

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di setiap kehidupan, orang sering menghadapi masalah yang dimana itu lazim untuk semua manusia. Dalam setiap penyelesaian masalah yang terjadi, antara orang yang satu dengan yang lain memiliki perbedaan dalam menyelesaikan masalah. Hal itu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keluarga, lingkungan, dan pengalaman. Penerimaan kondisi akan memberikan sebuah kejernihan dalam menyelesaikan masalah, namun perasaan tertekan dalam menyelesaikan masalah akan menciptakan stress.

Stress sendiri adalah suatu hal yang tidak bisa dihindari. Namun kondisi mental setiap orang berbeda-beda dan penerimaan masalah dan penyelesaian masalah juga akan mempengaruhi stress pada seseorang¹

Stress sebagai bentuk peringatan tubuh atas sebuah masalah yang mengganggu pikiran. Hal semacam itu dirasakan oleh semua orang, baik dewasa maupun anak-anak, namun yang perlu digaris bawahi adalah bagaimana orang yang stress menuntun emosi kearah yang lebih baik. Pengarahan emosi stress menentukan perilaku yang muncul sebagai bentuk pelampiasan bentuk ekspektasi yang tidak terwujud atau suatu hal yang gagal dicapai. Dampak yang buruk ini (*distress*) akan mempengaruhi tubuh baik secara fisik ataupun rohani, beberapa gejala stress apabila disikapi dengan buruk diantaranya, : jantung berdetak tidak beraturan, pikiran kosong, kelelahan, dll.²

Namun, stress bukan berarti memberikan dampak negatif secara terus menerus. Pengelolaan stress yang baik (*eustress*) akan memberikan dampak yang baik pula, peningkatan kinerja menjadi salah satu contohnya. Munculnya stress negatif dan positif tergantung pada jumlah tekanan dan kemampuan baik secara fisik ataupun psikologis untuk menghadapi stress.³

Berdasarkan kondisi, stress dapat terjadi karena suatu hal yang mengguncang pikiran dan perasaan atau suatu hal diluar kemampuan

¹ Sukadiyanto, *Stress Dan Cara Mengatasinya*, Cakrawala Pendidikan, 2010. 55-57

² Sugiarti Musabiq and Isqi Karimah, "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 74, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>. 76-77

³ Lumban Gaol, "Teori Stress: Stimulus, Respons Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24 (2016): 7.

yang datang tiba-tiba yang membuat individu merasa terancam. Ditandai dengan badan gemetar, jantung berdegup kencang yang disebabkan oleh stressor yang berasal dari kondisi-kondisi yang mempengaruhi perubahan mental seperti kondisi fisik, lingkungan dan psikologis. Dari hal tersebut menyebabkan individu berubah perilaku, cemas, badan bergemetar dan lebih buruknya mempengaruhi kesehatan.

Ada sebagian orang yang menyakini bahwa minuman keras dapat menghilangkan stress. Sampai ada anggapan “jangan biarkan otakmu sadar”, seberapa besar masalah dan dampak stress bisa dilihat dari seberapa banyak minum minuman keras yang orang-orang itu konsumsi. Namun tak bisa dipungkiri bahwa minuman keras hanya sebagai penghilang akal sehat dan setelah sadar maka masalah itu tetap ada.⁴

Dalam perkembangannya, remaja merupakan perkembangan antara anak-anak menuju dewasa. peralihan ini yang menjadikan para remaja sering labil atau dalam pengkondisian mencari jati diri. Pada masa ini, para remaja masih memiliki emosi yang masih belum stabil dan masih terkesan mementingkan gengsi. Menurut Badan Pusat Statistik, pengonsumsi minuman keras pada usia ≥ 15 tahun baik diperkotaan dan pedesaan dari tahun 2015-2018 rata-rata berkisar $\pm 0,50$.⁵

Menurut WHO, remaja adalah penduduk yang memiliki masa usia antara 10 tahun hingga 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia antara 10 tahun hingga 18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana usia rentang remaja adalah usia 10 tahun hingga 24 tahun atau belum menikah. Secara emosi, remaja adalah peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dan masa remaja adalah masa terjadinya perubahan secara fisik maupun psikologis.⁶

Perilaku remaja yang tidak sehat seringkali meresahkan bahkan mengganggu masyarakat sekitarnya, bukan tanpa alasan seorang remaja

⁴ Wawancara dengan seorang mantan pemabuk.

