

Life style dari sudut pandang Psikologi dikaitkan dengan perilaku dan lingkungan (arsitektur dan perkotaan)

Supra Wimbarti, M.Sc, Ph.D
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Pengantar

Membutuhkan waktu yang cukup lama bagi saya untuk meresapi dan memahami permintaan dari panitia menuliskan pemikiran tentang gaya hidup, perilaku dan lingkungan. Buku, jurnal, asosiasi profesi Psikologi dunia dan Indonesia saya konsultasi untuk memahami tempat kedudukan ketiga hal di atas dari sudut pandang Psikologi. Yang saya temukan ternyata tidak terlalu banyak. Di asosiasi Psikologi Amerika Serikat (*American Psychological Association* = APA) judul makalah saya akan masuk dalam satu divisi APA yakni Divisi 31: *Environmental Psychology*, yang pada tahun 1981 telah memunculkan satu jurnalnya yang disebut *Journal of Environmental Psychology* yang artikelnya setiap tahun selalu meningkat jumlahnya. *British Psychological Society* tiga dasawarsa yang terakhir juga telah mempunyai perhatian dengan lingkungan. Di Indonesia, Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) menyatakan bahwa asosiasi profesi ini belum mempunyai divisi yang mengurus tentang Psikologi Lingkungan meskipun di sekolah Psikologi sudah mulai banyak yang mengajarkannya. Karena alasan itu, saya akan menghantarkan butir-butir pemikiran saya dengan dua lamunan tentang masa lalu saya. Yang pertama adalah suatu kehidupan masa kecil di kota Yogyakarta, dan yang kedua adalah kehidupan masa dewasa di kota Pasadena, Kalifornia Selatan, Amerika Serikat. Selanjutnya, akan saya kupas tentang perkembangan Psikologi Lingkungan (*Environmental Psychology*), Psikologi Konservasi (*Conservational Psychology*) dan perilaku manusia yang berkenaan dengan gaya hidup (*life style*) dan bagaimana hal tersebut berkaitan dengan arsitektur dan perkotaan.

Sekelompok anak berjalan ceria menenteng tas sekolahnya di pagi ceria.
Sepeda, andong dan becak sesekali melalui mereka dengan bunyi-bunyi bel mereka

*Disampaikan pada Seminar Nasional dan Workshop: *Lifestyle and Architecture*. Yogyakarta, 31 Mei 2011.

Hanya satu dua kendaraan bermotor yang lewat, kemudian lengang lagi. Rombongan anak-anak itu menengok ke kiri lalu ke kanan, dan yaaap menyeberanglah mereka di jalan utama kota itu yang di sisi kanan kiri jalannya ditanami berderet pohon asam Jawa. Brakk....bukuku menjatuh di kacamataku... Akupun terbangun dari lamunan puluhan tahun lalu tentang sepotong jalan di kotaku yang sederhana, bersih, nyaman, dan tenang.
Jalan Jendral Sudirman, Yogyakarta.

Cangkir kopi masih panas di atas meja makan. Pandanganku melintas ke kebun depan melewati jendela di lantai dua ini. Rumput amat hijau menghampar, dan pohon-pohon Magnolia berbunga putih berjajar empat di dekat jalan setapak. Sepanjang Orange Grove Avenue, pohon palam langsing tinggi membawa matakku kembali ke buku di hadapanku: begitu persis suasananya !! Rumah-rumah itu, taman-tamannya, pohon-pohon rindang dan bangku-bangku besi di bawahnya begitu persis dengan foto hitam putih sejarah kota parade bunga ini..... Pasadena

Kedua gambaran pendek di atas adalah gambaran pemikiran dari seorang non-arsitek. Yang tergambar adalah yang terlihat kasat mata dan kemudian diinterpretasikan. Kebetulan yang melihat, mengalami dan menginterpretasikan mempunyai latar belakang Psikologi.

