

FACTORS INFLUENCING HUMAN BEHAVIOR FROM THE PERSPECTIVE OF COMMUNICATION PSYCHOLOGY

AKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRILAKU MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI KOMUNIKASI

Muhamad Sulthon, Feggy Nurdiyansah, Umi Halwati

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

muhamad.sulthon@gmail.com feggyn.humasjabar@gmail.com

u.halwati@gmail.com

Abstrac: *This research aims to examine the factors influencing human behavior through a literature study approach by analyzing relevant recent scientific literature. The method used is a qualitative review that involves collecting and analyzing journals focused on the interaction of internal factors including biological, psychological, and cognitive aspects with external factors such as social environment, culture, technology, and architectural design. The study findings reveal that human behavior is a complex result of dynamic interactions between innate factors and experiences shaped by social environment and physical conditions. Internal and external factors influence each other in forming adaptive behavior patterns according to diverse cultural and environmental contexts. These findings underscore the importance of a multidimensional approach in understanding human behavior, integrating personal and contextual aspects. The recommendation is to implement inclusive, culturally adaptive, and context-responsive policies and human resource development programs to support positive and sustainable behavioral change.*

Keywords: *human behavior, internal-external factors, social environment, behavioral adaptation, literature study.*

Korespondensi: **Muhamad Sulthon, Feggy Nurdiyansah, Umi Halwati**

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

muhamad.sulthon@gmail.com feggyn.humasjabar@gmail.com u.halwati@gmail.com

A. PENDAHULUAN

Perilaku manusia merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal individu seperti motivasi, pengetahuan, sikap, keadaan psikologis dan faktor eksternal yang mencakup lingkungan sosial budaya, fasilitas fisik, serta norma-norma masyarakat. Dinamika ini menjadi sangat relevan bagi perancangan intervensi kebijakan publik, program kesehatan masyarakat, pendidikan, dan pengembangan sumber daya manusia, terutama dalam konteks negara beragam seperti Indonesia maupun skala global. Urgensi kajian perilaku meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, kemajuan teknologi, serta dinamika sosial yang memerlukan pemahaman yang komprehensif atas bagaimana faktor-faktor tersebut memandu keputusan dan tindakan individu.¹

Literatur terdahulu menunjukkan bahwa perilaku dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, tetapi banyak studi masih menilai komponen-komponen ini secara terpisah atau fokus pada domain perilaku tertentu. Penelitian yang mengadopsi pendekatan teori perilaku seperti Theory of Planned Behavior, Health Belief Model, maupun kerangka lain menunjukkan bahwa motivasi, persepsi manfaat dan risiko, serta dukungan lingkungan berperan sebagai determinan utama tindakan. Namun celah signifikan tetap ada pada integrasi model teoretis yang menggabungkan variabel internal dengan konteks budaya, norma sosial, dan infrastruktur fisik secara konsisten di berbagai konteks, termasuk di tingkat nasional maupun regional. Akibatnya, diperlukan kajian yang menyeluruh untuk menjabarkan bagaimana interaksi antar variabel tersebut membentuk pola perilaku dalam lingkungan yang heterogen.²

Tujuan khusus penelitian ini adalah mengembangkan dan menguji kerangka teoretis multifaktorial yang menggabungkan faktor internal dengan faktor eksternal untuk menjelaskan variasi perilaku manusia secara lintas konteks budaya dan geografis. Tujuan ini menekankan kontribusi terhadap literatur dengan menyediakan model yang lebih holistik dan relevan untuk diterapkan dalam kebijakan publik, program kesehatan masyarakat, serta intervensi pendidikan di tingkat nasional

¹ A. K. Umaroh, "Hubungan antara Faktor Internal dan Faktor Eksternal dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di Indonesia," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 10, no. 1 (2025): 65–75.

² O. R. Manuallang, "Faktor Eksternal dan Internal Perilaku Keselamatan Berkendara Pekerja Kantoran Pengguna Sepeda Motor (Wilayah Studi: Kota Tangerang Selatan)," *Jurnal Pengembangan Kota* 11, no. 1 (2023): 82–91.

maupun regional. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi moderasi konteks budaya dan infrastruktur terhadap hubungan antara variabel internal-eksternal, sehingga rekomendasi intervensi lebih responsif terhadap keragaman populasi.³