⁵ “No Title,” n.d.,

<https://www.bps.go.id/dynamictable/2018/08/08/1552/konsumsi-alkohol-oleh-penduduk-umur-15-tahun-dalam-satu-tahun-terakhir-2015-2017.html>, diakses pada rabu 13 januari 2021, 20:55 WIB.

⁶ Amita Diananda, “Psikologi Remaja Dan Permasalahannya,” *Journal ISTIGHNA* 1, no. 1 (2019): 116–33, <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.

melakukan hal tersebut. Ada dua faktor yang melatarbelakangi hal tersebut yaitu, faktor dalam dan luar. Faktor dalam diantaranya adalah perkembangan kepribadian yang terganggu, individu mengalami kecacatan, mudah terpegaruh dan memiliki intelegensi yang rendah. Disamping faktor dalam, ada faktor luar yang mempengaruhi diantaranya adalah *circle* pergaulan yang kurang baik, kurang kasih sayang, kondisi keluarga yang kurang baik, kecemburuan sosial, frustasi. Dua faktor ini akan saling mempengaruhi perilaku remaja menjadi bentuk kenakalan seperti halnya kebut-kebutan dijalan, mabuk, membolos sekolah, dll.⁷

Pengambilan sampel oleh BPS (Badan Pusat Statistik) mengenai pengonsumsi minuman keras yang dimulai dari umur 15 tahun bukan tanpa alasan yang jelas. Faktor lingkungan, diri sendiri, keluarga dan media juga mempengaruhi. Alasan yang paling sering ditemui adalah pelarian, pelarian dari kebosanan, dan masalah yang sedang terjadi. Rasa bahagia, tenang yang menjadi alasan para remaja dan pengonsumsi minuman keras.⁸

Seperti halnya yang terjadi didesa Tukum Kec. Tekung Kab. Lumajang, dua orang remaja berumur 19 dan 22 dihajar masa saat diduga mencuri motor seorang karyawati disebuah toko klontong kejadian terjadi pada tanggal 7 desember 2020 pukul 21.00, saat berada didepan toko klontong, dua remaja tampak linglung dan ditawari minuman oleh karyawati namun tidak dihiraukan, setelah itu gelagat dua remaja tadi seperti akan mencuri motor dari karyawati, lalu karyawati meneriaki mereka maling dan dihajar massa. Namun ada warga yang melapor ke polisi dan dua remaja tadi diamankan dipolsek terdekat. Saat diintrogasi, dua remaja tadi seakan bingung, dan lupa kalau habis dihajar massa.⁹

Bukan hanya kalangan remaja, namun pengkonsumsian minuman keras terus berlanjut kepada orang dewasa. Dalam survei yang dilakukan oleh waralaba Drinkaware kepada orang dewasa dengan rentang umur 30-45 tahun untuk melepas lelah dan membantu mereka

⁷ Vina Dwi Laning, *Kenakalan Remaja Dan Penanggulangannya* (Klaten: Cempaka Putih, 2018). 46

⁸ Peggy Lusita Patria Rori, “‘Pengaruh Penggunaan Minuman Keras Pada Kehidupan Remaja Di Desa Kali Kec, Pineleng Kab. Minahasa,’” *Holistik* 1 (2015). 5-6

⁹ “No Title,” n.d., Regional.kompas.com/read/2020/12/08/20112811/kehiru-bawa-motor-orang-2-remaja-mabuk-dihakimi-massa?page=all#page3. diakses pada 25 januari 2021 pukul 09.45 WIB.

dalam mengatasi tekanan stres. Sebanyak 2000 koresponden mengikuti survei ini secara online, dan didapatkan 60% dari koresponden berpendapat bahwasanya mereka mengkonsumsi alkohol yang dianggap untuk meredakan tekanan yang disebabkan oleh pekerjaan dan kondisi keuangan mereka. *Siobhan McCann selaku Head of Campaign and Communication Drinkware* mengatakan bahwasanya alkohol adalah sebuah imajinasi atau teman palsu dalam melepas tekanan yang ada, namun kenyataannya yang ada adalah tekanan itu akan datang lagi dan memiliki efek lebih besar.¹⁰

