

PENCEGAHAN KECANDUAN ALKOHOL PADA REMAJA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS TEKNIK SELF-MANAGEMENT

M Fadhli Aviv

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Email: fadhliavivemail@gmail.com

ABSTRACT

In helping to change the behavior of adolescents addicted to alcohol, they need mentors who guide them to get away from alcohol, switch to a good path, leave the conduct of intoxicating drinks, and focus on achieving the future. This thesis is entitled "Prevention of Alcohol Addiction in Adolescents Using Group Guidance Services Based on Self-Management Techniques." In this study, researchers have a goal to help adolescents who are addicted to alcohol so that they can return to the right path. They can continue to develop their talents and interests and be able to make their parents or other family members happy. This study uses a qualitative approach, namely research conducted by explaining, describing, and describing the main issues to be discussed in this study, then concluding deductively. The subjects of this study were teenagers in Jati Rahayu Barat Village, Martapura District, OKU Timur Regency. Based on the survey results, thank God, adolescents addicted to alcohol have changed a lot, although they have not entirely changed. This approach uses self-management techniques and group guidance services. This approach is carried out individually or in groups to help adolescents solve their problems independently. By applying self-management techniques and group guidance services, besides experiencing physical and psychological changes, adolescents also become more enthusiastic and motivated to achieve their goals, erasing all the bad memories that have been carried out so far. Self-management techniques are a form of therapy for adolescents addicted to alcohol. Some have promised not to do anything wrong for them, namely getting drunk and drinking alcoholic beverages to the point of addiction.

KEYWORDS: *Group Guidance Services, Alcohol Addiction.*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia karena tanpa kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Menurut organisasi kesehatan dunia yaitu World Health Organization(WHO) yang merupakan salah satu badan PBB yang bertindak sebagai koordinator kesehatan umum internasional menjelaskan bahwa kesehatan merupakan keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat (S. Notoatmodjo, 2007).

Kesehatan fisik sangat tergantung pada kondisi keseimbangan dan unsur-unsur yang ada dalam tubuh manusia. Jika keseimbangan tubuh terganggu akan mengakibatkan kondisi tubuh yang tidak sehat di mana akan menimbulkan penyakit yang dapat mengakibatkan pikiran terganggu sehingga dapat menghambat aktivitas hidup sehari-hari (Siodjang, 1994). Dengan demikian, diharuskan bagi individu untuk selalu menjaga kesehatan tubuh dengan baik agar dapat berjalan segala aktivitas sehari-hari dengan lancar. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga agar tubuh tetap sehat adalah dengan tidak mengkonsumsi minuman keras atau alkohol.

Alkohol atau minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol yang bila dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus dapat merugikan dan membahayakan baik jasmani dan rohani yang akan mempengaruhi perilaku dan cara berpikir (Verdian Nendra Dimas Pratama, 2013). Dalam Islam minuman beralkohol atau minuman keras biasa disebut khamr. Khamr adalah bahan yang mengandung alkohol dan memabukkan dan berbahaya bagi akal dan fisik manusia, agama serta dunianya. Dengan demikian pula bahayanya terhadap keluarga, baik terhadap istri maupun anak-anak. Bahayanya bagi masyarakat dan bangsa, baik secara spiritual, material, maupun moral. Khamr diharamkan berdasarkan firman Allah Swt. dalam QS. Al Maidah ayat 90-91 (Yusuf Qardhawi, 2000). Adapun macam-macam minuman keras seperti arak (khamar) minuman yang banyak mengandung alkohol, seperti wine, whisky, brandy, champagne, malaga dan lain- lain (Steven Darmawan, 2020). Mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan juga dapat menimbulkan kerusakan permanen pada jaringan otak sehingga menimbulkan gangguan daya ingatan, kemampuan daya penilaian, kemampuan belajar, dan gangguan jiwa (Steven Darmawan, 2020). Pecandu alkohol yang mengalami kehilangan kesadaran dan perilakunya berkecenderungan melakukan tindakan kriminal seperti membunuh, memperkosa. Biasanya, seseorang yang berada di bawah pengaruh alkohol akan berperilaku agresif dan bertingkah regresi yang dapat mempermalukan dirinya sendiri ketika ia sadar dikemudian hari. Selain itu, tindak kriminalitas yang dilakukan pecandu alkohol akan menggiring mereka ke dalam jeruji besi penjara dimana hal tersebut tentu akan merugikan dirinya sendiri. Seseorang yang telah dikategorikan sebagai seorang pecandu minuman keras akan mengalami kesulitan untuk menghilangkan kebiasaan terhadap ketergantungan minuman beralkohol tersebut.

