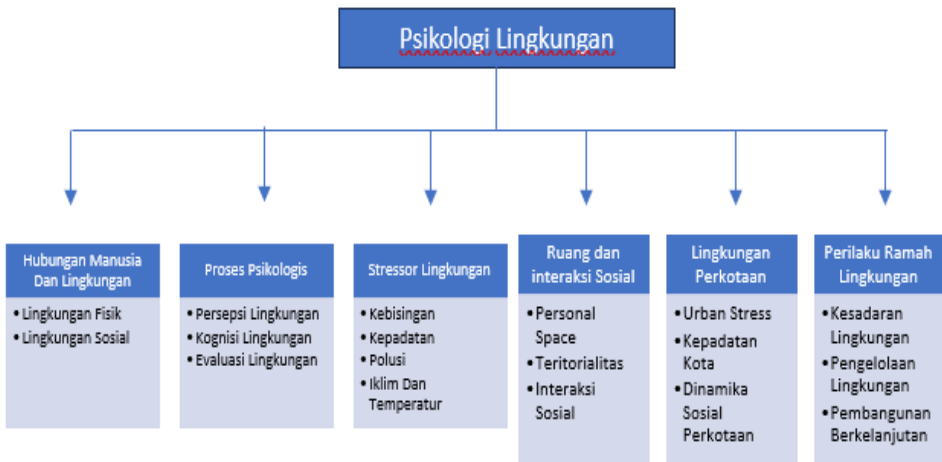
PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU

Buku ajar Psikologi Lingkungan ini disusun untuk membantu mahasiswa memahami konsep, teori, serta penerapan psikologi lingkungan dalam berbagai konteks kehidupan. Agar proses pembelajaran dapat berjalan secara optimal, berikut beberapa petunjuk penggunaan buku ini bagi mahasiswa dan dosen.

1. **Membaca Materi Secara Sistematis** Buku ini disusun secara bertahap mulai dari konsep dasar hingga penerapan psikologi lingkungan dalam kehidupan modern. Mahasiswa dianjurkan untuk mempelajari setiap bab secara berurutan agar memperoleh pemahaman yang komprehensif.
2. **Memahami Konsep Utama pada Setiap Bab** Setiap bab memuat konsep-konsep penting yang berkaitan dengan hubungan antara manusia dan lingkungan. Mahasiswa diharapkan memahami definisi, teori, serta contoh penerapan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
3. **Menganalisis Studi Kasus** Pada setiap bab disajikan studi kasus yang bertujuan untuk membantu mahasiswa memahami bagaimana konsep psikologi lingkungan diterapkan dalam situasi nyata. Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kasus tersebut menggunakan perspektif psikologi lingkungan.
4. **Menjawab Pertanyaan Diskusi** Pertanyaan diskusi pada akhir setiap bab dirancang untuk melatih kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Mahasiswa dapat mendiskusikan pertanyaan tersebut secara individu maupun dalam kelompok.
5. **Mengaitkan Materi dengan Lingkungan Sekitar** Mahasiswa diharapkan dapat menghubungkan konsep yang dipelajari dengan kondisi lingkungan di sekitar mereka, seperti lingkungan kampus, tempat tinggal, maupun lingkungan perkotaan.
6. **Menggunakan Referensi Tambahan** Untuk memperdalam pemahaman, mahasiswa dianjurkan membaca sumber referensi tambahan yang tercantum dalam daftar pustaka.

PETA KONSEP PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Berikut gambaran hubungan antar konsep utama dalam psikologi lingkungan



Peta konsep ini menunjukkan bahwa psikologi lingkungan mempelajari hubungan yang kompleks antara manusia dan lingkungan melalui berbagai pendekatan psikologis, sosial, dan ekologis.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU.....	v
PETA KONSEP PSIKOLOGI LINGKUNGAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix

BAGIAN I	1
-----------------------	----------

BAB I PENGANTAR PSIKOLOGI LINGKUNGAN	3
---	----------

A. Pengertian Psikologi Lingkungan	3
B. Ruang Lingkup Psikologi Lingkungan	4
C. Sejarah Perkembangan Psikologi Lingkungan	5
D. Hubungan Manusia dan Lingkungan	5
E. Peran Psikologi Lingkungan Dalam Kehidupan Modern.....	5

BAB II PENDEKATAN TEORI DALAM PSIKOLOGI LINGKUNGAN	7
---	----------

A. Perspektif Behavioristik Dalam Psikologi Lingkungan	7
B. Perspektif Kognitif	8
C. Teori Person–Environment Fit.....	9
D. Teori Stress Lingkungan.....	9
E. Model Interaksi Manusia dan Lingkungan	10

BAB III METODE PENELITIAN DALAM PSIKOLOGI LINGKUNGAN	13
---	-----------

A. Karakteristik Penelitian Psikologi Lingkungan	14
B. Pendekatan Kuantitatif.....	14
C. Pendekatan Kualitatif	15
D. Metode Observasi Lingkungan	15
E. Metode Survei dan Wawancara	16
F. Eksperimen Lingkungan.....	16
G. Etika Penelitian Lingkungan.....	17

