

STRESS LINGKUNGAN & COPING BEHAVIOUR

OLEH

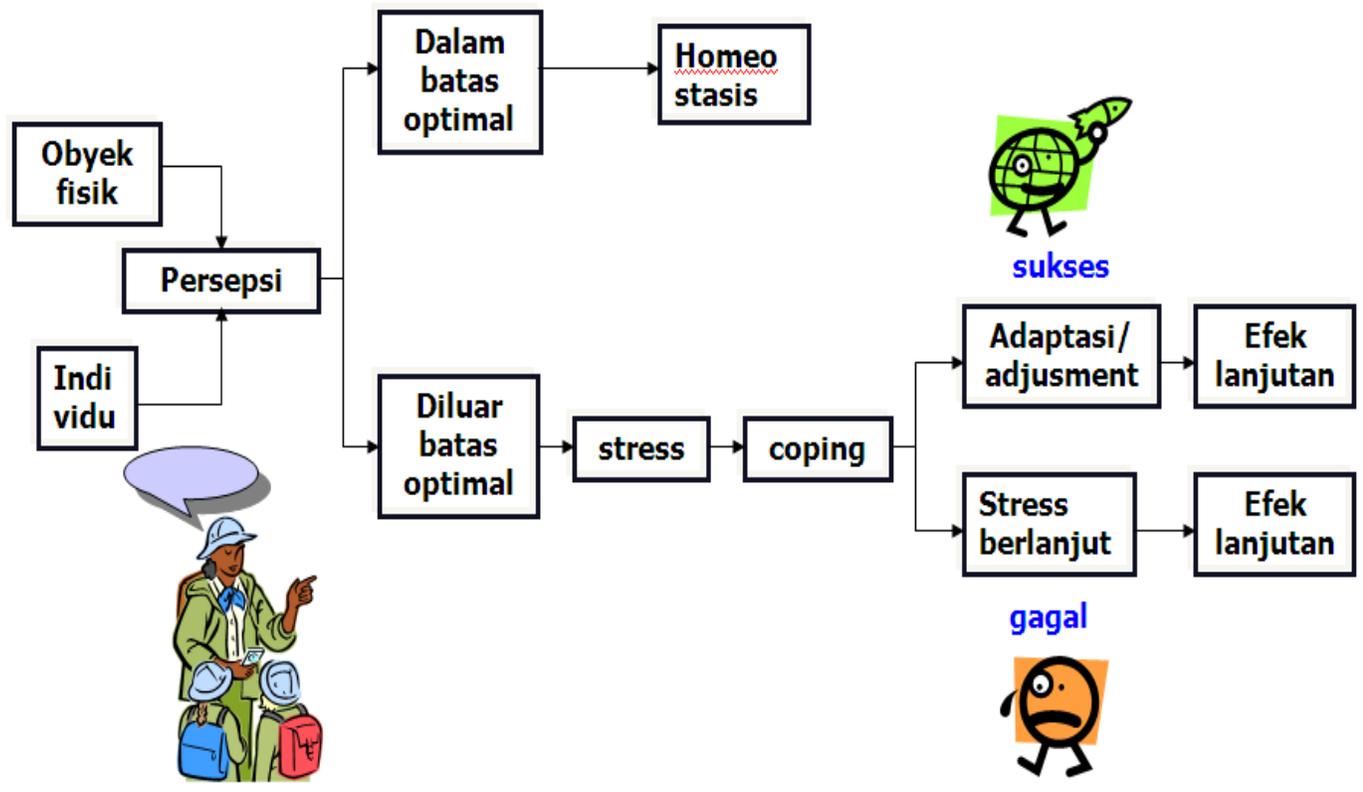
Dr. Ir. MUSYAWAROH, MT.

TIM PENGAMPU PSIKOLOGI PERILAKU ARSITEKTUR

PRODI ARSITEKTUR FT. UNS

Contoh bentuk persepsi terhadap lingkungan :

1. Density : banyaknya jumlah manusia dalam suatu ruang tertentu.
2. Crowding : respon obyektif terhadap ruang yang sesak.
3. Stress : beban mental yg oleh individu yg bersangkutan akan dikurangi/dihilangkan.
4. Coping behavior : tingkah laku penyesuaian terhadap lingkungan.



