



Persepsi Kontrol Perilaku dalam Niat Berhenti Mengonsumsi Minuman Beralkohol pada Mahasiswa di Surabaya

Zulfa Kevaladandra¹, Ira Nurmala²

¹⁻²Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya

INFORMASI

Korespondensi:
zulfakeva11@gmail.com

Keywords:
Alcohol Misuse; College Students; Perceived Behavioral Control

ABSTRACT

Alcohol misuse problem has been a concern all around the world, especially among adolescent. Consume alcohol beverages might cause a several problem both physically and mentally, serious accident, and also an increase in criminality. This study was about to describe perceived behavioral control of individu which can effect someone's intention to stop drinking alcohol. This study was a qualitative research using phenomenology approachment. The data was collected with in-depth interview technique. Informant in this study was about 7 people and was selected with snowball sampling. The result showed that all of the informant had a perceived behavioral control to support their intention not consumed alcohol beverages. There were 4 informants which had a positive perceived behavioral control whilst the rest of informants had a negative perceived behavioral control. In conclusion, perceived behavioral control may effect someone's intention to stop drinking alcohol. In addition, peer education as a social support is needed to be an effort in controlling someone's behavior to stop drinking alcohol beverages.

PENDAHULUAN

Alkohol menyebabkan beberapa masalah kesehatan, antara lain gangguan syaraf, gangguan gastrointestinal, kanker, penyakit jantung, komplikasi kelahiran pada bayi, dan diabetes melitus. Penyalahgunaan mengonsumsi minuman beralkohol menyumbang 5,9% penyebab kematian di seluruh dunia (WHO, 2014). Berdasarkan data dari Riskesdas (2013) bahwa mengonsumsi minuman beralkohol merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular. Mengonsumsi minuman beralkohol memiliki hubungan yang erat dengan risiko abnormalitas fisiologis seperti profil lemak yang terganggu, obesitas, peningkatan tekanan darah, prevalensi cedera dan kematian.

Berdasarkan laporan dari WHO, total konsumsi per kapita alkohol di Indonesia pada usia di atas 15 tahun (hanya peminum) pada tahun 2010 adalah 7.1 liter per tahun. Angka ini cukup tinggi dibandingkan dengan rata-rata angka dunia. Jenis minuman yang sering dikonsumsi paling banyak adalah bir sebesar 85%, lalu disusul oleh spirit sebesar 15%, dan 1% adalah lainnya (WHO, 2014). Mengonsumsi minuman beralkohol dikatakan berbahaya apabila lebih dari sama dengan 5 standar per hari, dengan 1 standar setara dengan 1 gelas bir (285 ml) (Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, 2015).

Menurut survei yang dilakukan oleh BNN pada tahun 2016, 1 dari 6 pelajar/mahasiswa pernah minum alkohol pada tahun 2016. Terjadi penurunan dalam konsumsi minuman beralkohol pada kelompok remaja dan mahasiswa. Kelompok mahasiswa mengalami penurunan sebesar 8% dari 30% menjadi 22% dalam satu dekade terakhir. Penurunan ini disebabkan karena adanya kebijakan yang mengatur peredaran alkohol, serta adanya satuan petugas anti narkoba yang juga membahas isu tentang alkohol di dalamnya (BNN, 2016).

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke tingkat dewasa. Seseorang dikatakan remaja pada rentang usia 12 – 21 Tahun (Gunarsa, 2008). Pada fase remaja terjadi perubahan fisik maupun emosional. Salah satu bagian dari remaja adalah mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk berperilaku baik dan menjadi *agent of change* karena mereka adalah aset bangsa. Ketika mahasiswa berperilaku baik, maka diharapkan mahasiswa dapat membawa perubahan bagi sekitarnya. Remaja dituntut untuk bisa mengambil keputusan dan bisa mencapai tahap “dewasa” dengan baik. Menurut Bandura dalam buku Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (Gunarsa, 2008), pada masa remaja terjadi masa pertentangan dan “pemberontakan” karena remaja lebih menitikberatkan pada kebebasan dan ringan pada ketidakpatuhan. Perilaku menyimpang yang dilakukan remaja antara lain penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif), berpacaran, melakukan seks pranikah, dan lain sebagainya.

