

## **Dampak Negatif Minuman Beralkohol terhadap Kontrol Diri Remaja (Studi Kasus di Kelurahan Karyamulya, Kesambi, Kota Cirebon)**

**Herman Beni**

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,  
IAIN Syekh Nurjati Cirebon  
[hermanbeni197804@gmail.com](mailto:hermanbeni197804@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya problematika yang terjadi dimasyarakat khususnya pada remaja. Dimana para remaja sebagian besar melakukan penyimpangan-penyimpangan terhadap norma yang berlaku dimasyarakat, dimana salah satunya remaja melakukan penyimpangan mengkonsumsi minuman beralkohol. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui serta menganalisis terkait dampak negatif minuman beralkohol terhadap kontrol diri remaja di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon. Dalam penelitian ini mengambil teori dari Averill (1973) yang meliputi tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan informan sebanyak empat orang yaitu remaja yang mengkonsumsi minuman beralkohol Di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon. Jenis pendekatan yang digunakan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Pertama, Remaja di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon memiliki kontrol diri yang rendah. Kedua, faktor internal meliputi keingintahuan yang tinggi terhadap minuman ber-alkohol, faktor kepribadian, permasalahan pribadi. Faktor eksternal meliputi faktor keluarga, pengaruh teman sebaya, pengaruh sosial masyarakat. Ketiga, dampak negatif terhadap kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan.

**Kata Kunci:** Dampak Negatif; Minuman Alkohol; Kontrol Diri; Remaja.

---

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa dimana individu mulai mengenal lingkungan dan orang-orang yang ada disekitarnya. Masa remaja yaitu masa pencarian identitas atau jati diri sehingga hubungan yang dijalani bukan hanya dengan orang tua saja, melainkan remaja bertambah hubungannya ke yang lebih luas diluar dari keluarganya seperti teman dan lingkungan sosial masyarakatnya. Namun, hubungan remaja dengan lingkungannya tidak selalu berjalan dengan baik atau mulus. Masalah akan selalu ada dan mewarnai dalam setiap hubungan yang terjalin, seperti kesalahpahaman dalam berinteraksi. Dengan demikian, remaja harus bisa mengatasi setiap masalah atau persoalan dan konflik yang muncul ketika sedang berinteraksi. Apalagi, masa remaja merupakan masa periode perkembangan saraf yang sangat rentan terhadap pengaruh-pengaruh buruk dari lingkungannya dengan ditandai tingginya tingkat keterlibatan dengan penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang.

Dikutip dari isi berita liputan6.com (Jumat, 14 Oktober 2021) Survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) mengungkapkan data yang mengejutkan. Dimana survei itu menunjukkan sekitar 70% remaja pria usia antara 15-19 tahun menjadi peminum alkohol dan 58% remaja wanita pada usia 15-19 tahun tersebut menjadi peminum alkohol. Sedangkan menurut data yang disampaikan Prof. Dr. dr. Rini Sekartini, SpA(K) dari Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI). Menurutnya yaitu usia 20-24 tahun yaitu 18% pria dan 8% wanita telah menjadi peminum alkohol. Padahal jika para remaja mengkonsumsi minuman beralkohol itu akan menyebabkan dampak negatif terhadap tubuh seperti perubahan intelektual, emosi menjadi labil, dan perilaku menyimpang.

Di Indonesia sendiri minuman beralkohol dapat lebih mudah didapatkan atau ditemui dengan harga yang relatif murah dan lebih banyak dikonsumsi oleh generasi muda. Tetapi masalahnya, justru ada pada yang dikonsumsi di masyarakat. Ancaman yang paling serius adalah alkohol oplosan. Hal ini terjadi bukan hanya di kota-kota besar tetapi sudah masuk ke pelosok-pelosok Desa termasuk di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon remaja yang mengkonsumsi minuman beralkohol. Hal ini terjadi karena akses untuk mendapatkan minuman beralkohol sangat mudah, dikarenakan warung-warung yang tidak berizin merupakan pemasok utama oplosan/minuman beralkohol bagi remaja. Remaja mendapatkan minuman tersebut dari warung yang dekat dengan lokasi mereka tinggal.

