

**STUDI KASUS REGULASI EMOSI PADA MASYARAKAT YANG
TERKENA DAMPAK PENCEMARAN LINGKUNGAN BATUBARA DI
KABUPATEN BARITO KUALA**
*CASE STUDY OF EMOTIONAL REGULATION ON COMMUNITIES AFFECTED BY COAL
POLLUTION IN THE DISTRICT OF BARITO KUALA*

Rika Vira Zwagery*, Rima Nurliani

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km.
36.00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70712, Indonesia.*

**Email: zwagery@unlam.ac.id*

No Handphone: 08125111987

ABSTRAK

Manusia dan lingkungan tidak lepas dari hubungan timbal balik, lingkungan mampu mempengaruhi manusia dan sebaliknya manusia dapat mempengaruhi bagaimana lingkungan sekitarnya. Pencemaran lingkungan akibat aktivitas batubara menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap masyarakat disekitarnya sehingga dalam penelitian ini peneliti ingin melihat gambaran regulasi emosi pada masyarakat yang terkena dampak pencemaran lingkungan batubara dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi masyarakat yang tinggal dilingkungan pada kondisi lingkungan yang sama yaitu lingkungan yang terdampak pencemaran batubara. Perbedaan tersebut disebabkan karena adanya faktor gender, faktor pengalaman dan faktor usia. Seseorang yang memiliki usia yang lebih matang dan memiliki pengalaman hidup lebih banyak memiliki regulasi emosi yang lebih baik ketika berada dalam kondisi lingkungan yang tercemar.

Kata kunci : regulasi emosi, pencemaran lingkungan, batubara

ABSTRACT

Humans and the environment can not be separated from reciprocal relationships, the environment can affect humans and otherwise humans can affect how the surrounding environment. Environmental pollution due to coal activity caused various negative impacts to the surrounding community so that in this research the researcher want to see the description of emotional regulation on society affected by pollution of coal environment and the factors that influence it. This research uses qualitative research methods with interview and observation techniques. The results of this study indicate that there are differences in emotional regulation of people living in the same environment, namely the environment affected by coal pollution. The differences are caused by gender factors, experience factors and age factors. Someone who has a more mature and has more life experience has better emotional regulation when in a polluted environment.

Keywords : emotion regulation, environmental pollution, coal

Masyarakat adalah sekelompok individu yang memiliki kepentingan bersama dan memiliki budaya serta lembaga yang khas. Masyarakat juga bias dipahami sebagai sekelompok orang yang terorganisasi karena memiliki tujuan bersama. Masyarakat yang tinggal di lingkungan yang sama kerap senantiasa saling menjaga terhadap lingkungan tempat tinggalnya agar terhindar dari pencemaran lingkungan. Berdasarkan hasil observasi, kesadaran dan kepedulian terhadap lingkungan tampaknya masih sulit dilakukan oleh masyarakat Bakumpai. Bakumpai sebagai salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Barito Kuala sudah 5 tahun terakhir mengalami pencemaran lingkungan akibat aktivitas bongkar muat batubara.

Stok file batubara yang terletak di Kecamatan Bakumpai. Sedikitnya 1.283 jiwa masyarakat di Kelurahan Lapasan, Kecamatan Bakumpai, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan, mengeluh tentang embusan partikel halus dari aktivitas dermaga batubara. Akibat terpapar debu panas batu bara, sejumlah warga terjangkit penyakit infeksi saluran pernafasan atas (ISPA), seperti batuk-batuk, asma, dan sakit tenggorokan

(<https://nasional.tempo.co/read/692880/ribuan-warga-terpapar-debu-panas-batubara-di-barito-kuala>).

Pencemaran lingkungan merupakan suatu peristiwa masuknya zat, unsur, energi, dan komponen yang bersifat merugikan (polutan) lingkungan dan makhluk hidup. Bentuk-bentuk pencemaran lingkungan dapat dirasakan dalam berbagai unsur seperti pencemaran air, pencemaran udara, dan pencemaran tanah (Palar, 2012). Pertambangan batubara yang semakin meningkat membawa dampak pada lingkungan sekitar karena aktivitas pertambangan menyebabkan kerusakan pada beberapa aspek kehidupan. Beberapa dampak dari pertambangan batubara pada kesehatan manusia antara lain adalah : (a) Polusi udara : akibat dari (debu) flying ashes yang berbahaya bagi kesehatan penduduk sekitarnya karena dapat menyebabkan infeksi saluran pernafasan. Peranan polutan ikut andil dalam merangsang penyakit pernafasan seperti influenza, bronchitis dan pneumonia serta penyakit kronis seperti asma dan bronchitis kronis. (b) Air Asam tambang yang mengandung logam berat dan beresiko untuk menimbulkan dampak lingkungan jangka panjang. (c) *Sludge*: limbah cucian batubara yang ditampung dalam bak penampung yang juga mengandung logam berbahaya seperti boron, selenium dan nikel dan lain-lain. (d) *Tailing*: tailing mengandung logam-logam berat dalam kadar yang mengkhawatirkan seperti tembaga, timbal, merkuri, seng, arsen yang berbahaya bagi makhluk hidup. (Sofyan dalam Manalu, Sukana, Friskarini 2014).

