

REGULASI DIRI DALAM MELESTARIKAN LINGKUNGAN UNTUK MENCAPAI KEBAHAGIAAN

Lailan Syafira Putri Lubis¹, Arianto², Nurhayati Nasution³, Syafrina Prihartini⁴
^{1,2,3,4} Universitas Al Washliyah Medan

Author lailan.syafiralubis1993@gmail.com¹, lukiarianto91@gmail.com²,
nurhayatinasution@gmail.com³, syafrina.ari@gmail.com⁴

ABSTRAK

Pohon mempunyai fungsi yang sangat penting dalam upaya meredam kenaikan gas rumah kaca penyebab utama pemanasan global dan perubahan iklim. Pohon menyerap karbondioksida yang dihasilkan oleh kegiatan-kegiatan yang dilakukan manusia dan makhluk hidup lainnya. Tercatat pada tahun 2013 Indonesia berada di peringkat ketiga hutan terluas versi data Forest Watch Indonesia (FWI). Maka, tidak heran jika kemudian Indonesia dijuluki Paru-paru Dunia. Tetapi pada perkembangan selanjutnya di tahun 2019 tingkat deforestasi Indonesia masih tinggi sehingga mengundang kekhawatiran global. Salah satu bentuk deforestasi atau penghilangan hutan adalah dengan menebang pohon demi pembukaan lahan baru untuk keperluan industri. Selain itu, data Food and Agriculture Organization (FAO) pada 2019 menjelaskan bahwa setiap harinya, terdapat sekitar 50 hektar hutan Indonesia mengalami kerusakan sejak 2007. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara yang mengalami kerusakan hutan tercepat. Pada data terbaru di tahun 2021 oleh Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan menjelaskan bahwa deforestasi hutan Indonesia cenderung menurun dan stabil, namun di lain sisi terdapat masalah tambahan gas karbon dan produksi emisi yang meningkat sehingga membuat atmosfer bumi panas dan mempercepat terjadinya perubahan iklim.

Permasalahan ini memberikan inspirasi tim pengabdian masyarakat UNIVA Medan melakukan kegiatan pelestarian lingkungan melalui kegiatan pembagian bibit pohon untuk ditanam di perkarangan rumah ataupun lingkungan sekitar, penanaman pohon serta melakukan bimbingan informasi tentang meregulasi diri dalam melestarikan lingkungan untuk mencapai kebahagiaan. Kegiatan ini bertujuan untuk menyadarkan kembali tentang pentingnya kontrol diri dalam melestarikan lingkungan Kota Medan agar semakin asri, bersih dan nyaman bagi penduduknya sehingga harapannya tingkat kebahagiaan individunya pun akan meningkat. Kegiatan dilakukan bersama Persatuan Perempuan Sumatera Utara (Ppesut) dalam penyelenggaraan Acara Peringatan Hari Ibu ke-94 di Ruang Terbuka Halaman Stadion Mini Kampus USU.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Pelestarian Lingkungan, Kebahagiaan

ABSTRACT

Abstract is a summary that is written concisely and straightforwardly. The contents of the summary contained Trees have a very important function in efforts to reduce the increase in greenhouse gases that are the main cause of global warming and climate change. Trees absorb carbon dioxide produced by activities carried out by humans and other living things. In 2013, Indonesia was ranked as the third largest forest in the data version of Forest Watch Indonesia (FWI). So, do not be surprised if Indonesia is called the Lungs of the World. However, in subsequent developments in 2019, Indonesia's deforestation rate was still high, causing global concern. One form of deforestation or forest loss is cutting down trees to clear new land for industrial use. In addition, data from the Food and Agriculture Organization (FAO) in 2019 explains that every day, around 50 hectares of Indonesia's forests have been damaged since 2007. This makes Indonesia the country that has experienced the fastest forest destruction. According to the latest data for 2021 by the Ministry of Environment Life and Forestry explained that deforestation in Indonesia tends to decrease and stabilize, but on the other hand there is the problem of additional carbon gas and increased emission production, which makes the earth's atmosphere warm and accelerates climate change.

This problem inspired the UNIVA Medan community service team to carry out environmental preservation activities through distributing tree seeds to be planted in the yard or the surrounding environment, planting trees and conducting information guidance about self-regulation in preserving the environment to achieve

happiness. This activity aims to re-awaken the importance of self-control in preserving the environment of Medan City so that it is more beautiful, clean and comfortable for its residents so that it is hoped that the level of individual happiness will increase. The activity was carried out with the North Sumatra Women's Association (Ppesut) in organizing the 94th Mother's Day Commemoration Event in the Open Space of the USU Campus Mini Stadium Yard.