Soetjningsih (2013), mengatakan bahwa banyak generasi muda yang melakukan tindak kekerasan dikarenakan obat-obatan ataupun minuman beralkohol yang membuat mereka mudah terpancing emosi sehingga menyebabkan tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Pada surat Al-Maidah ayat 90, Allah SWT. berfirman “fajtanibuuhu/maka jauhilah” yang menekankan keharaman khamr dan hal-hal yang disebutkan di dalam ayat Allah swt. dengan tegas menunjukkan keharaman untuk mendekati minuman keras, apalagi mengonsumsinya. Hal ini jelas bahwa jika mengkonsumsi alkohol itu dilarang atau tidak diperbolehkan karena dapat menimbulkan kerugian kepada diri sendiri dan orang sekitar apalagi jika dikonsumsi terus menerus dalam jangka panjang. Hal ini bisa berakibat fatal untuk kehidupan bersosial, ekonomi bahkan juga bisa menyebabkan kematian untuk pengonsumsinya, hal ini disebabkan karena mereka gagal dalam mengontrol dirinya/dalam melakukan kontrol diri sehingga menyebabkan perilaku yang negatif.

Membahas tentang kontrol diri pasti setiap remaja diharuskan mempunyai sikap atau kemampuan untuk mengontrol diri sendiri dalam setiap bersikap atau berperilaku dihadapan orang lain. Menurut Aini dan Mahardayani (2011) kontrol diri merupakan suatu mekanisme yang dimiliki setiap individu untuk membantu mengatur dan mengarahkan perilaku. Hal ini dapat dikatakan bahwa kontrol diri adalah suatu hal yang dapat mengendalikan perilaku seseorang. Kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu yang dimiliki untuk membentengi diri dari suatu perbuatan atau tingkah laku negatif yang bisa merugikan diri sendiri.

Kontrol diri merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh remaja, karena dengan kontrol diri yang baik maka perilaku remaja akan lebih terarah kearah yang positif. Dengan hal ini peneliti juga pernah berbincang dengan salah satu remaja di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon tentang awal mula mereka terjerumus untuk mencoba meminum minuman beralkohol yaitu keinginan yang besar untuk mencoba alkohol,

dipengaruhi oleh teman sepermainan, rendahnya tingkat kepercayaan diri, serta seringnya merasa *insecure*, sehingga membuatnya gampang untuk terjerumus ke hal negatif tersebut dikarenakan kontrol dirinya yang rendah.

Adapun menurut Averill (Arisandy, 2009) ada beberapa aspek yang terdapat dalam kontrol diri yaitu: kemampuan mengontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kemampuan dalam mengontrol keputusan. Sedangkan menurut Tangney, Baumeister & Boone aspek kontrol diri terdiri dari: *self-discipline, deliberate/non impulsive, healty habits*. Akan tetapi para remaja hanya sedikit yang mampu mengatasi atau mempunyai kontrol diri yang tinggi atau stabil, karena salah satu remaja sempat diwawancarai oleh peneliti terkait kontrol diri yang mereka alami setelah mengkonsumsi minuman ber-alkohol yaitu sangatlah susah untuk melakukan atau mempertahankan perilaku agar sesuai dengan norma masyarakat.

Masalah ini sangat penting untuk dikaji kerana melihat dari perkembangan remaja yang merupakan masa depan bangsa ini seiring dengan maraknya peredaran minuman ber-alkohol ke tiap daerah di desa-desa. Hasil penelitian awal di lapangan selaku peneliti ini melihat bahwa banyak kemungkinan yang terjadi karena minuman beralkohol sangat merugikan dan meresahkan masyarakat disekitarnya, karena dapat berdampak terhadap kontrol dirinya sehingga dapat menyebabkan tindakan criminal yang dilakukan oleh remaja yang mengkonsumsi minuman beralkohol.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus yaitu suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Biasanya, peristiwa yang dipilih yang selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (*real-life events*), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat (Rahardjo, 2017). Maka penelitian ini berupaya mendeskripsikan secara sistematis tentang dampak negatif minuman beralkohol terhadap kontrol diri remaja sesuai kondisi yang ada dilapangan dengan hasil observasi selama pelaksanaan penelitian di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon dan hasil wawancara dengan remaja yang mengkonsumsi minuman ber-alkohol dalam mengontrol perilakunya.

Dalam penelitian ini ada dua sumber data yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian, yaitu: 1) Sumber data primer, yaitu sumber data yang langsung diperoleh dari informan atau objek itu sendiri. Sehingga, sumber data primer dalam penelitian ini berupa kata-kata yang diperoleh dari hasil wawancara dengan 4 orang remaja yang mengkonsumsi minuman beralkohol sebagai informan; 2) Sumber data sekunder, merupakan sumber data yang diperoleh dari bahan kepustakaan yang berhubungan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Sumber ini diambil dari data dokumen, jurnal, buku, artikel, berita, serta pendukung lainnya.