Skema Proses Persepsi Manusia dengan Lingkungannya

Sumber : Diskemakan oleh Musywaroh dari Bell dalam Sarlito Wirawan, 1992

Individu dalam mempersepsikan rangsangan dari lingkungannya, dapat terjadi dua kemungkinan (Paul A. Bell dalam Sarlito Wirawan, 1992).

1. Berada dalam batas ambang toleransi individu yang bersangkutan → menyebabkan individu berada dalam keadaan *homeostasis*.
2. Di luar ambang toleransi → menimbulkan stress → berlanjut → gangguan jiwa/penyakit.

Definisi stress

- Definisi **stress** (Sarlito Wirawan, 1992) adalah beban mental yg oleh individu yg bersangkutan ingin dikurangi/dihilangkan.
Untuk mengurangi/menghilangkan stress, individu melakukan tingkah-laku penyesuaian (*coping behavior*).
- **Stress lingkungan** (Niandre, 2009) adalah proses kejadian lingkungan yang mengancam/menghilangkan kesejahteraan organisme → menimbulkan beberapa respon dari organisme tersebut.

- Kejadian-kejadian lingkungan yang menyebabkan proses ini disebut sebagai sumber stress (*stressor*)
- Sedangkan reaksi yang timbul karena adanya stressor disebut respons dari stress (*stress response*).
- Empat contoh penting dari stress lingkungan yaitu **bencana alam, bencana teknologi, bising, dan *commuting to work*** (pulang pergi untuk kerja).
- Selain hal tersebut di atas, ketidak nyaman individu di dalam lingkungan bangunan/karya arsitektural yang tidak ideal juga bisa menimbulkan stress (Musyawaroh, 2012).
- Antara lain berupa : kondisi **termal, *density, crowding*, pencahayaan, sirkulasi, dimensi ruang**

Stress terdiri atas 3 komponen yg saling terkait, yaitu stressor, proses, dan respon (Niandre, 2009).

- Stressor merupakan sumber atau stimulus yang mengancam kesejahteraan seseorang.
- Respon stress adalah reaksi yang melibatkan komponen emosional, pikiran, fisiologis dan perilaku.
- Proses merupakan proses transaksi antara stressor dengan kapasitas diri.

Jika sumber stress $>$ kapasitas diri \rightarrow stress negatif akan muncul,

Jika sumber tekanan sama atau $<$ kapasitas diri \rightarrow stress positif akan muncul.

Sumber stress lingkungan

1. Bencana alam

Bencana masal dapat membuat korban kehilangan semuanya, sehingga korban cenderung berperilaku apatis, susah diatur dan emosional (Niandra, 2007)

2. Bencana teknologi

Bencana-bencana teknologi terjadi karena kurangnya control pada sesuatu yang biasanya berjalan baik, kejadian ini dapat mengurangi keyakinan umum dan menimbulkan stress (Davidson, Baum dan Collins, 1982 dalam Niandra, 2007).



Kinahrejo 2010



Chernobyl 1986

Before

After

Sumber stress lingkungan

3. Kebisingan

Definisi bising (Soemirat, 2004 dalam Hartono, 2012) merupakan campuran dari berbagai suara yang tidak dikehendaki yang dapat merusak kesehatan.

