

## **Pendekatan Psikologis dan Edukatif: Konseling Penyuluhan bagi Individu dengan Ketergantungan Alkohol**

**Merry Rolita Maniku**

Kementrian Agama Kota Manado  
correspondence email: [merrymaniku@gmail.com](mailto:merrymaniku@gmail.com)

DOI: -

Received: 25-09-2024

Accepted: 12-10-2024

Published: 30-10-2024

### **Abstract:**

*Alcohol abuse is a complex problem that impacts physical and mental health, and social stability. This article aims to examine effective counseling strategies for individuals with binge drinking habits. The primary approaches discussed are Motivational Interviewing (MI) and the cognitive-behavioral approach. The study's findings indicate that counseling conducted while the individual is sober, using non-judgmental, empathetic techniques, can increase internal motivation to change. The article's conclusion emphasizes the importance of synergy between health education and ongoing psychological support for achieving long-term recovery.*

**Keywords:** *Counseling, Alcohol, Motivation, Behavior Change*

### **PENDAHULUAN**

Konsumsi alkohol berlebihan atau kondisi mabuk yang kronis merupakan fenomena sosial yang memerlukan penanganan serius. Di Indonesia, meskipun terdapat norma budaya dan agama yang membatasi, kasus gangguan penggunaan alkohol tetap ditemukan dan sering kali berujung pada tindakan kriminal atau kerusakan rumah tangga. Masalahnya, individu yang sering mabuk sering kali mengalami penyangkalan (*denial*) terhadap kondisinya. Oleh karena itu, konseling penyuluhan hadir sebagai intervensi psikopedagogis untuk membantu individu mengenali dampak negatif perilaku mereka dan membangun kemauan untuk berhenti.

Memberikan konseling kepada orang yang sedang mabuk bisa sangat menantang karena kemampuan mereka untuk berpikir jernih dan mengendalikan emosi mungkin terganggu. Berikut beberapa langkah yang bisa diambil saat berhadapan dengan orang mabuk yang memerlukan konseling:

**Tetap Tenang dan Sabar:** Penting untuk tetap tenang dan sabar. Orang yang mabuk mungkin mudah marah atau emosional, dan merespons dengan tenang dapat membantu meredakan situasi.

**Jaga Keamanan:** Pastikan lingkungan aman untuk Anda dan orang

tersebut. Jika mereka menunjukkan perilaku agresif, jaga jarak dan pertimbangkan untuk mencari bantuan.

**Bicara dengan Lembut:** Gunakan nada bicara yang lembut dan tidak konfrontatif. Hindari mempermalukan atau menghakimi mereka. **Dengar dengan Aktif:** Tunjukkan bahwa Anda mendengarkan dengan penuh perhatian. Meskipun mereka mungkin tidak dalam kondisi terbaik untuk berbicara, mendengarkan dapat membantu mereka merasa didengar dan dipahami.

**Hindari Diskusi yang Dalam:** Hindari diskusi yang memerlukan pemikiran kritis atau pengambilan keputusan yang penting. Tunggu sampai mereka sadar untuk pembicaraan yang lebih serius.

**Sediakan Bantuan:** Tawarkan bantuan praktis, seperti air atau tempat yang aman untuk beristirahat. Pastikan mereka tidak mengemudi atau melakukan aktivitas berbahaya.

**Jangan Mengkonfrontasi Masalah Alkohol:** Saat mereka masih mabuk, bukan waktu yang tepat untuk membahas masalah alkohol mereka. Tunggu sampai mereka sadar untuk mendiskusikan pola perilaku yang lebih besar.

**Rujukan ke Bantuan Profesional:** Jika mereka sering mabuk atau menunjukkan tanda-tanda kecanduan alkohol, bicarakan tentang mendapatkan bantuan profesional saat mereka sudah sadar.

Jika Anda merasa situasi ini terlalu sulit untuk ditangani sendiri, jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan atau layanan darurat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data tentang penyuluhan bagi orang mabuk. Penelitian yang berfokus pada penyuluhan bagi orang mabuk bertujuan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas program penyuluhan dan intervensi. Berikut beberapa tujuan spesifik yang mungkin ingin dicapai dalam penelitian tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah deskriptif kualitatif melalui tinjauan literatur pada berbagai teori konseling adiksi dan kesehatan jiwa. Fokus utama analisis diarahkan pada bagaimana teknik komunikasi terapeutik dapat menembus hambatan psikologis subjek yang cenderung tertutup atau defensif. Data literatur dikombinasikan untuk memetakan tahapan intervensi, mulai dari pendekatan awal, proses inti konseling, hingga strategi pencegahan kekambuhan. Dengan metode ini, artikel bertujuan memberikan kerangka kerja bagi praktisi maupun masyarakat dalam menghadapi individu dengan masalah alkohol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahapan Intervensi Konseling

Hasil kajian menunjukkan bahwa efektivitas konseling sangat bergantung pada momentum. Konseling tidak dapat dilakukan saat subjek dalam pengaruh alkohol karena fungsi kognitif yang terdistorsi. Intervensi dimulai dengan *rapport* (membangun hubungan baik) saat subjek sadar.