Sementara itu, untuk mengumpulkan data peneliti terjun langsung pada objek penelitian agar mendapatkan data yang valid, maka peneliti menggunakan teknik berikut.

1. Observasi, dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan langsung maupun melalui media online seperti media sosialnya, karena dalam pengamatan peneliti

menemukan banyak permasalahan yang dialami remaja tersebut terkait dengan kehidupan sehari-harinya terutama tentang kontrol dirinya menghadapi lingkungan dan masyarakat.

2. Wawancara, dalam penelitian ini peneliti mewawancarai 4 responden remaja yang mengkonsumsi minuman ber-alkohol untuk mengetahui kontrol diri remaja, faktor apa saja memengaruhi remaja mengkonsumsi minuman beralkohol, bagaimana dampak negatif minuman beralkohol terhadap kontrol diri remaja. Dengan menggunakan wawancara terstruktur artinya peneliti sudah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan kepada responden.
3. Dokumentasi, penelitian ini memanfaatkan metode ini untuk menggali data berupa catatan peristiwa yang sudah berlalu atau masa lampau, dokumentasi ini berbentuk gambar, foto kegiatan observasi dan foto wawancara;
- 4) Analisis data, yaitu mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan berupa kata-kata, gambar.

Data yang berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen, dan sebagainya, kemudian dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan atau realitas. Analisis data ini menggunakan model Analisa Milles & Huberman (dalam Sugiyono, 2013) yang terbagi menjadi dalam beberapa tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kontrol Diri Remaja**

Dalam penelitian ini, peneliti hanya mengambil empat informan dari remaja yang ada di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon tentang mengontrol diri dari pengaruh dari lingkungan sekitarnya. Menurut Hortet (dalam Harahap, 2017) diri (*self*) yaitu suatu sistem dalam proses yang saling berhubungan. Sistem ini meliputi berbagai macam komponen yang satu diantaranya adalah pengaturan diri (*self regulation*) yang memusatkan perhatian dan pengontrolan diri, (*self control*) dimana proses tersebut menjelaskan tentang cara diri (*self*) mengatur hingga mengendalikan emosinya.

Sedangkan menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta kemampuan untuk memilih salah satu tindakan sesuai dengan yang diinginkan. Pengertian menurut Averill menitik beratkan pada seperangkat kemampuan individu dalam mengatur, memilih Tindakan agar sesuai dengan yang diyakini. Baumeister (2002) menambahkan self control yang efektif setidaknya tergantung pada tiga pokok utama yaitu standarnya, proses pemantauan, dan kapasitas operasional untuk mengubah perilaku seseorang, jika salah satu dari ini gagal dilakukan maka self control dapat terganggu.

Hasil wawancara penelitian menjelaskan bahwa kontrol diri itu sangat penting untuk dimiliki oleh seseorang untuk mampu mengendalikan tindakan maupun dorongan-dorongan yang seringkali timbul untuk melakukan hal-hal yang negatif. Apalagi remaja masih dalam fase perkembangan atau fase transisi dari anak-anak menuju ke kematangan emosi atau masa dewasa. Dalam fase ini remaja tidaklah mudah, karena pada masa ini remaja mengalami krisis

identitas, pada usia ini sangat rentan untuk terjadi perubahan secara psikologis, baik perubahan secara positif atau perubahan ke arah yang negatif.

Hal ini diperkuat oleh penjelasan narasumber remaja dibawah

*“Mengambil keputusan disaat emosi yang sedang tidak stabil mengakibatkan keputusan yang diambil bukanlah yang terbaik, keputusan yang diambil hanya dijadikan pengalihan dari emosi supaya masalah cepat terselesaikan dengan cepat tanpa memikirkan lebih jauh nanti dampak dari keputusan yang sudah diambil”.*

*“Sangat sulit untuk membiasakan diri untuk meredakan emosi ketika saya sedang marah atau sesuatu tidak berjalan atas kehendak saya”.*

Dari pernyataan informan diatas peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa remaja di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon itu memiliki kesulitan untuk melakukan kontrol diri terutama jika dalam keadaan emosi.