Keywords: *Self-Regulation, Environmental Preservation, Happiness*

1. PENDAHULUAN

Pada umumnya manusia hidup bergantung pada keadaan lingkungan di sekitarnya yaitu berupa sumber daya alam yang dapat menunjang kehidupan sehari-hari. Sumber daya alam yang utama bagi manusia adalah tanah, air, dan udara. Tanah merupakan tempat manusia untuk melakukan berbagai kegiatan. Air sangat diperlukan oleh manusia sebagai komponen terbesar dari tubuh manusia. Untuk menjaga keseimbangan, air sangat dibutuhkan dengan jumlah yang cukup banyak dan memiliki kualitas yang baik. Selain itu, udara merupakan sumber oksigen yang alami bagi pernafasan manusia.

Lingkungan hidup yang sehat akan terwujud apabila manusia dan lingkungannya dalam kondisi yang baik. Lingkungan hidup di Indonesia perlu ditangani dikarenakan adanya beberapa faktor yang mempengaruhinya, salah satunya yaitu adanya masalah mengenai keadaan lingkungan hidup seperti kemerosotan atau degradasi yang terjadi di berbagai daerah. Secara garis besar komponen lingkungan dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok biotik (flora darat dan air, fauna darat dan air), kelompok abiotik (sawah, air, dan udara) dan kelompok kultur (ekonomi, sosial, budaya serta kesehatan masyarakat). Keadaan ini merupakan cerminan dari lingkungan hidup manusia khususnya di Kota Medan.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas terhadap kondisi lingkungan hidup di Kota Medan, yang mana saat ini sudah mengalami masalah pencemaran udara diakibatkan sedikitnya ruang terbuka hijau yang mengakibatkan kurangnya kualitas udara bersih dan juga semakin banyaknya kendaraan bermotor yang menghasilkan gas emisi yang turut menambah menurunnya kualitas udara bersih di kota Medan. Dikutip dari Qotrunnada, *lindungi hutan.com* (25 Feb 2022) menjelaskan emisi karbon adalah gas yang dikeluarkan dari hasil pembakaran segala senyawa yang mengandung karbon seperti CO₂, solar, bensin, LPG, serta bahan bakar lainnya.

Fenomena emisi karbon merupakan proses pelepasan karbon ke lapisan atmosfer bumi. Pelepasan gas emisi karbon ini menyebabkan dampak pada lingkungan, kesehatan dan ekonomi berupa perubahan iklim yang ekstrem, cuaca ekstrem, pemanasan global, peningkatan suhu yang menimbulkan penyakit, kualitas udara yang memburuk dan lainnya. Hal-hal tersebut menyebabkan tingkat stres bertambah dan menekan rasa bahagia individu.

Pelampiasan stres yang kurang dengan lahan terbuka hijau semakin sedikit, hormon kortisol yang meningkat dan masalah faktor lingkungan yang terjadi, maka perlu tindakan kooperatif dari kita semua untuk melestarikan lingkungan kita. Pelestarian lingkungan ini ditujukan untuk kebahagiaan diri dan menjaga kehidupan generasi mendatang. Tindakan pelestarian lingkungan ini perlu meregulasikan diri kita, agar mencapai tingkat kebahagiaan dan kenyamanan hidup dari lingkungan yang asri, sejuk dan lestari.

Mengutip dari Buletin KPIN, Light menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu secara efektif mengelola pikiran, emosi dan perilaku untuk mencapai tujuan serta menghadapi tantangan lingkungan sekitar (Soerjoatmodjo, 2020). Regulasi diri akan membantu diri mengatasi stres demi mencapai kebahagiaan dan kontrol diri untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Dalam tulisan pengabdian masyarakat ini, membahas tentang tindakan kita untuk menjaga dan melestarikan lingkungan. Tindakan-tindakan mengurangi penggunaan plastik, kontrol diri dalam menggunakan

elektronik dan bahan bakar yang berlebihan, lebih menggunakan sepeda dari pada kendaraan ataupun menggunakan kendaraan umum untuk mengurangi jumlah kendaraan di kota Medan ini. Diharapkan dengan dorongan kegiatan kecil melestarikan lingkungan seperti menanam pohon ini dapat mendorong regulasi diri kita untuk terus menjaga dan melestarikan lingkungan demi kehidupan yang nyaman, asri, sejuk dan mencapai kebahagiaan.