Adapun gambaran kecanduan alkohol diantaranya tanda fisik kecanduan Apabila dilihat secara fisik, seseorang yang sudah kecanduan alkohol akan muncul tanda-tanda seperti: Mata berubah menjadi lebih kuning, Jantung berdetak lebih cepat, Sering muncul keringat berlebihan, Minum alkohol dalam jumlah yang lebih banyak daripada yang dikonsumsi sebelumnya, Menghabiskan lebih banyak waktu, uang, dan energi untuk mendapatkan dan menggunakan alkohol, Menghabiskan lebih banyak waktu untuk mabuk, Sering menunjukkan tanda-tanda keracunan, seperti bicara cadel, koordinasi yang buruk, dan masalah berjalan, Peningkatan cedera karena jatuh atau terlibat dalam perilaku berisiko, Menurunnya perawatan diri dan kebersihan yang buruk, Bau alkohol atau banyak botol kosong di sekitar rumah.

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan di desa Jati Rahayu Barat Kecamatan Martapura Kabupaten Oku Timur mendapat informasi bahwa kondisi sebagian besar remaja belum memahami tentang narkoba dan kecanduan narkoba. Mereka belum memahami apa itu narkoba, apa saja macam-macam narkoba, apa itu kecanduan narkoba, apa itu ciri-ciri kecanduan narkoba, faktor penyebab kecanduan narkoba dan bahaya kecanduan narkoba. Berdasarkan permasalahan di atas, maka dibutuhkannya layanan bimbingan kelompok melalui teknik Self Management untuk mencegah kecanduan alkohol pada remaja. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok, pada pelaksanaan bimbingan kelompok ada konselor yaitu konselor dan anggota kelompok yaitu klien (lebih dari satu orang). Terjadi hubungan konseling dalam suasana hangat, terbuka, permisif dan penuh

keakraban. Adanya pengungkapan dan pemahaman masalah klien penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah (diperlukan metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Tahapan-tahapan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan, kegiatan dan tahap pengakhiran kegiatan (Prayitno, 2004) yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan, kegiatan dan tahap pengakhiran kegiatan. Pada pendekatan konseling behavioral terdapat beberapa teknik yang dapat membantu mencegah kecanduan minuman keras. Salah satunya teknik dalam pendekatan behavioral yang peneliti pilih dalam mengendalikan pada pembangunan *self-management*.

