

PENGARUH REDUKSI PENCAHAYAAN TERHADAP LEBAR JARAK PERSONAL

Studi Eksperimental Mengenai Pengaruh Reduksi Pencahayaan Terhadap Lebar Jarak Personal dari Orang Asing Pada Mahasiswi Universitas Padjadjaran

DIDIK ISWAHYUDI¹

ABSTRAK

Hayduk (1978) mengemukakan bahwa *personal space* atau jarak personal adalah suatu area di sekitar individu yang tidak dapat dimasuki oleh orang lain tanpa menimbulkan ketidaknyamanan individu tersebut. Salah satu situasi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengancam keadaan emosional adalah ketika seseorang berada di tempat-tempat temaram atau berkecenderungan gelap. Tempat-tempat tersebut dapat dinilai lebih mengancam karena keterbatasan informasi dari lingkungan yang diterima oleh alat indera, terutama mata, yang fungsinya kurang optimal jika tidak ada sumber pencahayaan yang memadai. Oleh karenanya, seseorang mungkin akan mengatur jarak personalnya dalam interaksi sosial untuk melindungi dirinya dari ketidaknyamanan.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh reduksi pencahayaan terhadap lebar jarak personal dari orang asing. Rancangan yang digunakan dalam penelitian eksperimental ini adalah *pretest-posttest design*. Partisipan yang terlibat berjumlah 28 orang dengan status mahasiswi Universitas Padjadjaran dan telah dipastikan tidak familiar terhadap tempat penelitian dan orang asing yang berperan dalam penelitian. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *haphazard sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum reduksi pencahayaan menggugah ketidaknyamanan sehingga menimbulkan lebih terjadinya respon emosional takut dan cemas pada mahasiswi. Namun, reduksi pencahayaan tidak berpengaruh terhadap lebar jarak personal dari orang asing.

Kata Kunci: Level Pencahayaan, Jarak Personal, Proses Emosi, Mahasiswi

¹ Email: didikiswahyudi98@gmail.com

PENDAHULUAN

Hayduk (1978) mengemukakan bahwa *personal space* atau jarak personal adalah suatu area di sekitar individu yang tidak dapat dimasuki oleh orang lain tanpa menimbulkan ketidaknyamanan individu tersebut. Salah satu situasi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengancam keadaan emosional adalah ketika seseorang berada di tempat-tempat temaram atau berkecenderungan gelap. Tempat-tempat tersebut dapat dinilai lebih mengancam karena keterbatasan informasi dari lingkungan yang diterima oleh alat indera, terutama mata, yang fungsinya kurang optimal jika tidak ada sumber pencahayaan yang memadai. Oleh karenanya, seseorang mungkin akan mengatur jarak personalnya dalam interaksi sosial untuk melindungi dirinya dari ketidaknyamanan.

Dalam fenomena di atas, level pencahayaan di suatu tempat menggugah perasaan seseorang yang melewatinya. Iskandar (2012) telah mengungkapkan bahwa level pencahayaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi jarak personal seseorang. Selanjutnya, pengamatan dilakukan untuk mengetahui bagaimana penggunaan jarak personal laki-laki dan perempuan ketika sedang melewati tempat tersebut sendirian dan berinteraksi dengan orang asing yang mendekat dari arah belakang. Lokasi pengamatan berada di jalan koridor pakilun, tempat pejalan kaki di sebelah jalan raya gerbang lama Universitas Padjadjaran pada hari Senin, tanggal 27 Oktober 2014 selama 20 menit dari pukul 21.00-21.20. Hasilnya didapatkan bahwa ada kecenderungan bagi perempuan untuk lebih mengatur jarak personalnya dari orang asing dari arah belakang di tempat temaram dibanding laki-laki.

Kemudian, untuk menelusuri perasaan dan perilaku apa yang akan ditampilkan perempuan saat berpapasan dengan orang lain di tempat temaram, peneliti membagikan kuesioner kepada mahasiswi. Kuesioner ini dibagikan oleh peneliti kepada 47 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2013 di bulan April 2014. Sebagian besar mahasiswi merasa takut, waswas, cemas, dan waspada saat berpapasan dengan orang lain selama di perjalanan. Adapun kebanyakan perilaku akan ditampilkan bersamaan dengan perasaan tersebut adalah mempercepat langkah atau berlari segera dari orang tersebut. Hal

ini menimbulkan dugaan bahwa perempuan menjadi lebih waspada dan merasa harus lebih melindungi dirinya dari ketidaknyamanan interaksi sosial di tempat temaram. Interaksi sosial disini dimanifestasikan dari bagaimana perempuan lebih mengatur jarak personalnya baik ketika didekati orang asing laki-laki ataupun orang asing perempuan dan baik dari arah depan ataupun belakang.