Apa yang ada dalam gambaran I adalah sebuah contoh mini perubahan tatakota dan contoh gambaran II adalah keberlanjutan dari tatakota pula. Bagi seseorang yang hidup di kota Yogyakarta 40-45 tahun yang lalu, akan mendapati bahwa wajah kota ini sudah banyak berubah, contohnya adalah cuplikan jalan Jendral Sudirman tersebut. Dari kaca mata orang awam, perubahan kasatmata yang terjadi adalah hilang dan munculnya bangunan baru, berubahnya fungsi bangunan dari rumah tinggal menjadi tempat bisnis, dari sekolah menjadi tempat bisnis, dari rumah tinggal menjadi rumah sakit; hilang dan munculnya pohon-pohon; beralih fungsinya jalan *pedestrian* menjadi tempat pedagang kakilima menggelar dagangannya. Dari semua itu yang abadi hanya jembatan Kali Code Gondolayu. Perubahan yang terjadi telah mengurangi ciri khas atau kepribadian jalan tersebut. Catatan perubahan yang terjadi dapat menjadi lebih panjang, misalnya: bangunan rumah bergaya Belanda dengan atap tinggi dengan halaman luas dan pohon-pohon rindang telah berubah menjadi hotel berbintang. Rumah-rumah tinggal dengan gaya Belanda yang lain bersama halamannya yang lebar berubah menjadi perluasan rumah sakit, menjadi bank, menjadi toko buku. Perubahan yang terjadi tidak hanya alih fungsi, namun juga bentuk dan penggunaan lahan yang tersisa. Bila skalanya diperluas, maka tidak hanya satu jalan yang berubah, namun hampir seluruh kota telah berubah dalam waktu 40-50 tahun. Di Indonesia tidak hanya kota Yogyakarta yang berubah, tetapi juga kota-kota besar yang lain.

Gambaran I ini menunjukkan betapa hanya pada satu ruas jalan di suatu kota dalam kurun beberapa puluh tahun telah berubah total penggunaannya. Dibandingkan dengan satu ruas jalan di Pasadena yang dalam panjang waktu yang sama (bahkan lebih) dapat mempertahankan tata letak dan fungsi lahan. Bagi masyarakat awam perubahan kota yang terjadi selama 40-50 tahun itu menghasilkan kesumpekan, keruwetan lalulintas, kerinduan akan keindahan masa lalu, ketakutan untuk memakai jalan, kesan keterburu-buran (*rush*), kurangnya kenyamanan, turunnya pemakai kendaraan non-bermotor seperti sepeda, becak, dan andong. Terlihat di sini bahwa perubahan lingkungan telah menjadi *environmental stressors* bagi penduduk. Jalan tersebut sudah berubah seperti jalan-jalan lain di Indonesia baik jalan baru dan jalan lama. Ciri khas dan kepribadian jalan telah hilang. Yang telah terjadi adalah perubahan fisik jalan yang mempengaruhi perilaku manusia. Dalam Psikologi cabang ilmu yang mempelajarinya adalah Psikologi Lingkungan (*Environmental Psychology*).

Perubahan Perilaku, dan Lingkungan

Di bidang Psikologi, adalah Alfred Adler di tahun 1929 yang pertamakali mengemukakan terminologi *Lifestyle* (Boree, <http://webpace.ship.edu/cgboer/adler.html>). *Lifestyle* diartikan sebagai sekumpulan perilaku yang mempunyai arti bagi individu maupun oranglain pada suatu saat di suatu tempat, termasuk di dalam hubungan sosial, konsumsi barang, *entertainment*, dan berbusana. Perilaku-perilaku yang nampak di dalam *lifestyles* merupakan campuran dari kebiasaan, cara-cara yang disepakati bersama dalam melakukan sesuatu, dan perilaku yang berencana. *Lifestyles* juga diartikan sebagai bagaimana individu menangani masalah. Adler sendiri menyatakan bahwa:

"The style of life of a tree is the individuality of a tree expressing itself and molding itself in an environment. We recognize a style when we see it against a background of an environment different from what we expect, for then we realize that every tree has a life pattern and is not merely a mechanical reaction to the environment."

Pernyataan terakhir Adler menyiratkan bahwa setiap individu mempunyai cara berperilaku sendiri dalam merespon lingkungan, dan antara individu dan lingkungan saling mempengaruhi. Penggunaan makna *lifestyles* pada perkembangan ilmu psikologi kemudian telah melingkupi konteks yang lebih luas, seperti telah disebut di bagian awal tulisan ini.