Penelitian ini ingin menguji sejauh mana interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal memprediksi faktor-faktor perilaku manusia, serta bagaimana konteks budaya memoderasi hubungan tersebut. Hipotesis yang diajukan mencakup: Faktor biologis dan sosiopsikologis, berhubungan positif dengan perubahan perilaku manusia. Sedangkan faktor eksternal dan Fasilitas lingkungan memiliki pengaruh langsung terhadap peluang tindakan dan memediasi hubungan antara sikap dan perilaku. Norma sosial memoderasi hubungan antara sikap dan perilaku, pada konteks budaya yang lebih kuat atau lebih konservatif.⁴

Kontribusi utama pendahuluan ini adalah menyajikan kerangka teoritis yang lebih komprehensif untuk perilaku manusia melalui integrasi faktor internal-eksternal dalam konteks budaya dan infrastruktur yang beragam. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan rekomendasi kebijakan dan desain program yang lebih efektif, adaptif budaya, serta responsif terhadap perbedaan konteks wilayah. Dengan demikian, kontribusi teoretis mencakup penguatan model perilaku multifaktorial, sedangkan kontribusi praktis mencakup arah kebijakan publik, intervensi komunitas, dan inisiatif pembangunan sumber daya manusia yang lebih inklusif dan berkelanjutan.

B. PEMBAHASAN

Perubahan perilaku manusia terhadap sosialnya dapat kita telaah dari beberapa hal, dikutip dari beberapa ahli psikologi yang telah mengemukakan pendapatnya dan alirannya terhadap perubahan tingkah laku manusia adalah sebagai berikut:

1. Aliran Nativisme

Nativisme (nativism) adalah sebuah doktrin filosofis yang berpengaruh besar terhadap aliran pemikiran psikologis. Tokoh utama aliran ini adalah Arthur Schopenhaur (1788-1860) seorang filosof Jerman. Aliran filsafat nativisme dijuluki

³ B. Tondang, "Tinjauan Teoritis: Faktor Internal dan Eksternal Problematika Akademik di Sekolah Dasar," *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia* 2, no. 5 (2025).

⁴ Rukman, "Pengaruh Faktor Internal dan Eksternal terhadap Perilaku Seksual Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak," *Jurnal Riset Kesehatan* 11, no. 1 (2019).

sebagai aliran pesimistis yang memandang segala sesuatu dengan kaca mata hitam.⁵ Karena para ahli aliran ini berkeyakinan, bahwa perkembangan manusia ditentukan oleh faktor-faktor yang pembawaannya dibawa sejak lahir, sedangkan pengalaman dan pendidikan tidak berpengaruh apa-apa. Dalam ilmu pendidikan, pandangan seperti ini disebut “pesimisme pedagogis”.

Sebagai contoh, jika sepasang orangtua ahli musik, maka anak-anak yang mereka lahirkan akan menjadi pemusik juga. Harimau pun akan melahirkan anak harimau tak akan pernah melahirkan domba. Jadi pembawaan dan bakat orang tua selalu berpengaruh mutlak terhadap perkembangan kehidupan anak-anaknya. Kalau dipandang dari segi ilmu pendidikan tidak dapat dibenarkan. Sebab jika benar segala sesuatu itu tergantung pada dasar, jadi pengaruh lingkungan dan pendidikan dianggap tidak ada, maka konsekuensinya sekolah tidak dibutuhkan karena dianggap tidak dapat mempengaruhi perkembangan kehidupan seseorang.

2. Aliran Empirisme

Bagi pengikut aliran ini sangat bertentangan dengan pendapat aliran Nativisme, yang menganggap bahwa perkembangan itu tergantung pada factor dasar, maka pengikut aliran Empirisme berpendapat bahwa perkembangan itu semata-mata tergantung kepada faktor lingkungan, sedangkan faktor dasar tidak berpengaruh sama sekali. Tokoh utama aliran empirisme ini adalah Jhon Locke yang sangat berpengaruh di Amerika Serikat.⁶

Doktrin aliran empirisme yang sangat terkenal adalah “tabula rasa” sebuah istilah bahasa Latin yang artinya batu tulis kosong atau lembaran kosong. Doktrin tabula rasa menekankan arti penting pengalaman, lingkungan, dan pendidikan, dalam arti perkembangan manusia itu bergantung pada lingkungan dan pengalaman pendidikannya, sedangkan bakat dan pembawaan sejak lahir dianggap tidak ada pengaruhnya. Dalam hal ini para pengamat empirisisme (bukan empirisme) menganggap setiap anak lahir seperti tabula rasa, dalam keadaan kosong, tak punya kemampuan dan bakat apa-apa.