### **Faktor yang Memengaruhi Remaja Meminum Alkohol**

Ada beberapa faktor yang memengaruhi seseorang untuk meminum minuman beralkohol. Menurut pendapat informan ada beberapa faktor yang memengaruhi remaja untuk mengkonsumsi alkohol yaitu faktor internal dimana adanya keinginan mencoba dan keingintahuan akan alkohol tersebut, faktor kepribadian, faktor eksternal yaitu faktor keluarga, faktor lingkungan.

Adapun penjelasan dari informan mengenai faktor yang memengaruhi untuk meminum alkohol yaitu:

*“Mulanya timbul keinginan untuk mencoba mengikuti teman sepermainan karena melihat mereka mengkonsumsinya. Didalam perkumpulan tersebut siapapun yang belum mencoba di tawari untuk meminum minuman beralkohol tersebut. Sehingga membuat penasaran dengan rasa dan reaksi yang akan terjadi nantinya”.*

*“Keinginan untuk mencoba minuman beralkohol yaitu berawal dari keinginan sendiri untuk mencobanya di karenakan sedang ada permasalahan dari dalam diri, dari mulai cinta selalu ditolak, sehingga menyebabkan tidak adanya kepercayaan diri sehingga pikiran selalu berkecamuk menganggap bahwa diri tidak berarti dan tidak pantas untuk mendapatkanseseorang”.*

*“Banyak hal yang menjadi faktor permasalahan yang menjadikan kita seseorang yang mengkonsumsi minuman beralkohol diantaranya yaitu memiliki permasalahan dengan keluarga (brokenhome), selalu merasa tertekan ketika berada di rumah karena dituntut harus selalu menjadi sempurna, tidak merasa adanya keamanan di dalam keluarga”*

Hal tersebut diperkuat oleh Andi Sulaiman (2019) dalam jurnalnya yang mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan remaja mengkonsumsi alkohol yaitu:

#### **Faktor Internal**

Faktor internal merupakan suatu hal yang menyebabkan remaja bertindak tertentu yang ditimbulkan dari keinginan atau dari dalam dirinya sendiri. Adapun faktor-faktor penyebabnya yaitu:

1. Frustrasi negatif yang dimasukan salah terhadap tuntutan zaman yang serba kompleks ini, anak menjadi salah bentuk dan bertindak laku.

2. Gangguan tanggapan dan pengamatan pada remaja yang ditanggapi dengan salah dan keliru sehingga berakibat remaja menjadi agresif dalam menghadapi tekanan-tekanan dan bahaya.
3. Gangguan berfikir pada diri remaja, hal ini akan menjadikan jiwanya terganggu sehingga akan memperlambat pikiran-pikirannya untuk membela gambaran-gambaran semu dan tanggapan-tanggapan yang salah.
4. Gangguan emosional atau perasaan pada remaja berakibat pada jiwanya jika keinginannya tidak terpenuhi mereka akan cenderung frustrasi yang bisa disebabkan oleh perlakuan orang tuanya dulu.

Jadi, dalam hal ini pengaruh timbul dari diri mereka sendiri, karena mereka tidak mampu melakukan pengadaptasian terhadap lingkungan sekitarnya, dengan kata lain remaja melakukan mekanisme pelarian diri dan pembelaan diri yang salah dalam wujud meminum minuman beralkohol.

### **Faktor Eksternal**

Kartono (2011) berpendapat bahwa faktor eksternal adanya Tindakan kenakalan remaja yaitu suatu pengaruh yang berasal dari luar dirinya yang menimbulkan tingkah laku tertentu pada remaja. Faktor-faktor tersebut adalah:

1. Lingkungan Keluarga  
Keluarga memiliki peranan penting dalam memberikan warna bagi proses pembentukan kepribadian remaja. Diantara kemungkinan-kemungkinan yang dapat meimbulkan penyimpakan atau kenakalan remaja adalah:
  - a. Kurang pengertian orang tua tentang pendidikan, cara mendidik yang salah banyak mengakibatkan dampak negatif bagi perkembangan dan pembentukan kepribadian remaja.
  - b. Kurangnya pendidikan agama, Zakiya Darajat dalam kaitan ini menerangkan bahwa dengan tidak kenalnya anak dengan jiwa keagamaan yang benar maka lemahlah hatinya.
  - c. Ketersediaan ekonomi, keluarga yang memiliki keadaan ekonomi tinggi maupun rendah dapat menyebabkan remaja menjadi nakal salah satunya menjadi mengkonsumsi alkohol.
2. Lingkungan Sekolah  
Lingkungan sekolah merupakan lembaga pendidikan dimana situasinya berisikan pendidikan, namun tidak jarang juga lingkungan pendidikan menimbulkan kenakalan remaja, karena sekolah merupakan tempat berkumpul dan berinteraksinya antara anak remaja yang berbeda. Menurut Sudarsono menjelaskan bahwa proses pendidikan yang kurang menguntungkan anak dalam perkembangan jiwanya sehingga menyebabkan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap peserta didik di sekolah sehingga dapat terciptanya kenakalan-kenakalan remaja salah satunya adalah minum minuman beralkohol.
3. Lingkungan Sosial Masyarakat  
Lingkungan sosial masyarakat yaitu lingkungan tempat remaja tinggal di dalamnya, dalam lingkungan ini banyak interaksi beranekaragam kepribadian dan pandangan