Manusia dan lingkungan merupakan suatu hubungan yang saling timbal balik. Lingkungan mampu mempengaruhi manusia dan sebaliknya manusia dapat mempengaruhi bagaimana lingkungan sekitarnya. Sesuai dengan teori psikologi lingkungan, hambatan

prilaku (*behaviour constraints theory*) ketika pencemaran lingkungan menjadi sebuah stimulus yang tidak diinginkan, maka dapat menyebabkan hambatan. stimulasi yang berlebihan atau tidak diinginkan, mendorong terjadinya arousal atau hambatan dalam kapasitas informasi. Akibatnya orang merasa kehilangan kontrol terhadap situasi yang sedang berlangsung. (Fisher, dalam Buletin Psikologi, 1999). Pencemaran lingkungan akibat aktivitas batubara memberikan dampak terhadap regulasi emosi seseorang karena lingkungan memiliki pengaruh yang besar bagi psikologis seseorang. Lingkungan yang nyaman, akan membuat seseorang secara psikologis menjadi nyaman pula. Sebaliknya, jika lingkungan tidak nyaman akan berdampak pada emosi seseorang. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Hendrikson (2013) bahwa lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Sehingga, regulasi emosi pada masyarakat yang lingkungannya sehat akan berbeda dengan regulasi emosi pada masyarakat yang lingkungannya tercemar.

Regulasi emosi adalah cara seseorang mengekspresikan dan mengendalikan emosinya saat emosi tersebut dirasakan. Regulasi emosi seseorang dipengaruhi oleh keterampilannya melakukan penalaran terhadap suatu peristiwa, menggambarkan, dan mempertimbangkan sesuatu. Regulasi emosi melibatkan kesadaran yang mengontrol emosi negatif dan kemampuan verbal yang baik sehingga dapat membantu seseorang untuk mengekspresikan emosi dengan tepat. Regulasi emosi akan membantu seseorang untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya (Strongman dalam Halimah dan Hayati, 2015). Balter (2003) berpendapat bahwa Regulasi emosi merupakan suatu upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan emosi agar dapat mengungkapkan emosi dengan tepat sehingga mempengaruhi seseorang untuk mencapai tujuan (dalam Silaen dan Dewi 2015). Gross (2014), menerangkan bahwa regulasi emosi adalah proses individu untuk emosi seperti apa, saat emosi muncul, bagaimana mempengaruhi ekspresi pengalaman dan ekspresi emosional. Secara sederhana, regulasi emosi merupakan proses pengelolaan individu dan perubahan emosi diri atau orang lain. Dalam proses ini, melalui strategi dan mekanisme tertentu, menyebabkan emosi dalam aktivitas fisiologis, pengalaman subjektif, ekspresi perilaku dan sebagainya pada aspek yang memiliki perubahan tertentu. Dengan demikian, regulasi emosi melibatkan proses perubahan periode laten emosi, waktu terjadinya, lamanya, ekspresi perilaku, pengalaman psikologis, reaksi fisiologis dan sebagainya. Ini adalah proses yang dinamis.

Berdasarkan studi pendahuluan, peneliti melakukan observasi disekitar lingkungan stok file batubara Kabupaten Barito Kuala dan melakukan wawancara dengan salah satu warga sekitar. Menurut

subjek pencemaran lingkungan di daerah tempat tinggalnya sudah sangat mengkhawatirkan, tidak hanya udara yang tercemar akan tetapi sungai sebagai sumber air masyarakat pun ikut tercemar dan berbagai macam penyakit yang diderita semenjak lingkungan daerah subjek berdiri industri batubara. Dampak-dampak negatif yang sering muncul tersebut tak jarang membuat subjek kesulitan untuk mengontrol emosinya. Subjek mengaku sering cepat merasa kesal dan marah saat membersihkan rumah, karena hanya beberapa saat rumah yang telah dibersihkan kembali kotor akibat udara yang tercemar debu batubara. Berdasarkan wawancara juga diketahui bahwa pencemaran udara yang disebabkan karena batubara mempengaruhi kondisi emosi sehingga menjadi tidak stabil.