BAGIAN II PROSES PSIKOLOGIS DALAM LINGKUNGAN	19
---	-----------

BAB IV PERSEPSI LINGKUNGAN.....	21
--	-----------

A. Konsep Persepsi Lingkungan	22
B. Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Lingkungan	22

C. <i>Environmental Cognition</i>	23
D. <i>Cognitive Mapping</i>	23
E. Persepsi Risiko Lingkungan.....	24
BAB V KOGNISI DAN EVALUASI LINGKUNGAN.....	27
A. Proses Kognitif Terhadap Lingkungan	28
B. Sikap Terhadap Lingkungan	28
C. Penilaian Kualitas Lingkungan	29
D. Pengambilan Keputusan Terkait Lingkungan	29
BAGIAN III STRESSOR LINGKUNGAN	31
BAB VI KEBISINGAN DAN DAMPAKNYA TERHADAP PERILAKU	33
A. Pengertian Kebisingan	34
B. Sumber Kebisingan	34
C. Dampak Kebisingan Terhadap Kesehatan Mental.....	35
D. Kebisingan dan Produktivitas Kerja	35
E. Strategi Pengendalian Kebisingan	36
BAB VII IKLIM DAN LINGKUNGAN FISIK.....	39
A. Pengaruh Temperatur Terhadap Perilaku Manusia	39
B. Dampak Iklim Terhadap Emosi dan Stres	40
C. Tekanan Udara dan Kondisi Psikologis	40
D. Adaptasi Manusia Terhadap Lingkungan	41
BAB VIII BENCANA DAN POLUSI LINGKUNGAN.....	43
A. Jenis Bencana Lingkungan	43
B. Dampak Psikologis Bencana	44
C. Polusi Udara dan Kesehatan Mental	44
D. Resiliensi Individu dan Komunitas	45
BAGIAN IV RUANG DAN INTERAKSI SOSIAL.....	47
BAB IX PERSONAL SPACE DAN TERITORIALITAS.....	49
A. Konsep <i>Personal Space</i>	50
B. Dimensi <i>Personal Space</i>	50
C. Teritorialitas Pada Manusia	51
D. Fungsi Ruang Pribadi	51
E. Konflik Ruang Pribadi.....	52

BAB X KEPADATAN DAN KESESAKAN	55
A. Pengertian Kepadatan (<i>Density</i>).....	56
B. Pengertian Kesusakan (<i>Crowding</i>).....	56
C. Faktor Penyebab Kepadatan	57
D. Dampak Kepadatan Terhadap Perilaku	57
E. Strategi Mengatasi Kesusakan.....	58
 BAGIAN V PSIKOLOGI LINGKUNGAN PERKOTAAN	61
BAB XI KEHIDUPAN URBAN DAN PERILAKU MANUSIA.....	63
A. Karakteristik Masyarakat Urban.....	64
B. Urban <i>Stress</i>	64
C. Dinamika Sosial Masyarakat Kota	65
D. Masalah Psikologis di Lingkungan Perkotaan.....	65
 BAGIAN VI DESAIN LINGKUNGAN DAN PERILAKU MANUSIA.....	67
BAB XII PERENCANAAN LINGKUNGAN DAN PERILAKU	69
A. Konsep Desain Lingkungan.....	70
B. Arsitektur dan Perilaku Manusia	70
C. Ergonomi Lingkungan	71
D. Tata Ruang dan Kesejahteraan Psikologis	71
BAB XIII DESAIN HUNIAN DAN INSTITUSI YANG IDEAL	73
A. Konsep Rumah Sehat.....	73
B. Desain Rumah Yang Mendukung Kesehatan Mental	74
C. Desain Sekolah Ramah Psikologis.....	75
D. Desain Tempat Kerja	75
BAB XIV PERILAKU RAMAH LINGKUNGAN.....	77
A. Perilaku Pro-Lingkungan.....	77
B. Psikologi Konservasi	78
C. Perubahan Perilaku Lingkungan	78
D. Pendidikan Lingkungan.....	79
GLOSARIUM.....	81
DAFTAR PUSTAKA	84
PROFIL PENULIS	87

BAGIAN I

BAB I

PENGANTAR PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Psikologi lingkungan merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari hubungan timbal balik antara manusia dengan lingkungan fisik maupun sosial tempat mereka beraktivitas. Bidang ini berfokus pada bagaimana kondisi lingkungan dapat mempengaruhi perilaku, persepsi, serta kesejahteraan psikologis individu (Bell *et al.*, 2001; Gifford, 2014).