Beberapa faktor yang mungkin menjadi penyebab remaja

mengonsumsi minuman beralkohol antara lain faktor individu, faktor keluarga, faktor lingkungan, dan media. Irmayanti (2015) menyebutkan bahwa faktor yang mendorong mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta mengonsumsi alkohol adalah peran keluarga yang kurang memperhatikan anak, melihat keluarga yang mengonsumsi alkohol, ajakan teman, budaya kumpul bersama teman-teman, dan lingkungan tempat tinggalnya. Sebanyak 37 dari 39 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya (95%) yang mengonsumsi alkohol berharap untuk membuang jauh keinginan mengonsumsi minuman beralkohol (Priangguna & Muis, 2015).

Salah satu variabel yang dapat mengurangi konsumsi minuman beralkohol adalah dengan memanfaatkan *perceived behavioral control*. Ajzen menjelaskan bahwa perilaku seseorang tidak hanya dikendalikan oleh dirinya sendiri, tetapi juga membutuhkan kontrol, misalnya berupa ketersediaan sumber daya dan kesempatan bahkan keterampilan tertentu (Ajzen, 2002). Persepsi kontrol perilaku adalah perasaan seseorang mengenai mudah atau sulitnya mewujudkan suatu perilaku tertentu (Ajzen, 2005). Konsep *perceived behavioral control* menurut *theory of planned behavior* adalah berfokus pada area dimana seseorang percaya bahwa mereka mampu untuk berperilaku, atau memiliki kontrol atas melakukan suatu perilaku (Ajzen, 2012). Penelitian ini mendeskripsikan persepsi kontrol diri seseorang untuk bisa berhenti mengonsumsi minuman beralkohol.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang didukung dengan teknik *in-depth interview*.

Informan penelitian ini terdiri dari dua kategori yaitu informan kunci dan informan. Adapun informan kunci penelitian ini adalah mahasiswa di Surabaya yang berusia 18-21 tahun, mengonsumsi minuman beralkohol dan memiliki keinginan untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Sedangkan informan penelitian ini adalah teman dekat dari informan kunci.

Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *snowball sampling* yang dimulai dari informan kunci, kemudian informan kunci akan memberikan petunjuk untuk informan selanjutnya. Adapun analisis data dilakukan dengan melakukan pengambilan data hingga membuat kesimpulan.

HASIL

Informan 1

Informan 1 berusia 21 tahun, berkuliah di bidang kesehatan, dan suka mengonsumsi minuman beralkohol khususnya *whiskey* dan *vodka*. Ia pertama kali mencoba minuman beralkohol pada saat SMP kelas VIII. Biasanya

ia mengonsumsi minuman beralkohol saat mau tampil di acara musik (*band*), kumpul bersama teman-teman, dan saat ingin menyendiri.

Informan 1 memiliki keinginan untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol, namun ia tidak ingin melakukannya dalam waktu dekat. Ia berpendapat bahwa akan tiba masanya dia sampai benar-benar ingin berhenti, sehingga yang dilakukan oleh informan 1 saat ini adalah mulai mencoba mengurangi konsumsi minuman beralkohol. Informan 1 merasa bahwa ia masih membutuhkan minuman beralkohol pada saat mau tampil musik bersama band-nya karena membuat tubuhnya lebih bertenaga, bersemangat, dan suasana jadi lebih menyenangkan. Tak jarang teman-temannya pun juga mengajak informan 1 mengonsumsi minuman beralkohol sebagai wadah bercerita dan mengungkapkan pendapat (*control belief*).

“Konco... Konco se, ya pas maen, manggung, iku se nek ndelok konser. Butuh ae se, ya bener kata NM kebutuhan. Yaiku sek merasa minum alkohol itu jadi komoditas utama gitu..” (RW, 21 tahun).

(Teman, teman sih, ya waktu main, main bandi, itu si kalau lihat konser. Butuh saja sih, ya benar seperti kata NM (alkohol itu) dibutuhkan. Ya itu sih masih merasa minum alkohol menjadi salah satu komoditas utama).

“Kalau mau ngelakuin aktivitas itu nggak enak kalau nggak minum gitu lho. Ada yang kurang gitu. Kayak lagi gini, jadi kayak biasa aja kan. Tapi kalau minum itu, lebih seneng, enjoy gitu. Lebih los.” (NM, 20 tahun, teman dekat informan 1).