4. Pulang pergi kerja (commuting to work)

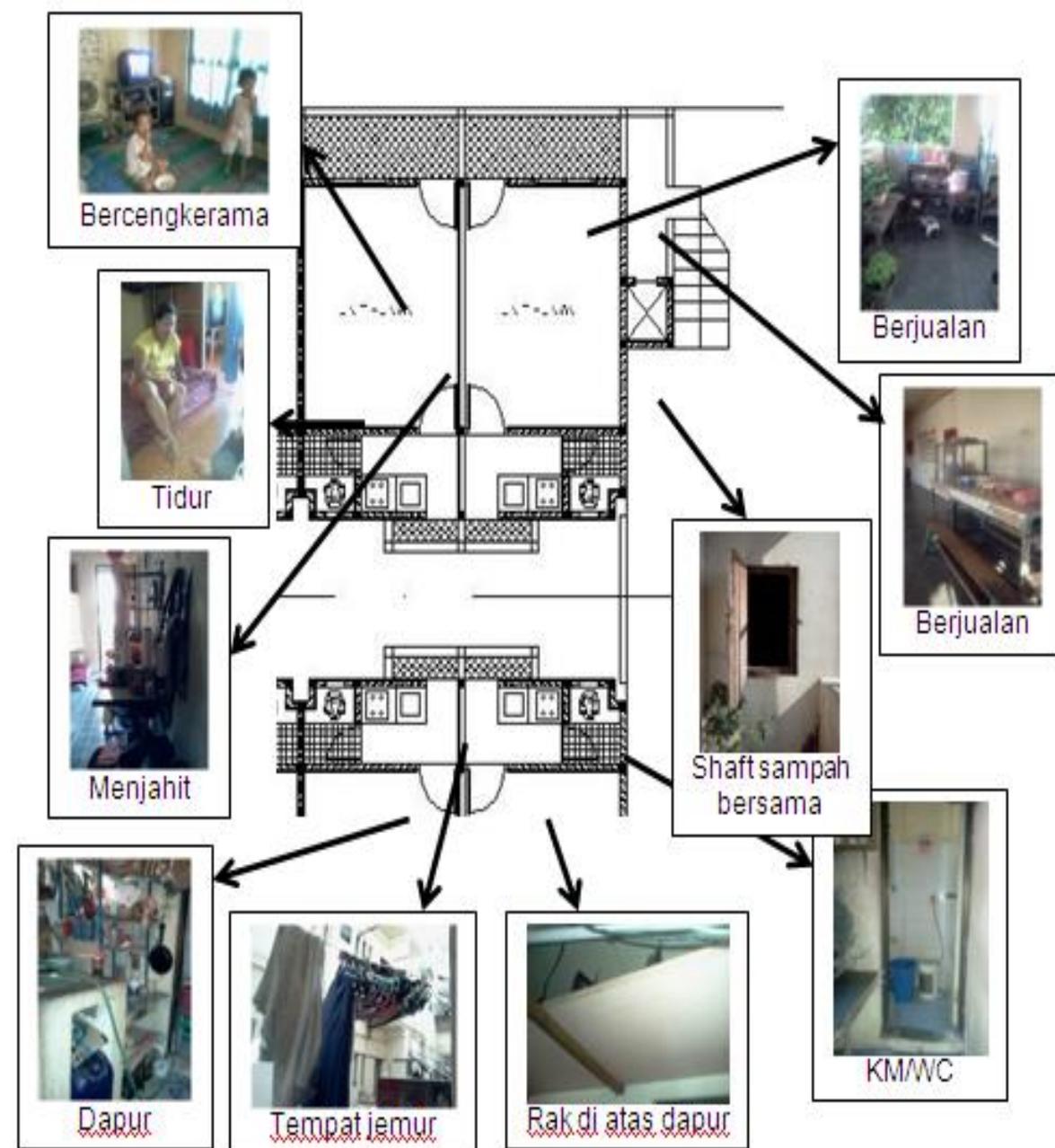
Stress akibat kepadatan jalan yang tinggi saat pulang dan pergi kerja.



Sumber stress lingkungan

5. Kondisi arsitektural dalam bangunan (dikembangkan dari Musyawaroh, 2012), terdiri dari a.1 :

- Kenyamanan thermal
- Density
- Crowding
- Pencahayaan
- Penghawaan
- Sirkulasi
- Territory
- Privacy
- Dll.



Gambar 5.12 :
Kegiatan service & sarana/prasarana unit hunian yang digunakan di Rusunawa Begalon I

Ada tiga tahap stress dari Hans Selye yg dikemukakan oleh Fisher (dalam Niandra 2007) , yaitu

- tahap reaksi tanda bahaya : tahap dimana tubuh secara otomatis menerima tanda bahaya yang disampaikan oleh indera Tubuh siap menerima ancaman atau menghindar terlihat dari otot menegang, keringat keluar, sekresi adrenalin meningkat, jantung berdebar karena darah dipompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat.
- resistensi atau proses stress : bersifat otomatis berhubungan dengan stimulus respon.
Dalam proses disini telah muncul peran-peran kognisi.
- tahap kelelahan.

Model psikologis menekankan peran interpretasi dari stressor yaitu penilaian kognitif apakah stimulus tersebut mengancam atau membahayakan.