Dalam perspektif psikologi lingkungan, hubungan antara manusia dan lingkungan bersifat dinamis dan saling mempengaruhi. Individu tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga memiliki kemampuan untuk memodifikasi dan membentuk lingkungan sesuai dengan kebutuhan mereka (Steg *et al.*, 2013).

A. PENGERTIAN PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Pada subbab ini dijelaskan konsep dasar psikologi lingkungan sebagai cabang ilmu psikologi yang mempelajari hubungan timbal balik antara manusia dan lingkungan fisik maupun sosial. Pembahasan mencakup definisi psikologi lingkungan menurut para ahli, seperti Bell, Greene, Fisher, dan Baum yang menyatakan bahwa psikologi lingkungan mempelajari interaksi antara individu dengan lingkungan serta dampaknya terhadap perilaku manusia. Selain itu, dibahas pula bagaimana lingkungan fisik seperti ruang, iklim, kebisingan, dan kepadatan dapat mempengaruhi persepsi, emosi, serta perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Subbab ini juga menjelaskan bahwa hubungan antara manusia dan lingkungan bersifat dua arah, yaitu manusia dipengaruhi oleh lingkungan sekaligus dapat memodifikasi lingkungannya. Oleh karena itu, psikologi

BAB II

PENDEKATAN TEORI DALAM PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Bab ini membahas berbagai pendekatan teori yang digunakan untuk memahami hubungan antara manusia dan lingkungan. Berbagai teori dalam psikologi lingkungan membantu menjelaskan bagaimana kondisi lingkungan fisik mempengaruhi perilaku manusia serta bagaimana individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Pemahaman terhadap teori-teori ini penting sebagai dasar untuk menganalisis berbagai permasalahan lingkungan dari perspektif psikologis.

A. PERSPEKTIF BEHAVIORISTIK DALAM PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Pendekatan behavioristik menjelaskan bahwa perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh stimulus lingkungan melalui proses pembelajaran. Lingkungan fisik yang dirancang secara tepat dapat mendorong munculnya perilaku tertentu melalui mekanisme penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) (Gifford, 2014).

Sementara itu, pendekatan kognitif menekankan bahwa individu memproses informasi yang berasal dari lingkungan melalui proses mental seperti persepsi, ingatan, dan pengambilan keputusan (Kaplan & Kaplan, 1989).

Perspektif behavioristik menekankan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh stimulus dari lingkungan. Dalam pendekatan ini, lingkungan fisik dianggap sebagai faktor yang dapat membentuk perilaku

BAB III

METODE PENELITIAN DALAM PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Penelitian dalam psikologi lingkungan bertujuan untuk memahami hubungan antara manusia dan lingkungan fisik maupun sosial. Melalui penelitian, para ilmuwan dapat mengidentifikasi bagaimana faktor lingkungan seperti kebisingan, temperatur, kepadatan ruang, serta desain bangunan mempengaruhi perilaku manusia. Karena psikologi lingkungan bersifat multidisipliner, metode penelitian yang digunakan dalam bidang ini juga beragam. Peneliti dapat menggunakan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif, serta berbagai teknik pengumpulan data seperti observasi, survei, wawancara, dan eksperimen.

Penelitian dalam psikologi lingkungan bertujuan untuk memahami bagaimana faktor lingkungan fisik mempengaruhi perilaku manusia dalam berbagai konteks kehidupan. Penelitian ini sering menggunakan pendekatan multidisipliner yang menggabungkan metode dari psikologi, arsitektur, sosiologi, serta ilmu lingkungan (Stokols & Altman, 1987).

Pendekatan kuantitatif biasanya digunakan untuk menguji hubungan antara variabel lingkungan dengan perilaku manusia melalui analisis statistik, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu terhadap lingkungan tempat mereka berinteraksi (Steg *et al.*, 2013).

Bab ini membahas berbagai metode penelitian yang umum digunakan dalam psikologi lingkungan serta prinsip etika yang harus diperhatikan dalam melakukan penelitian yang melibatkan manusia dan lingkungan.

BAGIAN II
PROSES PSIKOLOGIS
DALAM LINGKUNGAN

BAB IV

PERSEPSI LINGKUNGAN

Persepsi lingkungan merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi lingkungan yang menjelaskan bagaimana individu memahami, menilai, dan merespons lingkungan di sekitarnya. Lingkungan fisik seperti bangunan, ruang terbuka, kepadatan, maupun kondisi alam tidak hanya mempengaruhi manusia secara objektif, tetapi juga melalui proses psikologis yang melibatkan persepsi, interpretasi, dan pengalaman individu.

Persepsi terhadap lingkungan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman sebelumnya, latar belakang budaya, serta kondisi sosial individu. Oleh karena itu, individu yang berada pada lingkungan yang sama dapat memiliki persepsi yang berbeda terhadap lingkungan tersebut. Dalam konteks psikologi lingkungan, pemahaman mengenai persepsi lingkungan sangat penting karena persepsi individu terhadap lingkungan dapat mempengaruhi sikap, perilaku, serta keputusan yang mereka ambil dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Persepsi lingkungan merupakan proses psikologis di mana individu menerima, mengorganisasi, dan menafsirkan informasi yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Persepsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman individu, nilai budaya, serta kondisi sosial yang melatarbelakanginya (Bell *et al.*, 2001).