Baiklah, sekarang akan saya ajak pembaca merenungkan gaya hidup bagaimana yang melanda Indonesia dan bagaimana hal tersebut berkaitan dengan aspek-aspek psikologi dan arsitektur. Dapat ditengarai bersama bahwa populasi bangsa Indonesia meningkat amat cepat dalam 30 tahun terakhir ini. Peningkatan populasi ini membawa dampak tidak saja aspek ekonomi dimana Indonesia menjadi pasar empuk bagi barang-teknologi-ilmu pengetahuan, namun juga perilaku bangsa dan rancangan arsitektur dan perkotaan. Bangsa Indonesia juga semakin terdidik, hingga kini telah 18% populasi penduduk berusia 18-24 tahun yang dapat mengenyam pendidikan tinggi. Semakin tinggi pendidikan tidak saja membuat individu menjadi semakin kritis, tetapi juga semakin menuntut dan mampu merancang kebutuhan baru yang sebelumnya tak terpikirkan. Pendidikan yang semakin tinggi di dapat di dalam dan luar negeri. Kesempatan bergaul langsung dengan budaya asing mengubah individu dan memunculkan kebutuhan baru yang di budayanya sendiri tidak ada. Tengok saja dalam kebiasaan makan, sejak dari penyiapan sampai dengan memakannya. Persiapan makan jaman dahulu memerlukan waktu lama dengan ruang yang cukup besar, dibandingkan dengan perilaku makan jaman sekarang yang hampir tidak melalui persiapan (memasak) karena bisa didapat secara instan dan tidak membutuhkan ruang untuk persiapannya, semua sudah tersedia di warung makan baik tradisional lokal maupun yang bergaya asing. Angka Partisipasi Kasar Perguruan Tinggi Indonesia dari 18% akan ditingkatkan menjadi 25% dalam kurun waktu 5 tahun ke depan. Proyeksi ini akan berpengaruh langsung paling tidak pada:

1. Daya dukung tempat tinggal untuk mahasiswa di kota yang mempunyai PT
2. Daya dukung tempat makan di kota yang bersangkutan
3. Daya dukung transportasi bagi mahasiswa baik di dalam maupun luar kampus
4. Perencanaan kampus yang nyaman untuk proses belajar mengajar
5. Perencanaan jaringan internet di tempat strategis dimana banyak anak muda/mahasiswa berkumpul di luar kampus seperti cafe, warung kopi, restoran, dan hotel.

Perubahan yang terjadi pada populasi dan pendidikan hanya sebagian kecil dari perubahan yang ada, yang mempengaruhi perilaku, *lifestyles* dan rancangan arsitektur dan perkotaan. Bangsa Indonesia telah menjelma sebagai bangsa yang konsumtif, yang perilakunya cenderung untuk membeli daripada menjual, dan cenderung untuk membeli jadi daripada memproduksi (membuat).

Sampai titik ini, penjelasan saya mengindikasikan bahwa tidak saja lingkungan fisik perkotaan yang mempengaruhi perilaku manusia (seperti pada gambaran I), namun juga perilaku manusia yang berubah akan menimbulkan tuntutan perubahan pada rancangan arsitektur dan perkotaan seperti pada contoh APK PT. Tentu saja contoh APK PT hanya salah satu contoh. Banyak lagi perubahan yang terjadi dalam konteks individu, masyarakat maupun organisasi (bisnis dan non bisnis) yang langsung maupun tidak langsung mempengaruhi dan dipengaruhi perilaku dan *lifestyles* manusia, dengan demikian menuntut rancangan arsitektur dan perkotaan yang sesuai.