Berdasarkan analisis situasi, maka dapat dirumuskan beberapa masalah antara lain:

1. Semakin padatnya penduduk Kota Medan dan sedikit memiliki lahan terbuka hijau untuk dinikmati oleh warga Medan. Pohon-pohon di kota Medan yang semakin menua dan sedikit akan mempengaruhi kualitas serapan air di Kota Medan, hal ini menyebabkan beberapa kejadian banjir yang ditemui beberapa titik di Kota Medan. Selain itu kekurangan pohon akan mempengaruhi kualitas udara karena daya serap karbon yang kurang.
2. Semakin menurunnya kualitas udara Medan, memang perhitungan terakhir kualitas kota Medan masih dalam taraf sedang dengan NAB $PM_{10} = 150 \mu\text{gram}/\text{m}^3$. Dikutip dari laman BMKG mencatat Nilai Ambang Batas (NAB) adalah Batas konsentrasi polusi udara yang diperbolehkan berada dalam udara ambien. Sedangkan taraf sedang = $51-150 \mu\text{gram}/\text{m}^3$, berarti ini pada ambang batas terakhir yang perlu kita waspadai bersama untuk menjaga udara semakin bersih.
3. Peningkatan gas emisi dari kendaraan motor yang meningkat serta aktivitas pabrik maupun aktivitas warga Kota Medan lainnya yang mempengaruhi tingkat stres warganya semakin meningkat.

Oleh sebab itu, pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan judul Regulasi Diri dalam Melestarikan Lingkungan untuk Mencapai Kebahagiaan. Regulasi diri merupakan kemampuan pengaturan diri baik pikiran, perasaan dan tingkah laku. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pandangan dan pengontrolan diri untuk menjaga serta melestarikan lingkungan, yang kelanjutannya bisa memberikan harapan peningkatan kebahagiaan baik secara psikologis dan kesehatan.

Pada Umumnya ada 4 permasalahan lingkungan yang sering terjadi di daerah perkotaan antara lain :

1. Urbanisasi

Kita ketahui bersama bahwa arus urbanisasi menjadikan permasalahan yang sangat sulit untuk diatasi, Urbanisasi merupakan perpindahan penduduk dari desa ke kota. Penduduk desa pindah ke kota karena berbagai faktor, antara lain ingin memperoleh penghidupan yang layak, menikmati sarana dan prasarana kehidupan yang tidak ada di desa, dan sebagainya. Perpindahan penduduk desa ke kota menyebabkan kota makin padat penduduknya. Keadaan ini kemudian menimbulkan berbagai permasalahan kehidupan. Pada umumnya penduduk desa yang pindah ke kota memiliki latar belakang pendidikan yang kurang, sehingga ketika sampai di kota mereka tidak diterima bekerja di tempat yang layak. Kemudian keadaan ini menjadikan mereka sebagai pengasong, pengamen, pemulung, pedagang kaki lima dan lain-lain. Cara mengatasi arus urbanisasi perlu adanya pemerataan pembangunan di daerah pedesaan seperti menyediakan berbagai sarana kesehatan, pendidikan hingga fasilitas transportasi yang memadai. Menyediakan berbagai bentuk lapangan pekerjaan baru dengan menyesuaikan kondisi lingkungan pedesaan yang ada.

2. Permukiman

Permukiman juga tidak kalah berpengaruhnya terhadap lingkungan hidup yang bersih dan sehat, kehidupan manusia diperkotaan yang semakin kompleks yang menuntut kenyamanan tempat bermukim yang layak, arus urbanisasi yang menuntut tempat bermukim sementara ataupun tempat tinggal menuntut manusia mencari tempat berlindung terhadap panas, hujan dan tempat istirahat.

Karena ketiadaan lahan yang dibutuhkan untuk tempat tinggal maka dipergunakanlah lingkungan tempat terbuka hijau ataupun fasilitas umum menjadi tempat tempat permukiman seadanya, hal ini membuat lingkungan tersebut menjadi tidak sehat dikarenakan tidak memenuhi standard kesehatan hidup yang muara nya akan mencemari lingkungan, dampak lain dari semakin pesatnya pertumbuhan manusia menuntut para pemangku kebijakan, harus juga menyediakan tempat tinggal dengan membangun banyak pemukiman baru atau perumahan, hal ini sudah pasti menggerus lahan lahan yang semestinya sebagai tempat tempat hijau sebagai paru paru perkotaan berubah fungsi menjadi tempat permukiman. Hal yang harus dilakukan adalah melakukan pemerataan pemukiman dimana pemukiman sudah padat penduduknya diharapkan bisa pindah ke tempat daerah permukiman yang jarang penduduknya.

3. Lingkungan

Lingkungan hidup yang sehat dan bersih juga menunjang kualitas hidup masyarakat perkotaan, dengan ketersediaan lahan terbuka yang dapat ditanami pohon pohon sebagai naungan terhadap cuaca dan sebagai penyedia oksigen bersih yang dihasilkan oleh tumbuh tumbuhan dan juga penataan lingkungan serta sanitasi yang baik juga turut mendukung kualitas hidup masyarakat perkotaan.