Di Tulungagung, pada 17 Juli 2021 terjadi peristiwa percobaan pembunuhan kepada 3 orang. Pelaku laki-laki yang berusia 29 tahun dalam kondisi mabuk sedang duduk diteras rumahnya, saat korban wanita berinisial N berusia 49 sedang melewati rumah pelaku. Pelaku langsung merangkul dan menggoreskan pisau ke leher si korban. Si korban berteriak minta tolong, dan korban kedua berinisial E keluar untuk membantu N. namun justru sebaliknya, pelaku justru menyerangnya dengan pisau dan karena teriakan korban, warga pun keluar dari rumah. Namun si pelaku dalam keadaan mabuk dan membuat NA mengalami luka serius dileher akibat ditikam pisau. Dan sipelaku berhasil diringkus warga.¹¹

Gejala atau dampak yang ditimbulkan dari mengkonsumsi minuman keras pada setiap individu akan berbeda, namun yang sering tampak atau umumnya perilaku orang yang meminum-minuman keras akan merasa ada *euphoria*, tingkat percaya diri yang tinggi dan yang paling terakhir adalah teler atau mabuk. Disamping efek tersebut, efek jangka pendeknya adalah menurunnya produktivitas akibat disorientasi dan kecelakaan kerja atau berkendara. Mengkonsumsi minuman keras dalam jangka panjang akan menimbulkan dampak bagi kesehatan. Kandungan alkohol dalam minuman keras yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi, stroke, serangan jantung, kerusakan otak, gangguan emosional, kesulitan tidur. Penggunaan minuman keras secara terus menerus dapat mengakibatkan toleransi dan ketergantungan. maksud toleransi disini adalah peningkatan dosis penggunaan alkohol demi kepuasan yang sama sekaligus

¹⁰“No Title,” n.d., <https://gaya.tempo.co/read/415681/saat-stres-dua-dari-tiga-orang-pilih-mabuk/full&view=ok>. diakses pada 23 Juni 2021, 11.25 WIB.

¹¹ “No Title,” n.d., https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5642396/pemuda-mabuk-di-tulungagung-nyaris-bunuh-tiga-orang-dengan-pisau?_ga=2.146363959.2075916017.1628746379-794227279.1628746379.diakses pada 12 Agustus 2021 pukul 12.53 WIB.

ketergantungan yang akan mengganggu produktivitas dan menyebabkan gangguan psikis dan fisik lainnya.¹²

Selain itu, dampak panjang dari meminum minuman keras dapat memundurkan fungsi-fungsi memori karena menyerang otak bagian belakang. Menurut data dari WHO, tak kurang sebanyak 2,5 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat meminum minuman keras, 320 ribu diantaranya berkisar antara usia 15-29 tahun. Konsumsi minuman keras menjadi penyumbang penyakit terbesar no. tiga setelah kekurangan gizi dan sex bebas pada tahun 2011 dan cenderung mengalami kenaikan.¹³

Melihat data-data yang telah dipaparkan diatas mengenai efek minuman keras dan juga rentang usia pengonsumsi. oleh karena, itu dalam melakukan tindakan pencegahan atau mengurangi banyaknya pengonsumsi minuman keras. Disamping sebuah dogma, Islam sebagai sebuah agama memberikan ketenangan bagi umatnya dan itu menjadi bagian yang penting bagi kesehatan mental. Ada dua hal macam pengobatan, pertama adalah *somoterapi* yaitu pengobatan menggunakan obat-obat, kedua *psikoterapi* adalah pengobatan yang tidak memusatkan pada bagian tubuh yang sakit akan tetapi lebih mengutamakan jiwa atau kerohanian.¹⁴

Koping religius ini dapat dilakukan kepada seseorang yang sedang membutuhkan dengan berbagai metode tergantung seberapa besar tekanan stress yang diterima dan kemampuan individu. tujuan dari koping sendiri adalah mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menentang dan melebihi kemampuan. Dengan memanfaatkan ritual keagamaan dan dogma yang ada, nilai religius menjadi salah satu kunci dalam penyembuhan stress melalui koping religius. Koping religius adalah cara individu mengelola emosi dengan menggunakan keyakinannya dan mengatasi masalah-masalah yang ada.¹⁵

¹² Topaz Kautsar Tritama, “Konsumsi Alkohol Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan,” *Majority* 4 (2015). 9

¹³ Endang R. Surjaningrum Fatma Rizkia Wardah, “Pengaruh Ekspentasi Pada Minuman Beralkohol Terhadap Konsumsi Minuman Beralkohol,” *Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* 2 (2013). 97.