Menurut Gie, *self-management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik dan mengembangkan berbagai segi kehidupan pribadi agar lebih baik. Maka, dengan ini peneliti akan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* kepada para remaja dengan konseling behavioral melalui teknik self management untuk dapat memberikan pengetahuan tentang alkohol dan bahayanya minuman keras sehingga dapat mencegah kecanduan minuman keras atau alkohol pada remaja yang ada.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik ingin melanjutkan penelitian ini sehingga memperoleh hasil akhir akan perkembangan dari perilaku remaja tersebut. Diharapkan strategi yang ditentukan tepat dan dapat berhasil memberikan pencegahan kepada para remaja untuk tidak lagi mengulangi kebiasaan buruk tersebut. Untuk itu peneliti menentukan Judul skripsi yaitu "Pencegahan Kecanduan Alkohol pada Remaja melalui Layanan Bimbingan Kelompok berbasis teknik *Self Management*."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk bagaimana gambaran sebelum, sesudah dan teknik *self management* dalam mencegah kecanduan alkohol pada remaja Desa Jatirahayu Barat Kecamatan Martapura Kabupaten OKU Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian deskriptif dimana penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mendeskripsikan sesuatu gejala, peristiwa dan kejadian yang terjadi pada saat sekarang, yang kemudian akan digambarkan sebagaimana adanya. Metode ini mengharuskan peneliti untuk melakukan pengamatan dengan terjun langsung ke lapangan untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, teknik observasi, dan dokumentasi. Subjek yang terdapat didalam penelitian ini berjumlah 20 orang remaja Desa Jatirahayu Barat Kecamatan Martapura Kabupaten Oku Timur. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif yaitu dengan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Patton yang meliputi (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang diteliti peneliti yaitu tentang Pencegahan Kecanduan Alkohol pada Remaja melalui Layanan Bimbingan Kelompok berbasis teknik *Self Management*. Peneliti melakukan bimbingan Layanan kelompok pada Remaja yang jumlahnya yaitu dua puluh orang.

Hasil yang diperoleh peneliti melalui wawancara dan observasi mengenai bagaimana gambaran sebelum, sesudah dan teknik *self management* dalam mencegah kecanduan alkohol pada remaja melalui layanan bimbingan kelompok berbasis Teknik *Self Management* dapat dilihat pada uraian berikut ini:

Gambaran kecanduan alkohol pada remaja sebelum diterapkannya teknik self management

Gambaran kecanduan alkohol pada remaja Desa Jatirahayu Barat dapat diketahui dari wawancara dan observasi Berdasarkan hasil wawancara di atas mengenai mata yang berubah menjadi lebih kuning akibat kecanduan alkohol adalah benar mereka remaja disana mengetahui bahwa terjadi perubahan warna mata yang berubah menjadi lebih kuning dan penglihatan mereka seperti kabur atau tidak jelas yang berkaitan dengan aspek-aspek seperti mata berubah menjadi lebih kuning, Jantung berdetak lebih cepat, Muncul keringat berlebihan, minum-minuman keras, Menghabiskan lebih banyak waktu, uang, dan energi untuk mendapatkan dan menggunakan alkohol, Menghabiskan lebih banyak waktu untuk mabuk, terlihat tanda-tanda keracunan, Peningkatan cedera karena jatuh atau terlibat dalam perilaku berisiko, Menurunnya perawatan diri dan kebersihan yang buruk, Bau alkohol atau banyak botol kosong di sekitar rumah, Perubahan berat badan yang signifikan.

Konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mencegah kecanduan alkohol pada remaja

Berdasarkan hasil wawancara berikut tahapan-tahapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam mencegah kecanduan alkohol pada Remaja yaitu:

1. Pertemuan pertama konseling kelompok dengan teknik self management dalam mencegah kecanduan alkohol pada remaja. Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Kemudian konselor menjelaskan peranan dan tanggung jawab konselor terhadap anggota kelompok dalam kegiatan, yakni peneliti merupakan sebagai konselor yang akan membantu proses memberikan banyak pengetahuan serta cara mencegah diri dari kecanduan alkohol. Kemudian mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini juga, konselor harus mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Terakhir pada pertemuan ini konselor bernegosiasi dan berdiskusi mengenai waktu dan tempat pelaksanaan konseling yang dilakukan. Adapun waktu yang disepakati yakni proses konseling yang akan dilakukan selama 4x pertemuan dan dilakukan setiap 5 hari sekali dan dilaksanakan di balai desa Jati Rahayu Barat Kecamatan Martapura Kabupaten Oku Timur.
2. Pertemuan kedua konseling kelompok dengan teknik self management dalam mencegah kecanduan alkohol pada remaja. Pada pertemuan kali ini peneliti melanjutkan pertemuan pertama yang diawali dengan menanyakan kabar kelompok terlebih dahulu agar terciptanya hubungan yang semakin baik dan kelompok dapat mengikuti setiap tahapan konseling yang dilakukan. Tahap pertengahan atau tahap kerja yang merupakan tahap paling utama yang dilakukan oleh konselor. Pada pertemuan ini konselor mulai fokus dalam menggali informasi

