

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PENERIMAAN DIRI REMAJA YANG MENGKONSUMSI MINUMAN KERAS

Fadila Lestarini Karina
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
fadila1700013046@webmail.uad.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penulisan ini untuk memperoleh gambaran sejauh mana hubungan antara kontrol diri (*self control*) dengan penerimaan diri remaja penikmat minuman keras. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang berusia 19 tahun. Data penelitian diperoleh dari observasi dan wawancara serta teori dari berbagai sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kontrol diri dengan penerimaan diri pada remaja penikmat minuman keras. Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku menyimpang, sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah perilaku penyimpangan. Selain itu, penerimaan diri yang baik mampu mengarahkan remaja terhadap penyesuaian emosi dan sosial.

Kata kunci : kontrol diri, penerimaan diri, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana remaja mulai menghadapi berbagai masalah, baik itu masalah internal maupun masalah eksternal. Stanley (Santrock, 2012) menyatakan masa remaja juga dikatakan sebagai masa usia bermasalah serta dapat dikatakan sebagai masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Santrock (2012) masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Hurlock (2003) masa remaja merupakan masa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Pada masa remaja, terjadi perubahan dari aspek biologis maupun aspek psikologis. Santrock (2012) menyatakan pada aspek biologis, terlihat dari adanya kematangan fisik yang berlangsung cepat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang ditandai dengan adanya masa pubertas. Wade, Tavris, & Garry (2014) menyatakan dari aspek psikologis, terlihat dari adanya remaja yang mulai menghabiskan waktu bersama teman sebayanya, remaja yang mulai mencoba

mengonsumsi alkohol dan mulai merokok, adanya pertengkaran dengan orang tua, serta remaja yang mengalami kemarahan atau depresi.

Menurut Hurlock (2003), ciri perubahan remaja bersifat universal, diantaranya yaitu: *Meningginya emosi*, pada masa remaja emosi yang dialami oleh individu dapat berubah seketika, bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. *Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan*, pada perubahan ini individu akan meraskan dipenuhi oleh berbagai masalah, dan sampai individu tersebut menyelesaikan masalahnya sesuai dengan kepuasannya sendiri. *Berubahnya pola minat dan perilaku, maka nilai-nilai juga berubah*, apa yang dianggap penting sewaktu masih kanak-kanak, sekarang setelah hampir dewasa sudah tidak dianggap penting lagi. Misalnya, sewaktu kanak-kanak menganggap bahwa minuman keras adalah minuman yang berbahaya, tetapi, setelah memasuki usia remaja, persepsi tersebut lama kelamaan hilang, dan sebagian besar remaja menganggap bahwa minuman keras itu adalah hal yang paling tepat untuk menyelesaikan suatu masalah. *Sebagian remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan*, terkadang remaja menuntut kebebasan, tetapi mereka takut untuk bertanggung jawab atas apa yang mereka perbuat.

Pada masa remaja umumnya masalah yang muncul sulit diatasi oleh setiap individu. Hal ini disebabkan karena pada masa anak-anak umumnya individu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialaminya dengan bantuan orang dewasa, hal ini menyebabkan pada periode remaja individu akan mengalami kesulitan mengatasi persoalan yang ada. Dari kesulitan mengatasi persoalan yang ada, sebagian besar remaja melampiaskan permasalahannya dengan melakukan perbuatan yang dianggap mereka benar dan menimbulkan kesenangan bagi dirinya (Hurlock, 2003). Kesenangan bagi dirinya ini berupa penyimpangan pada masa remaja, seperti minum-minuman keras.

Dalam hal mengatasi kesulitan mengenai persoalan yang ada, individu harus memiliki sifat kontrol diri dalam dirinya. Kontrol diri merupakan proses menahan diri dari kesenangan sesaat dan mampu berpikir logis atas perbuatan yang akan berdampak buruk pada dirinya. Menurut Santrock (2003) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk dapat membedakan perilaku yang dapat

diterima dan tidak dapat diterima untuk membimbing perilakunya sehingga mau menunda pemenuhan kebutuhannya. Soerjono (1998) menyatakan bahwa setiap manusia memiliki dorongan untuk melanggar aturan, tetapi dorongan tersebut tidak menjadi kenyataan dan berwujud penyimpangan.

Manusia yang normal biasanya dapat menahan suatu dorongan untuk melakukan sesuatu yang berbahaya. Hal inilah yang seharusnya dimiliki oleh setiap remaja, sebab, jika dorongan tersebut tidak dapat ditahan, maka akan terjadinya penyimpangan pada remaja. Dalam hal ini, menurut Ghufron (2010) kontrol diri merupakan kemampuan untuk penyesuaian perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi. Santrock (2003) menyatakan terbentuknya kontrol diri (*self control*) tidak terlepas dari kesadaran diri individu yang tinggi.

Selain kontrol diri, remaja juga harus memiliki sifat penerimaan diri pada setiap individu, karena, sifat penerimaan diri dapat mendasari suatu keyakinan untuk menjadi diri sendiri, dan bukan menjadi orang lain. Menurut Kuang (2010), penerimaan diri berarti seseorang harus membuka hatinya untuk bersedia menerima keseluruhan dirinya secara utuh dan tulus, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Schneiders (Gunarsa dan Gunarsa, 2008) penerimaan diri merupakan ciri terpenting dalam penyesuaian diri yang baik. Penelitian Tentama (2012) tentang manfaat penerimaan diri pada difabel yaitu sebagai pendorong untuk mengembangkan diri meskipun kemampuan yang dimiliki terbatas. Tentama (2012) dalam hasil penelitian yang lain bahwa kemampuan penerimaan diri dapat menurunkan inferioritas pada difabel sehingga menerima keadaan diri secara realistis.

Hurlock (1999) penerimaan diri terbentuk berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi, antara lain aspirasi yang realistis, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial, dan konsep diri yang stabil. Penerimaan diri menjadikan remaja mampu mengendalikan diri terhadap suatu dorongan untuk melakukan perilaku yang tidak baik. Dalam hal ini, menurut Paramita & Margaretha (2013), kontrol diri bergantung pada penerimaan diri. Semakin baik individu menerima dirinya, maka semakin baik pula kontrol diri individu terhadap dirinya maupun dengan lingkungan sosialnya. Adanya kontrol diri dan penerimaan diri membuat

remaja dapat memahami bagaimana cara mengontrol diri dalam menghadapi permasalahan yang didapatkannya. Remaja juga dapat menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya mengenai suatu masalah yang dihadapinya tanpa harus melampiaskan masalah pada hal yang dianggap membahayakan dirinya seperti melakukan minum-minuman keras.

Berdasarkan kajian teoritis diatas, permasalahan yang akan dibahas adalah “hubungan kontrol diri dengan penerimaan diri remaja” artinya, kontrol diri pada remaja sangat berpengaruh terhadap sikap penerimaan diri remaja dalam menghadapi suatu masalah.

PEMBAHASAN

Hurlock (2003) menyatakan pada periode remaja, masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”. Artinya, masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat adanya perubahan fisik dan kelenjar. Sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dalam melakukan kontrol terhadap dirinya. Ketidakstabilan tersebut berlangsung dari waktu ke waktu sebagai bentuk usaha untuk penyesuaian terhadap dirinya. Hal ini ditunjukkan dari cara remaja menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Misalnya masalah yang berhubungan dengan percintaan, apabila kisah percintaan individu berjalan baik, individu tersebut akan merasa bahagia, tetapi sebaliknya, apabila percintaan individu gagal, mereka akan merasakan kesedihan.

Remaja yang dapat mengontrol dirinya, atau remaja yang dapat menahan suatu dorongan untuk tidak bertindak sesuai dengan keinginannya dapat dikatakan remaja yang normal. Artinya, seorang remaja tersebut sudah berhasil dalam memenuhi tugas perkembangan. Tetapi sebaliknya, penyimpangan juga dapat digambarkan sebagai bentuk dari kegagalannya tugas perkembangan (Hurlock, 2003).

Salah satu bentuk perilaku menyimpang pada remaja yaitu minum-minuman keras. Hurlock (2003) menyatakan bahwa minum-minuman keras sudah menjadi simbol status baik bagi remaja. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara subjek berinisial GN berumur 19 tahun dengan inisial GN. Hasilnya

diperoleh bahwa individu mengenal minuman keras akibat pergaulan dari teman-temannya dan karena ikut-ikutan. Individu juga mengatakan bahwa dengan minum minuman keras, masalah dapat teratasi dan dapat menghilangkan kegalauan.

Menurut Fuhrmann (1990), penyebab penyalahgunaan obat dan minuman keras dibagi ke dalam dua kelompok besar, yaitu determinan sosial (termasuk di dalamnya pengaruh keluarga, afiliasi *religious*, pengaruh teman sebaya, dan sekolah) dan determinan personal (termasuk di dalamnya rendah diri, rasa ingin memberontak, dorongan untuk berpetualang, dorongan impulsif, rasa ingin bebas, dan kepercayaan diri yang rendah). Alasan determinan sosial diungkapkan oleh individu bahwa penyebab melakukan minum-minuman keras karena orang tua yang jarang memperhatikan perkembangan individu, hal ini disebabkan karena ayah individu tersebut memiliki profesi pekerjaan sebagai nahkoda dan jarang pulang kerumah untuk melihat secara langsung bagaimana perkembangan individu tersebut. Disisi lain, teman sebayanya yang sangat berpengaruh dalam perilaku individu, karena disaat individu sedang mengalami masalah, teman-temannya yang menemani individu tersebut untuk minum.

Sedangkan alasan determinan personal, dilihat dari sisi individu yang tidak dapat menahan kontrol diri atau dorongan yang ada di dalam dirinya ketika individu tersebut mendapatkan masalah, individu akan melampiaskan masalah atau stressnya tersebut kedalam perbuatan minum minuman keras. Dan diungkapkan oleh individu adanya rasa ingin mencoba hal-hal yang baru dalam dirinya. Wade, dkk (2014) adanya tekanan akibat permasalahan dan emosi yang dialami remaja menyebabkan remaja berperilaku secara lebih impulsif.