hidup, hal ini sangat berpengaruh terhadap sikap dan tingkah laku remaja. Zakiyah Darajat menerangkan bahwa apabila golongan tua atau dewasa di dalam masyarakat mempunyai satu pendirian yang tetap yaitu anak-anak harus patuh dan tunduk pada peraturan yang telah ada, atau terhadap kebiasaan yang turun temurun tanpa boleh mengajukan pertanyaan dan bantahan, maka remaja akan merasa bahwa orang dewasa tidak memahami dan menghargai mereka. Sehingga hilanglah penghargaan mereka terhadap orang tua atau orang dewasa bukan karena kedurhakaan mereka ataupun keburukan budipekerti mereka, akan tetapi akibat kurangnya kemampuan mereka menerima dan memahami tindakan orang tua yang tidak memberikan pengertian dan penghargaan terhadapnya atau timbullah kenakalan remaja.

Adapun ciri-ciri remaja yang mengkonsumsi minuman beralkohol di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon diantaranya, kesulitan untuk tidur pada malam hari, sulit untuk mengontrol perasaannya sendiri, menarik diri dari pergaulan dan lebih memilih bergaul dengan orang-orang tertentu yang malah mengkonsumsi minuman beralkohol. Hal ini pendapat informan pada wawancara dibawah ini yaitu:

*“Sering kali terjadi perubahan pada yang biasanya senang menjadi perasaan yang kacau balau bahkan sekarang untuk berinteraksi diluar pun rasanya malas sehingga setiap hari saya berdiam di rumah karena jika saya keluar rumah saya mudah tersinggung dengan omongan orang padahal omongan itu hal yang sepele”.*

*“Setiap malam sukar untuk tidur dimalam hari dan ingin tidur terus di siang hari, pikiran kacau dan selalu berfikir kemana-mana (negatif), selalu cemas dan gelisah tanpa alasan yang jelas”.*

Kemudian, hal ini diperkuat oleh pendapat Puspitawati (dalam Liana & Adolf, 2019) mengatakan bahwa ada beberapa ciri-ciri remaja yang mengkonsumsi minuman beralkohol yaitu:

- a. Perubahan perilaku remaja yang biasanya periang tiba-tiba berubah menjadi pemurung, mudah marah tanpa alasan yang jelas, mudah tersinggung dengan hal-hal yang sepele.
- b. Sering sekali menguap, malas beraktivitas ataupun bekerja, sering melamun dan tidak memedulikan penampilan diri terkesan urakan.
- c. Seringkali bersembunyi ditempat yang gelap dan sepi supaya tidak terlihat orang.
- d. Bergaul dengan orang-orang tertentu saja.
- e. Mencuri apa saja milik orang tua atau saudara untuk membeli minuman beralkohol.
- f. Mudah cemas, gelisah, stress, setiap malam susah tidur dan setiap saat mata terlihat merah seperti mengantuk.
- g. Menjadi pelupa seperti orang bego ketika diajak bicara.

Jadi dari penelitian dan pendapat diatas bisa peneliti jelaskan bahwa ciri-ciri remaja yang mengkonsumsi minuman beralkohol di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon yaitu semua informan sering mengalami kesulitan tidur di malam hari, sukar atau sulit mengontrol perasaannya sendiri, menarik diri dari pergaulan dilingkungannya dan lebih memilih bergaul dengan orang-orang tertentu yang membuat mereka susah untuk

berhenti meminum minuman beralkohol, terkadang jika berbicara mereka tidak fokus dan tidak nyambung.