Menurut teori psikologi lingkungan, perilaku dan lingkungan memiliki hubungan yang sangat erat. Lingkungan dapat mempengaruhi manusia untuk berperilaku tertentu (Bell, dkk, 2001). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku manusia dengan lingkungan merupakan hubungan yang saling ketergantungan. Oleh karena itu, pencemaran yang terjadi pada lingkungan dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada masyarakat yang terkena dampak pencemaran lingkungan batubara di kabupaten Barito Kuala, dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan penelitian pada bidang ilmu psikologi, khususnya pada ilmu psikologi lingkungan, yaitu mengenai dampak pencemaran lingkungan pada regulasi emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik utama pengumpulan data observasi dan wawancara. penelitian berjumlah dua orang satu laki-laki dan satu perempuan dengan dua *significant other*. Jenis wawancara yang peneliti gunakan dalam penelitian ini berupa wawancara semi terstruktur dengan memberikan subjek pertanyaan yang dibuat berdasarkan teori Garber & Dodge tentang aspek-aspek regulasi emosi dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dari Hendrikson. Jenis observasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan. Dalam observasi ini peneliti berfokus mencatat segala yang berkaitan dengan pencemaran lingkungan, Peneliti mengamati seberapa tercemar unsur abiotik (udara, air, tanah) dan biotik (tumbuhan dan hewan) di lingkungan sekitar aktivitas batubara di kabupaten Barito Kuala dengan menggunakan metode observasi catatan lapangan. Analisa data dilakukan dengan menggunakan Analisa tematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori Garber & Dodge tentang aspek-aspek regulasi emosi yang terbagi menjadi tiga yaitu aspek pemantauan ialah kemampuan yang berhubungan dengan bagaimanai individu tersebut membuat suatu penetapan akan langkah apa yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya, aspek penilaian ialah individu memberikan penilaian baik itu positif dan negative atas segala peristiwa yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaiman amenggunakan pengetahuannya tersebut untuk menghasilkan apa yang menjadi harapannya, yang ketiga aspek perubahan yaitu perubahan emosi kearah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan dalam diri agar menjadi individu dengan motivasi perubahan kearah yang positif dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dari Hendrikson untuk mengungkap gambaran regulasi emosi pada masyarakat yang terkena dampak pencemaran lingkungan batubara di kabupaten Barito Kuala.

Pada subjek R ditemukan bahwa ia tidak memenuhi aspek pemantauan, R kesulitan dalam mengendalikan emosi yang muncul. Menurut R emosi negative bias dating kapan saja jadi ia tidak memiliki kemampuan untuk memantaunya. Berbeda dengan subjek Y yang aspek pemantauan emosinya terpenuhi, Y mengetahui hal apa saja yang dapat mencegahnya mengalami emosi negatif seperti dengan memancing dan sekedar berjalan-jalan. Ketika Y merasakan emosi negatif seperti marah ia sangat menghindari jika harus mengekspresikan emosinya secara tidak tepat sasaran. Sehingga ada perbedaan dalam penguasaan aspek pemantauan antara R dan Y.

Pada aspek penilaian, R dapat memenuhi dengan baik, terbukti R mampu menilai sesuatu dengan objektif. Meski R juga mengalami dampak negatif dari pencemaran lingkungan batubara R menilai bahwa ada dampak positif dari adanya aktivitas industri tersebut yang membantu perekonomian sebagian warga Kabupaten Barito Kuala. R tidak meletakkan seluruh kesalahan pada perusahaan namun menurutnya seluruh masyarakat juga bertanggung jawab. Sedangkan Y tidak memenuhi pada aspek penilaian ini, Y hanya menilai dari sudut pandangnya sendiri yang menilai aktivitas batubara hanya membawa dampak negatif yang dapat menimbulkan resiko kesehatannya terancam.

Kemampuan untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif adalah salah satu aspek yang harus dimiliki agar tercapainya regulasi emosi yang baik yaitu aspek perubahan. Dalam hasil wawancara ditemukan hasil bahwa R tidak memiliki aspek perubahan yang baik terhadap emosi negatif yang biasa ia rasakan. R cenderung akan mengekspresikan emosi negatif seperti marah sampai berhenti dengan