Perilaku menghindari interaksi sosial berkaitan dengan penggunaan jarak personal seseorang. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Adams & Zuckerman dari *Hood College* pada tahun 1991 yang melibatkan 28 orang mahasiswa menunjukkan bahwa jarak personal pada kelompok yang berada di ruangan dengan level pencahayaan rendah lebih lebar dibanding pada kelompok yang berada di ruangan dengan level pencahayaan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata lebar jarak personal pada kelompok yang berada di ruangan dengan level pencahayaan rendah sepanjang 117,34 cm sedangkan rata-rata lebar jarak personal pada kelompok yang berada di ruangan dengan level pencahayaan tinggi sepanjang 53,2 cm.

Hasil penelitian ini mendukung prediksi LeCompt, Bernstein, & Dumont (dalam Adams & Zuckerman, 1991) bahwa reduksi pencahayaan akan menyebabkan pilihan untuk melebarkan jarak personal sama halnya ketika ukuran ruangan dipersempit. Juga, mendukung apa yang dikatakan oleh Carr & Dabbs (dalam Adams & Zuckerman, 1991), bahwa level pencahayaan yang rendah menggugah perasaan intimasi yang tidak tepat yang menyebabkan orang akan meminimalisir interaksi sosial; jika pencahayaan yang rendah meningkatkan kewaaspadaan individu akan jaraknya dengan orang lain, pelebaran jarak personal yang diteliti dalam studi ini adalah konsekuensi yang logis. Adams & Zuckerman (1991) menilai bahwa hasil penelitian mereka yang melibatkan mahasiswa Amerika dipengaruhi oleh keamanan personal (*personal safety*) yang dirasa lebih penting bagi wanita Amerika dibanding kebanyakan pria atau wanita di budaya lain yang dibuktikan dari hasil jarak personal mereka lebih lebar di ruangan dengan kondisi pencahayaan yang temaram.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melihat apakah reduksi pencahayaan (yang menjadi pemicu penggunaan jarak personal

yang lebih lebar pada mahasiswi dalam penelitian di Amerika) berpengaruh terhadap penggunaan jarak personal mahasiswi di Indonesia, secara khusus mahasiswi Universitas Padjadjaran sebagai populasi yang peneliti ambil.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Dua puluh delapan mahasiswi Universitas Padjadjaran yang bersedia menjadi partisipan penelitian. Seluruh partisipan telah dipastikan tidak familiar dengan tempat penelitian dan seluruh orang asing yang berperan dalam penelitian melalui *self-report*. Hal ini dilakukan sebagai bentuk kontrol atas variabel ekstraneous: persepsi terhadap familiaritas tempat penelitian dan persepsi terhadap familiaritas orang asing.

Material

Pengujian dilakukan di Ruang Psikofisiologi, Gedung 2 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Ruang Psikofisiologi berukuran 5,5 m x 4,9 m dengan tinggi ruangan 3,03 m. Di dalam ruangan, semua jendela telah ditutup karton hitam dan ditutup oleh tirai berwarna hitam untuk memaksimalkan gelapnya ruangan. Selain itu, terdapat dua buah *one-way mirror* yang berhubungan dengan ruang observasi. Satu buah *one-way mirror* yang tidak digunakan untuk mengobservasi ditutup dengan karton hitam.

Dua buah sumber cahaya berjenis lampu belajar dengan perangkat *dimmer* terpasang telah disiapkan sebagai *treatment* di dalam ruangan. Lampu belajar pertama adalah *maspion lamp* model ME-8805 dengan lampu Philips 60W *Clear, Compact Size E27*, sedangkan lampu belajar kedua adalah *success lamp* model DL-203 Dimmer dengan lampu Philips 60W *Clear, Compact Size E27*.

Level pencahayaan pada lampu diukur melalui penyesuaian tegangan listrik padaudukan lampu belajar. Pengaturan tegangan listrik padaudukan lampu menggunakan KOSS KS-830B *Digital Multimeter* dengan kutub berada di area

ACV titik 750 (satu titik ke arah kanan dari penunjuk *off*). Level pencahayaan akan dimanipulasi dengan mengatur *dimmer* mendekati kutub *off* untuk kondisi eksperimen. Di kondisi terang, *dimmer* kedua dudukan lampu belajar diatur dengan posisi maksimal. Setelah diukur tegangannya sebesar 220V untuk masing-masing lampu belajar. Di kondisi gelap; dengan kata lain direduksi pencahayaannya, *dimmer* pada dudukan *maspion lamp* diputar menuju kutub *off* hingga memiliki tegangan sebesar 110-120V, sedangkan *dimmer* pada dudukan *success lamp* diputar menuju kutub *off* hingga memiliki tegangan sebesar 195-205V. Pada kondisi gelap, objek-objek di dalam ruangan masih dapat dilihat dengan samar-samar, tetapi detail seperti tulisan di kertas sulit dibaca.