Psikologi, Psikologi Lingkungan dan Psikologi Konservasi

Saya ingin mengajak pembaca berkenalan lebih lanjut dengan tiga ranah psikologi yang amat umum dikenal dengan Pemahaman (*Knowledge*); Sikap (*Attitudes*); dan Perilaku (*Practice/Behavior*), atau KAP. Hampir semua pembentukan perilaku manusia, termasuk perilaku terhadap lingkungan (yang kemudian berkembang menjadi *lifestyles*) bergerak dari Pemahaman, Sikap dan berujung pada perilaku terbuka. Ambil contoh misalnya perilaku sehat. Individu yang paham kesehatan akan mempunyai sikap positif terhadap lingkungan sehat, dan melakukan perilaku yang menunjang kesehatan dan menghindari perilaku tidak sehat. Individu ini akan, misalnya, tidak merokok, mengelola tekanan darahnya, mengkonsumsi hanya makanan sehat, menolak makanan berlemak, melakukan olahraga dengan cukup, menanam pepohonan di halaman rumah untuk menambah suplai O₂, istirahat cukup, tidak membuang sampah sembarangan, dsb. Mereka yang tidak paham kesehatan tentu saja akan mempunyai sikap yang tidak negatif terhadap gaya hidup tidak sehat, dan perilaku yang ditampakkannya menunjukkan kepermissifannya terhadap gaya hidup tidak sehat (misalnya: begadang, mengkonsumsi alkohol/rokok, makan makanan instan). Analogi dari perilaku ini adalah pengisian waktu luang (nonton TV, mengkonsumsi energi berlebihan, individualistik), membuang sampah, berinteraksi sosial, dsb. Pembentukan perilaku ini dipercepat dengan adanya *reward/reinforcement* dari pihak lain dan contoh (model) perilaku yang dihadirkan pihak lain tersebut (teman, guru, orangtua selebritis/tokoh masyarakat). Pembentukan perilaku dapat dipercepat dengan cara mencontoh (imitasi) subyek hidup (riil) maupun virtual, dari lokal maupun internasional, berbudaya sama maupun asing.

Dengan memahami pembentukan perilaku seperti di atas, kita menjadi jelas mengapa terjadi perubahan jalan Jendral Sudirman yang cepat, mengapa terjadi banjir, terjadi air

meluap di Yogyakarta beberapa tahun terakhir ini, mengapa pasar tradisional semakin langka terpinggirkan dan diganti pusat perbelanjaan asing, mengapa semakin sedikit bangunan bergaya lokal, digantikan bangunan tinggi model asing yang harus menyerap energi lebih banyak untuk penerangan dan kenyamanan penghuninya.

Garling dan Golledge (1993), serta Kaplan dan Kaplan (1982) menjelaskan lebih lanjut bagaimana hubungan antara psikologi dan lingkungan. Di bawah ini adalah beberapa contoh proses-proses psikologi dasar dan terapan yang berkaitan dengan lingkungan:

Atensi (perhatian) – Pemahaman tentang perilaku manusia berawal dari memahami bagaimana manusia melihat/merasakan/menyadari adanya rangsangan dari lingkungan. Dengan atensi ini manusia dapat mengusahakan kapasitasnya untuk dengan sengaja membuat dirinya berbuat lebih efektif terhadap lingkungan

Persepsi dan peta kognisi - adalah bagaimana manusia membayangkan lingkungan alamiah dan lingkungan buatan yang ada di sekelingnya. Informasi dari 2 sumber ini akan disimpan di dalam otak sebagai jejaring spasial yang disebut dengan peta kognitif. Struktur pada peta kognitif akan terhubung dengan pengalaman-pengalaman lampau, kejadian-kejadian masa kini, ide-ide serta emosi yang melekat padanya. Melalui jejaring neuron ini pula yang membuat manusia paham akan lingkungannya, dan membuat perencanaan bagaimana bisa memanipulasi lingkungan.

“Pemilihan Lingkungan” – Manusia cenderung memilih tempat yang membuat mereka merasa kompeten dan percaya diri, merasa berarti dan tinggal di situ dengan nyaman. . Lingkungan yang dipilih untuk dihuni biasanya berdasarkan adanya (a) keterkaitan aspek kehidupan satu dengan lainnya; (b) pemahaman bahwa tempat hunian tidak akan membuat dia kehilangan jati diri. Preservasi, restorasi dan pengembangan lingkungan yang terpilih dianggap sebagai peningkatan *wellbeing* (kesejahteraan) dan efektivitas hidup manusia.

Stres Lingkungan dan cara Coping – Selain stresor umum yang berbasis lingkungan seperti iklim ekstrem dan kebisingan, juga ada stresor yang lain misalnya ketidakpastian yang berkepanjangan, ketidakmampuan untuk meramalkan (cuaca), dan stimulus yang berlebihan. Stesor tersebut menghasilkan penyakit, altruisme yang menurun, ketidakberdayaan, dan “attentional fatigues”. Cara menyikapinya (*Coping*) bisa dengan cara

mengubah seting fisik maupun sosial untuk mendapatkan dukungan lingkungan yang lebih besar, manusia juga dapat melakukan restorasi lingkungan, atau dengan bantuan budaya setempat menginterpretasi kembali keadaan lingkungannya.

Partisipasi – Pelibatan manusia dalam perancangan lingkungan, pengelolaan dan usaha restorasinya. Dalam pelibatan ini tidak hanya untuk meningkatkan isu-isu lingkungan tetapi dalam merancang, memodifikasi dan pengelolaan lingkungan. Pelibatan manusia/penduduk akan meningkatkan rasa mempunyai dan rasa kehilangan bila terjadi kerugian terhadap lingkungan.

Perilaku Konservasi – dipahami sebagai bagaimana perilaku manusia diarahkan untuk. Sikap terhadap lingkungan, persepsi tentang nilai lingkungan terhadap manusia akan banyak berguna untuk perancangan teknik intervensi untuk mempromosikan perilaku yang sesuai.

Memori – ingatan manusia tentang kejadian-kejadian (*Episodic Memory*); tentang cara pelaksanaan/pembuatan sesuatu (*Procedural Memory*); dan mendapatkan ilmu pengetahuan (*Semantic Memory*) akan membantu pemahaman manusia tentang kejadian buruk dalam lingkungan, cara perawatan lingkungan dan pemahaman ilmu pengetahuan yang dapat membuat lingkungan menjadi lebih *sustained* (berkelanjutan). Perancangan kota sendiri dapat memperburuk kinerja memori manusia bila tidak dilaksanakan dengan seksama, misalnya perancangan letak sekolah dalam kaitannya dengan letak bandar udara. Sekolah yang terlalu bising akan menurunkan kinerja memori jangka pendek yang diperlukan saat terjadi proses pembelajaran. Penelitian Etsem (1997) menunjukkan bahwa dalam kondisi bising dengan intensitas 70 dB, 85 dB, dan 95 dB kinerja memori jangka pendek siswa SD menurun tajam dibandingkan dengan kondisi tak bising (30 dB).

Lifestyles (Gaya hidup) dan Rekomendasi

Dari definisi lifestyles yang dikemukakan oleh Adler yang berbunyi: sekumpulan perilaku yang mempunyai arti bagi individu maupun oranglain pada suatu saat di suatu tempat, termasuk di dalamnya hubungan sosial, konsumsi barang, *entertainment*, dan berbusana. Perilaku-perilaku yang nampak di dalam *lifestyles* merupakan campuran dari kebiasaan, cara-cara yang disepakati bersama dalam melakukan sesuatu, dan perilaku yang berencana. Lifestyles berkembang karena ada kebutuhan, tuntutan dan penguatan. Adalah mazhab behavioristik yang menyatakan bahwa suatu perilaku akan diulangi bila perilaku

tersebut membawa kepuasan/kenikmatan dan tidak ada hukuman yang menyertainya. Perilaku konsumtif, hedonistik, instan, kapitalistik, dan suka pamer adalah perilaku import yang banyak dipakai sebagai persona (topeng) pada masyarakat Indonesia sekarang. Budaya lokal nampaknya kurang berhasil atau bahkan gagal dalam menghentikan pengaruh asing, mengurangi atau memodifikasinya agar sesuai dengan budaya lokal. Bila benteng budaya lokal (baik budaya tampak/artefak maupun tak tampak/nilai-nilai) tidak kuasa untuk menyaring budaya asing tersebut, maka yang akan terjadi adalah pengulangan perilaku-perilaku merugikan lingkungan tersebut yang akhirnya akan terinternalisasi dan dipakai sebagai budaya baru yang sah untuk dipakai. Secara hakiki, gaya hidup asing yang dipakai oleh manusia Indonesia meneguhkan kurang berdayanya budaya lokal dan kurang percayadirinya manusia Indonesia untuk memakai budayanya sendiri (yang nampak maupun tak nampak) sebagai landasan hidupnya.

Arsitektur dan rancangan perkotaan adalah budaya berujud yang didasari oleh budaya tak nampak. Sebagai ekspresi budaya nampak arsitektur dan rancangan perkotaan bisa mengubah perilaku dan *lifestyles* manusia yang hidup di situ. Menurut saya, diperlukan suatu dorongan kuat agar arsitektur dan perancangan perkotaan dapat secara proaktif mengubah *lifestyles*, bukan arsitektur dan perancangan perkotaan yang menyesuaikan dengan *lifestyles* yang dibuat oleh manusia. *Lifestyles* yang merupakan perilaku manusia yang sifatnya “*here and now*” dapat diubah sesuai dengan kehendak para arsitek dengan bantuan Psikologi. Bila impian manusia di bumi ini adalah bagaimana membuat bumi lebih *sustainable* dari sudut arsitektur dan perancangan perkotaan, maka pemahaman manusia tentang *sustainable architecture*, *sustainable city design*, *eco-cities*, *green-cities* dan semacamnya harus pula dikembangkan di Indonesia dengan sengaja sebagaimana ini juga sudah berkembang di negara maju (USA, Inggris, dsb) maupun di negara berkembang (Jordania). Rencana nasional pemerintah Amerika Serikat tentang *U.S. National Green Plan* telah dibuat konsisten dengan prinsip-prinsip *ecocity* seperti: pengembangan departemen ekologi di tingkat nasional, negara bagian maupun lokal; rezoning ekologi; program pelestarian satwa liar dan tanah pertanian; pengakhiran subsidi kendaraan bermotor; dan program pendidikan lingkungan. Rancangan tersebut menyatakan bahwa pendidikan, kerja voluntir, perubahan *lifestyles*, pelibatan para ahli, dan pemberdayaan masyarakat.

Di Indonesia dengan pola pikir yang sama dapat dikembangkan program-program perubahan lifestyles dan aksi pro lingkungan sehat (arsitektur dan perancangan perkotaan) melalui:

1. Pendidikan Anak Usia Dini, Dasar dan Menengah
2. Pendidikan masyarakat, melalui organisasi pemerintah maupun LSM
3. Penyediaan *reward* untuk kelompok masyarakat atau individu yang patuh terhadap rancangan lingkungan kota yang pro terhadap *sustainable development*. *Reward* ini adalah pengunci perilaku, sehingga harus diberikan secara terus menerus dan sambung sinambung. *Disincentive* diberikan kepada individu, masyarakat maupun organisasi yang tidak patuh pada program *sustainable architectural development*.
4. Program pendidikan dan penelitian bersama antara Psikologi dan Arsitektur atau Arsitektur dan Psikologi. Program bersama ini harus keluar dari pemikiran mendalam, bukti nyata dan naskah akademik yang dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian Homburg, Stolberg, dan Wagner (2007); Nixon, Saphores, Ogunseitani, Shapiro (2009) hanya sebagian dari bukti diperlukannya pendekatan multidisiplin untuk menyelesaikan masalah ini.

Daftar Pustaka

- Boeree, C. Alfred Adler. <http://webspaceship.edu/cgboer/adler.html>.
- Etsem, M.B. 1997. Memori Jangka Pendek Situasi Bising, Ditinjau dari Aspek Tes Memori Langsung dan Tidak Langsung. *Tesis*. Fakultas Psikologi UGM: tidak diterbitkan.
- Garling, T. and R. Golledge. 1993. *Behavior and Environment: Psychological and Geographical Approaches*. Amsterdam: North Holland.
- Homburg, A; Stolberg, A; & Wagner, U. 2007. Coping With Global Environmental Problems Development and First Validation of Scales. *Environment and Behavior* ; 39; 754-778.
- Kaplan, S. and R. Kaplan. 1982. *Cognition and Environment*. New York: Praeger.
- Nixon, H; Saphores, J; Ogunseitani, O; Shapiro, A. 2009. Understanding Preferences for Recycling Electronic Waste in California: The Influence of Environmental Attitudes and Beliefs on Willingness to Pay. *Environment and Behavior*; 41; 101-124.