### **Dampak Negatif Minuman Beralkohol Terhadap Kontrol Diri**

Ada beberapa dampak yang akan terjadi ketika seseorang mengkonsumsi minuman ber-alkohol dalam jangka panjang maupun dalam jangka pendek, baik dilakukan secara terus menerus ataupun tidak. dampak negatif yang dirasakan antara lain yaitu menyebabkan mata merah, bicara melantur, susah tidur atau bahkan menyebabkan tidur terus dan malas beraktivitas terutama belajar dan bekerja, menyebabkan gangguan pencernaan seperti nyeri perut mual dan lainnya, ini beberapa dampak yang terjadi pada tubuh ketika mengkonsumsi minuman ber-alkohol dan selain itu masih banyak lagi dampak yang akan terjadi pada tubuh yang bisa berakibat fatal atau bahkan sampai menyebabkan kematian.

Adapun dampak negatif minuman beralkohol terhadap kontrol diri remaja yang konsumsinya yaitu:

#### **Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)**

Kontrol perilaku merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus, merapatkan tenggang waktu diantara stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitasnya, kemampuan untuk membuat perencanaan dalam kehidupannya, serta mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi. Hal ini dijelaskan oleh informan dalam wawancara dibawah ini.

*“Biasanya kalau minum-minuman beralkohol itu ketika dalam keadaan yang pusing dalam keadaan suasana hati yang lagi ga baik pokonya. Biasanya ketika lagi punya uang ataupun tidak kita selalu mengusahakan membeli itu karena jika tidak mengkonsumsi alkohol dalam seminggu akan ada rasa kurang dalam diri ini. Apalagi ketika tidak punya uang dan pekerjaan tidak ada pikiran sudah bercabang kemana-mana dan yang kita butuhin yaitu minuman beralkohol supaya kita bisa tenang untuk sementara”.*

*“Terkadang saya selalu mengambil tindakan tergesa-gesa ketika dalam keadaan yang terdesak tanpa memikirkan akibat apa yang akan terjadi setelah melakukan hal tersebut, contohnya sering membentak padahal masalahnya hanya sepele, dan ketika ada razia polisi saya ingin kabur tetapi malah saya mengalami kecelakaan motor”.*

Menurut Dr. dr. Kristiana Siste, Sp.Kj (K) dari Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), ketika seseorang menggunakan suatu zat tertentu, maka zat itu akan dengan cepat bekerja pada otak secara aktif, orang yang cenderung mengkonsumsi alkohol akan kesulitan dalam menghentikan konsumsi terhadap zat tersebut sehingga menjadikan orang tersebut ketergantungan atau kecanduan.

Hal tersebut dikarenakan minuman beralkohol dapat memengaruhi salah satu sistem pada otak yang dinamakan atau disebut reward system. “Area *reward system* adalah ketika seseorang mengkonsumsi zat atau alkohol itu, maka ada pembanjiran *neurotransmitter* atau zat kimia dalam otak yang bernama dopamine”. Ketika dopamine meningkat, maka akan ada rasa senang dan tenang yang berlebihan sehingga rasa percaya diri itu muncul.

Seseorang yang mengkonsumsi alkohol biasanya dia tidak memiliki kemampuan untuk berbicara didepan banyak orang atau dimuka umum, dengan menggunakan alkohol



dia kebalikannya dia akan senantiasa memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi. Sehingga hal itulah yang menyebabkannya tidak bisa untuk mengontrol penggunaan alkoholnya.

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa dampak minuman beralkohol terhadap kontrol perilaku (*behavior control*) seseorang yaitu sangat merugikan terhadap dirinya dan lingkungannya, dampak dari kondisi ini adalah mulai tidak terkendalinya tindakan seseorang sehingga menyebabkan seseorang mengalami kesulitan emosi terhadap suatu hal, serta tidak bisa membedakan mana hal yang baik dan buruk bagi dirinya. Meskipun tingkat pengaruh minuman beralkohol tidak sama pada setiap orang, tetapi efek mabuk pasti akan berpengaruh sama. Yaitu terganggunya kerja alat berpikir yang berakibat tertutupnya akal sehat seseorang.

### **Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)**

Minuman ber-alkohol adalah racun apabila masuk ke dalam tubuh, dengan itu dampak utama yang terjadi pada tubuh khususnya terhadap kontrol kognitif sangat berbahaya dan berpengaruh seperti yang dirasakan oleh narasumber dibawah.