sendirinya, ia tidak memiliki cara khusus agar emosi negatif dapat cepat berubah menjadi emosi positif. Sedangkan Y akan mengalihkan emosi negatif seperti marah pada aktivitas olahraga atau dengan melakukan hobinya seperti memancing dan berjalan-jalan. Hal tersebut yang membedakan kedua subjek sehingga Y memenuhi aspek perubahan sedangkan R tidak memenuhi karena cenderung lamban dalam hal perubahan emosi negatif menjadi positif.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi subjek R dan Y. Salah satunya adalah faktor lingkungan, lingkungan kedua subjek yang tercemar membuat subjek R merasa kesulitan dalam mengendalikan emosi yang disebabkan dari tekanan lingkungan sekitar. Sedangkan subjek Y membuat pencemaran lingkungan di daerahnya sebagai dorongan untuk membuat strategi agar tidak mudah terpicu emosi negatif. Perbedaan kedua subjek dalam regulasi emosi disebabkan salah satunya adalah faktor pengalaman, dimana subjek Y memiliki pengalaman dalam pendidikan yang lebih tinggi yaitu sarjana disbanding subjek R yang hanya lulusan SMA. Faktor perbedaan gender antarasubjek R (wanita) dan Y (laki-laki) merupakan salah satu penyebab utama dari perbedaan regulasi emosi antara keduanya, aktivitas keseharian wanita yang lebih kompleks dan hormonal yang berbeda antara laki-laki dan wanita adalah salah satu penguat mengapa ada perbedaan kemampuan yang mencolok antara wanita dan laki-laki dalam hal regulasi emosi. Faktor usia yang berbeda antara subjek R dan Y juga salah satu faktor penyebab adanya perbedaan regulasi emosi keduanya, dimana R berusia 39 tahun dan Y yang berusia 50 tahun sehingga adanya perbedaan kematangan perkembangan dan hormonal. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Hendrikson (2013) berpendapat bahwa jika emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor individu harus mengatur emosinya, faktor-faktor tersebut adalah faktor lingkungan, faktor pengalaman, jenis kelamin, usia dan lain-lain. Seseorang yang memiliki usia yang lebih matang dan memiliki pengalaman hidup lebih banyak memiliki regulasi emosi yang lebih baik ketika berada dalam kondisi lingkungan yang tercemar.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi antara kedua subjek. Subjek R memiliki regulasi emosi yang rendah sedangkan subjek Y memiliki regulasi emosi yang sedang. Subjek yang tinggal di lingkungan tercemar yang sama memiliki regulasi emosi yang berbeda. Perbedaan yang terjadi disebabkan karena beberapa faktor, yaitu faktor gender perbedaan yang mencolok antara wanita dan laki-laki dalam hal hormonal, faktor pengalaman, dimana ada perbedaan antar subjek seperti pengalaman lama tinggal, pengalaman pendidikan dan pengalaman

hidup, terakhir faktor usia, adanya perbedaan usia antar subjek menunjukkan adanya perbedaan kematangan perkembangan dan kematangan emosi. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa perbedaan usia, gender dan pengalaman hidup dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang yang terkena dampak pencemaran batubara. Seseorang yang memiliki usia yang lebih matang dan memiliki pengalaman hidup lebih banyak memiliki regulasi emosi yang lebih baik ketika berada dalam kondisi lingkungan yang tercemar.

DAFTAR PUSTAKA

- Astary R. (2008). *Pertambangan Batubara : Pro dan Kontra*. Tersedia di <http://statistikbatubaraindonesia.blogspot.com/2008/06/pertambangan-batubara-pro-dan-kontra-by.html>.
- Bell, P.A, Greene, TC., Fisher, J.D, & Baum, A. (2001). *Environmental Psychology*. Harcourt College Publisher : United States of America
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. New York: Guilford Publications.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Halimah, S dan Hidayati F. (2015). *Regulasi Emosi Peran Ibu dari Anak Sindrom Down*. Diponegoro: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Vol 4 (1).
- Hardiansyah .2011. *Kualitas Pelayanan Publik*. Yogyakarta: Gava Media.
- Helmi, A. F. 1999. *Beberapa Teori Psikologi Lingkungan*. Buletin Psikologi. VII, No. 2.
- Hendrikson. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi*. Jakarta: Gramedia.
- Koentjaraningrat. (1983). *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Manalu, H.S.P., Sukana, B., dan Friskarini K. 2014. *Kesiapan Pemerintah Kabupaten Muara Enim Dalam Rangka Menanggulangi Pencemaran Batubara* : Jurnal Ekologi Kesehatan. Vol. 13 No 2
- Mawardah, M. Dan Adiyanti MG. (2014). *Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Vol 41 (1).
- Moleong, Lexy. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyanto, H. R. (2007). *Ilmu Lingkungan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Palar, Heryando. (2012). *Pencemaran dan Toksikologi Logam Berat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poerwandari, E.K. (2007). *Pendidikan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: Perfecta.
- Rahmat, Pupu Saeful. (2009). *Jurnal Penelitian Kualitatif. Equilibrium* vol. 5 no. 9.
- Silaen, A. C, & Dewi, K. S. (2015). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas*. Diponegoro:

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Vol 4
(2).

Stappenbeck, C. A dan Fromme, K. (2014). *The Effect of Alcohol, Emotion Regulation, and Emotional on the Dating Aggression Intentions of Men and*

Woman. Texas: Departmen of Psychology. Vol
28 (1)

Sugiyono. (2012). *Memahami penelitian kualitatif.*
Bandung:Alfabet.