

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa dampak perubahan perilaku dalam diri siswa-siswi baik secara positif maupun negatif. Perubahan perilaku positif terjadi karena siswa-siswi mampu mengenal diri, mengontrol diri, dan mengendalikan diri terhadap situasi sosial melalui berbagai informasi yang diketahui dari internet dan media sosial yang dapat menambah wawasan untuk berpikir dan bertindak dalam mencegah terjadinya masalah.

Perubahan perilaku negatif pada siswa-siswi terjadi karena tidak mampu mengontrol dan mengendalikan diri terhadap pengaruh situasi sosial yang timbul akibat menyalahgunakan informasi melalui internet dan media sosial yang merusak norma dan aturan. Perubahan ini membuat siswa-siswi akan merasa diri kurang diperhatikan dan mencari cara agar mendapat kembali perhatian yaitu dengan menyalahgunakan minuman keras yang dapat menimbulkan perkelahian dan kecelakaan.

Bagi siswa-siswi yang mengkonsumsi minuman keras terjadi banyak perubahan yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun psikis. Gangguan kesehatan fisik meliputi tubuh akan menjadi kurus, mata yang cekung merah dan bibir kehitaman serta berjalan sempoyongan. Sedangkan gangguan kesehatan psikis meliputi cenderung banyak berbicara yang aneh dan kotor, mudah tersinggung dan marah,

serta tidak pernah konsentrasi dalam belajar. Bagi siswa/i yang mengonsumsi minuman keras juga berakibat pada keamanan dan ketertiban masyarakat, yaitu ribut hingga larut malam, menghidupkan musik secara keras, perkelahian secara massal dan juga kecelakaan yang menyebabkan kematian.

Penyebab seseorang mengonsumsi minuman keras adalah timbulnya rasa ingin tahu yang lebih, adanya faktor yang berpengaruh diri siswa-siswi seperti keluarga, masyarakat dan lingkungan sosial tempat tinggal.

Untuk mencegah perilaku negatif tersebut maka dibutuhkan peran guru BK untuk membantu siswa-siswi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan yang buruk tersebut. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengatasi masalah perilaku penyalahgunaan minuman keras adalah teknik *self control*.

Menurut Martin & Pear (2015) teknik *self-control* adalah sebuah teknik pengendalian perilaku yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dikendalikan. Tujuan dari teknik *self control* adalah dapat membantu siswa-siswi mengontrol, mengendalikan, dan mengatur perilaku terhadap suatu masalah. Pada pengertian ini disimpulkan bahwa teknik *self control* dapat membantu mengatasi perilaku siswa-siswi yang kurang mengontrol dan mengendalikan diri terhadap penyalahgunaan minuman keras.

Untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi ada langkah-langkah yang digunakan dalam

menerapkan teknik *self control*. Martin & pear (2015) menyatakan bahwa langkah-langkah teknik *self control* sebagai berikut (1) Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan. Dalam penerapan teknik *self control* perlu dilakukan spesifikasi masalah terlebih dahulu kemudian menetapkan tujuan untuk mengetahui penyebab pasti perilaku dan tujuan yang ingin dicapai. (2) Membuat komitmen untuk berubah. Mengubah perilaku dan mengupayakan komitmen yang sudah disepakati. Strategi teknik self control berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. (3) Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah. Mengambil data terkait kemunculan perilaku bermasalah. Kapan, dimana, dan seberapa sering muncul. (4) Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan. Dalam hal ini ada dua hal yang bisa di implementasikan melalui mengelola anteseden dan mengelola konsekuensi. Mengelola Anteseden yaitu mengontrol perilaku dan mengelola konsekuensi adalah strategi yang dilakukan dalam mengelola konsekuensi. (5) Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan anda bertahan lama.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang efektivitas penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras di kalangan siswa-siswi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka masalah penulisan skripsi ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengapa teknik *self control* perlu diterapkan untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras?
2. Bagaimana prosedur penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras?
3. Apakah penerapan teknik *self control* efektif untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras?

C. Tujuan Penulisan

Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk:

1. Mengetahui alasan penggunaan teknik *self control* untuk membantu mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras.
2. Mengetahui prosedur penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras.
3. Mengetahui efektivitas penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras.

D. Manfaat Penulisan

Manfaat yang ingin dicapai dalam skripsi ini dibedakan atas 2 yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoretis :

Tulisan ini dapat memberi kontribusi pemikiran bagi ilmu bimbingan dan konseling, dan dapat menambah wawasan serta

pengetahuan pembaca tentang teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras dikalangan siswa-siswi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru BK

Tulisan ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru BK agar dapat meningkatkan pengetahuan dan terampil dalam menerapkan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras dikalangan siswa-siswi.

b. Bagi penulis

Tulisan ini dapat menjadi masukan bagi penulis dalam rangka mempersiapkan diri sebagai calon guru BK di sekolah untuk menamba wawasan dan keterampilannya dalam membantu siswa-siswi untuk mengurangi perilaku penyalahgunaan minuman keras.