Dalam ruangan penelitian, telah dibuat jarak-jarak dari tengah ruangan (titik dimana responden berdiri) hingga ujung depan dan ujung belakang partisipan menggunakan selotip. Selotip-selotip ini dijadikan acuan orang asing dalam melangkah secara perlahan mendekati partisipan dan pengukuran jarak personal partisipan. Ada 11 selotip yang menunjukkan jarak personal dengan lebar sebagai berikut:

0: 50 cm	4: 160 cm	8: 280 cm
1: 70 cm	5: 190 cm	9: 310 cm
2: 100 cm	6: 220 cm	10: 330 cm
3: 130 cm	7: 250 cm	Start: 370 cm

Pengukuran data kualitatif dilakukan melalui *interview* kepada partisipan setelah penelitian. Lembar *interview* memuat pertanyaan-pertanyaan untuk menggali proses emosi yang dialami oleh partisipan. Pertanyaan tersebut diturunkan dari komponen proses emosi (Lazarus, 1991b; Rosenberg, 1998, dalam Noleh-Hoeksema, et. al., 2009).

Prosedur

Partisipan secara acak dibagi ke dalam kelompok kontrol atau kelompok eksperimen dan masing-masing diuji secara individual oleh eksperimenter yang sama. Setiap partisipan mengalami sesi *pretest* dan *posttest*. Kelompok eksperimen mendapati ruangan sesi *pretest* dengan kondisi gelap dan ruangan sesi

posttest dengan kondisi terang. Lain halnya dengan kelompok kontrol yang mendapati ruangan untuk kedua sesi dengan kondisi terang.

Partisipan diminta untuk memasuki ruangan dan berdiri di titik yang telah disediakan dengan selotip di tengah ruangan. Partisipan diminta untuk menghadap ke sudut ruangan yang paling dekat dengan *one-way mirror*. Partisipan telah diinstruksikan untuk tidak berpindah tempat selama jalannya penelitian. Partisipan diperkenankan untuk menolehkan kepala atau memutar-mutar badan mereka tanpa merubah arah kemana mereka menghadap. Eksperimenter menjelaskan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa jauh seseorang menjaga jarak dengan orang lain agar merasa nyaman.

Prosedur *stop-distance* digunakan dalam penelitian ini. Partisipan diminta untuk mengatakan “stop” ketika mereka sudah merasa tidak nyaman dengan orang yang mendekatinya. Setiap sesi, partisipan akan didekati oleh 4 orang yang telah disediakan eksperimenter. Keempat orang ini satu-persatu akan masuk ke dalam ruangan. Orang pertama adalah laki-laki yang akan mendekati partisipan dari arah depan. Orang kedua adalah perempuan yang akan mendekati partisipan dari arah depan. Orang ketiga adalah laki-laki yang akan mendekati partisipan dari arah belakang. Orang keempat adalah perempuan yang akan mendekati partisipan dari arah belakang. Prosedur ini menghasilkan 4 jenis jarak personal yang kemudian dirata-ratakan untuk pengukuran masing-masing sesinya. Selama jalannya penelitian, partisipan juga diobservasi ekspresi dan perilakunya oleh dua orang *observer*.

Di peralihan sesi, eksperimenter masuk ke dalam ruangan untuk mempersilakan partisipan keluar ruangan dan menunggu sampai eksperimenter meminta mereka untuk masuk kembali. Waktu dalam peralihan ini digunakan eksperimenter untuk memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Di akhir sesi kedua, partisipan akan diminta untuk keluar ruangan dan menemui rekan eksperimenter yang berperan sebagai *interviewer*. *Interview* dimaksudkan untuk menggali proses emosi yang dialami partisipan selama jalannya penelitian. Selain itu, *interview* juga dilakukan untuk mengklarifikasi beberapa hal seperti: persepsi partisipan terhadap familiaritas tempat dan orang asing. Jika ada partisipan yang

familiar dengan tempat penelitian dan atau orang asing, maka data jarak personal partisipan yang bersangkutan tidak akan digunakan.

HASIL

Rata-rata jarak personal di sesi *pretest* masing-masing kelompok dibandingkan dengan rata-rata jarak personal di sesi *posttest* yang akan menghasilkan tiga opsi kesimpulan jarak personal dengan skala ordinal: (1) lebih lebar di sesi *pretest*; (2) stabil di kedua sesi; dan (3) lebih lebar di sesi *posttest*. Melalui pengujian statistik, yaitu uji beda skala ordinal dua sampel bebas (*Wilcoxon Mann-Whitney*), didapatkan hasil:

Tabel 1. Uji Beda Kesimpulan Jarak Personal

Kelompok	Mean	St.dev	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value	Kesimpulan
Eksperimen	2,27	0,961	14,70	185,50	-0,156	0,876	Tidak terdapat signifikansi perbedaan
Kontrol	2,23	0,927	14,27	220,50			

Taraf nyata yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5%. Dengan taraf nyata 5% dan *p-value* 0,876, maka artinya terima H_0 . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok tidak memiliki perbedaan rata-rata jarak personal dari orang asing yang signifikan.

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum, reduksi pencahayaan menggugah ketidaknyamanan sehingga menimbulkan lebih terjadinya respon emosional takut dan cemas pada mahasiswi.
2. Banyak faktor yang mempengaruhi regulasi atas respon emosional takut dan cemas hingga sampai pada pengaturan jarak personal di antaranya: regulasi emosi tipe *affect-directed* digunakan oleh mahasiswi dimana acuan untuk

menentukan batas kenyamanan dalam pengaturan jarak personal dari orang asing adalah persepsi terhadap wajah orang asing yang mendekat, keterbatasan penggunaan *laboratory method* untuk pengukuran jarak personal memicu mahasiswi tertantang untuk lebih berani dibanding merasa tidak nyaman, dan faktor budaya.

3. Reduksi pencahayaan tidak berpengaruh terhadap lebar jarak personal dari orang asing pada mahasiswi Universitas Padjadjaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, L. & Zuckerman, D. 1991. The Effect of Lighting Conditions on Personal Space Requirements. *The Journal of General Psychology* page 335-340.
- Chaplin, J. P. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Christensen, L. B. 2007. *Experimental Methodology*. USA: Allyn & Bacon.
- Dosey, M. A. & Meisels, M. 1969. Personal Space and Self Protection. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 11, No. 2, 93-97.
- Fisher, J. D., Bell, P. A., & Baum, A. 1984. *Environmental Psychology*, 2nd edition. New York: Holt, Rineheart, & Winston.
- Fraenkel, J. & Wallen, N. 1993. *How to Design and evaluate research in education 2nd edition*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Hayduk, L. A. 1978. *Personal Space: An Evaluative and Orienting Overview*. *Psychological Bulletin*, 85, 117-134.
- Horowitz, M. J. 1968. Spatial Behavior and Psychopathology. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 145, 24-35.
- Iskandar, Tb. Z. 2012. *Psikologi Lingkungan. Teori dan Konsep*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Monnete, Duanne R. et. al. 2005. *Applied Social Research: A Tool for the Human Services 6th edition*. Brooks/Cole. Thomson Learning, Inc.
- Myers, A. & Hansen, C. 2012. *Experimental Psychology 7th edition*. USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Myers, D. G. 2011. *Exploring Psychology 8th edition*. New York: Worth Publishers.
- Nolen-Hoeksema, et. al. 2009. *Atkinson & Hilgard's Introduction Psychology 15th edition*. Hampshire: Cengage Learning EMEA.
- Oliver, K. 2002. *Psychology in Practice: Environment*. London: Hodder Arnold.
- Pramudhita, F. E. 2011. Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Emosi pada Mahasiswa yang Bermain Futsal. *Skripsi*. Sumedang: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sarwono, S. W. 1992. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Veitch, R. & Arkkelin, D. 1995. *Environmental Psychology: An Interdisciplinary Perspective*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- _____. (20 Juni 2014). *Belum Ada Titik Terang Untuk Kasus Dugaan Pemerkosaan Mahasiswi Unpad*. Diakses 23 Oktober 2014 dari situs <http://www.klik-galamedia.com/2014-06-20/belum-ada-titik-terang-untuk-kasus-dugaan-perkosaan-mahasiswi-unpad>.
- Cempaka, G. (31 Januari 2013). *Lampu Pantai Mati, Picu Kejahatan*. Diakses 14 April 2014 dari situs <http://bengkuluekspress.com/lampu-jalan-mati-penyebab-kejahatan/>
- Main, D. (27 Agustus 2013). *Get Out of My Face! Anxious People Need More Space*. Diakses 17 Mei 2014 dari situs <http://www.livescience.com/39229-personal-space-anxiety.html>
- Oxford Dictionary. Diakses 7 Oktober 2014 dari situs <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/stranger>