Proses penilaian terdiri atas 2 yaitu :

- penilaian primer, berupa evaluasi situasi apakah sebagai situasi yang mengancam, membahayakan, atautkah menantang
- penilaian sekunder, berupa evaluasi terhadap sumber daya yang dimiliki, baik dalam arti fisik, psikis, sosial, maupun materi

Proses penilaian ini akan menentukan strategi *coping* (Fisher 1984) :

- *direct action* (pencarian informasi, menarik diri, atau mencoba menghentikan stressor) atau bersifat
- *palliatif* yaitu menggunakan pendekatan psikologis (meditasi, menilai ulang situasi dsb).

Jika respon coping ini tidak dapat mengatasi stressor, maka orang akan masuk pada fase ketiga yaitu tahap kelelahan. Tetapi, jika orang sukses, maka orang dikatakan mampu melakukan adaptasi. Dalam psroses adaptasi tersebut memang mengeluarkan biaya dan sekaligus memetik manfaat

Catatan :

- **Stimulus**

Beberapa ahli yang menganut pendekatan ini mengkategorikan stressor menjadi tiga, yaitu:

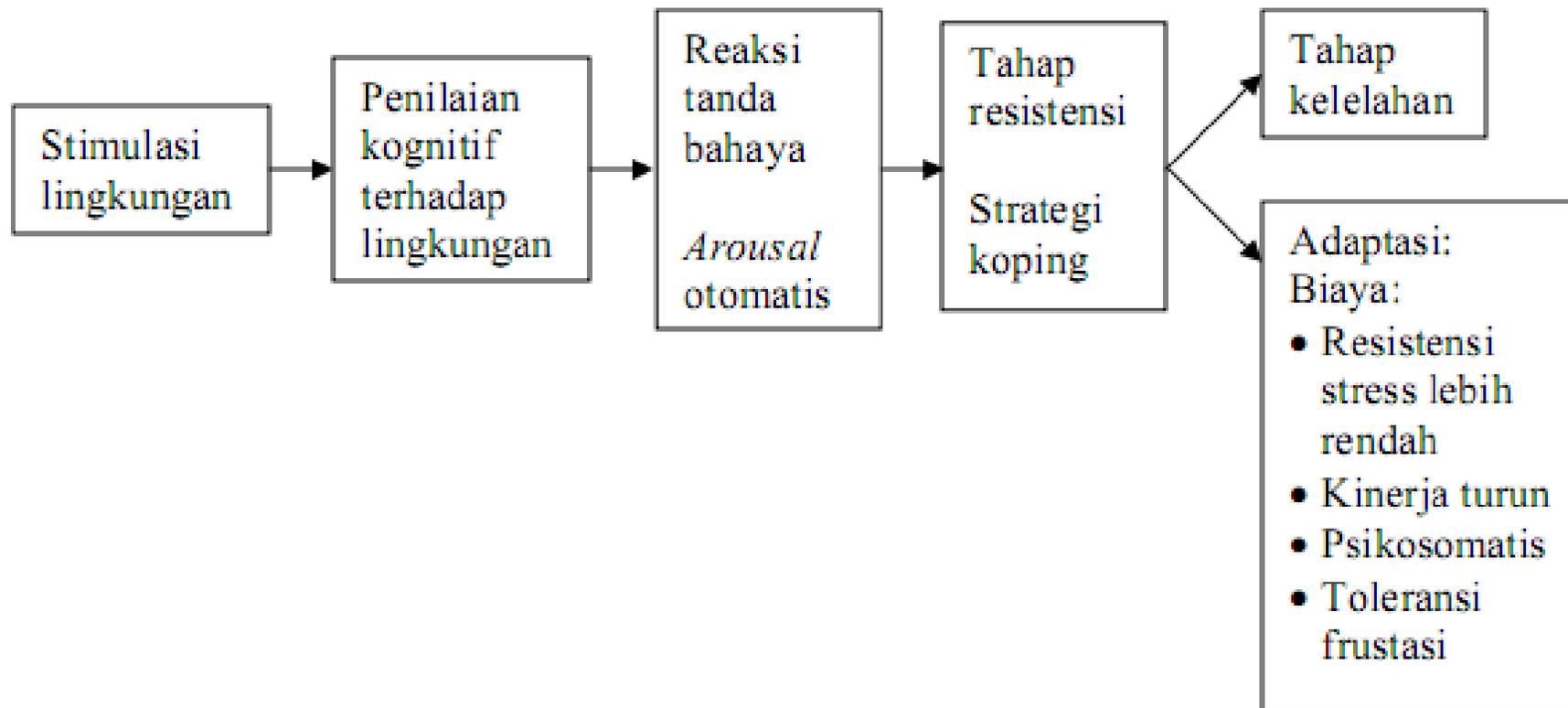
- a. Peristiwa Katastropik → contoh : angin tornado/gempa bumi
- b. Peristiwa hidup yang penting → contoh : kehilangan pekerjaan
- c. Keadaan Kronis → contoh : hidup dalam kondisi sesak dan bising, pandemic covid-19