Selanjutnya untuk menjadi seorang anak kelak bergantung pada pengalaman/lingkungan yang mendidiknya. Memang agak sulit dipungkiri bahwa

⁵ Watini, *Psikologi Pendidikan Agama Islam* (UAD Press, 2023).

⁶ Watini, *Psikologi Pendidikan Agama Islam*.

lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap proses perkembangan dan masa depan anak. Dalam hal ini lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat sekitar, telah terbukti menentukan tinggi rendahnya mutu perilaku dan masa depan seorang anak. Faktor keluarga terutama sifat dan keadaan mereka sangat menentukan arah perkembangan masa depan anak yang mereka lahirkan.⁷

3. Aliran Konvergensi

Aliran Konvergensi merupakan gabungan antara aliran empirisme dengan aliran nativisme. Aliran ini menggabungkan arti penting hereditas (pembawaan) dengan lingkungan sebagai faktor-faktor yang berpengaruh dalam perkembangan manusia.. Tokoh utama konvergensi bernama Louis william Stren (1871 1938), seorang filosof dan psikolog Jerman. Aliran filsafat yang dipelopornya disebut "personalisme" sebuah pemikiran filosof yang sangat berpengaruh terhadap disiplin-disiplin ilmu yang berkaitan dengan manusia. Dalam menetapkan faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia, Stren dan pengikutnya tidak hanya berpegang pada lingkungan/pengalaman juga tidak bergantung pada pembawaan saja, tetapi berpegang pada kedua faktor itu.

Faktor pembawaan tidak berarti apa-apa, jika tanpa faktor pengalaman.⁸ Demikian pula sebaliknya, faktor pengalaman tanpa faktor bakat pembawaan tak akan mampu mengembangkan manusia yang sesuai dengan harapan. Menurut aliran ini baik faktor pembawaan maupun faktor lingkungan sama pentingnya dalam menentukan masa depan seseorang. Bakat yang sebagai kemungkinan telah ada pada masingmasing manusia, akan tetapi bakat yang sudah tersedia itu perlu menemukan lingkungan yang sesuai supaya dapat berkembang. Misalnya tiap anak manusia yang normal mempunyai bakat untuk berdiri tegak di atas kedua kaki, akan tetapi bakat ini tidak akan menjadi aktual, jika sekiranya anak manusia itu tidak hidup dalam lingkungan masyarakat manusia.

Anak yang sejak kecil diasuh oleh srigala tak akan dapat berdiri tegak di atas kedua kakinya, mungkin dia akan berjalan di atas kedua tangan dan kakinya (seperti srigala). Jadi bakat dan pembawaan dalam hal ini jelas tidak ada pengaruhnya apabila lingkungan dan pengalaman tidak mengembangkan. Sampai sejauh

⁷ M. M. Arief, "Teori Habit Perfektif Psikologi dan Pendidikan Islam," *Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 2022.

⁸ Arief, "Teori Habit Perfektif Psikologi dan Pendidikan Islam."

manakah pengaruh pembawaan jika dibandingkan dengan lingkungan terhadap perkembangan masa depan seseorang? Jawabannya mungkin akan berbeda-beda. Sebagian orang mengatakan lebih banyak faktor lingkungannya. Namun dalam hal pembawaan yang bersifat jasmaniah hamper dapat dipastikan bahwa semua orang sama, yakni akan berbentuk badan, berambut, dan bermata sama dengan kedua orangtuanya. Akan tetapi dalam hal yang bersifat rohaniah sangat sulit dipastikan. Banyak bakat orang tua yang X tetapi belum tentu anaknya X bahkan bisa menjadi Y ketika anak tersebut benar-benar mengikuti pengajaran dibidang Y. Banyak bukti yang menunjukkan, bahwa watak dan bakat seseorang yang tidak sama dengan orangtuanya itu, setelah ditelusuri ternyata watak dan bakat tersebut sama dengan kakek atau ayah/ibu kakeknya. Dengan demikian tidak semua bakat dan watak seseorang dapat diturunkan langsung kepada anak-anaknya, tetapi mungkin kepada cucunya.⁹

Hasil proses perkembangan seorang siswa tak dapat dijelaskan hanya dengan menyebutkan pembawaan dan lingkungan saja tetapi juga oleh diri siswa itu sendiri. Setiap orang memiliki potensi *self-direction* dan *self discipline* yang memungkinkan dirinya bebas memilih antara mengikuti dan menolak sesuatu lingkungan tertentu yang hendak mengembangkan dirinya.

FAKTOR-FAKTOR MEMPENGARUHI MANUSIA.

Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku manusia merupakan produk dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek biologis, psikologis, serta kognitif, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, budaya, ekonomi, dan teknologi. Perubahan perilaku adalah kegiatan yang berhubungan dengan orang lain, yang dimana setiap individu melakukan bersosialisasi dalam hal bertingkah laku, berinteraksi sosial maupun mengembangkan sikap sosial yang dapat diterima oleh orang lain. Sedangkan perilaku sosial merupakan suasana saling ketergantungan dengan adanya hubungan antara individu dengan individu lain akan menimbulkan berbagai perilaku sesuai dengan situasi yang di hadapi.¹⁰

Perilaku manusia tidak dapat direduksi hanya pada satu dimensi tertentu, sebab setiap tindakan selalu dilandasi oleh kombinasi faktor yang saling

⁹ M. Nasution, "Teori Pembelajaran Matematika Menurut Aliran Psikologi Behavioristik (Tingkah Laku)," *Journal Perpustakaan*, 2015.

¹⁰ Zulyan, "Faktor-Faktor Penyebab Perubahan Perilaku Sosial," *JUPANK*, 2021.

memengaruhi. Misalnya, seseorang dengan motivasi tinggi untuk hidup sehat mungkin tidak mampu menjalankan gaya hidup sehat jika lingkungan sekitarnya tidak mendukung, atau jika terdapat hambatan struktural yang membatasi. Dengan demikian, perilaku tidak bisa dipahami hanya dari satu sudut pandang, melainkan harus melalui pendekatan multidimensional yang mengintegrasikan aspek personal dan kontekstual.

A. FAKTOR INTERNAL/PERSONAL.

1. Biologis.

Faktor biologis merupakan bagian fundamental yang memengaruhi perilaku manusia, dimana warisan biologis yang tersimpan dalam struktur DNA menjadi dasar bagi berbagai aspek psikologis dan perilaku. DNA tersebut menyimpan memori biologis yang diteruskan dari kedua orang tua kepada keturunannya, sehingga perilaku tertentu dapat muncul sebagai bawaan sejak lahir. Perilaku bawaan ini biasa disebut naluri atau insting, yang merupakan karakteristik khusus setiap spesies (*species characteristic behavior*) dan muncul secara alami tanpa perlu dipelajari terlebih dahulu.

Insting atau naluri ini meliputi berbagai perilaku yang penting untuk kelangsungan hidup individu dan spesiesnya. Contoh perilaku yang lahir dari insting adalah agresivitas dan perilaku merawat anak. Kedua perilaku tersebut muncul dalam diri manusia secara alami dan berfungsi sebagai mekanisme pelindung diri dan kelangsungan keturunan. Misalnya, agresivitas berperan dalam mempertahankan diri dari ancaman sementara perilaku merawat anak memastikan keberlangsungan generasi berikutnya.

Selain insting, motif biologis juga menjadi pendorong utama perilaku manusia. Motif biologis ini mencakup kebutuhan dasar seperti makan, minum, beristirahat, serta kebutuhan mempertahankan diri dari kondisi berbahaya atau sakit. Ketika kebutuhan biologis ini tidak terpenuhi, hal ini dapat memicu berbagai respons perilaku yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut, seperti mencari makanan atau tempat berlindung.

Dalam kondisi terdesak, misalnya saat lapar yang ekstrem, manusia dapat menunjukkan perilaku agresif atau bahkan melakukan tindakan kriminal seperti mencuri untuk memenuhi kebutuhan dasar tersebut. Fenomena ini menegaskan bahwa motivasi biologis sangat kuat mempengaruhi perilaku, terutama dalam

kondisi stres atau ancaman terhadap kelangsungan hidup. Oleh karena itu, memahami faktor biologis ini penting dalam kajian perilaku manusia dan intervensi sosial yang efektif.

2. Sosiopsikologis.

Faktor sosiopsikologis merupakan aspek penting yang memengaruhi perilaku manusia sebagai makhluk sosial. Faktor ini terdiri dari tiga komponen utama yaitu afektif, kognitif, dan konatif. Komponen afektif berkaitan dengan aspek emosional manusia yang mencakup motif sosiogenis, sikap, dan emosi. Motif sosiogenis meliputi keinginan memperoleh pengalaman baru, mendapatkan respons, serta kebutuhan akan pengakuan dan rasa aman. Sikap merupakan kesiapan untuk bertindak berdasarkan pemahaman dan pengalaman yang dipelajari secara sosial, sedangkan emosi mencakup perasaan seperti senang, marah, benci, atau takut yang dirasakan seseorang dalam interaksi sosial.¹¹