Cara yang dilakukan oleh informan 1 agar dapat mengontrol dirinya dalam mengonsumsi minuman beralkohol adalah dengan mengurangi intensitas minum minuman beralkohol. Kegiatan yang dilakukan hampir setiap hari dikurangi menjadi pada saat akhir pekan saja (*perceived power*).

“Em.. kayak misalkan Senin-Jumat biar nggak tergoda ya di rumah ae... nggak usah nongkrong... nggak usah keluar. Wes nggak nyetok maneh kok di rumah. Kalau kepengen ya dikondisikan 2-3 hari sebelumnya, sebelum weekend lah, soale nek weekend iku pasti ... pasti minum, nyediain waktunya sendiri ae.” (RW, 21 tahun).

(Hm, seperti misalkan hari Senin-Jumat biar tidak tergoda ya dirumah saja, nggak usah kumpul bersama teman, nggak usah keluar. Sudah nggak punya simpanan (alkohol) lagi di rumah. Kalau sedang ingin minum ya dikondisikan 2-3 hari sebelum akhir pekan karena kalau akhir pekan pasti minum (minuman beralkohol). Jadi menyediakan waktunya saja).

Informan 2

Informan 2 adalah mahasiswa di bidang hukum, berusia 21 tahun, dan sudah mulai mencoba berhenti mengonsumsi minuman beralkohol selama 1 tahun terakhir. Minuman beralkohol yang paling sering dikonsumsi oleh informan 2 adalah bir. Ia pertama kali mengonsumsi minuman beralkohol sejak SMP kelas IX.

Informan 2 mengatakan bahwa ia merasa minuman beralkohol berdampak buruk bagi kesehatannya. Iapun mencoba untuk mengurangi intensitas mengonsumsi minuman beralkohol. Bahkan, informan 2 tidak segan untuk mengatakan pada temannya apabila ia sedang tidak ingin minum minuman tersebut (*control belief*).

“Pertama... Dari lingkungan ya, ketika temen-temen kayak gitu ketika aku yang sadar ya aku nggak bakal ngajak lah. Kalau temen-temen ngajak ya sebisa mungkin aku bilang “Nggak usah lah, nggak aku”.... Kalau temen-temenku tetep mau minum ya silahkan, pokoknya aku udah mencegah. Karena aku udah pengen berhenti kan.” (MHA, 21 tahun).

Informan 2 mengatakan bahwa hambatan untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah teman. Ketika ia tidak ingin mengonsumsi minuman beralkohol, dia akan berusaha menolak ajakan temannya. Namun terkadang muncul rasa ingin menghormati ajakan teman, sehingga yang dilakukan oleh informan 2 adalah mengonsumsi minuman beralkohol dalam jumlah sedikit (*perceived power*).

“Kalau aku pribadi.. cobaan untuk berhenti itu ketika ya kumpul sama temen waktu temen-temen itu minum. Tapi kalau biasa gini ya, aku udah nggak punya pikiran buat minum. Kecuali kalau diajak, itu mungkin yang agak susah. Karena ya sungkan itu tadi. Jadi sebenarnya aku mau berhenti tapi karena sungkan bisa aja akhirnya icip sedikit.” (MHA, 21 tahun).

DMJ sebagai teman dekat informan 2 mengatakan bahwa terkadang teman-temannya toleran apabila ada yang tidak ingin mengonsumsi minuman beralkohol. MHA terkadang mengonsumsi minuman beralkohol di lingkup pertemanannya karena dipaksa.

“Pernah lihat MHA terpaksa, kadang juga aku yang maksa, kadang. Ya tadi, “nggak ngajeni lah”. Nggak menghormati, jadinya sungkan.” (DMJ, 21 tahun)

Informan 3

Informan 3 adalah mahasiswa di bidang hukum di salah satu Universitas yang ada di Surabaya, berusia 21 tahun, suka mengonsumsi minuman cukrik, arak dan minuman beralkohol tradisional lainnya. Ia pertama kali mengonsumsi minuman beralkohol saat kelas VIII SMP. Saat ini ia sedang berusaha untuk mengurangi konsumsi minuman beralkohol karena ia merasa lebih boros apabila

berperilaku tersebut.

Informan 3 mengaku bahwa ia tidak pernah mengalihkan perhatian untuk mencoba berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Ia tetap ikut berkumpul bersama teman-temannya karena suka dengan suasana saat bercengkrama. ENJ merasa bahwa apabila ingin berhenti mengonsumsi minuman beralkohol, maka harus dimulai dari diri sendiri (*control belief*).

“Aku nggak pernah mengalihkan, jadi kalau temen-temenku lagi mabuk, pokoknya lagi minum gitu ya, aku biarin. Sebisa mungkin tak tolak kalau ada yang ngajak. Aku kan kangen suasananya, jadi aku nunut suasananya aja tapi aku nggak minum.” (ENJ, 21 tahun).

Menurut informan 3, hal yang menghambat informan untuk dapat berhenti mengonsumsi minuman beralkohol sepenuhnya adalah terkadang ia merindukan suasana saat mengonsumsi minuman beralkohol. Selain itu terkadang teman informan 3 mengejek informan saat informan tidak mau mengonsumsi minuman beralkohol. Hal tersebut merupakan ungkapan dukungan dari teman-teman 3 walaupun dengan nada bercanda (*perceived power*).

“Hambatan? Suasananya. Sering, nongkrong. Habis gitu anak-anak minum. Kangen sih, tapi cuma suasananya tok. Tapi kalau berhenti minum se sakjane ada yang dukung, ada yang nggak mendukung. Lek biasane arek-arek se “Opoo jarene mandek ngono” pokoke celelak-celelek lah. “Moosok mandek se slelelele”. Tapiiii pada intinya meskipun senakal-nakale orang, seadiksinya orang, kalau lihat temene ke jalan kebaikan sih mesti dukung. Tapi dengan cara yang celelekan seperti tadi.” (ENJ, 21 tahun).

(Kangen sih, namun hanya suasananya saja. Tapi kalau berhenti minum sebenarnya ada yang mendukung, ada yang tidak. Kadang biasanya anak-anak sih “Apa katanya berhenti gitu” seperti menggoda. Namun pada intinya meskipun senakal-nakalnya orang, seadiksinya orang, kalau lihat temannya berubah ke jalan kebaikan harusnya didukung. Namun dengan cara bercanda seperti tadi).

Informan 4

Informan 4 adalah mahasiswa di bidang hukum, berusia 21 tahun, dan paling suka mengonsumsi bir. Usia pertama kali saat mengonsumsi minuman beralkohol adalah saat 14 tahun atau setara dengan saat SMP kelas IX. Ia adalah salah satu informan yang juga memiliki keinginan untuk berhenti mengonsumsi minuman tapi tidak dalam jangka waktu dekat. Alasan informan 4 tidak berusaha untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah ia belum memiliki motivasi untuk berperilaku. Menurutnya, perilaku berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah hal yang personal, dan merupakan tanggung jawab perorangan.

Berdasarkan hasil *in-depth interview* dengan informan 4, ia mencoba memotivasi dirinya sendiri untuk bisa berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Ia juga diingatkan oleh teman-temannya untuk segera berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Namun ia merasa masih membutuhkan minuman beralkohol pada saat galau atau banyak pikiran. Informan 4 juga pernah mencoba untuk tidak mengonsumsi minuman beralkohol, namun ternyata tidak berlangsung lama karena alkohol dianggap sebagai perlarian saat ia ada masalah. Sehingga ia menyimpulkan bahwa waktu yang pas menurut untuk berhenti adalah saat ia merasa jera untuk mengonsumsi minuman beralkohol (*control beliefs*).

“Ya motivasi temen-temen, “Sampe kapan kon ngombe terus?” Ya itu se yang jadi motivasi terbesar..... Lho iya...kudu kapok. Kadang kapok, lek wes ngegetak koyok seng nak pantai iku, terus lanjut maneh.. aku dulu berhenti kok, 3 bulan. Terus lanjut maneh. Ya buntu, pikiran banyak, ya galau sisan.” (RA, 21 tahun).

Hambatan bagi informan 4 untuk bisa berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah teman-temannya. Informan 4 dianggap sebagai bartender pada saat mereka berkumpul. Adanya peran yang sudah melekat pada dirinya menyebabkan ia ragu untuk sepenuhnya berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Selain itu, ia merasa butuh seseorang yang bisa memotivasi dirinya agar tidak mengonsumsi minuman beralkohol, yang saat ini belum dimilikinya (*perceived power*).

“Kalau ada yang ngajak minum sih.. Terus kalau buntu.. atau kemana.. pelampiasan gitu, kalau nggak sama anak-anak ya ke club. Ya masih belum kalau mengarah ke berhenti minum alkohol saat ini. Kadang kalau diajak teman begitu ya ikut soalnya aku kan bartendernya juga..... Pernah pengen berhenti, ketika ada motivasi yang baik, apalagi kalau cewek. Jadi dulu punya cewek, kalo minum nggak boleh, ngerokok juga nggak boleh. Kadang inget, kadang nggak. Tapi sekarang udah nggak ada lagi yang nyemangatin.” (RA, 21 tahun).

Informan 5

Informan 5 adalah mahasiswa di bidang hukum, berusia 19 tahun, dan memiliki keinginan untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Minuman yang paling sering dikonsumsi oleh informan kunci adalah *whiskey* dan *vodka*. Ia mengaku bahwa apabila mengonsumsi minuman yang tergolong murah, ia pasti akan muntah dan sakit. Hal yang menyebabkan informan 5 untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah adanya motivasi untuk mendekati perempuan yang ia sukai. Menurutnya, perempuan yang ia sukai adalah wanita yang baik, sehingga ia harus berubah untuk bisa mendekatinya. Oleh sebab itu, ia berusaha untuk mengalihkan perhatian agar bisa sepenuhnya berhenti mengonsumsi minuman tersebut.

Menurut informan 5, apabila ia ingin berhenti mengonsumsi minuman beralkohol maka ia harus melakukan aktivitas lain supaya tidak timbul keinginan untuk pergi ke *club* malam. Beberapa hal yang dilakukan oleh informan 5 adalah dengan memainkan *game online* yaitu *Mobile Legend*. Hal tersebut didukung pula oleh pernyataan teman dekat informan 5.

“Itu, dia kan sering main ML (Mobile Legend). Dia pro player. Dia sekarang itu dia lebih fokus di itu.” (AHI, 19 tahun, teman dekat informan 5).

Selain bermain *game*, informan 5 juga mulai meminimalisir uang jajannya dengan cara tidak memindahkan uang tersebut ke ATM yang sering dibawa pada saat bepergian. Ia merasa cara tersebut lebih efektif karena dapat menahan keinginannya untuk pergi ke *club* malam dan salah satu cara untuk bisa berhemat (*control belief*).

“Duit! Sumpah, duitku bener-bener tak minimalisir. Wes nggak tak transfer terus (ke ATM jalan-jalan), nggak tak pindahan terus, mending ditabung aja. Jadi kayak misalkan aku ambil cuma 1 juta, secukupnya aja.” (PN, 19 tahun).

Hambatan informan 5 dalam mencoba untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah terkadang ia merindukan suasana saat mengonsumsi minuman tersebut. Ia juga suka melihat keadaan teman-temannya pada saat minum. Namun, hal tersebut dapat diatasi dengan melakukan pengalihan pikiran. Ia juga mengatakan pada saat ingin berhenti mengonsumsi minuman beralkohol, ia bertemu dengan wanita yang ia suka sehingga semakin besar pula keinginan untuk berperilaku tersebut (*perceived power*).

”Diajak temen... pengen, kangen.. kangen suasananya, kangen temen-temen.. aku itu suka, mbak. Walaupun aku habis duit banyak tapi aku suka ngeliat temen-temenku mabuk haha.” (PN, 19 tahun).

“Iya dari diri sendiri, pas pengen berhenti kok ya pas ketemu cewek itu. Timing e pas.” (PN, 19 tahun).

Informan 6

Informan 6 adalah mahasiswa di bidang kesehatan, berusia 21 tahun, dan baru mengonsumsi minuman beralkohol pada awal tahun 2018. Minuman beralkohol yang sering ia konsumsi adalah *wine*. Informan 6 mengatakan bahwa ia memiliki keinginan untuk bisa lepas dari mengonsumsi minuman beralkohol, namun ia merasa ragu untuk bisa melakukannya. Hal ini disebabkan karena adanya masalah dalam keluarganya sehingga ia takut apabila dia stres dan penat, ia akan kembali mengonsumsi minuman beralkohol sebagai bentuk pelariannya. Hal tersebut diperparah dengan keadaan emosional informan 6 yang mudah terpengaruh, sehingga semakin besar kemungkinan informan 6 untuk mengonsumsi minuman beralkohol apabila sedang stres akibat pertikaian orang tuanya.

“Nah ya itu, kan makanya itu, saya itu kan biasanya pikirannya gampang sempit, gampang terpengaruh. Pinginnya itu berhenti, tapi kalau ngendas lagi ya, balik lagi. Yang sudah real ya rokok. Dari dulu memang kedua orang tua nggak akur, dah sering ngelihat kayak gitu. Sampe sekarang. Biasanya kalau udah kayak gitu akhirnya ngelampiasin ke anak, nah anaknya bingung mau ngelampiasin ke siapa. Terus akhirnya ngendas lagi ya gitu lagi. Itu yang aku takutin.” (ASH, 21 tahun).

Informan 6 mengaku bahwa ia tidak tahu cara untuk mempertahankan diri untuk tidak tergoda mengonsumsi minuman beralkohol. Ia merasa apabila ia stres, kemungkinan ia akan kembali mengonsumsi minuman beralkohol. Selain itu, informan 6 tidak memiliki seseorang yang dekat untuk bisa menjadi teman cerita sehari-hari.

“Ya pingin lah buat berhenti minum. Mungkin 80%, soalnya ya itu, kan balik lagi saya yang paling tahu diri saya sendiri. Takutnya nanti 20%nya ya balik lagi gitu. Cuma nggak tahu itu kapan. Kalau sekarang ya bener-bener pengen gitu buat berhenti, wes lah nggak lagi. soalnya ngerti hukumnya itu gimana dalam agama ya..... Ya pikiranku aja sih, gimana caranya buat ngehindarin pikiran-pikiran berat gitu. Soalnya emang kalau misalnya kena, kesinggung sama masalah keluarga gitu udah wes.. pasti mikir.” (ASH, 21 tahun).

Informan 7

Informan 7 adalah mahasiswa di bidang ekonomi, berusia 21 tahun, dan memiliki keinginan yang kuat untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Jenis minuman beralkohol yang biasa dikonsumsi oleh informan 7 adalah *wine*. Informan 7 mulai mengonsumsi minuman beralkohol saat memasuki bangku perkuliahan.

Alasan informan 7 untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah ia merasakan dampak yang negatif untuk tubuhnya dan ingin menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan. Hal tersebut dilakukan dengan cara mengurangi intensitas bertemu dengan teman-temannya. ia mengatakan bahwa sebenarnya ia sudah ingin berhenti mengonsumsi minuman beralkohol, namun apabila teman-temannya mengajak dia untuk berkumpul malam, ia sungkan untuk menolak. Informan 7 tetap mengonsumsi minuman beralkohol sebagai bentuk menghargai teman-temannya apabila sedang berkumpul. Ia beranggapan bahwa apabila bisa terlepas dari lingkungan pertemanan kuliahnya, maka ia bisa sepenuhnya berhenti mengonsumsi minuman beralkohol.

“Ya, kayak misalkan ketika kamu dalam suatu lingkaran gitu, temenmu tahu kamu minum, terus kamu nolak gitu, pasti mereka kayak “Ayo taa ayo taa” jadinya aku ya minum alkohol. Sungkan kalo tiba-tiba aku pulang gitu, ngajeni lah pokoke. Pokoknya kalo aku udah dapet pekerjaan, aku bakal berhenti

minum.” (LRR, 21 tahun).

Hambatan terbesar bagi informan 7 untuk bisa berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah teman-teman di perkuliahannya. Teman-teman informan 7 selalu mempunyai cara agar informan 7 mengonsumsi minuman beralkohol. Sehingga informan 7 tetap mencoba minum minuman tersebut walaupun dalam jumlah sedikit. Sesekali informan 7 mencoba untuk menolak, namun tetap saja teman informan 7 yang membuat ia kembali berperilaku tersebut.

“Faktor terbesar adalah teman. Soalnya kita biasanya ngehabisin waktu bareng. Selama aku bisa keluar dari lingkungan pertemananku aku bisa kok berhenti total. Aku wes punya rencana, habis aku lulus aku berhenti. Jadi ya dukungan aku rek hebe.” (LRR, 21 tahun).

PEMBAHASAN

Seluruh informan penelitian adalah mahasiswa di Surabaya yang mengonsumsi minuman beralkohol. Beberapa dari informan telah memiliki keinginan untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol. Salah satu hal yang dapat mendukung informan untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah dengan mengontrol diri. Berdasarkan *theory of planned behavior*, terdapat salah satu variabel yang dapat mendukung niat seseorang untuk berperilaku, yakni *perceived behavioral control*.

Perceived behavioral control dapat dipengaruhi oleh persepsi kemungkinan adanya kondisi yang mendukung atau menghambat suatu perilaku (*control beliefs*) dan persepsi yang memengaruhi tiap kondisi untuk mempermudah atau mempersulit melakukan perilaku (*perceived power*) (Glanz, Rimer, & Visnawath, 2008). Semakin banyak sumber dan peluang kepercayaan yang dimiliki oleh individu, dan semakin sedikit hambatan yang mereka antisipasi, maka semakin tinggi persepsi kontrol terhadap perilaku (Ajzen, 1991). Variabel ini juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang tanpa didasari oleh niat.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 4 informan yang memiliki kontrol diri yang positif dan 3 informan lainnya memiliki persepsi kontrol diri yang negatif. Hambatan terbesar bagi informan untuk bisa mempertahankan keinginan berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah adanya ajakan dari teman mereka. Teman mereka kerap kali mengajak informan untuk mengonsumsi minuman beralkohol bahkan memaksa informan untuk ikut serta saat mereka sedang berkumpul. Namun dari 7 informan, terdapat 4 informan yang mengaku bahwa mereka sudah bisa mengontrol dirinya untuk tidak mengonsumsi minuman beralkohol. Keempat informan berusaha untuk menolak ajakan teman mereka walaupun tidak selamanya usaha mereka berhasil karena mereka mempunyai rasa menghormati antar sesama.

Sedangkan 3 informan lainnya merasa bahwa mereka belum memiliki persepsi kontrol diri yang cukup

baik untuk mempertahankan diri agar tidak mengonsumsi minuman beralkohol. Mahasiswa yang memiliki konsumsi alkohol yang tinggi akan memiliki kemungkinan yang tinggi untuk kembali mengonsumsi minuman beralkohol (Collins et al., 2011). *Self-control* mahasiswa yang mengonsumsi minuman beralkohol yang rendah disebabkan karena adanya akses yang mudah untuk mendapatkan minuman beralkohol dan pengaruh yang kuat dari teman sebayanya (Ford & Blumenstein, 2014).

Kontrol diri baik yang dimiliki oleh informan dipengaruhi oleh keyakinan mereka untuk dapat mengatasi hambatan. Apabila informan memiliki kontrol diri yang rendah, maka akan sulit baginya untuk mengatasi hambatan yang muncul dan ada kemungkinan untuk terus mencari minuman beralkohol sebagai pelariannya. Sebaliknya, apabila informan memiliki kontrol diri yang kuat, maka akan semakin mudah baginya untuk mengatasi hambatan dan menahan keinginan untuk mengonsumsi minuman beralkohol (Nurulina, 2013).

Salah satu upaya yang dapat meningkatkan kontrol diri mahasiswa untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol adalah dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan strategi koping (Treleaven, 2015). Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah melalui *peer education*. Kegiatan ini terbukti memberikan pengaruh untuk mengurangi konsumsi minuman beralkohol pada mahasiswa. *Peer educator* atau orang yang memberikan informasi kepada mahasiswa dapat memberikan pesan lebih efektif daripada tenaga profesional. Hal tersebut dikarenakan usia *peer educator* yang sependaran dengan mahasiswa dan dapat memberikan pengalaman yang lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari sehingga mereka bisa lebih intim untuk memberikan informasi (Maythew, Caldwell, Hourigan, Bezbatchenko, & Fried, 2010).