mengenai pengetahuan mereka mengenai perilaku kecanduan alcohol dengan berdiskusi. Kemudian pemilihan strategi yang dilakukan dalam layanan bimbingan adalah strategi pengelolaan diri sendiri yakni konselor mengarahkan perilakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi kombinasi.

3. Pertemuan ketiga konseling kelompok dengan teknik self management dalam mencegah kecanduan alcohol pada remaja. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Dengan strategi pengelolaan diri sendiri maka diharapkan bisa membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal. Namun, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. tahap kegiatan ini merupakan tahap inti di mana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan lain sebagainya yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang pada akhirnya membawa kearah bimbingan.
4. Pertemuan keempat konseling kelompok dengan teknik self management dalam mencegah kecanduan alcohol. Pertemuan terakhir konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management kali ini peneliti melanjutkan pertemuan sebelumnya dengan bertanya bagaimana keadaan serta mengevaluasi bagaimana kemajuan setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik self management. Selain itu juga dilakukan proses evaluasi secara berkelompok sehingga masing-masing dapat menyampaikan pendapat mereka dalam memecahkan suatu masalah.

Gambaran setelah diterapkannya layanan bimbingan dengan teknik *self management*

Setelah melakukan layanan bimbingan dengan teknik self management, dimana kelompok remaja yang sudah mengikuti diskusi mendapatkan hasil bahwasannya setelah mereka berdiskusi terkait indikator yang digunakan mereka jadi lebih banyak mengetahui efek dari kecanduan alcohol yang sangat berbahaya untuk kesehatan tubuh maupun pikiran mereka, terlihat saat dilakukan evaluasi diri. setelah melakukan layanan bimbingan dengan teknik self management dengan indikator-indikator yang digunakan dalam penelitian ini untuk melihat bagaimana pengetahuan mereka terkait dengan gambaran orang yang kecanduan alcohol, kemudian dilakukan layanan bimbingan dengan cara berdiskusi sampai pada akhir dari layanan bimbingan mereka jadi lebih sadar akan buruknya efek dari kecanduan alcohol sehingga dapat dikatakan bahwa tehnik self manajemen ini mampu membuat mereka sadar dan tidak memiliki keinginan untuk masuk ke dalam kecanduan alcohol. Selain itu, kelompok yang mengikuti layanan bimbingan ini juga merasa bahwa perlu dilakukan secara rutin kegiatan self manajemen ini karena memiliki pengaruh yang besar dalam mencegah mereka melakukan tindakan yang negatif. Adanya kegiatan-kegiatan yang positif akan membawa mereka kepada yang positif. Kemudian pada indikator-indikator yang digunakan peneliti dalam penelitian ini mampu menggambarkan bagaimana seseorang yang sudah kecanduan alcohol yakni adanya perubahan pada mata berubah menjadi lebih kuning, Jantung berdetak lebih cepat, Muncul keringat berlebihan, Minum-minuman keras, Menghabiskan lebih banyak waktu, uang, dan energi untuk mendapatkan dan menggunakan alcohol, Menghabiskan lebih banyak waktu untuk mabuk, Terlihat tanda-tanda keracunan, Peningkatan cedera karena jatuh atau terlibat dalam perilaku

berisik, Menurunnya perawatan diri dan kebersihan yang buruk, Bau alkohol atau banyak botol kosong di sekitar rumah, Perubahan berat badan yang signifikan.

