

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PENYALAHGUNAAN
MINUMAN KERAS DI KALANGAN SISWA-SISWI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH:

MARIA MAXIMA TELUMA BURAK HOKON

NIM: 11115095

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

2021

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 22 September 2021

Oleh

Dosen Pembimbing I



Drs. Yohanes Demon, M. Si
NIDN. 0806086001

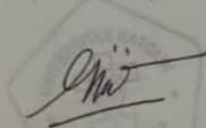
Dosen Pembimbing II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN. 0815056602

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

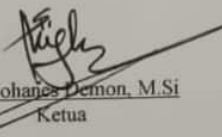
Dekan FKIP UNWIRA

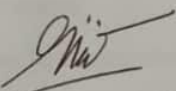


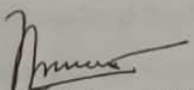
Dr. Damianus Talok, MA
NIDN. 0812026001

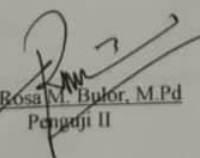
Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal 20 Maret 2021

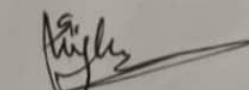
Panitia Ujian


Drs. Yohanes Demon, M.Si
Ketua


Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Sekretaris


Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
Penguji I


Dra. Rosa M. Bulor, M.Pd
Penguji II


Drs. Yohanes Demon, M.Si
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku
(Filipi 4:13).

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Bapak Don Bosco Eban Hokon dan Mama
Veronika Ene Luron.
2. Keluarga Besar Bapak Antoninus Hokon, Bosko
Hokon, Gerald Hokon, dan Mama Benedikta
Hokon.
3. Adik-adik terkasih khususnya Deni, Lia, dan
Paul.
4. Almamater Universitas Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul efektivitas penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi. Masalah dalam penulisan skripsi ini: 1) mengapa teknik *self control* digunakan untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi? 2) bagaimana prosedur penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi? 3) apakah penerapan teknik *self control* efektif mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi? Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui : 1) alasan penggunaan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi, 2) prosedur penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi, 3) efektivitas penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi .

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan limpah terimakasih kepada :

1. Dra. Maria Erlinda, M. Pd. Sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus pembimbing II yang selalu memberi arahan, masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yohanes Demon, M. Si. Selaku pembimbing I yang telah memberi masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Pater, Bruder, Bapak, dan Ibu Dosen serta pegawai tata usaha pada program studi bimbingan dan konseling yang telah membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Don Bosco Hokon dan mama Veronika Ene Luron yang telah memberikan semangat dan pengorbanan baik dalam bentuk doa, moril, dan materi dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Keluarga besar (Bapa Tonny, Bapa Bosco, Bapa Gerald, mama Benedikta Hokon) dan adik-adik khususnya Deni, Lia, dan Paul yang telah mendukung dan membantu penulis baik dalam doa, moril, dan materi dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2015 khususnya Sintia Salem, Leonora Duka, Melania Ego, Igni Heka, dan Moy Pakaenoni yang selalu memberi dukungan dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan penulis, baik dalam ilmu maupun cara menuangkannya dalam bentuk tulisan. Oleh karena itu segala saran dan kritik yang membangun agar dapat membantu penulis untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Kupang, September 2021

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas Penerapan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Penyalahgunaan Minuman Keras di Kalangan Siswa-Siswi. Masalah dalam penulisan skripsi ini : 1) mengapa teknik *self control* digunakan untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi? 2) bagaimana prosedur penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi? 3) apakah penerapan teknik *self control* efektif mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi? Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui : 1) alasan penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi, 2) prosedur penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi, 3) efektivitas penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi. Metode kajian penulisan skripsi ini adalah studi kepustakaan dengan objek kajian adalah teknik *self control*, dan perilaku penyalahgunaan minuman keras. Sumber data yang digunakan adalah sumber data sekunder dengan jenis data kualitatif. Hasil pembahasan ini adalah alasan menerapkan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras karena teknik *self control* dapat membantu siswa-siswi dalam mengubah, mengontrol, dan mengendalikan diri terhadap perilaku penyalahgunaan minuman keras. Prosedur penggunaan teknik *self control* untuk membantu siswa-siswi dalam mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras mengikuti langkah-langkah berikut: menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan, mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan untuk bertahan lama. Efektivitas penerapan teknik *self control* untuk membantu mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras pada siswa-siswi dibuktikan dengan hasil penelitian Alifiah pada tahun 2019. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *self control* terjadi perubahan pada diri konseli ke arah yang lebih baik dan konseli mampu menghilangkan kebiasaannya yang suka mengkonsumsi minuman keras. Berdasarkan pembahasan di atas maka penulis dapat memberi saran kepada: 1) guru BK untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang teknik *self control* agar terampil dalam membantu mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi. 2) Penulis diharapkan untuk menambah wawasan dan keterampilannya untuk mempersiapkan diri sebagai calon guru BK di sekolah agar mampu dan terampil dalam membantu siswa-siswi yang membutuhkan layanan BK untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras.