- **Respons**

Respons adalah reaksi seseorang terhadap stresor. Sehingga diketahui 2 komponen yang saling berhubungan, yaitu Komponen Psikologis dan Komponen Fisiologis.

- **Proses**

Proses melibatkan interaksi dan penyesuaian diri yang kontinyu atau disebut juga dengan transaksi antara manusia dengan lingkungan, yang didalamnya termasuk perasaan yang dialami dan bagaimana orang lain merasakannya.



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

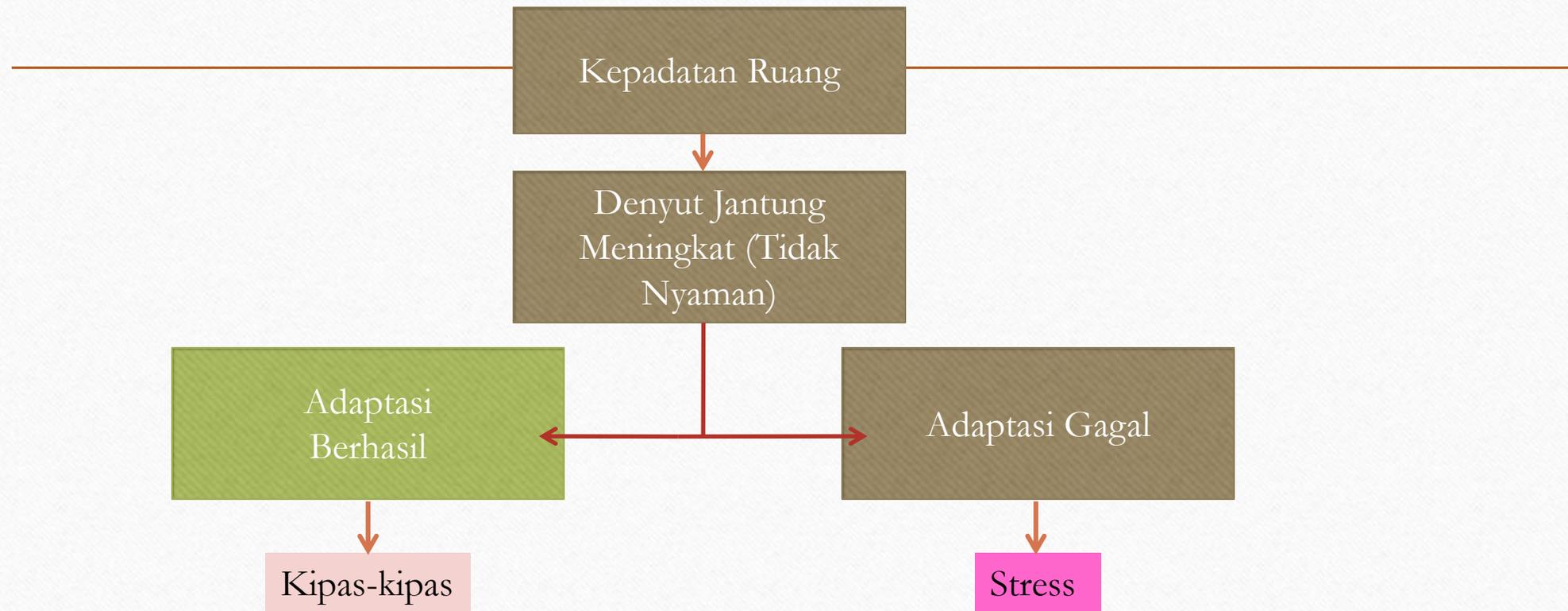
Sumber Stress (Stressor)

Lazarus dan Cohen (dalam Evans, 1982) mengemukakan bahwa terdapat empat tipe sumber stress.