Mahasiswa yang mengonsumsi minuman beralkohol akan merasa lebih berharga, memiliki semangat yang kuat untuk mengontrol dirinya, dan memiliki pandangan yang lebih baik untuknya di masa depan. Selain itu, adanya *peer educator* juga meningkatkan dukungan sosial yang ada di lingkungan perkuliahan.

KESIMPULAN

Keinginan untuk berhenti mengonsumsi minuman beralkohol dapat didukung dengan memaksimalkan persepsi kontrol diri. Kontrol diri didapatkan dari keyakinan dan upaya informan untuk meminimalisir hambatan mereka mengonsumsi minuman beralkohol. Semakin tinggi keyakinan informan untuk mengatasi suatu hambatan, dan adanya kekuatan

untuk mengontrol diri untuk tidak mengonsumsi minuman beralkohol, maka akan semakin kuat pula persepsi kontrol diri yang dimiliki oleh informan.

SARAN

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengontrol pola konsumsi minuman beralkohol dan mengikuti program *peer education*. *Peer education* adalah salah satu wadah yang dianggap efektif untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan bahaya dari minuman beralkohol. Selain itu, penguatan dukungan sosial juga dapat dilakukan untuk memperkuat kesempatan mahasiswa berhenti mengonsumsi minuman beralkohol.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). Theory of Planned Behavior. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/6256/ca4853f44ab9acb98f91f0d7848c54185ca7.pdf>
- Ajzen, I. (2002). *Perceived Behavioral Control, Self-efficacy, Locus of Control, and The Theory of Planned Behavior*.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior*. England: Open University Press. Retrieved from ajzen-2005-attitudes-personality-and-behaviour-2nd-ed-open-university-press.pdf
- Ajzen, I. (2012). The Theory of Planned Behavior. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/263998069_The_theory_of_planned_behavior
- BNN. (2016). Hasil Survey Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkoba Pada Kelompok Pelajar dan Mahasiswa Di 18 Provinsi Tahun 2016. *Ringkasan Eksekutif Hasil Survei BNN Tahun 2016*. Retrieved from http://www.bnn.go.id/_multimedia/document/20170227/ringkasan_eksekutif_rev_cetak_18_feb.pdf
- Collins, S. E., Ph, D., Witkiewitz, K., Ph, D., Larimer, M. E., & Ph, D. (2011). The Theory of Planned Behavior as a Predictor of Growth in Risky College Drinking *, (March), 322–332. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3052901/>
- Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan. (2015). Rencana Aksi Program Pengendalian dan Penyehatan Lingkungan. Retrieved from [http://www.depkes.go.id/resources/download/LAKIP ROREN/1 perencanaan kinerja/Rencana Aksi Program PPPL.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/LAKIP%20ROREN/1%20perencanaan%20kinerja/Rencana%20Aksi%20Program%20PPPL.pdf)
- Ford, J. A., & Blumenstein, L. (2014). Self-Control and Substance Use Among College Students. *Journal of Drug Issues*, (May). <https://doi.org/10.1177/0022042612462216>
- Glanz, K., Rimer, Ba. K., & Visnawath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education*. United States of America: Jossey-Bass.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Irmayanti, A. (2015). *Penyalahgunaan Alkohol di Kalangan Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maythew, M. K., Caldwell, R., Hourigan, A., Bezbatchenko, A. W., & Fried, M. (2010). Intervention Deliveries : The Role of Peer Educators in Reducing High-risk Drinking Among First-year Students, 1–37. Retrieved from <https://uncw.edu/crossroads/documents/ACPA2010PeerEducators.pdf>
- Nurulina. (2013). Kontrol Diri pada Pecandu Alkohol. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/25359/9/02._Naskah_Publikasi.pdf
- Priangguna, C., & Muis, D. T. (2015). Perilaku Mengonsumsi Minuman Beralkohol Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.
- Risikesdas. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas)*. Jakarta.
- Treleaven, T. M. (2015). *An Examination of Some Theories that Address the Heavy Alcohol Consumption of University Students*. Laurentian University, Ontario. Retrieved from <https://zone.biblio.laurentian.ca/bitstream/10219/2396/1/TTreleaven-MajorPaperPDF.pdf>
- WHO. (2014). Global status report on alcohol and health 2014. *Global Status Report on Alcohol*, 1–392. <https://doi.org/10.1186/s13051-014-0188-1>