ABSTRACT

Thesis title: the effectiveness of the application of self control techniques to reduce alcohol abuse behavior among students. Trouble Lessen alcohol abuse behavior among students? 2) how do the application of the self-control technique to reduce alcohol abuse behavior among students? 3) is the application of the self control technique effective in reducing alcohol abuse behavior among the students? The purpose of this essay writing is to know: 1) the application of self control techniques to reduce alcohol abuse behavior among students, 2) the application of self contro techniques to reduce alcohol abuse behavior among students, 3) the effectiveness of the application of self control techniques to reduce the behavior of alcohol abuse among students. Writing methodIn writing this thesis: 1) why is the self control technique used forThis thesis is the study of literature with object studies is self's technique Control, and alcohol abuse behavior. The data source used was a secondary source with a qualitative type of data. The result of these discussions is the reason for applying the self control technique to reduce alcohol abuse behavior because the self control technique can help students change, control, and control the behavior of alcohol abuse. The procedure for using the self control technique to help students reduce the behavior of alcohol abuse to follow the following steps specifying the problem and setting goals, making a commitment to change, taking data and assessing problem causes, designing and implementing a treatment plan, preventing regenerative behavior and making any lasting goal achievements. The effectiveness of the application of self control techniques to help reduce alcohol abuse behavior in students is proved by alifiah research in 2019. The study concluded that after counseling services and counseling with self control techniques there had been a change in self-guiding and self-guided techniques, the counselor had a change in his self-consuming habits based on the above discussions the writer could advise: h guidance teacher to further improve his knowledge of self control techniques to be skillful in reducing m's abusive behavior.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	6
A. Teknik <i>Self Control</i>	6
1. Pengertian Teknik <i>Self Control</i>	6
2. Ciri-Ciri Teknik <i>Self Control</i>	7
3. Prosedur Teknik <i>Self Control</i>	8
4. Faktor yang Mempengaruhi Teknik <i>Self Control</i>	9
B. Perilaku Penyalahgunaan Minuman Keras.....	10
1. Pengertian Minuman Keras.....	10
2. Alasan Mengonsumsi Minuman Keras.....	11
3. Faktor Penyebab Penyalahgunaan Minuman Keras.....	11
4. Sifat-Sifat Penyalahgunaan Minuman Keras.....	13
5. Dampak Penyalahgunaan Minuman Keras.....	14
C. Hasil Kajian yang Relevan.....	15
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Metode Kajian.....	22
B. Objek Kajian.....	23
C. Sumber Data.....	23
D. Jenis Data.....	25
E. Pembahasan Masalah.....	25
BAB IV PENUTUP.....	33
A. Simpulan.....	33
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01 : Artikel Hasil Penelitian Alifiah dengan judul Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Control* bagi Penggunaan Narkoba dan Minuman Keras (2019).
- Lampiran 02 : Artikel Hasil Penelitian Pratiwi, dkk dengan judul Penerapan Focus Grup Discussion dengan Self Control pada Pengguna Minuman Keras Oplosan (2018).
- Lampiran 03 : Artikel Hasil Penelitian Windi Sihombing dengan judul Implementasi Teknik Kontrol Diri dan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Keberfungsian Sosial Bagi Klien “DN” Pengguna NAPZA (2016).
- Lampiran 04 : Artikel Hasil Penelitian Nurulina Wiwien dengan judul Kontrol Diri Pada Pecandu Alkohol (2013).
- Lampiran 05 : Artikel Hasil Penelitian Resi Rakasiwi dengan judul Efektivitas Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Siswa kelas VIII SMP PGRI Kediri (2018).