Lingkungan yang dipersepsikan sebagai aman dan nyaman cenderung mendorong individu untuk berinteraksi secara lebih aktif dengan lingkungan tersebut, sementara lingkungan yang dipersepsikan sebagai tidak aman dapat menimbulkan perilaku menghindar (Gifford, 2014).

BAB V

KOGNISI DAN EVALUASI LINGKUNGAN

Kognisi lingkungan merupakan proses mental yang memungkinkan individu memahami, menafsirkan, serta mengevaluasi kondisi lingkungan di sekitarnya. Melalui proses kognitif, manusia dapat mengenali karakteristik lingkungan, membentuk sikap terhadap lingkungan tersebut, serta mengambil keputusan mengenai bagaimana mereka harus berperilaku dalam lingkungan tersebut. Dalam psikologi lingkungan, kognisi dan evaluasi lingkungan memiliki peran penting karena persepsi individu terhadap lingkungan tidak selalu berujung pada perilaku yang sama. Individu dapat memiliki pemahaman yang baik mengenai masalah lingkungan, tetapi belum tentu menunjukkan perilaku yang mendukung pelestarian lingkungan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai proses kognitif dan evaluasi lingkungan sangat penting untuk menjelaskan bagaimana sikap dan perilaku manusia terhadap lingkungan terbentuk.

Faktor lingkungan seperti kebisingan, kepadatan, polusi, serta temperatur ekstrem dapat menjadi sumber stres bagi individu. Paparan terhadap stresor lingkungan dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis manusia (Evans, 2019).

Penelitian juga menunjukkan bahwa kebisingan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi serta menurunkan produktivitas kerja individu (Bell *et al.*, 2001).

Bab ini membahas berbagai proses kognitif yang terlibat dalam interaksi manusia dengan lingkungan, termasuk pembentukan sikap terhadap lingkungan, evaluasi kualitas lingkungan, serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan perilaku lingkungan.

BAGIAN III

STRESSOR LINGKUNGAN

BAB VI

KEBISINGAN DAN DAMPAKNYA TERHADAP PERILAKU

Kebisingan merupakan salah satu stresor lingkungan yang paling sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan perkotaan. Perkembangan urbanisasi, peningkatan jumlah kendaraan bermotor, serta aktivitas industri telah menyebabkan tingkat kebisingan di berbagai wilayah meningkat secara signifikan. Dalam psikologi lingkungan, kebisingan tidak hanya dipahami sebagai fenomena fisik berupa suara yang memiliki intensitas tertentu, tetapi juga sebagai stimulus lingkungan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan perilaku manusia. Tingkat kebisingan yang tinggi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti gangguan konsentrasi, peningkatan stres, gangguan tidur, serta penurunan kualitas hidup.

Faktor lingkungan seperti kebisingan, kepadatan, polusi, serta temperatur ekstrem dapat menjadi sumber stres bagi individu. Paparan terhadap stresor lingkungan dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis manusia (Evans, 2019).

Penelitian juga menunjukkan bahwa kebisingan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi serta menurunkan produktivitas kerja individu (Bell *et al.*, 2001).

BAB VII

IKLIM DAN LINGKUNGAN FISIK

Iklim dan kondisi lingkungan fisik merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku dan kondisi psikologis manusia. Lingkungan fisik seperti temperatur udara, kelembapan, tekanan udara, serta perubahan cuaca dapat memberikan pengaruh terhadap kenyamanan, emosi, serta kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam psikologi lingkungan, berbagai kondisi iklim dipahami sebagai bagian dari faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan manusia. Kondisi lingkungan fisik yang tidak nyaman, seperti suhu yang terlalu panas atau terlalu dingin, dapat menimbulkan stres serta mempengaruhi perilaku sosial individu.

Bab ini membahas berbagai pengaruh kondisi iklim terhadap perilaku manusia, termasuk pengaruh temperatur terhadap aktivitas individu, dampak iklim terhadap kondisi emosional, pengaruh tekanan udara terhadap kondisi psikologis, serta kemampuan manusia untuk beradaptasi dengan lingkungan fisik yang berbeda.

A. PENGARUH TEMPERATUR TERHADAP PERILAKU MANUSIA

Temperatur merupakan salah satu faktor lingkungan fisik yang paling berpengaruh terhadap perilaku manusia. Suhu udara yang terlalu tinggi maupun terlalu rendah dapat mempengaruhi kenyamanan individu serta kemampuan mereka dalam melakukan berbagai aktivitas.