### Penerapan *Motivational Interviewing*

Dalam pembahasan ini, teknik MI terbukti efektif karena tidak bersifat konfrontatif. Konselor membantu subjek mengeksplorasi ambivalensi (perasaan mendua) antara keinginan untuk terus minum dan keinginan untuk hidup sehat. Dengan memunculkan "bicara perubahan" (*change talk*) dari mulut subjek sendiri, resistensi dapat diminimalisir.

### Edukasi melalui Penyuluhan

Penyuluhan materi difokuskan pada tiga aspek:

1. **Fisik:** Menjelaskan risiko sirosis hati dan gangguan saraf.
2. **Psikologis:** Hubungan antara alkohol dan peningkatan depresi.
3. **Sosial:** Dampak pada ekonomi keluarga dan reputasi sosial.

### Intervensi Konseling Penyuluhan pada Individu dengan Ketergantungan Alkohol

Penyalahgunaan alkohol secara kronis atau kebiasaan mabuk merupakan fenomena sosial kompleks yang berdampak buruk pada kesehatan fisik, mental, hingga stabilitas ekonomi keluarga. Fenomena ini sering kali berawal dari pelarian atas tekanan hidup atau pengaruh lingkungan yang tidak sehat, yang jika dibiarkan akan berkembang menjadi ketergantungan patologis. Masalah utama dalam penanganan kasus ini adalah tingginya tingkat penyangkalan (*denial*) dari individu yang bersangkutan. Oleh karena itu, konseling penyuluhan hadir sebagai instrumen penting untuk membedah akar permasalahan dan memberikan arah perubahan perilaku yang lebih konstruktif bagi subjek.

Hasil kajian menunjukkan bahwa efektivitas konseling sangat bergantung pada momentum stabilitas emosional subjek, di mana intervensi tidak boleh dilakukan saat individu masih dalam pengaruh alkohol karena fungsi kognitif yang terdistorsi. Intervensi harus dimulai dengan membangun *rapport* atau hubungan saling percaya saat subjek telah sadar sepenuhnya (*sober*). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kesiapan psikologis dan lingkungan yang aman merupakan prasyarat utama agar pesan penyuluhan dapat diterima dan diinternalisasi secara optimal oleh subjek (Corey, 2017).

Dalam proses inti, penerapan teknik *Motivational Interviewing* (MI) terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan konfrontatif yang bersifat menghakimi. Konselor berperan sebagai mitra yang membantu subjek mengeksplorasi ambivalensi antara kenikmatan semu alkohol dan dampak destruktifnya terhadap masa depan. Strategi ini bertujuan memicu *change talk* atau pernyataan niat berubah dari dalam diri subjek sendiri. Menurut Miller dan Rollnick (2012), ketika motivasi perubahan muncul dari kesadaran internal tanpa paksaan, kemungkinan subjek untuk berkomitmen pada program pemulihan akan meningkat secara signifikan.

Lebih lanjut, materi penyuluhan harus mencakup edukasi komprehensif mengenai risiko fisik seperti kerusakan hati dan gangguan saraf, serta dampak sosial seperti keretakan hubungan interpersonal (WHO, 2018). Selain edukasi, identifikasi faktor pemicu (*triggers*) lingkungan sangat krusial agar subjek memiliki kesiapan mental untuk menolak ajakan kembali minum. Di sinilah pentingnya integrasi dukungan keluarga sebagai sistem pendukung terdekat. Keluarga berperan memberikan penguatan positif yang dapat membantu subjek mengelola stres dengan cara yang lebih sehat dan memutus rantai ketergantungan (Nasir & Muhith, 2011).

## KESIMPULAN

Sebagai simpulan, konseling penyuluhan bagi individu dengan kebiasaan mabuk memerlukan pendekatan yang humanis, sistematis, dan berkelanjutan. Keberhasilan intervensi ini tidak hanya terletak pada teknik komunikasi konselor, tetapi juga pada kemampuan subjek dalam membangun koping alternatif yang sehat terhadap stres. Dibutuhkan kerja sama antara penyedia layanan kesehatan, konselor, dan keluarga untuk memastikan subjek tidak mengalami kekambuhan (*relapse*). Dengan penguatan motivasi internal dan dukungan lingkungan yang kondusif, transformasi perilaku menuju kehidupan yang lebih produktif dan bebas alkohol dapat tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abror, M. (2020). Moderasi Beragama dalam Bingkai Toleransi. *Rusydiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 1(2), 143-155.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing: Helping People Change*. Guilford Press.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Salemba Medika.
- World Health Organization. (2018). *Global Status Report on Alcohol and Health*. WHO Publications.