Tanggapan ketua kelompok :

“Dengan adanya kegiatan ini, saya jadi lebih banyak tahu bagaimana alkohol bisa merusak masa depan kita, ia seperti racun yang sekali diminum maka akan membuat pikiran kita jadi banyak halusinasi sehingga kita tidak bisa berpikir dengan baik. Selain itu saya jadi lebih yakin bahwasanya lingkungan akan sangat mempengaruhi kita dalam melakukan sesuatu. Jika kita masuk kedalam lingkungan yang positif maka kita akan berperilaku positif karena lingkungan ini akan memberikan kita banyak motivasi untuk melakukan yang terbaik disetiap saat. Berbeda dengan lingkungan yang buruk, kita melihat banyak yang minum pastinya kita akan mudah tergoda untuk mencobanya sehingga kita tidak dapat mengendalikan diri kita sendiri...”

Yang disambung oleh anggota kelompok lain :

“...benar sekali, sebelum adanya diskusi ini banyak dari kami yang hanya mengetahui efek dari kecanduan alkohol saja. Sehingga itu hanya sekedar menjadi pengetahuan kami saja namun tidak membuat hati kami tergerak untuk tidak melakukannya. Setelah adanya diskusi kemarin dengan cara yang menyenangkan tanpa harus memojokkan siapa yang sudah kecanduan atau belum membuat kami jadi lebih mudah menerima motivasi-motivasi yang menggerakkan hati kami untuk tidak menjadi bagian yang kecanduan atau semakin kecanduan alkohol.”

KESIMPULAN

Peneliti dapat menarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah. Sebelum diterapkan layanan bimbingan kelompok teknik self management, remaja yang telah kecanduan alkohol mengalami tanda atau ciri-ciri seperti mata berubah menjadi lebih kuning, jantung berdetak lebih cepat, sering muncul keringat berlebihan, minum alkohol dalam jumlah yang lebih banyak dari pada yang dikonsumsi sebelumnya, menghabiskan lebih banyak waktu, uang, dan energi untuk mendapatkan dan menggunakan alkohol, sering menunjukkan tanda-tanda keracunan (bicara cadel, koordinasi yang buruk dan masalah berjalan), Peningkatan cedera karena jatuh atau terlibat dalam perilaku berisiko, menurunnya perawatan diri dan kebersihan yang buruk, bau alkohol atau banyak botol kosong di sekitar rumah, serta perubahan berat badan yang signifikan. Peneliti menggunakan Teknik self management dalam mencegah kecanduan alkohol pada remaja. Self management yaitu serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan dimana individu mengatur perilakunya sendiri, pengaturan perilaku diri sendiri meliputi pemantauan diri, reinforcement yang positif, perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Setelah diterapkannya layanan bimbingan kelompok teknik self management, alhamdulillah remaja yang telah kecanduan alkohol dapat mengalami perubahan yang positif.

REFERENSI

S. Notoatmodjo (2007) Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta Jakarta.
Siodjang, (1994) Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Pedesaan Daerah Sulawesi Tengah, (Jakarta: Karya, 1993/1994).

- Verdian Nendra Dimas Pratama, Perilaku Remaja Pengguna Minuman Keras di Desa Jatigono Kecamatan Kunir Kabupaten Lumajang, *Jurnal Promkes*, Vol. 1, No. 2, 2013, hlm. 145.
- Yusuf Qardhawi, *Halal dan Haram*, Cet.1, (Jakarta: Robbani Press, 2000).
- Steven Darmawan. (2020) Pengertian Minuman Keras dan Dampaknya, (<http://stevendarmawan.blokspot.co.id/2020/01/html>, diakses pada tgl 20/05, 2022
- Prayitno. (2004) *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Depdiknas: Rineka Cipta.
- Mega Aria Monica dan Ruslan Abdul Gani (2016) Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016, *Jurnal Konseli BK Tarbiyah UIN RIL* Vol. 03 No. 1, hlm. 171