*“Ketika saya minum alkohol pandangan mata saya kabur atau tidak jelas sehingga sulit untuk mengingat semua kejadian yang terjadi, jalanpun rasanya sangat susah dan membutuhkan sebuah usaha yang sangat besar”.*

*“Ketika sudah minum alkohol biasanya pagi-pagi merasakan pusing dikepala dan mual diperut bahkan sampai muntah-muntah, setiap harinya tidak nafsu makan ketika sudah mulai mengkonsumsi alkohol ini, sudah jarang berinteraksi dengan tetangga sekitar dan lebih banyak mengurung diri dirumah, bermain pun ketikan disamper kerumah oleh teman dan diajak untuk berkumpul dan minum-minum”*

*“Ketika saya lagi minum biasanya tidak bisa mengingat waktu dan rasanya tenang tapi kemudian setelah bangun tidur semua badan rasanya sakit, kepala pening, bahkan sampai muntah dan tidak nafsu makan”.*

Redaksi Halodoc (18 Agustus 2022) mengatakan bahwa mengkonsumsi minuman beralkohol dalam waktu yang lama bisa menyebabkan kerusakan otak. Salah satu masalah yang terjadi akibat minuman ber-alkohol untuk otak yaitu terganggunya memori, kesulitan berjalan ketika dalam pengaruh minuman beralkohol, pandangan menjadi kabur, memiliki reaksi yang lambat terhadap suatu hal.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dampak negatif minuman ber-alkohol pada kontrol kognitif itu sangat buruk dirasakan oleh tubuh penggunanya, karena alkohol dapat menghasilkan gangguan memori bahkan ketika penggunanya meminum hanya beberapa teguk saja. Apalagi hal tersebut jika alkohol yang dikonsumsi semakin bertambah maka, tingkat gangguan yang akan dirasakannya semakin naik. Alkohol yang dikonsumsi dalam jumlah besar, terutama jika dikonsumsi dengan cepat dan dalam keadaan perut kosong dapat menyebabkan kehilangan kesadaran atau interval waktu dimana orang yang mabuk tidak dapat mengingat detail peristiwa, atau bahkan seluruh peristiwa.

### **Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)**

Tingkat konsumsi minuman ber-alkohol atau minuman keras dapat berdampak pada kesehatan individu karena kandungan zat yang terkandung didalamnya. Alkohol merupakan

suatu zat yang bekerja secara selektif, terutama pada otak, sehingga dapat menyebabkan perubahan pada perilaku, emosi, kognitif, persepsi, kesadaran seseorang. Dengan demikian, mengkonsumsi minuman ber-alkohol dapat berdampak pada tubuh yang meminumnya terutama dalam hal untuk mengontrol keputusan ketika dalam pengaruh alkohol.

*“Seringkali saya emosi saya tidak stabil atau kacau sehingga rasanya sulit untuk dikendalikan apalagi ketika apa yang saya mau atau tuju tidak sesuai apa yang direncanakan saya bisa marah-marah kepada orang disekitar saya”. (Wawancara dengan informan 1 sabtu, 26 Juni 2021 pukul 19.30 wib).*

*“Rasanya ketika kita mengkonsumsi alkohol yaitu perasaan jadi terbang, pikiran saya kosong, beban saya hilang seketika, saya merasa bebas jika ingin melakukan suatu hal, keberanian saya meningkat sehingga saya menjadi seorang yang pemberani dan tidak pemalu dihadapan orang lain, beda halnya ketika saya tidak dalam pengaruh alkohol”. (Wawancara dengan informan 1 pada Sabtu 26 Juni 2021 pukul 19.30 wib).*

*“Dampak yang dirasakan ketika dalam pengaruh alkohol yaitu pernah terjatuh dari motor dan masuk kedalam selokan sehingga perlu beberapa jahitan, ketika itu pas banget ketika saya dibocengi oleh teman saya” (Wawancara dengan informan 3 pada Jum’at 2 Juli 2021 pukul 19.30 wib).*

*“Saya ketika mabuk pernah terjatuh dari motor dan menabrak orang lain dan menyebabkan luka parah sehingga dibutuhkan medis untuk menjahit luka saya”. (wawancara dengan informan 4 pada Senin, 5 Juli 2021 pukul 20.00 wib).*

Dari uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa dampak mengonsumsi minuman beralkohol itu dapat merubah seseorang dengan cepat/ karena, tidak butuh waktu lama untuk etanol bereaksi terhadap tubuh. Pada tahap awal, peminum akan terlihat percaya diri dan seperti memiliki energy tingkat tinggi. Dampak tersebut merupakan akibat dari terlarutnya lemak oleh alkohol sebagai cadangan energi. Dampak seperti ini tentu akan beresiko terhadap gangguan kesehatan. (Pratama, 2013) terkikisnya cadangan energi oleh alkohol, akan menyebabkan terganggunya sistem pencernaan. Menyebabkan hilangnya lapar sehingga akan berakibat tubuh terancam kekurangan nutrisi.