Kontrol diri dalam diri subjek terlihat ketika subjek menceritakan bahwa dirinya merasa takut kalau orang tuanya sampai tahu kalau dirinya suka minum-minuman keras. Individu sering melakukan hal penyimpangan tersebut disuatu tempat yang orang tuanya tidak mengetahuinya. Artinya, masih adanya kontrol diri dalam diri individu walaupun tidak secara utuh. Individu dengan kontrol diri yang rendah senang melakukan perbuatan berisiko tanpa memikirkan efek kedepannya, sedangkan individu dengan kontrol diri yang baik akan selalu

memikirkan efek kedepannya atas apa yang diperbuatnya. Artinya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan perilaku penyimpangan. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku penyimpangan pada remaja (Aroma & Dewi, 2012).

Selain kontrol diri, individu juga harus memiliki sikap penerimaan diri dalam dirinya. Hal ini dikaitkan dengan adanya sikap sosial yang positif. Jika individu telah memperoleh sikap sosial yang positif, maka individu akan mampu menerima dirinya. Artinya, tidak adanya prasangka terhadap seseorang (Hurlock, 2008). Tidak adanya prasangka bahwa ayah individu yang jarang menemani individu dalam masa pertumbuhannya dapat dikatakan bahwa ayahnya hanya memiliki sedikit rasa kepedulian terhadap anaknya.

Dalam kasus subjek yang berinisial GN, sikap penerimaan individu juga terlihat ketika individu mengatakan bahwa telah menerima dan mengakui kasih sayang dari ayahnya meskipun jarang menemani pada saat mengalami situasi yang tersulit. Sikap penerimaan diri individu juga dapat berkembang dengan adanya peran lingkungan dalam mengatasi masalah yang dihadapi individu tersebut. Tentunya peran lingkungan dalam hal yang positif. Seperti subjek mengatakan bahwa dia senang bermain futsal. Peran lingkungan disini, terutama teman sebaya dapat menyalurkan atau dapat membantu subjek dalam mengatasi stress yang dialami dengan mengalihkannya ke permainan futsal. Menurut Freud & Vailant (Wade, Tavris & Garry, 2014) menyatakan pengalihan terjadi saat seseorang mengarahkan emosi-emosi yang membuat mereka tidak nyaman atau berkonflik (umumnya kemarahan dan hasrat) terhadap seseorang, hewan atau objek yang bukan merupakan sasaran emosi mereka yang sesungguhnya. Selain itu, faktor lain terkait penerimaan diri adalah adanya pemikiran positif pada subjek. Penelitian Tentama (2012) pada anak difabel ditemukan bahwa kemampuan menjalani hidup dengan nyaman serta dapat mengatasi problematika hidup dikarenakan adanya pikiran positif meski mengalami kenyataan bahwa kondisi fisiknya yang serba kekurangan.

KESIMPULAN

Dari hasil observasi wawancara maka penulis mengambil kesimpulan bahwa adanya sikap kontrol diri dalam diri subjek. Hal ini terlihat dari subjek merasa takut jika perbuatannya diketahui. Dan adanya sikap penerimaan diri pada subjek yang terlihat bahwa dia sadar bahwa ayahnya menyayanginya walaupun ayahnya jarang menemani dirinya ketika dalam masa tersulit.

Sikap kontrol diri yang rendah akan semakin meningkatkan kecenderungan remaja melakukan perilaku penyimpangan, tetapi sebaliknya, jika sikap kontrol diri yang tinggi, akan semakin menurunnya perilaku penyimpangan. Selain itu, penerimaan diri yang baik akan membawa remaja kearah yang lebih baik, dan mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada serta mampu mengontrol emosi dan melakukan penyesuaian sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 1-6.
- Fuhrmann, B. S. (1990). *Adolescence*. London: Scott, Foresman and Company.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality development*. New Delhi: McGrawHill. Inc.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kuang, M. (2010). *Amazing life: Panduan menuju kehidupan yang luar biasa*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Nur, G. M. & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruz Media.
- Paramita, R., & Margaretha. (2013). Pengaruh penerimaan diri terhadap penyesuaian diri penderita lupus. *Jurnal psikologi Undip*, 12(1), 92-99.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (1998). *Adolescence (7th edition)*. New York : McGraw Hill.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Soerjono, S. (1998). *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo persada.
- Tentama, F. (2012). *Mengembangkan pikiran positif difabel*. Republika.
- Tentama, F. (2012). *Manfaat penerimaan diri bagi difabel*. Republika.
- Tentama, F. (2012). *Hubungan inferioritas dengan self-acceptance pada penyandang tuna daksa*. Harian Jogja.
- Wade, C. & Tavris, C. & Garry, M. (2014). *Psikologi jilid 2*. Jakarta: Erlangga.