Komponen kognitif berfokus pada aspek intelektual yang mencakup pengetahuan, persepsi, dan keyakinan manusia. Ini adalah hasil dari proses pembelajaran dan pengalaman yang memengaruhi cara seseorang memahami lingkungan sosialnya. Contohnya, kepercayaan yang terbentuk dari pengalaman pribadi maupun sumber informasi eksternal dapat memengaruhi bagaimana seseorang menilai situasi sosial dan berinteraksi dalam masyarakat. Komponen ini sangat berperan dalam membentuk pola pikir dan respon seseorang terhadap berbagai stimulus sosial.¹²

Sedangkan komponen konatif berkaitan dengan aspek kemauan atau niat untuk bertindak, yang mencakup kebiasaan dan keputusan dalam perilaku sehari-hari. Faktor ini menunjukkan bahwa perilaku manusia tidak hanya dipengaruhi oleh apa yang dirasakan atau dipikirkan, tetapi juga oleh keinginan dan kemauan untuk mencari tujuan tertentu dalam interaksi sosialnya. Misalnya, orang yang memiliki kebutuhan berprestasi atau kebutuhan akan kasih sayang akan berupaya menunjukkan perilaku yang mendukung terpenuhinya kebutuhan tersebut.

Faktor sosiopsikologis ini sangat menentukan bagaimana seseorang bertindak dan berinteraksi dalam lingkungan sosialnya. Misalnya, sikap yang terbentuk dari

¹¹ C. Pemila, "Konflik Psikologis Tokoh Yudhis dalam Novel Posesif Karya Lucia Priandari," *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia* 6, no. 1 (2021).

¹² Y. Arsini, "Hubungan Psikologi Sosial dalam Perilaku Manusia," *GURUKU: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora* 1, no. 3 (2023).

pengalaman pribadi dan norma sosial kuat memengaruhi perilaku manusia dalam berbagai konteks, mulai dari hubungan interpersonal hingga pengambilan keputusan dalam kelompok. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang faktor sosiopsikologis membantu kita memahami motivasi, konflik, dan dinamika perilaku manusia secara lebih komprehensif.¹³

B. FAKTOR EKSTERNAL/PERSONAL.

1. Ekologis

Faktor ekologis merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi perilaku manusia. Lingkungan ekologis mencakup kondisi alam dan sosial yang membentuk interaksi manusia dengan sekitarnya. Motivasi ekologis mendorong individu untuk berperilaku yang mendukung kelestarian lingkungan dan keseimbangan ekosistem. Penelitian menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kondisi lingkungan alam dapat memotivasi perilaku pro sosial yang berorientasi pada pelestarian lingkungan serta meningkatkan harga diri (self-esteem) individu, yang pada gilirannya memperkuat perilaku positif terhadap lingkungan sekitar.

Perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh perubahan iklim dan kerusakan lingkungan yang semakin nyata. Gaya hidup konsumtif, pola produksi, dan budaya membuang yang tidak berkelanjutan menjadi penyebab utama degradasi lingkungan. Krisis ekologis ini tidak hanya merupakan masalah teknis, melainkan juga mencerminkan krisis moral dan spiritual yang berkaitan dengan bagaimana manusia memperlakukan alam. Oleh karena itu, perilaku manusia terkait dengan pola konsumsi dan produksi harus diubah demi menjaga kualitas hidup dan keberlanjutan ekosistem.¹⁴

Selain kondisi fisik lingkungan, faktor ekologis juga melibatkan kesejahteraan subjektif dan penerimaan diri yang terkait erat dengan resiliensi manusia dalam menghadapi tekanan lingkungan. Remaja, misalnya, menunjukkan bahwa faktor ekologi seperti dukungan lingkungan dan penerimaan sosial berperan penting dalam membentuk ketahanan psikologis mereka. Hal ini menunjukkan bahwa

¹³ F. Etrawat, "Perilaku Merokok pada Remaja: Kajian Faktor SosioPsikologis," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 5 (2014).