Alkohol yang direspon oleh tubuh sebagai zat yang berbahaya terutama oleh hati, hal ini mengakibatkan hati bekerja keras untuk bisa mengantisipasi ancaman alkohol terhadap metabolisme tubuh. Terkacaukannya sistem metabolisme tubuh oleh alkohol, akan menyebabkan dampak terhadap kerja otak menjadi terganggu. Ketika menurunnya tingkat keadaran, orangkemungkinan besar akan lepas control terhadap apa yang akan dilakukannya. Ia tidak akan mampu memahami apa yang membahayakan dirinya atau orang lain.

Orang dalam pengaruh minuman beralkohol akan melakukan apa saja, seperti tindak kejahatan, tindakan asusila bahkan menghilangkan nyawa orang lain. Sebagaimana beberapa kasus kejahatan yang diangkat media belakangan ini. Bahaya besar bukan hanya akan mengancam dirinya, tetapi bahaya lebih besar lagi dalam keadaan mabuknya ia merupakan sebuah ancaman terhadap orang disekitarnya.

## SIMPULAN

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu dalam upaya mengendalikan dirinya sendiri agar menghasilkan perilaku yang tidak menyebabkan orang lain rugi atau terganggu, sehingga perilakunya sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya. Remaja di Kelurahan Karyamulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon memiliki kontrol diri yang rendah hal itu sehingga dapat dengan mudah terpengaruh untuk mencoba meminum minuman beralkohol.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa remaja yang mengkonsumsi alkohol dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu: pertama, faktor internal dimana remaja dengan rasa keingintahuan yang tinggi ingin mencoba minuman beralkohol, kepribadian, dan permasalahan pribadi. Kedua, faktor eksternal meliputi faktor keluarga dikarenakan mengalami broken home, lingkungan teman sebaya, teman yang mengkonsumsi minuman ber-alkohol cenderung mengajak narasumber untuk mengkonsumsi minuman ber-alkohol tersebut, lingkungan sosial masyarakat karena sikap yang acuh masyarakat terhadap remaja yang mengkonsumsi minuman beralkohol sehingga tidak membuat efek jera terhadap remaja tersebut.

Dampak negatif minuman beralkohol terhadap kontrol diri remaja yaitu berdampak pada kontrol atau pengendalian dirinya terhadap perilakunya (kontrol perilaku) adanya kesulitan dalam mengontrol emosi sering kali bertindak agresif terhadap orang lain, kontrol kognitif, kontrol terhadap pengambilan keputusan, selain itu, dampak negatif dalam kontrol kognitif adalah terjadinya kerusakan otak yang menyebabkan terganggunya memori sehingga akan sulit untuk mengingat sesuatu, dampak lainnya yaitu dalam kontrol pengambilan keputusan, dimana remaja tidak punya kemampuan untuk bisa menghentikan mengkonsumsi minuman beralkohol.

## REFERENSI

- Aini N. A & Mahardayani H. I (2011). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*. Jurnal Psikologi Pitutur, 2, 65-71.
- Arisandy, D (2009). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Tahun 2009 Palembang*. Naskah publikasi 1-13.
- Ghufron, Nur dan Rini Risnawati. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Kartini Kartono. 2011. *Pemimpin dan Kepemimpinan*, Jakarta: PT. Rajawaliigrafindo Persada.
- Liputan 6, Jumat, 14 Oktober (2021), *Survei demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tentang remaja yang meminum alkohol*. Terakhir diakses pada tanggal 25 Oktober 2022
- Mudjia Rahardjo. (2017). *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif Konsep dan Prosedurnya*. Jurnal Ilmiah. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Puspitawati, herein: Narkoba dan Minuman Keras [http://www.hayati.lpb.Com/user/rudyct/P\\_ps702/Herien.htm](http://www.hayati.lpb.Com/user/rudyct/P_ps702/Herien.htm) (22 Juni 2004)

Redaksi Alodokter, 18 Agustus 2022, *mengonsumsi alkohol dalam waktu yang lama bisamenyebabkan kerusakan otak*. Terakhir Diakses Pada Tanggal 29 Agustus 2022.

Soetjiningsih dan Ranuh, G. (2013). *Tumbuh Kembang Anak Ed 2*. Jakarta: EGC

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta