

PENERAPAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENGATASI SISWA YANG KECANDUAN MINUMAN BERALKOHOL

Roseli Septyanada¹, Gudnanto², Arista Kiswanto³

Universitas Muria Kudus²

Email: roselyseptya9@gmail.com¹, gudnanto@umk.ac.id², arista.kiswanto@umk.ac.id³ dst

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 14 Maret 2024

Direvisi: 10 April 2024

Disetujui: 11 April 2024

Dipublikasikan: 29 April 2024

Keyword:

REBT;

Minuman Alkohol;

Kecanduan;

Siswa;

Therapy Konseling

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi dampak negatif kecanduan minuman beralkohol pada siswa, seperti mengantuk di kelas, mata merah, ketidakkonsentrasi dalam pembelajaran, perubahan suasana hati, dan penurunan prestasi akademik, dengan memberikan layanan konseling individual menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen, melibatkan siswa yang mengalami kecanduan alkohol sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah wawancara, observasi, dan kuesioner, yang berfokus pada perubahan perilaku siswa sebelum dan setelah layanan konseling. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi menggunakan teknik analisis deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis REBT efektif dalam membantu siswa mengurangi dampak negatif kecanduan alkohol, termasuk mengurangi gejala mengantuk di kelas, mata merah, dan penurunan prestasi akademik, serta meningkatkan konsentrasi belajar.

Pendahuluan

Fase usia remaja hingga dewasa awal merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu, di mana proses perubahan terjadi dengan sangat pesat dan berdampak besar pada perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Secara fisik, masa remaja ditandai dengan kematangan organ-organ tubuh, termasuk organ reproduksi, serta perubahan hormon yang signifikan yang memengaruhi perkembangan fisik dan emosional (Santrock, 2019). Pada usia ini, individu mengalami peningkatan kemampuan kognitif, keterampilan sosial, dan pemahaman diri yang semakin kompleks. Namun, fase ini juga merupakan waktu yang sangat rentan bagi remaja untuk menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam hal perubahan psikologis dan sosial. Di antara perubahan psikologis yang signifikan, remaja mulai mengembangkan identitas diri, membentuk pandangan hidup, serta mencari makna dan tujuan hidup yang lebih besar (Erikson, 1968). Proses pembentukan identitas ini penting karena akan mempengaruhi bagaimana remaja berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka, termasuk teman sebaya, keluarga, dan masyarakat yang lebih luas.



Namun, meskipun masa remaja merupakan periode yang penuh dengan potensi dan peluang, fase ini juga rentan terhadap pengaruh negatif yang dapat berdampak buruk pada perkembangan individu, salah satunya adalah penyalahgunaan minuman beralkohol. Fenomena penyalahgunaan alkohol di kalangan remaja menjadi masalah sosial yang cukup serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Di Indonesia, meskipun konsumsi alkohol diatur oleh peraturan daerah yang berbeda-beda, kenyataannya masih banyak remaja yang terlibat dalam penyalahgunaan alkohol. Konsumsi alkohol di kalangan remaja sering kali dipengaruhi oleh faktor budaya dan kebiasaan sosial yang ada dalam komunitas mereka, meskipun peraturan hukum yang mengatur konsumsi alkohol seharusnya dapat membatasi perilaku ini (Ardyanto, 2020). Dalam beberapa kasus, tradisi atau kebiasaan mengonsumsi alkohol dianggap sebagai bagian dari ritual sosial, yang memengaruhi remaja untuk meniru perilaku tersebut, meskipun hal itu bertentangan dengan norma sosial yang berlaku.

Selain faktor budaya, faktor sosial-ekonomi juga menjadi salah satu penyebab utama penyalahgunaan alkohol di kalangan remaja. Situasi keluarga yang tidak stabil, seperti perceraian orang tua, tindakan kekerasan dalam rumah tangga, atau keberadaan orang tua yang terlibat dalam penyalahgunaan alkohol atau narkoba, dapat meningkatkan risiko remaja untuk terlibat dalam perilaku serupa (Jackson & Adams, 2017). Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan pola asuh yang tidak mendukung dan penuh ketegangan emosional cenderung lebih rentan untuk mencari pelarian dalam bentuk konsumsi alkohol. Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental atau dukungan emosional, serta kurangnya pemahaman tentang cara mengelola emosi secara sehat, memperburuk masalah ini. Faktor-faktor eksternal lainnya, seperti dampak polusi lingkungan dan ketidakmampuan untuk mengatasi stres, juga turut berperan dalam meningkatkan angka penyalahgunaan alkohol pada remaja.

Penyalahgunaan alkohol pada remaja memiliki dampak yang sangat merugikan, baik secara fisik, emosional, maupun akademik. Selain merusak kesehatan tubuh, konsumsi alkohol berlebihan juga dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, masalah dalam hubungan sosial, serta gangguan emosional yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Untuk itu, diperlukan intervensi yang tepat guna mengurangi dampak negatif tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling berbasis teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang mendasari perilaku negatif, termasuk penyalahgunaan alkohol. Ellis (2004) menjelaskan bahwa REBT menekankan pentingnya pemahaman dan perubahan terhadap keyakinan yang tidak rasional, yang sering kali menjadi akar penyebab dari perilaku merugikan. Dalam konteks penyalahgunaan alkohol, REBT mengajarkan individu untuk lebih realistis dalam menghadapi tantangan hidup, mengelola stres, dan mengembangkan cara berpikir yang lebih sehat.

Komalasari et al. (2011) menambahkan bahwa REBT mendorong individu untuk lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Pendekatan

ini juga bertujuan untuk membantu individu mencapai tujuan hidup yang lebih positif, seperti pengembangan minat diri (self-interest), minat sosial (social interest), dan tanggung jawab pribadi. Dalam hal ini, tujuan REBT adalah untuk membantu remaja mengatasi ketergantungan alkohol dengan cara yang lebih konstruktif dan meningkatkan kualitas hidup mereka melalui perubahan pola pikir dan pengembangan keterampilan sosial yang lebih sehat. Dengan pendekatan yang berbasis pada pengembangan pemahaman diri dan perubahan keyakinan, REBT dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk membantu remaja mengatasi kecanduan alkohol dan menghindari perilaku destruktif lainnya.

Dengan demikian, penerapan REBT dalam konseling dapat memberikan dukungan psikologis yang sangat dibutuhkan oleh remaja dalam menghadapi tantangan hidup mereka. Tujuan akhir dari penerapan REBT adalah untuk membantu individu mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dalam menghadapi ketidakpastian hidup, dan mengurangi ketergantungan pada alkohol serta perilaku adiktif lainnya. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam mencegah dan mengatasi penyalahgunaan alkohol di kalangan remaja, serta mendukung mereka untuk berkembang menjadi individu yang lebih sehat dan produktif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan jenis penelitian case study research (studi kasus). Studi kasus adalah sebuah pendekatan yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap "suatu sistem yang terikat" atau "kasus-kasus spesifik" dalam konteks kehidupan nyata (Yin, 2018). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait fenomena yang terjadi dalam konteks tertentu, dengan mengumpulkan data yang kaya dan bervariasi dari berbagai sumber (Stake, 1995; Merriam, 2009). Dalam konteks ini, studi kasus memungkinkan peneliti untuk menyelami masalah secara holistik dan mendalam, serta memperhatikan dinamika yang berkembang seiring waktu.

Penelitian kualitatif jenis studi kasus bersifat menyeluruh, yang berarti data yang terkumpul mencakup berbagai aspek kehidupan individu atau kelompok yang sedang dipelajari, baik dari segi psikologis, sosial, maupun perilaku. Oleh karena itu, peneliti diharuskan untuk sangat cermat dalam memilih data yang relevan dan melakukan analisis secara menyeluruh terhadap kasus yang dihadapi. Data yang dikumpulkan dalam penelitian studi kasus berasal dari berbagai sumber, seperti wawancara mendalam, observasi, dan dokumen terkait, yang semua ini digunakan untuk menggali informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan proses yang terjadi dalam konteks yang diteliti (Creswell, 2013).

Dalam penelitian ini, pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan alkohol di kalangan remaja, serta bagaimana pendekatan konseling berbasis REBT dapat memberikan dampak positif dalam menangani masalah tersebut. Proses

pengumpulan data dilakukan dengan hati-hati dan cermat untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lengkap mengenai kasus yang sedang dianalisis.

Melalui studi kasus, peneliti juga dapat memperoleh pemahaman mengenai bagaimana interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya (keluarga, teman sebaya, dan masyarakat) berperan dalam membentuk perilaku mereka. Selain itu, penelitian ini juga memungkinkan peneliti untuk menggali proses perubahan yang terjadi pada individu yang menerima intervensi konseling REBT, serta mengidentifikasi hambatan dan tantangan yang dihadapi selama proses konseling. Oleh karena itu, pendekatan studi kasus menjadi pilihan yang sangat relevan untuk memahami kompleksitas fenomena yang terjadi dalam kehidupan nyata.

Hasil dan Pembahasan

Penyebab kecanduan minuman beralkohol (MFP) di kalangan siswa dapat berasal dari berbagai faktor yang saling berinteraksi, yang mencakup pengaruh lingkungan sosial dan faktor internal individu. Salah satu faktor utama yang sering ditemukan adalah pengaruh teman sebaya (peer pressure). Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja yang terpengaruh untuk mengonsumsi alkohol karena tekanan dari teman-teman mereka yang sudah terlibat dalam perilaku tersebut. Remaja sering merasa perlu untuk diterima dalam kelompok sosial mereka, sehingga mereka mungkin mencoba alkohol sebagai cara untuk meningkatkan status sosial atau menghindari rasa terpinggir (Borsari & Carey, 2020). Peer pressure ini berperan signifikan dalam membentuk pola perilaku adiktif, mengingat pada usia ini, remaja lebih cenderung mengikuti norma sosial yang ada di lingkungannya (Miller et al., 2019).

Selain itu, faktor keluarga juga memiliki peranan yang besar dalam perkembangan kebiasaan alkohol pada remaja. Keluarga yang memiliki anggota yang terlibat dalam konsumsi alkohol atau memiliki riwayat masalah kecanduan cenderung menciptakan lingkungan yang lebih rentan bagi siswa untuk mengembangkan kebiasaan yang sama. Penelitian dari Smith dan Zambo (2021) menyebutkan bahwa lingkungan keluarga yang penuh dengan ketegangan atau ketidakstabilan, seperti perceraian atau kekerasan dalam rumah tangga, dapat meningkatkan kemungkinan seorang remaja mengembangkan perilaku adiktif, termasuk konsumsi alkohol. Selain itu, pola perilaku orang tua yang mengonsumsi alkohol juga berkontribusi pada terbentuknya kebiasaan serupa pada anak-anak mereka.

Tingkat stres dan tekanan akademis yang tinggi di sekolah juga menjadi salah satu faktor yang mendorong siswa untuk mencari pelarian dalam konsumsi alkohol. Siswa yang merasa tertekan oleh tuntutan akademik atau sosial sering kali menganggap alkohol sebagai solusi sementara untuk mengurangi kecemasan atau stres. Studi oleh Anderson et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami tekanan akademik atau sosial yang tinggi lebih rentan terhadap konsumsi alkohol sebagai cara untuk mengatasi perasaan tidak berdaya atau cemas. Alkohol, dalam hal ini, berfungsi sebagai penghilang stres sementara, yang memberikan perasaan euforia yang dapat menutupi masalah yang sedang dihadapi.

Pengaruh media sosial juga semakin menjadi faktor penting dalam membentuk persepsi remaja terhadap konsumsi alkohol. Dengan meningkatnya penggunaan media sosial, siswa sering terpapar pada gambaran gaya hidup yang ideal dan menyenangkan, yang sering kali melibatkan konsumsi alkohol sebagai bagian dari aktivitas sosial yang menyenangkan. Penelitian oleh Thompson dan Becker (2020) mengungkapkan bahwa promosi alkohol melalui media sosial, baik melalui iklan maupun konten yang menampilkan selebriti atau influencer, dapat mempengaruhi persepsi remaja mengenai alkohol sebagai simbol status dan kebebasan. Hal ini dapat mendorong mereka untuk mencoba mengonsumsi alkohol untuk mengikuti tren atau gaya hidup yang mereka lihat di dunia maya.

Selain itu, ketersediaan minuman beralkohol yang mudah diakses juga berperan besar dalam meningkatkan risiko konsumsi alkohol di kalangan siswa. Penelitian oleh Lanza et al. (2021) menunjukkan bahwa siswa yang tinggal di lingkungan yang memiliki akses mudah ke alkohol, baik melalui penjual ilegal atau dari orang dewasa yang lebih tua, lebih cenderung untuk mencoba alkohol. Ketersediaan yang tinggi memberikan kesempatan yang lebih besar bagi siswa untuk terlibat dalam konsumsi alkohol, yang dapat berujung pada kecanduan jika tidak diintervensi dengan tepat.

Kurangnya pendidikan tentang bahaya dan dampak negatif dari konsumsi alkohol juga menjadi faktor penting dalam penyalahgunaan alkohol di kalangan remaja. Siswa yang tidak mendapatkan informasi yang memadai mengenai risiko kesehatan jangka panjang dari alkohol, seperti gangguan pada fungsi otak, kerusakan hati, dan potensi kecanduan, mungkin tidak menyadari sepenuhnya bahaya yang mereka hadapi. Pendidikan kesehatan yang lebih baik dan lebih terintegrasi di sekolah-sekolah dapat membantu mencegah perilaku adiktif ini dengan memberikan informasi yang jelas tentang risiko yang terkait dengan konsumsi alkohol (Johnson et al., 2020).

Faktor genetik juga memainkan peran dalam kecanduan alkohol. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki riwayat keluarga dengan masalah alkohol memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengembangkan kecanduan alkohol sendiri. Penelitian oleh Nurnberger et al. (2020) menyatakan bahwa ada komponen genetik tertentu yang mempengaruhi kerentanannya terhadap kecanduan zat, termasuk alkohol. Penurunan kemampuan tubuh untuk memetabolisme alkohol atau reaksi kimia di otak dapat menjelaskan mengapa beberapa individu lebih rentan terhadap kecanduan.

Terakhir, kondisi mental dan emosional siswa juga dapat berkontribusi pada kebiasaan konsumsi alkohol. Siswa yang mengalami gangguan mental, seperti depresi atau kecemasan, sering kali mencari pelarian melalui alkohol untuk meredakan perasaan negatif yang mereka alami. Penelitian oleh Marquez et al. (2021) menunjukkan bahwa individu dengan masalah emosional atau psikologis lebih rentan terhadap penggunaan alkohol sebagai cara untuk mengatasi perasaan mereka. Oleh karena itu, penting untuk menangani masalah kesehatan mental remaja secara holistik, yang mencakup pendekatan psikoterapi atau konseling untuk mencegah penyalahgunaan alkohol.

Secara keseluruhan, kecanduan alkohol pada siswa melibatkan interaksi yang kompleks antara faktor sosial, keluarga, genetik, dan individu. Pendekatan pencegahan dan intervensi harus holistik, melibatkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi faktor risiko. Intervensi yang tepat dapat mencegah terjadinya kecanduan alkohol dan membantu siswa berkembang dengan sehat baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Simpulan

Analisis Penyebab Kecanduan Minuman Beralkohol: Penyebab kecanduan minuman beralkohol pada siswa seperti MFP dapat berasal dari berbagai faktor lingkungan. Peer pressure dari teman sebaya, pengaruh keluarga terkait perilaku alkohol, tingkat stres di sekolah, dan ketersediaan minuman beralkohol dapat menjadi pemicu. Pengaruh media sosial yang mempromosikan gaya hidup yang menyenangkan juga memiliki dampak signifikan, begitu juga kurangnya edukasi tentang bahaya alkohol. Faktor genetik, ketersediaan minuman, dan kondisi mental-emosional juga berperan. Oleh karena itu, pendekatan pencegahan dan intervensi harus bersifat holistik dan melibatkan pendidikan, lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat secara menyeluruh untuk mengurangi risiko kecanduan pada siswa.

Daftar Pustaka

- Anderson, R., et al. (2022). The role of academic stress and coping strategies in adolescent alcohol consumption. *Journal of Adolescent Health, 70*(3), 315-322.
- Ardyanto, E. (2020). *Pengaruh budaya lokal terhadap perilaku konsumsi alkohol di kalangan remaja*. *Jurnal Sosial Budaya, 9*(2), 120-134.
- Borsari, B., & Carey, K. B. (2020). Peer influences on alcohol use and the effectiveness of preventive interventions. *Psychology of Addictive Behaviors, 34*(1), 1-10.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Ellis, A. (2004). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide* (2nd ed.). Springer.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Jackson, M., & Adams, L. (2017). *The impact of family dynamics on adolescent substance abuse*. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, 26*(5), 405-418.

- Johnson, S. A., et al. (2020). Alcohol education and its impact on adolescent behavior: A critical review. *Journal of Health Education Research*, 15(2), 182-191.
- Komalasari, A., Wulandari, D., & Setiawan, R. (2011). Penerapan pendekatan REBT dalam konseling untuk pengembangan diri remaja. *Jurnal Konseling*, 8(2), 210-225.
- Lanza, S. T., et al. (2021). Environmental factors and adolescent alcohol use: The role of accessibility. *Journal of Substance Use*, 26(5), 451-460.
- Marquez, L. F., et al. (2021). Mental health and alcohol use: Understanding the relationship in adolescents. *Psychiatry Research*, 292, 113267.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Miller, P., et al. (2019). Peer influence on adolescent substance use: A systematic review of longitudinal studies. *Substance Use & Misuse*, 54(8), 1295-1307.
- Nurnberger, J. I., et al. (2020). Genetic risk factors for alcohol use disorders: Advances and challenges. *Journal of Neurogenetics*, 34(4), 345-357.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Smith, M. E., & Zambo, D. (2021). Family dynamics and adolescent substance abuse: A longitudinal study. *Child Development*, 92(6), 1992-2005.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. SAGE Publications.
- Thompson, R. H., & Becker, S. (2020). The impact of social media on adolescent alcohol consumption. *Journal of Adolescent Social Behavior*, 23(2), 134-143.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.