¹⁴ D. M. Raspati, "Pengaruh Perilaku Manusia terhadap Perubahan Iklim dan Kerusakan Lingkungan: Perspektif Ekonomi Syariah," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025).

lingkungan ekologis tidak hanya mempengaruhi aspek fisik tetapi juga psikologis individu.¹⁵

Secara umum, faktor ekologis berkaitan dengan adaptasi perilaku manusia terhadap lingkungan yang dinamis. Studi ekologi perilaku manusia menekankan pada plastisitas perilaku adaptif sebagai respons terhadap variasi lingkungan, baik biologis maupun sosial. Pendekatan ini menggabungkan teori evolusi untuk memahami keputusan dan tindakan manusia dalam konteks ekologis yang terus berubah. Dengan memahami faktor ekologis, termasuk motivasi, kesejahteraan psikologis, dan pola konsumsi, dapat diupayakan intervensi yang lebih tepat untuk mendukung perilaku yang berkelanjutan dan harmonis dengan alam.

2. Rancangan dan Arsitektur

Rancangan dan arsitektur memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku manusia dengan menciptakan lingkungan fisik yang membentuk bagaimana manusia berinteraksi dan beraktivitas. Ruang yang dirancang dengan baik dapat mengarahkan pola perilaku, memperkuat fungsi sosial, dan memberi rasa aman dan nyaman bagi penghuninya. Misalnya, penataan ruang dengan pencahayaan, warna, dan tata letak perabotan dapat mempengaruhi suasana hati dan tingkat stres, sehingga memengaruhi produktivitas dan hubungan interpersonal dalam suatu lingkungan.¹⁶

Arsitektur juga berperan sebagai penghubung antara kebutuhan individu dan kebutuhan sosial. Desain ruang yang memperhatikan aspek privasi, aksesibilitas, dan sirkulasi memfasilitasi interaksi sosial atau memberikan kesempatan untuk refleksi pribadi sesuai kebutuhan pengguna. Kota yang dirancang dengan pemandangan alami dan ruang terbuka hijau, seperti Vancouver, menunjukkan bahwa arsitektur yang mendukung kualitas visual dan lingkungan dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis penduduknya. Aspek estetika dan fungsi arsitektur memberikan dampak langsung terhadap psikologi penghuninya, sehingga tercipta pengalaman ruang yang memengaruhi perilaku.¹⁷

¹⁵ E. Sunarti, "Pengaruh Faktor Ekologi terhadap Resiliensi Remaja," *Jurnal IPB* 10, no. 2 (2017).

¹⁶ A. N. Tandal, "Arsitektur Berwawasan Perilaku (Behaviorisme)," *Media Matrasain* 8, no. 1 (2013).

¹⁷ Valerie Ivana, "Pengaruh Arsitektur terhadap Perasaan dan Kehidupan Manusia," *Kumparan*, 22 Januari 2022, <https://kumparan.com/valerie-ivana/pengaruh-arsitektur-terhadap-perasaan-dan-kehidupan-manusia-1xNuURLFEWl>.

Lebih lanjut, arsitektur dapat membentuk perilaku melalui keterbatasan dan kebebasan ruang yang diberikan. Sebuah bangunan tidak hanya memenuhi kebutuhan fungsional, tetapi juga membentuk pola pikir dan kebiasaan penggunaannya dengan membatasi atau memfasilitasi gerakan dan interaksi. Pendekatan desain yang memahami serta mengantisipasi perilaku manusia memungkinkan terciptanya lingkungan yang sehat, aman, dan harmonis, yang pada akhirnya membangun nilai-nilai positif dalam kepribadian penggunaannya. Oleh karena itu, arsitek dituntut untuk memahami kebutuhan manusia secara komprehensif agar rancangan yang dihasilkan mampu memengaruhi perilaku secara konstruktif dan berkelanjutan.

3. Faktor Temporal

Faktor temporal yang mempengaruhi perilaku manusia berkaitan dengan pengaruh waktu terhadap ritme biologis (bioritma) dan kondisi emosional individu. Pada pagi hari, misalnya, seseorang biasanya merasa lebih segar dan bersemangat sehingga dapat dengan lebih mudah menerima dan memahami informasi, sementara di malam hari tingkat energi dan konsentrasi cenderung menurun, sehingga mempengaruhi kualitas perhatian dan perilaku. Selain itu, situasi waktu juga dapat memengaruhi kesopanan dan perilaku sosial seseorang, seperti kecenderungan untuk bertingkah lebih sopan dalam situasi formal dibandingkan dengan lingkungan yang lebih santai.

