

# BAB I

## I. Latar belakang masalah

Kehidupan di abad 21 yang memiliki corak berbeda dengan kehidupan abad-abad sebelumnya ditandai oleh perubahan yang berjalan sangat cepat, kompleks, sulit diprediksi dan kompetitif. Dari sisi pemikiran, pada abad ini terjadi pergeseran paradigma *knowledge is power* menuju *idea is power*. Oleh karena itu, abad ini membutuhkan kecakapan individu (*soft competence*) yang dapat digunakan untuk merespon tuntutan perubahan yang cepat itu dengan segala kompleksitas persoalannya. Gaya hidup yang menyangkut pilihan pekerjaan, kesibukan, makanan, mode pakaian, dan kesenangan telah mengalami perubahan yang diberi label modern dan diperkenalkan secara luas. Tumbuhnya restoran dengan menu khusus dari mancanegara semakin menjamur, menggeser selera masyarakat yang semula bertumpu pada resep-resep tradisional. Gaya berpakaian dipengaruhi oleh garis-garis mode yang diciptakan oleh perancang kelas dunia. Kosmetika, aksesoris, dan pernak-pernik lainnya untuk melengkapi penampilan tidak lepas dari pengaruh era globalisasi, seperti halnya tata busana. Selain mode, dunia hiburan juga tersentuh. Munculnya kafe, kelab malam, rumah bola (bilyard) memberi warna baru dalam kehidupan masyarakat. Untuk bisa mengikuti gaya hidup yang baru, diperlukan dukungan kemampuan ekonomi yang tinggi. Tawaran gaya hidup modern yang ditawarkan melalui kaca-kaca ruang pameran toko atau distributor benda-benda yang digandrungi masyarakat telah memacu banyak orang untuk bekerja tak kenal waktu. Orang sibuk mencari uang untuk bisa memiliki gaya hidup seperti yang ditawarkan. Apalagi media massa rajin menggelitik masyarakat untuk dapat mengikutinya, antara lain melalui iklan, sinetron, acara-acara hiburan, dan sebagainya.

Kondisi ini memicu suasana kompetisi atau persaingan yang semakin ketat dalam memperoleh kesempatan untuk mengisi kehidupan agar menjadi bermakna (bisa sekolah, bisa bekerja, mencari nafkah, dan sebagainya). Tentu saja hal ini memerlukan ketangguhan dan keuletan dalam menghadapinya. Kebutuhan untuk "menjadi seseorang" dan "menjadi bagian" yang jelas kedudukannya bisa menjadi

landasan untuk menumbuhkan motivasi pengembangan diri dan kemampuan beradaptasi. Kebutuhan ini erat kaitannya dengan pembentukan rasa percaya diri dan menumbuhkan motivasi untuk berusaha dan meraih kesempatan agar dapat senantiasa meningkatkan diri. Sikap yang mandiri, tak gentar menghadapi rintangan, mampu berpikir kreatif dan bertindak inovatif tapi juga peduli lingkungan adalah sosok yang diperlukan untuk menjalani kehidupan dalam era globalisasi. Kemampuan mengantisipasi masa depan dengan berbagai alternatif dalam mengatasi permasalahannya menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Meningkatnya tuntutan dan kebutuhan hidup akan sesuatu yang lebih baik, menyebabkan individu berlomba untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkannya.

Tapi pada kenyataannya sesuatu yang diinginkan tersebut kadangkala tidak dapat tercapai, tekanan-tekanan pekerjaan, rumah tangga dan segala bentuk yang ditawarkan di jaman modern ini membuat banyak orang mengalami stres. Stres berkepanjangan dan tanpa henti seringkali menjadi penyebab dari kecemasan seperti perasaan gelisah, tidak nyaman dan mengganggu integritas individu dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari. Banyak hal yang dilakukan individu untuk mengatasi stres yang dihadapi salah satunya adalah dengan mengkonsumsi alkohol.

Di Indonesia diperkirakan pengguna minuman beralkohol mencapai 1-2 persen dari total penduduk atau kira-kira sampai 4 juta jiwa (Wibowo, 2007) dan 30% dari penderita yang dirawat karena ketergantungan obat adalah peminum alkohol. Bahkan menurut hasil penelitian oleh Soejono P seorang pakar Ilmu Kedokteran Jiwa didapatkan bahwa 50% dari pelajar sudah pernah mengkonsumsi minuman keras. Sebagian besar alasan mereka mengkonsumsi miras adalah untuk menenangkan pikiran sebanyak 40 %, disusul oleh karena ikut-ikutan teman sebanyak 25 %, dan hanya untuk coba-coba sebanyak 11 % (Bachtiar, 2006).

Transisi seseorang dari SMA kemudian masuk ke dunia kampus atau menjadi seorang mahasiswa dapat menimbulkan stres bagi individu tersebut. Sifat energik, dinamis, ingin mencoba hal-hal yang baru, menyenangkan petualangan, mudah tergoda oleh tekanan dan pengaruh dari kelompoknya, cepat putus asa membuat banyak mahasiswa mudah terjerumus ke dalam penyalahgunaan

alkohol. Hal ini di dukung oleh belum matangnya mental untuk lebih memperhitungkan akibat dari suatu perbuatan. Pergolakan emosional dan ketidakpercayaan dalam diri dalam membuat keputusan penting, membuat tidak semua mahasiswa mampu mengatasi kesulitan tersebut dengan cara yang tepat. **Presley, Leichter, & Meilman (1999)** mengatakan bahwa hasil survey nasional terhadap penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang adalah dikarenakan faktor stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut, sehingga mereka menggunakan alkohol dan narkoba untuk mencari dan membangun dukungan sosial dengan teman.

Dunia perkuliahan yang menuntut mahasiswa untuk mengumpulkan tugas, mengerjakan skripsi, bimbingan, mencari bahan skripsi/tugas dapat membuat mahasiswa mengalami stress. Belum termasuk relasi dengan temannya, orang tua, biaya perkuliahan serta biaya hidup yang harus ada untuk kelangsungan hidup membuat tekanan dalam diri mahasiswa yang dapat menimbulkan kecemasan. Pada akhirnya untuk mengatasi kecemasan yang ada jalan keluar yang ditempuh adalah salah satunya dengan mengkonsumsi alkohol.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa mereka yang cenderung untuk menggunakan alkohol dan narkoba sangat dekat kaitannya dengan teman yang juga adalah pengguna dibandingkan dengan pengaruh dari keluarga (Perkins, 2002). Hal ini dapat dilihat dari hasil komunikasi personal dengan beberapa mahasiswa dua mahasiswa yang menjadi pengguna alkohol, seperti dibawah ini:

“Asik aja kan kalo minum, sama temen-temen, keliatan *cool*”

(Komunikasi personal, 15 Mei 2012)

“Awalnya sih ragu-ragu untuk nyoba, tapi gak enak juga kalo nolak secara semua orang minum”

(Komunikasi personal, 15 Mei 2012)

“*Gak* asik aja kalo gak ikutan minum sedangkan yang lain minum. ‘*Kan gak* lucu dibilang *gak* gaul”

(Komunikasi personal, 15 Mei 2012)

Selain alasan di atas, mahasiswa menggunakan obat-obat terlarang dengan berbagai alasan lain. Wills et al (dalam Zimmerman, 2005) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja akan merasa senang, tertarik, dan rileks atas masalah yang mereka hadapi setelah merokok, minum minuman keras, dan menggunakan obat-obat terlarang.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap D, seorang remaja yang mengkonsumsi alkohol, alasan untuk mengkonsumsi alkohol adalah untuk mengatasi stres yang sedang terjadi. D mengakui, ketika terjadi masalah ia merasa ada kecemasan dalam dirinya dan kondisi ini membuatnya sulit untuk menuangkan ide-ide untuk menulis ataupun melakukan aktifitasnya sehari-hari. Dengan mengkonsumsi alkohol, perasaan tenang pun dapat diperolehnya dan rasa cemas yang ada dalam dirinya menjadi menurun.

Pemerintah sebenarnya sudah mengatur masalah minuman beralkohol ini melalui peraturan menteri kesehatan RI No.86/1997, yang didalamnya mengatur tentang cara pendistribusian, siapa yang diijinkan mengkonsumsi dan juga tempat minuman beralkohol itu dipasarkan, serta batas usia minimal untuk membelinya, tetapi masih saja terjadi pelanggaran dan pelaksanaannya. Hal ini dikarenakan sekarang ini alkohol mudah diperoleh di banyak tempat seperti toko, restoran, café, serta tempat hiburan umum ([www.kapanlagi.com](http://www.kapanlagi.com)).

Penyalahgunaan alkohol yang terjadi di Indonesia berdasarkan WHO dari tahun ke tahun adalah: Tahun 1986 tercatat 2,6% pria adalah mengkonsumsi alkohol berusia rata-rata 20 tahun ke atas, sementara untuk wanita tercatat sekitar 0,8%; Tahun 1998: tercatat lebih dari 350.000 orang meninggal karena penyakit kronis akibat konsumsi alkohol; Tahun 1999 - 2000, 58% angka kriminalitas terjadi di Tenggara akibat pengaruh minuman keras; Tahun 2000 diinformasikan di Indonesia terdapat lebih dari 13.000 pasien penderita penyakit terkait penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang. Tahun 2001 tercatat 39 kasus kematian pada remaja karena Hepatitis B yang terkait erat dengan dampak pengkonsumsian alkohol (*alcoholic cirrhosis, alcoholic cancer, chronic pancreas inflammation and heart diseases*) terjadi di Bali; tahun 2001 terdapat 50% dari total 65 kasus keracunan alkohol meninggal di Manado dan Minahasa;

2008 tercatat lebih dari 40 kematian akibat keracunan alkohol (*intoxicacy*), ini merupakan dampak langsung dari penyalahgunaan alkohol. Di Surabaya 9 orang tewas di tiga lokasi berbeda setelah mengkonsumsi miras, 11 orang meninggal di Indramayu Jawa Barat, 14 orang meninggal di Merauke karena mengkonsumsi minuman keras yang dicampur infus dan minyak babi, sementara belasan korban tewas akibat miras lainnya tersebar di beberapa daerah seperti Pasuruan Jawa Timur, Deli Serdang, dan Jaya Pura.

Dalam beberapa tahun terakhir, kasus kematian akibat konsumsi minuman keras baik perorangan maupun masal terus bertambah, pada tahun 2010 lalu misalnya, 11 orang warga di Jagaraksa, Jakarta Selatan tewas setelah menenggak minuman miras oplosan, di Bandung 2 orang meregang nyawa akibat kasus yang sama, di Malang 3 orang tewas, 10 orang kritis, kematian 3 orang teknisi shukoi di Makasar, 63 warga Jateng tewas akibat meminum minuman keras. Sedangkan pada tahun 2011 tercatat beberapa kasus akibat meminum minuman keras yaitu Terbukti selama tahun 2011 sampai bulan April 2011, Polres Blitar Kota sudah menangani 17 kasus miras dengan 17 tersangka. Baru-baru ini (2012), kasus Tugu Tani Jakarta mengakibatkan tewasnya 9 orang dan 3 luka-luka disebabkan karena pengemudi mabuk karena mengkonsumsi alkohol dan narkoba. Disamping itu, di Makasar terjadi kembali pengemudi yang mabuk mengendara mobil yang mengakibatkan sejumlah korban luka-luka.

Hawari (dalam Kuncoro, 2001) mengatakan bahwa salah satu alasan yang melatarbelakangi perilaku minum minuman keras adalah faktor predisposisi atau kondisi internal seperti kecemasan, ketakutan, dan depresi. Dengan kondisi tersebut mahasiswa mengkonsumsi alkohol karena menganggap dapat menghilangkan stres dan melupakan masalah yang sedang dihadapinya. Alkohol sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah bagi mahasiswa, perlu ditangani secara serius mengingat mahasiswa merupakan calon penerus generasi bangsa. Penyesuaian diri terhadap situasi baru akan selalu terasa sulit dan disertai berbagai ketegangan emosional.

Memandang bahwa setiap orang pasti mengalami stres maka kemampuan mengatasi stres (*Coping Ability*) sangat berperan. Stres yang tidak teratasi

akan mengakibatkan kecemasan, baik kecemasan ringan, seperti berkeringat sampai yang dapat berefek kepada fisik yaitu *psikosomatis*. Banyak kasus-kasus kenakalan remaja disebabkan oleh stres dan rendahnya kemampuan untuk mengatasi masalah, melalui pelatihan-pelatihan untuk mengatasi stres hal ini dapat membantu para remaja mengembangkan *coping ability* dalam mengatasi masalah secara memadai.

Salah satu cara yang membantu dalam mengatasi kecemasan adalah relaksasi dimana teknik ini dilakukan berdasar pada asumsi bahwa individu dapat secara sadar untuk belajar merilekskan otot-ototnya sesuai dengan keinginannya melalui suatu cara yang sistematis (**Jacobson dalam Walker dkk.**, 1981). Dalam keadaan cemas seluruh otot cenderung tegang, walau otot tersebut kurang berperan dalam aktivitas tertentu dan dengan mempelajari teknik relaksasi, diharapkan subjek belajar menyadari ketegangannya dengan menegangkan otot-ototnya dan berusaha untuk sedapat mungkin mengurangi dan menghilangkan ketegangan otot tersebut.

Teknik relaksasi dipelajari untuk meningkatkan kemampuan menyadari ketegangan otot yang terjadi pada saat mengalami kecemasan komunikasi antar pribadi dan secara sistematis meredakan ketegangan tersebut mencapai keadaan rileks. Pada saat individu merasa cemas, maka sebenarnya otot-otot tubuhnya mengalami ketegangan terutama pada otot sekitar wajah, dan leher. Denyut jantung juga menjadi berdetak lebih keras dan ketegangan pada otot-otot tersebut menyebabkan individu semakin sulit untuk melakukan komunikasi. Denyut jantung yang berdebar membuat seseorang menjadi merasa cemas dan tidak mampu berpikir tentang hal-hal yang ingin diungkapkan. Dengan melatih tubuh menjadi rileks, maka ketika individu merasa tegang ia menjadi lebih cepat sadar tentang kondisi dirinya yang tegang. Ketika individu telah berhasil meredakan ketegangan tubuhnya, ia akan lebih mampu berpikir lebih baik tentang hal-hal yang ingin diungkapkan/dilakukan.

Dalam relaksasi otot, individu akan diberi kesempatan untuk mempelajari bagaimana cara menegangkan sekelompok otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu. Bila sudah dapat merasakan keduanya, individu mulai belajar

membedakan sensasi pada saat otot dalam keadaan tegang dan rileks. Untuk mendapatkan manfaat maksimal, kemampuan membedakan tegang dan rileks ini perlu dipelajari. Manfaat relaksasi dalam bidang klinis sudah dibuktikan oleh banyak peneliti di antaranya **Jacobson dan Wolpe** (dalam **Utami**, 1991), **Davis, Eshelman, & McKay** (dalam **Miltenberger**, 2004), dan **Poppen (Miltenberger**, 2004). Di Indonesia penelitian mengenai relaksasi sudah dilakukan oleh **Prawitasari** (1988), **Utami** (1991), dan **Karyono** (1994).

Berdasarkan keterangan diatas, maka peneliti ingin menguji efektivitas teknik relaksasi pada penurunan derajat kecemasan pada mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol. Diharapkan dengan diberikan pelatihan relaksasi otot pada mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol hal ini akan dapat menurunkan derajat kecemasan yang terjadi dalam dirinya sehingga dapat mengatasi stres yang muncul dan terhindar dari penggunaan minuman beralkohol sebagai sarana mengatasi stres.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Dalam penelitian ini, identifikasi masalah yang ingin diteliti adalah sejauhmana efektifitas penggunaan teknik relaksasi otot (*Progressive Muscle Relaxation*) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk menerapkan pelatihan Teknik Relaksasi otot (*Progressive Muscle Relaxation*) kepada mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol, sehingga terjadi penurunan kecemasan yang dirasakan mahasiswa sebagai akibat dari stres.

### 1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat perbedaan derajat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot (*Progressive Muscle Relaxation*)

### 1.4 Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol dalam mengatasi kecemasan agar dapat mengatasi hambatan secara lebih memadai sehingga dapat menghindari penggunaan alkohol dalam mengatasi masalahnya. Disamping itu, penelitian ini digunakan pula sebagai bahan bagi peneliti lain jika ingin melakukan penelitian serupa.

### 1.5 Metodologi

Rancangan penelitian atau metodologi pendekatan eksperimental, dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol. Efektivitas teknik relaksasi dalam penelitian ini terhadap penurunan tingkat kecemasan menggunakan disain A-B-A-B. Fase A1 menunjukkan fase tanpa perlakuan/fase *base line*, yaitu periode awal dimana dilakukan observasi dan pengukuran *State-Anxiety* dan *Trait-Anxiety (pre-test)*. Pada fase ini pengguna alkohol akan diukur tingkat kecemasan yang ada dalam dirinya selama jangka waktu tertentu (sampai hasil dianggap stabil).

Kemudian, masuk ke dalam fase B1 (fase perlakuan) yaitu periode dimana terapi relaksasi mulai diberikan selama jangka waktu tertentu (jangka waktu sama seperti pada fase *base line*). Setelah teknik relaksasi diberikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan, tingkat kecemasan pria usia dewasa awal yang mengkonsumsi alkohol akan diukur kembali, untuk dibandingkan dengan fase A1 (*base line*). Dimana hal ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah teknik relaksasi memberikan efek yang sesuai dengan harapan atau tidak. Setelah hasil pengukuran tingkat kecemasan pada fase B1 cukup stabil, pemberian teknik relaksasi dihentikan. Jika hasil pengukuran menunjukkan kenaikan pada fase B1

disebabkan oleh teknik relaksasi, maka perubahan hasil pengukuran yang terjadi pada fase B1 akan kembali mendekati hasil pengukuran pada fase A1 (*base line*). Jika hal tersebut tidak terjadi, maka diduga faktor lain dan bukan perlakuan B1 (teknik relaksasi) yang mempengaruhi perubahan hasil pengukuran pada fase B1.

Setelah itu maka masuk ke fase A2, dimana pada fase ini sama seperti fase A1 (*base line*), dilakukan pengukuran kembali taraf kecemasan pada mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol dengan menggunakan *STAI* selama jangka waktu tertentu. Kemudian masuk ke fase B2, dimana teknik relaksasi kembali diberikan selama jangka waktu tertentu. Kembali dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dari mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol dengan menggunakan *STAI*. Setelah fase ini selesai, maka dapat dilihat apakah ada perubahan atau penurunan dari tingkat kecemasan mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol.