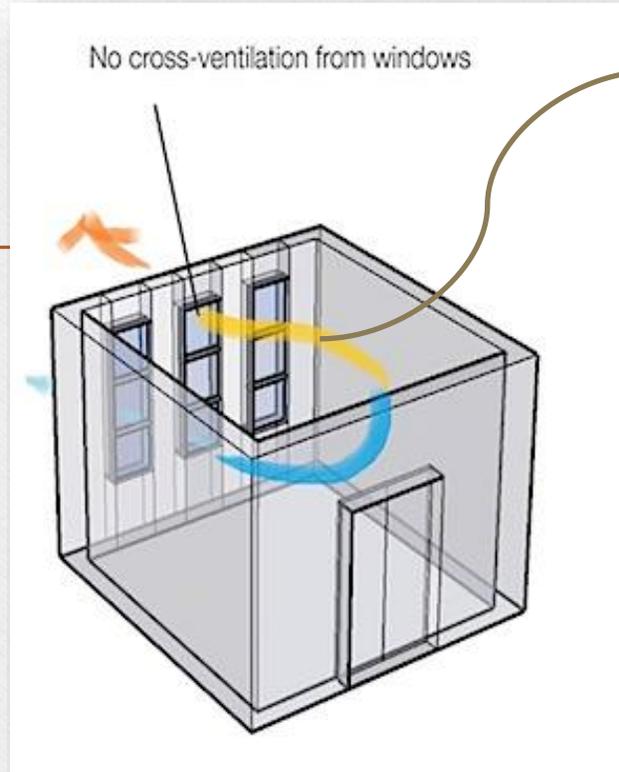
- *Fenomena Catalismic*, hal atau kejadian yang tiba-tiba, khas, dan menyangkut banyak orang
- **Kejadian yang memerlukan penyesuaian atau *coping***, sama seperti fenomena catalismic namun dengan lingkup orang lebih sedikit
- *Daily Hassles*, masalah yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari yang menyangkut ketidakpuasan kerja
- *Ambient Stressor*, kondisi yang dilatarberlakangi oleh lingkungan

STRESS LINGKUNGAN DAN ARSITEKTUR

Dalam perancangan arsitektur, harus memperhatikan kebutuhan – kebutuhan yang ada yaitu kebutuhan fisik, psikologis dan sosial. Karena kebutuhan tersebut sangat mudah menyebabkan stress.

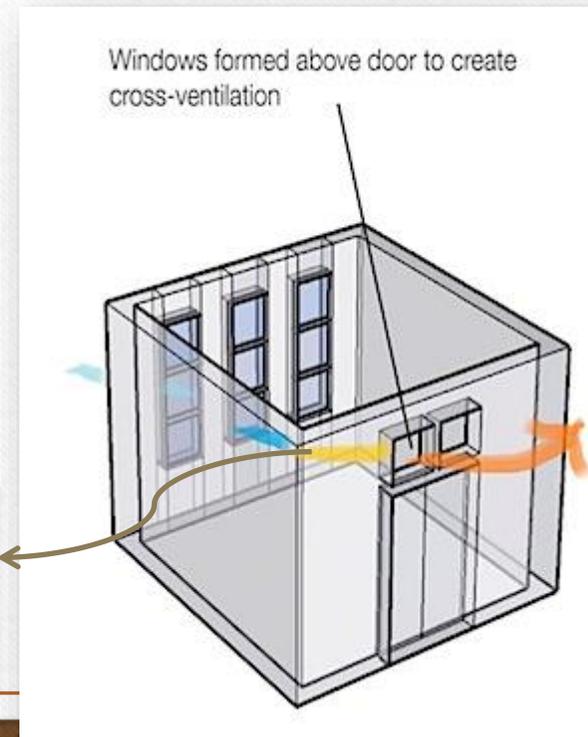


Contoh Stress Lingkungan dalam Arsitektur



Pengaturan udara yang tidak bagus atau sesuai di dalam rumah dapat menyebabkan penghuni lelah dan tidak dapat beradaptasi dan akhirnya mengalami stress.

Saat rumah didesain menggunakan penghawaan yang sesuai maka penghuni akan nyaman.