Selain ritme biologis, suasana emosional dan aktivitas yang berhubungan dengan waktu juga ikut menentukan perilaku manusia. Emosi yang dialami di berbagai waktu dapat berbeda, sehingga pola perilaku juga berubah mengikuti keadaan tersebut. Misalnya, kualitas pesan komunikasi yang disampaikan di pagi hari bisa ditangkap dengan makna yang berbeda dibandingkan dengan saat tengah malam. Oleh karena itu, bukan hanya tempat tetapi juga waktu keberadaan seseorang sangat penting dalam memengaruhi perilaku. Waktu menjadi faktor yang tak terpisahkan dari adaptasi dan pengaturan aktivitas manusia sehari-hari agar sesuai dengan kondisi fisiologis dan psikologisnya.

4. Suasana Prilaku

Suasana atau lingkungan di sekitar sangat memengaruhi perilaku manusia karena lingkungan tersebut dapat membentuk emosi, mood, dan pola interaksi sosial. Lingkungan fisik seperti tata letak ruang, pencahayaan, dan kehadiran

elemen alam seperti tanaman atau cahaya alami dapat menciptakan suasana yang mendukung kenyamanan dan konsentrasi, sekaligus menurunkan tingkat stres. Misalnya, ruangan yang terang dan memiliki sirkulasi udara yang baik cenderung meningkatkan semangat dan produktivitas, sementara ruang yang gelap atau sempit bisa menimbulkan rasa tertekan dan kebingungan. Kondisi cuaca atau iklim juga memengaruhi suasana hati; cuaca cerah biasanya membuat orang merasa lebih bahagia dan energik dibandingkan saat cuaca dingin atau hujan.

Selain lingkungan fisik, suasana sosial juga sangat berpengaruh terhadap perilaku manusia. Hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas menciptakan norma, nilai, dan ekspektasi sosial yang membentuk cara seseorang bertindak dan berinteraksi. Misalnya, suasana yang hangat dan suportif dari keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterbukaan seseorang, sementara lingkungan sosial yang penuh tekanan atau konflik dapat menimbulkan stres dan perilaku defensif. Dengan demikian, suasana lingkungan yang positif dan mendukung dapat menciptakan perilaku yang konstruktif dan produktif, sedangkan suasana yang negatif cenderung menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi perilaku secara kurang baik.

5. Teknologi

Teknologi memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku manusia, terutama dalam cara berkomunikasi, bersosialisasi, serta mengakses informasi. Perkembangan teknologi digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan internet memungkinkan manusia untuk berinteraksi lebih cepat dan luas tanpa batasan geografis. Namun, kemudahan ini juga membawa tantangan seperti isolasi sosial, gangguan fokus, dan ketergantungan pada perangkat digital yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosial. Di sisi lain, teknologi membuka peluang besar untuk pengembangan keterampilan digital dan membangun jejaring sosial global yang mendukung pertumbuhan pribadi dan profesional.

Selain itu, teknologi mengubah gaya hidup masyarakat dengan mempermudah berbagai aktivitas sehari-hari, mulai dari pekerjaan, pendidikan, hiburan, hingga transaksi keuangan. Dengan dukungan teknologi, manusia dapat bekerja dari jarak jauh, belajar secara online, menikmati hiburan yang lebih fleksibel, dan melakukan pembayaran digital yang lebih praktis. Namun, dampak

negatif tetap muncul, seperti potensi kecanduan perangkat digital yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental, serta masalah keamanan dan privasi data. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memanfaatkan teknologi secara seimbang agar dapat mengambil manfaat optimal sekaligus mengurangi risiko negatifnya.¹⁸

6. Lingkungan

Lingkungan sangat memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku manusia karena lingkungan membentuk kondisi fisik, sosial, dan kultural yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan fisik seperti tata letak ruang, kualitas udara, cahaya, iklim, dan akses terhadap alam berpengaruh pada suasana hati, produktivitas, dan kesehatan emosional manusia. Contohnya, ruang yang terang dan memiliki ventilasi baik cenderung meningkatkan konsentrasi dan mood positif, sedangkan lingkungan yang sempit dan gelap dapat memicu stres dan rasa tidak nyaman. Selain itu, kondisi iklim yang cerah biasanya membuat seseorang lebih energik dan bahagia dibandingkan dengan cuaca yang dingin atau hujan.

Di sisi lain, lingkungan sosial juga sangat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku. Keluarga sebagai lingkungan sosial pertama membentuk fondasi sikap dan nilai-nilai yang diadopsi individu sejak dini, sementara pengaruh teman sebaya dan masyarakat sekitar semakin menguat terutama pada masa remaja. Lingkungan sosial yang suportif dan kondusif akan mendukung perkembangan perilaku positif, seperti rasa percaya diri dan keterampilan sosial, sedangkan lingkungan yang penuh tekanan atau konflik bisa memunculkan perilaku negatif atau stres. Dengan kata lain, lingkungan baik secara fisik maupun sosial berkontribusi besar dalam membentuk pola dan karakter perilaku manusia.

C. KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dan bercampur dari aspek internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi aspek biologis, psikologis, dan kognitif, yang bersifat bawaan dari lahir dan berperan penting dalam menentukan karakteristik dasar, motivasi, dan naluri manusia. Sementara faktor eksternal seperti lingkungan sosial, budaya, dan teknologi dapat memodifikasi dan membentuk perilaku melalui pengalaman, pembelajaran, serta interaksi sosial. Perubahan perilaku manusia sering kali terjadi sebagai hasil dari

¹⁸ M. Z. Nauvan, "Dampak Teknologi Digital terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda," *TECHSI* 15, no. 2 (2024).

dinamika kombinasi faktor internal dan eksternal ini secara kompleks, dan tidak bisa dipahami hanya dari satu sudut pandang saja.

Selain itu, keberagaman faktor seperti lingkungan sosial, teknologi, dan rancangan arsitektur menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang sangat adaptif dan responsif terhadap kondisi sekitarnya. Lingkungan fisik dan sosial memperkuat atau menghambat perkembangan perilaku positif, sementara faktor waktu dan suasana sekitar turut mempengaruhi mood dan interaksi manusia. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif tentang faktor-faktor ini sangat penting dalam upaya pengembangan, pembinaan, serta penanganan perilaku manusia secara berkelanjutan dan harmonis dalam kehidupan bermasyarakat. Secara keseluruhan, perilaku manusia merupakan produk dari interaksi yang sangat kompleks antara faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang terus berkembang sepanjang waktu.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Arief, M. M. "Teori Habit Perfektif Psikologi dan Pendidikan Islam." *Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 2022.
- Arsini, Y. "Hubungan Psikologi Sosial dalam Perilaku Manusia." *GURUKU: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora* 1, no. 3 (2023).
- Etrawat, F. "Perilaku Merokok pada Remaja: Kajian Faktor SosioPsikologis." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 5 (2014).
- Ivana, Valerie. "Pengaruh Arsitektur terhadap Perasaan dan Kehidupan Manusia." *Kumparan*, 22 Januari 2022. <https://kumparan.com/valerie-ivana/pengaruh-arsitektur-terhadap-perasaan-dan-kehidupan-manusia-1xNuURLFEWL>.
- Manuallang, O. R. "Faktor Eksternal dan Internal Perilaku Keselamatan Berkendara Pekerja Kantoran Pengguna Sepeda Motor (Wilayah Studi: Kota Tangerang Selatan)." *Jurnal Pengembangan Kota* 11, no. 1 (2023): 82–91.
- Nasution, M. "Teori Pembelajaran Matematika Menurut Aliran Psikologi Behavioristik (Tingkah Laku)." *Journal Perpustakaan*, 2015.
- Nauvan, M. Z. "Dampak Teknologi Digital terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda." *TECHSI* 15, no. 2 (2024).
- Pemila, C. "Konflik Psikologis Tokoh Yudhis dalam Novel Posesif Karya Lucia Priandarini." *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia* 6, no. 1 (2021).

- Raspati, D. M. "Pengaruh Perilaku Manusia terhadap Perubahan Iklim dan Kerusakan Lingkungan: Perspektif Ekonomi Syariah." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025).
- Rukman. "Pengaruh Faktor Internal dan Eksternal terhadap Perilaku Seksual Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak." *Jurnal Riset Kesehatan* 11, no. 1 (2019).
- Sunarti, E. "Pengaruh Faktor Ekologi terhadap Resiliensi Remaja." *Jurnal IPB* 10, no. 2 (2017).
- Tandal, A. N. "Arsitektur Berwawasan Perilaku (Behaviorisme)." *Media Matrasain* 8, no. 1 (2013).
- Tondang, B. "Tinjauan Teoritis: Faktor Internal dan Eksternal Problematika Akademik di Sekolah Dasar." *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia* 2, no. 5 (2025).
- Umaroh, A. K. "Hubungan antara Faktor Internal dan Faktor Eksternal dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di Indonesia." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 10, no. 1 (2025): 65–75.
- Watini. *Psikologi Pendidikan Agama Islam*. UAD Press, 2023.
- Zulyan. "Faktor-Faktor Penyebab Perubahan Perilaku Sosial." *JUPANK*, 2021.