4. Transportasi

Sarana transportasi juga ikut mendukung tingkat polusi di perkotaan, pemerintah yang memfasilitasi sarana transportasi yang diciptakan khusus di perkotaan perlu ditingkatkan jumlahnya ke setiap tujuan tempat di perkotaan sehingga memudahkan masyarakat untuk dapat menggunakan jasa transportasi masal tersebut, dengan adanya transportasi yang diciptakan beberapa tujuan yang menjangkau seluruh daerah dengan biaya yang terjangkau akan mengurangi masyarakat menggunakan kendaraan pribadi sehingga dapat mengurangi polusi udara yang ada.

2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu hari, mulai jam 07.30-11.30 WIB, pada hari Rabu, 21 Desember 2022, bertempat di ruang terbuka halaman stadion mini Universitas Sumatera Utara (pintu 4). Peserta kegiatan adalah para dosen Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan maupun dosen fakultas lainnya dari Universitas Alwahiyah Medan, mahasiswa, turut mengundang Persatuan Perempuan Sumatera Utara (PPesut). Kegiatan ini diselenggarakan karena memperingati Hari Ibu ke-94 dengan tema pokok “Peran Perempuan sebagai *Agent of Change* dalam Pelestarian Lingkungan”. Mengikuti tema yang ada tim pengabdian masyarakat ini ikut mengikuti kegiatan dengan memberikan forum diskusi tentang “Regulasi Diri dalam Melestarikan Lingkungan untuk Meningkatkan Kebahagiaan” selain itu tetap mengikuti kegiatan lainnya, yakni:

1. Sarapan pagi bersama
2. Seremonial acara hari ibu
3. Pembagian bibit pohon
4. Penanaman pohon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian seperti ini perlu kesadaran bersama bagi semua pihak untuk menciptakan Kota Medan yang asri, bersih dan nyaman. Pemerintah Kota Medan pun sering menggalakkan tentang pelestarian lingkungan dengan membuat taman hijau mini dan Ruang Terbuka Hijau, namun masih banyak yang kurang menjaga karena adanya vandalisme, peningkatan kendaraan yang kian meningkat dan kesadaran masyarakat Kota Medan yang masih buang sampah sembarangan. Maka

dari itu perlu peningkatan kesadaran dan kontrol diri bagi semua pihak serta koordinasi dari pemerintah, sekolah-sekolah, universitas maupun kelompok masyarakat untuk saling bekerja sama melestarikan lingkungan Kota Medan.



Gambar 1 Pengabdian Kepada Masyarakat

4. KESIMPULAN DAN UCAPAN TERIMA KASIH

4.1. Kesimpulan

Kesimpulan menguraikan keseluruhan kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat mulai dari kegiatan awal hingga kegiatan akhir. Memaparkan tercapainya tujuan yang menjadi tujuan pengabdian serta penjabaran solusi yang telah diterapkan untuk penyelesaian masalah dan isu-isu yang ada.

4.2. Ucapan Terima Kasih

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat ini. Serta shalawat dan salam kepada kekasih Allah Rasulullah Muhammad SAW, yang telah menyelamatkan umat manusia dari jalan kegelapan menuju jalan yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan. Dalam penyusunan dan penulisan laporan pengabdian masyarakat ini penulis tidak lepas dari berbagai kekurangan dan hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan penyusunan dan penulisan laporan pengabdian masyarakat ini. Penulis menyadari bahwa laporan pengabdian masyarakat ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis bersedia menerima kritik dan saran yang membangun demi untuk kesempurnaan

laporan pengabdian masyarakat ini, sebagai penutup penulis berharap semoga laporan pengabdian masyarakat ini bermanfaat bagi penulis dan semua pembaca.

Daftara Pustaka

- BMKG. Kualitas Udara Kota Medan. Diakses pada Desember 20, 2022, dari <https://www.bmkg.go.id/kualitas-udara/informasi-partikulat-pm10.bmkg?Lokasi=MEDAN>
- Qotrunnada, Rifdah. Lindungi Hutan. Emisi karbon: Penyebab, Dampak dan Cara Mengurangi. Diakses pada Februari, 2022, dari <https://lindungihutan.com/blog/emisi-karbon/>
- Light, A. E. (2018). Self-Concept Clarity, Self-Regulation, and Psychological Well-Being. *Self-Concept Clarity*, 177-193.
- Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo, Buletin KPIN (Konsorium Psikologi Ilmiah Nusantara) pada 09 Februari 2020, dari <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/537-jangan-lupa-bahagia>
- Ani Mardatila. Pengertian Pelestarian Lingkungan Beserta Tujuannya, diakses 16 Februari 2022, dari <https://www.merdeka.com/sumut/pengertian-pelestarian-lingkungan-beserta-tujuannya-klm.html>