Definisi coping behavior

- **Coping behavior** (Maryam, 2017), adalah strategi yg dilakukan seseorang utk mengatasi berbagai tuntutan (internal & eksternal) yg membebani/mengganggu kelangsungan hidupnya.
- *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Yani, 1997).
- Menurut Sarafino (2002), *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stress yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon (1984), *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.

coping merupakan:

1. Respon perilaku dan pikiran terhadap stres;
2. Penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya;
3. Pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu;
4. Bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (*internal or external conflict*), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik.

Strategi coping

1. Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki.
2. Jenis-jenis Strategi *Coping*. Menurut Stuart dan Sundeen (1991) dalam Maryam 2017) :
 - *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/ direct action*)
 - dan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused of coping/ palliatif form*).

Coping yg berfokus pada masalah

Yang termasuk mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah adalah:

1. **Konfrontasi** adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah

- mengubah keadaan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang kadang bertentangan dengan aturan (*Confrontative coping*)
- dengan melakukan usaha-usaha tertentu/mau beradaptasi yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis (*Planful problem solving*)

2. **Kompromi** yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka (*Seeking social support*)

3. **Isolasi** yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi.

Coping yg berfokus pada emosi

1. Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung.
2. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut
3. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah:
 - *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) → bereaksi dengan menciptakan makna positif yg bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.
 - *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) → bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yg dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya
 - *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan
 - *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi.

Sumberdaya *coping*

(Maramis, 1998 dalam Maryam, 2017)

1. Kondisi kesehatan. Sehat didefinisikan sebagai status kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kecacatan.
2. Kepribadian adalah ciri, karakteristik, gaya atau sifat-sifat yang memang khas dikaitkan dengan diri seseorang.
3. Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain
4. Dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah
5. Aset ekonomi. Keluarga yang memiliki asset ekonomi akan mudah dalam melakukan *coping* untuk penyelesaian masalah yang sedang dihadapi.

KESIMPULAN

- Stress lingkungan adalah proses kejadian lingkungan yang mengancam/hilangnya kesejahteraan organisme yang menimbulkan beberapa respon dari organisme tersebut.
- Untuk mengurangi/menghilangkan stress, individu melakukan tingkah-laku penyesuaian (*coping behavior*). Jika berhasil, individu akan *homeostasis*. Akan tetapi jika tidak maka stress akan berlanjut, bahkan bisa berakibat pada gangguan jiwa/penyakit.
- Sumber stress (*stressor*) lingkungan antara lain berupa bencana alam dan bencana teknologi, bising, dan *commuting to work*, sedangkan reaksi yang timbul karena adanya stressor disebut respon dari stress (*stress response*).
- Selain hal tersebut, ketidak nyaman individu secara arsitektural di dalam lingkungan bangunan yang antara lain berupa : kondisi termal, *density*, *crowding*, pencahayaan, sirkulasi, dimensi ruang yang tidak ideal juga bisa menimbulkan stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Environmental Psychology Principle and Practice, Robbert Gifford
- Jurnal Teori Psikologi Lingkungan, Avin Fadilla Hemi, Jurnal Psikologi-FK, Hasnida, Library USU
- Musyawaroh, 2012. Stress Lingkungan Dari Sudut Pandang Ilmu Arsitektur, Tugas S3, Prodi Ilmu Lingkungan, PPs. UNS, *unpublished*.
- Maryam, S., 2017. Strategi coping : teori dan sumberdayanya, *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1 (2), 101-107, 2017
- Gifford, R, 1987, *Environmental Psychology*, Allyn & Bacon Inc., Massachusetts.
- Hartono, 2012, Dr, dr, M.Si, *Sanitasi & Kesehatan lingkungan*, Materi Kuliah S3 Prodi Ilmu Lingkungan PPS-UNS, Surakarta (*un published*).
- Heimsath, C, 1988, *Arsitektur Dari Segi Perilaku*, terjemahan, Intermatra, Bandung.
- Niandre, 2009, *Stress Lingkungan Dan Cara Penanggulangannya* diakses dari <http://niandre7lovely.wordpress.com/2009/07/08> tanggal 5 Mei 2012.
- Sarlito Wirawan, 1995, *Psikologi Lingkungan*, Grasindo, Jakarta.
- http://elearning.gunadarma.ac.id/docmodul/peng_psikologi_lingkungan/bab7-stres_lingkungan.pdf
- <https://winnerfirmansyah.wordpress.com/category/perilaku-arsitektur/>