Pada kondisi temperatur yang tinggi, individu cenderung mengalami kelelahan lebih cepat serta mengalami penurunan kemampuan konsentrasi. Kondisi panas yang berlebihan juga dapat meningkatkan tingkat iritabilitas

BAB VIII

BENCANA DAN POLUSI LINGKUNGAN

Bencana alam dan polusi lingkungan merupakan dua faktor lingkungan yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan manusia. Selain menimbulkan kerugian secara fisik dan ekonomi, bencana dan polusi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu maupun komunitas. Dalam psikologi lingkungan, bencana dipahami sebagai peristiwa yang mengganggu keseimbangan hubungan antara manusia dan lingkungannya. Peristiwa tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berat bagi individu yang mengalaminya. Sementara itu, polusi lingkungan seperti pencemaran udara, air, maupun tanah dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental manusia dalam jangka panjang.

Bab ini membahas berbagai jenis bencana lingkungan, dampak psikologis yang ditimbulkan oleh bencana, pengaruh polusi terhadap kesehatan mental, serta kemampuan individu dan komunitas dalam membangun resiliensi untuk menghadapi berbagai tekanan lingkungan.

A. JENIS BENCANA LINGKUNGAN

Bencana lingkungan dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis berdasarkan penyebab dan karakteristiknya. Secara umum, bencana dapat dibedakan menjadi bencana alam dan bencana yang disebabkan oleh aktivitas manusia. Bencana alam merupakan peristiwa yang terjadi akibat proses alam, seperti gempa bumi, tsunami, letusan gunung berapi, banjir, tanah longsor, dan badai. Bencana alam sering terjadi secara tiba-tiba dan dapat menimbulkan kerusakan yang luas terhadap lingkungan dan kehidupan manusia.

BAGIAN IV

RUANG DAN INTERAKSI SOSIAL

BAB IX

***PERSONAL SPACE* DAN TERITORIALITAS**

Konsep *personal space* merujuk pada ruang psikologis di sekitar individu yang dianggap sebagai wilayah pribadi yang harus dihormati oleh orang lain. Pelanggaran terhadap ruang pribadi dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan stres (Altman, 1975).

Teritorialitas merupakan kecenderungan individu atau kelompok untuk mengklaim dan mempertahankan wilayah tertentu sebagai miliknya, baik secara simbolis maupun fisik (Altman & Rogoff, 1987).

Interaksi manusia dengan lingkungan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik lingkungan, tetapi juga oleh bagaimana individu mengatur ruang pribadi dalam hubungan sosial. Setiap individu memiliki kebutuhan akan ruang pribadi yang memberikan rasa nyaman dan aman dalam berinteraksi dengan orang lain. Dalam psikologi lingkungan, konsep *personal space* dan teritorialitas digunakan untuk menjelaskan bagaimana individu mengatur jarak interpersonal dan mempertahankan wilayah yang mereka anggap sebagai miliknya. Kedua konsep ini sangat penting dalam memahami dinamika interaksi sosial di berbagai lingkungan seperti rumah, tempat kerja, ruang publik, maupun transportasi umum.

Bab ini membahas konsep dasar *personal space*, dimensi ruang pribadi, konsep teritorialitas pada manusia, fungsi ruang pribadi dalam kehidupan sosial, serta konflik yang dapat muncul akibat pelanggaran terhadap ruang pribadi.

BAB X

KEPADATAN DAN KESESAKAN

Kepadatan merujuk pada kondisi objektif yang menggambarkan jumlah individu dalam suatu ruang tertentu, sedangkan kesesakan merupakan pengalaman subjektif individu terhadap kondisi ruang yang terbatas (Bell *et al.*, 2001).

Lingkungan yang sangat padat dapat meningkatkan tingkat stres serta mengurangi kualitas interaksi sosial antar individu (Evans, 2019).

Perkembangan urbanisasi dan pertumbuhan penduduk yang pesat telah menyebabkan meningkatnya kepadatan di berbagai lingkungan kehidupan manusia, terutama di wilayah perkotaan. Kepadatan ruang dapat terjadi di berbagai tempat seperti kawasan permukiman, transportasi umum, ruang publik, maupun pusat perbelanjaan.

Dalam psikologi lingkungan, kepadatan dan kesesakan merupakan dua konsep yang sering digunakan untuk menjelaskan bagaimana keterbatasan ruang dapat mempengaruhi perilaku manusia. Meskipun kedua istilah tersebut sering digunakan secara bergantian dalam percakapan sehari-hari, secara ilmiah keduanya memiliki makna yang berbeda. Kepadatan lebih berkaitan dengan kondisi objektif yang menggambarkan jumlah individu dalam suatu ruang tertentu. Sementara itu, kesesakan merupakan pengalaman subjektif individu yang muncul ketika individu merasa bahwa ruang yang tersedia tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Bab ini membahas konsep kepadatan dan kesesakan, berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya kepadatan, dampaknya terhadap perilaku manusia, serta berbagai strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesesakan dalam berbagai lingkungan kehidupan.

BAGIAN V
PSIKOLOGI
LINGKUNGAN PERKOTAAN

BAB XI

KEHIDUPAN URBAN DAN PERILAKU MANUSIA

Perkembangan kota yang pesat merupakan salah satu fenomena sosial yang paling menonjol dalam masyarakat modern. Urbanisasi telah menyebabkan semakin banyak individu yang tinggal dan bekerja di wilayah perkotaan. Kota menawarkan berbagai peluang ekonomi, pendidikan, serta akses terhadap berbagai fasilitas sosial. Namun demikian, kehidupan di lingkungan perkotaan juga menghadirkan berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan perilaku manusia. Lingkungan perkotaan biasanya ditandai oleh tingkat kepadatan penduduk yang tinggi, mobilitas yang cepat, serta kompleksitas interaksi sosial yang lebih besar dibandingkan dengan wilayah pedesaan. Kondisi ini dapat mempengaruhi pola perilaku, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis individu yang hidup di dalamnya.

Lingkungan perkotaan memiliki karakteristik seperti kepadatan penduduk yang tinggi, mobilitas sosial yang cepat, serta kompleksitas interaksi sosial yang lebih besar dibandingkan dengan wilayah pedesaan. Kondisi ini dapat meningkatkan tekanan psikologis pada individu yang tinggal di lingkungan perkotaan (Gifford, 2014).

Urban stress sering dikaitkan dengan faktor lingkungan seperti kemacetan lalu lintas, polusi udara, serta tekanan pekerjaan yang tinggi (Helbich, 2019).

BAGIAN VI
DESAIN LINGKUNGAN
DAN PERILAKU MANUSIA

BAB XII

PERENCANAAN LINGKUNGAN DAN PERILAKU

Desain lingkungan yang memperhatikan kebutuhan psikologis manusia dapat meningkatkan kenyamanan serta kesejahteraan individu dalam berbagai konteks kehidupan (Kopec, 2012).

Selain itu, keberadaan elemen alam seperti ruang terbuka hijau terbukti dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis manusia (Hartig *et al.*, 2021).

Lingkungan fisik tempat manusia beraktivitas memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku, kenyamanan, serta kesejahteraan psikologis individu. Perencanaan lingkungan yang baik dapat menciptakan ruang yang mendukung berbagai aktivitas manusia secara efektif dan nyaman. Sebaliknya, desain lingkungan yang kurang tepat dapat menimbulkan berbagai masalah seperti stres, ketidaknyamanan, serta gangguan dalam interaksi sosial.

Dalam psikologi lingkungan, perencanaan dan desain lingkungan tidak hanya dipahami sebagai aspek teknis dalam pembangunan ruang fisik, tetapi juga sebagai proses yang mempertimbangkan kebutuhan psikologis dan sosial manusia. Lingkungan yang dirancang dengan mempertimbangkan aspek perilaku manusia dapat meningkatkan kualitas hidup individu serta mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat.

Bab ini membahas konsep desain lingkungan, hubungan antara arsitektur dan perilaku manusia, prinsip ergonomi dalam lingkungan, serta peran tata ruang dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

BAB XIII

DESAIN HUNIAN DAN INSTITUSI YANG IDEAL

Lingkungan tempat manusia tinggal, belajar, dan bekerja memiliki pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis individu. Hunian yang dirancang dengan baik dapat memberikan rasa aman, nyaman, serta mendukung kesehatan mental penghuninya. Sebaliknya, lingkungan yang tidak dirancang dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah seperti stres, kelelahan mental, serta menurunnya kualitas hidup.

Dalam psikologi lingkungan, desain hunian dan institusi tidak hanya dilihat dari aspek estetika atau fungsi fisik semata, tetapi juga dari bagaimana lingkungan tersebut dapat mendukung kebutuhan psikologis manusia. Konsep hunian sehat, desain ruang belajar yang nyaman, serta lingkungan kerja yang mendukung produktivitas menjadi bagian penting dalam upaya menciptakan lingkungan yang lebih manusiawi. Bab ini membahas konsep rumah sehat, desain rumah yang mendukung kesehatan mental, desain sekolah yang ramah psikologis, serta desain tempat kerja yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas individu.

A. KONSEP RUMAH SEHAT

Rumah sehat merupakan hunian yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan dasar penghuninya, baik dari segi kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis. Konsep rumah sehat tidak hanya berkaitan dengan kebersihan lingkungan, tetapi juga berkaitan dengan kualitas udara,

BAB XIV

PERILAKU RAMAH LINGKUNGAN

Permasalahan lingkungan global seperti perubahan iklim, polusi, deforestasi, dan peningkatan volume sampah menunjukkan bahwa perilaku manusia memiliki peran yang sangat besar dalam menentukan kondisi lingkungan. Oleh karena itu, salah satu fokus utama dalam psikologi lingkungan adalah memahami bagaimana perilaku manusia dapat diarahkan untuk mendukung kelestarian lingkungan. Perilaku ramah lingkungan atau *pro-environmental behavior* merujuk pada berbagai tindakan yang dilakukan individu maupun kelompok untuk mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan. Tindakan tersebut dapat berupa penggunaan energi secara hemat, pengurangan penggunaan plastik, pengelolaan sampah yang baik, serta partisipasi dalam berbagai kegiatan pelestarian lingkungan.

Bab ini membahas konsep perilaku pro-lingkungan, peran psikologi konservasi dalam menjaga lingkungan, berbagai strategi untuk mendorong perubahan perilaku lingkungan, serta pentingnya pendidikan lingkungan dalam membentuk kesadaran ekologis masyarakat.

A. PERILAKU PRO-LINGKUNGAN

Perilaku pro-lingkungan merupakan tindakan yang dilakukan individu dengan tujuan untuk melindungi dan menjaga kelestarian lingkungan. Perilaku ini mencakup berbagai aktivitas yang dapat mengurangi dampak negatif manusia terhadap lingkungan alam.

Contoh perilaku pro-lingkungan antara lain menghemat penggunaan energi listrik, menggunakan transportasi yang lebih ramah lingkungan, mengurangi penggunaan plastik sekali pakai, serta melakukan kegiatan daur

GLOSARIUM

- **Adaptasi Lingkungan** Kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara fisiologis maupun psikologis terhadap perubahan kondisi lingkungan.
- **Agresivitas Lingkungan** Perilaku agresif yang dipicu oleh kondisi lingkungan tertentu seperti temperatur tinggi, kepadatan, atau kebisingan.
- ***Attitude–Behavior Gap*** Kondisi ketika individu memiliki sikap positif terhadap lingkungan tetapi tidak selalu menunjukkan perilaku yang konsisten dengan sikap tersebut.
- **Bencana Lingkungan** Peristiwa alam atau akibat aktivitas manusia yang menimbulkan kerusakan lingkungan serta berdampak pada kehidupan manusia.
- ***Cognitive Mapping*** Representasi mental yang dimiliki individu mengenai struktur ruang atau lingkungan di sekitarnya yang membantu orientasi dan navigasi.
- ***Crowding (Kesesakan)*** Pengalaman subjektif individu ketika merasa ruang yang tersedia tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan aktivitasnya.
- ***Density (Kepadatan)*** Kondisi objektif yang menggambarkan jumlah individu dalam suatu ruang tertentu.
- **Desain Lingkungan** Perencanaan dan pengaturan ruang fisik seperti bangunan, tata kota, dan ruang publik untuk mendukung aktivitas manusia.
- ***Environmental Awareness*** Kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga dan melestarikan lingkungan.
- ***Environmental Cognition*** Proses mental yang digunakan individu untuk memahami, menilai, dan mengorganisasi informasi mengenai lingkungan.
- ***Environmental Psychology (Psikologi Lingkungan)*** Cabang ilmu psikologi yang mempelajari hubungan timbal balik antara manusia dengan lingkungan fisik maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I. (1975). *The environment and social behavior: Privacy, personal space, territory, and crowding*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Altman, I., & Rogoff, B. (1987). World views in psychology: Trait, interactional, organismic, and transactional perspectives. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 7–40). New York: Wiley.
- Bell, P. A., Greene, T. C., Fisher, J. D., & Baum, A. (2001). *Environmental psychology* (5th ed.). Orlando: Harcourt College Publishers.
- Clayton, S., & Myers, G. (2015). *Conservation psychology: Understanding and promoting human care for nature* (2nd ed.). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Evans, G. W. (2019). Projected behavioral impacts of global climate change. *Annual Review of Psychology*, 70, 449–474.
- Evans, G. W., & Cohen, S. (1987). Environmental stress. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology*. New York: Wiley.
- Gifford, R. (2014). *Environmental psychology: Principles and practice* (5th ed.). Colville, WA: Optimal Books.
- Helbich, M. (2019). Toward dynamic urban environmental exposure assessments in mental health research. *Environmental Research*, 161, 129–135.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kopec, D. A. (2018). *Environmental psychology for design* (3rd ed.). New York: Fairchild Books.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper & Row.
- Lynch, K. (1960). *The image of the city*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Milgram, S. (1970). The experience of living in cities. *Science*, 167(3924), 1461–1468.
- Proshansky, H. M., Ittelson, W. H., & Rivlin, L. G. (1976). *Environmental psychology: People and their physical settings*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

- Steg, L., van den Berg, A. E., & de Groot, J. I. M. (2013). *Environmental psychology: An introduction*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Stokols, D., & Altman, I. (1987). *Handbook of environmental psychology*. New York: Wiley.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.
- Stern, P. C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, 56(3), 407–424.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Heft, H. (2013). *Environment, cognition, and culture*. New York: Psychology Press.
- Moser, G. (2018). Environmental psychology and sustainability. *Current Opinion in Psychology*, 32, 9–13.
- Scannell, L., & Gifford, R. (2017). The psychology of place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 30(3), 289–297.
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74.
- Van den Berg, A. E., Hartig, T., & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies. *Journal of Social Issues*, 63(1), 79–96.
- Gehl, J. (2011). *Life between buildings: Using public space*. Washington, DC: Island Press.
- Jacobs, J. (1961). *The death and life of great American cities*. New York: Random House.
- Evans, G. W., & Wener, R. (2007). Crowding and personal space invasion on the train. *Journal of Environmental Psychology*, 27(3), 249–253.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Sarwono, S. W. (1995). *Psikologi lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). *Teori kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2018). *Psikologi pendidikan* (Terjemahan). Jakarta: Salemba Humanika.

PROFIL PENULIS



Penulis Pertama, Doli Maulana Gama Samudera Lubis, S.Psi, M.Psi lahir di Medan pada hari Jum'at, 22 April 1994 sebagai anak kedua dari Tiga bersaudara dari pasangan Drs.Marwan Lubis dan Dra.Mega Erni Siregar. Pada tahun 2000 memulai Pendidikan Dasar di SD Negeri 100615 Pintu Padang dan lulus pada tahun 2006. melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Batang Angkola lulus pada tahun 2009 dan melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Batang Angkola lulus tahun 2012. Penulis lahir hingga menyelesaikan Pendidikan Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Tapanuli Selatan. Selanjutnya pada September tahun 2012 menempuh Pendidikan strata I di Program Studi Psikologi, peminatan Psikologi Industri dan Organisasi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan lulus tahun 2016 (menempuh Pendidikan strata I dengan masa studi 4 tahun). Pada tahun 2017 melanjutkan studi Strata II di Program Studi Magister Psikologi, peminatan Psikologi Industri dan Organisasi, Pascasarjana Universitas Medan Area lulus tahun 2017 (menempuh masa studi 1 tahun 8 bulan). Pada tahun 2023 melanjutkan studi Strata III di Program Studi Doktor Psikologi, peminatan Psikologi Industri dan Organisasi, Pascasarjana Universitas Padjajaran dan saat ini sedang masa studi Program Doktorat. Saat ini penulis tercatat aktif sebagai anggota Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) dan pada bulan Januari 2019 penulis aktif di beberapa bimbingan belajar sebagai pengajar salah satunya ADZKIA STAN sebagai pengajar mata pelajaran tes karakteristik pribadi (TKP). Pada bulan Januari 2020 diangkat sebagai Dosen ber-NIDN (Nomor Induk Dosen Nasional) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Pada Bulan Februari 2022 di angkat menjadi Kepala Pusat Pengawasan Proses Belajar Mengajar dan Sarana Universitas Medan Area periode 2022-2024.

PSIKOLOGI LINGKUNGAN

Psikologi lingkungan adalah bidang ilmu yang mempelajari bagaimana lingkungan fisik dan sosial mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku manusia serta sebaliknya, bagaimana manusia membentuk dan memodifikasi lingkungan di sekitarnya. Buku ini menyajikan pembahasan tersebut secara menyeluruh, mulai dari fondasi teoritis hingga penerapannya dalam kehidupan nyata.

Pada bagian awal, pembaca diajak memahami apa itu psikologi lingkungan, bagaimana bidang ini berkembang, dan dari sudut pandang apa saja hubungan manusia dengan lingkungan bisa dilihat. Lalu masuk ke pembahasan tentang bagaimana manusia memersepsi dan memaknai lingkungan sekitarnya terkait kenapa dua orang bisa menilai tempat yang sama secara berbeda, bagaimana otak kita "memetakan" ruang, dan bagaimana penilaian itu akhirnya mempengaruhi keputusan dan sikap kita.

Buku ini juga membahas sisi gelapnya terkait ketika lingkungan justru menjadi sumber tekanan. Kebisingan yang terus-menerus, suhu ekstrem, polusi udara, hingga bencana alam ternyata punya dampak psikologis yang nyata dan serius. Tidak hanya itu, hal-hal yang tampak sepele seperti seberapa padat ruangan yang kita tempati atau seberapa besar ruang pribadi yang kita miliki juga ternyata sangat mempengaruhi kondisi mental kita.

Kehidupan kota mendapat perhatian khusus karena di sinilah banyak tekanan lingkungan itu bertumpuk. Keramaian, kebisingan, kemacetan, dan minimnya ruang hijau membentuk pengalaman psikologis tersendiri bagi warganya. Di bagian akhir, buku ini membahas bagaimana semua pemahaman ini bisa diterapkan secara praktis: merancang rumah, sekolah, dan tempat kerja yang benar-benar mendukung kesehatan mental, serta mendorong manusia untuk lebih peduli dan bertanggung jawab terhadap lingkungannya.