¹⁴ A. Faruq Nasutioan, *Thibburruhany Atau Faith-Heeling Psikology Imam Dalam Kesehatan Jiwa Dan Badan*, 1st ed. (jakarta: Publik Komunikasi Ilmiah Ulum Eldine, 1976). 32

¹⁵ Muhana Sofiati Utami, “Religius Koping Religius Dan Kesejahteraan Subjektif,” *Jurnal Psikologi* 39 (2016). 49.

Penggunaan koping religius sebagai terapi pada pondok *istighfar* Semarang menjadi salah satu bentuk pencegahan dan penyembuhan. bahwasanya, koping religius adalah cara pencegahan dan penyembuhan bagi para pecandu minuman keras dan permasalahan lainnya. Dari data lapangan, hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, beberapa santri yang ada dipondok bahwasanya mereka melakukan sukarela atau memang ingin merubah perangai yang buruk walaupun ada beberapa juga yang diajak temanya. Perubahan perilaku terjadi secara bertahap sedikit demi sedikit, namun perubahan kebiasaan tersebut yang awalnya peminum minuman keras dan lain-lain, berubah menjadi pribadi yang baik, santun dan taat beribadah.

Dari gambaran data yang diambil, yang bahwasanya koping religius menjadi hal yang bisa dipelajari baik lewat instansi ataupun pribadi, karena pencegahan atau penyembuhan yang dilakukan adalah dengan ibadah sehari-hari. Yang menarik disini adalah metode yang digunakan yaitu sesuatu yang dilakukan setiap hari tapi memiliki dampak yang begitu besar. Berhentinya peminum minuman keras secara permanen dengan cara ibadah menjadi bukti kalau memang sekiranya koping religius adalah langkah awal dalam mengatasi suatu permasalahan terutama stres.

Dari data-data yang sudah dikumpulkan, bahwasanya stres adalah suatu keadaan dimana pikiran atau akal mengalami suatu tekanan yang diakibatkan oleh keadaan yang tidak bisa dikontrol, atau realita tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan belum siap menghadapi hal tersebut. Pelarian stres biasanya mengarah ke hal negatif untuk individu yang sangat tertekan lalu mencoba minuman keras sebagai pelarian. Hal ini tidak menimbulkan perbaikan baik secara jasmani ataupun rohani, namun semakin memperburuk keadaan karena sejatinya minuman keras adalah penghilang rasa lelah atau stres secara sesaat. Koping religius ada untuk menggantikan peran minuman keras sebagai bentuk pelarian dari tekanan stres. Karena koping religius adalah suatu penyembuhan atau pencegahan dampak stres agar menjadi suatu hal yang positif melalui ibadah-ibadah yang ada. Disamping menjauhi minuman keras, koping religius dapat mendekatkan diri kepada Allah karena ibadah-ibadah yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti meneliti tiga subyek penelitian sebagai sample. Dalam penelitian kali ini memfokuskan kepada dinamika perilaku para subyek sebelum, saat dan sesudah *koping* religius. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Vincentus Awan Hananto yang berjudul "*Studi Deskriptif Strategi Koping Mahasiswa Mantan Pecandu Beralkohol dalam Menghadapi Masalah*" yang dilakukan pada 2009 dan secara pembahasan penulis merasa ada yang

kurang karena tidak mendasarkan terapi koping pada ritual agama, dan juga jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ratna Supradewi dengan judul “*Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius*” yang dilakukan pada 2019 dirasa kurang spesifik dengan masalah yang diangkat. Lalu yang menjadi keunggulan atau kelebihan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti kali ini adalah, jelasnya kasus yang diangkat dan jarang nya pembahasan terkait minuman keras dan pengambilan metode lebih spesifik.

Yang menjadi alasan dasar kenapa koping *religius* dirasa penulis menjadi terapi yang tepat bagi para pecandu minuman keras adalah disamping merubah perilaku dan kebiasaan dari peminum minuman keras, tapi juga bisa kembali kejalan yang benar karena berlandaskan dengan perilaku ibadah. Konsep yang diambil adalah *takhali, tahali, tajali*. Maksudnya adalah untuk merubah perilaku atau kebiasaan maka hal yang pertama dilakukan adalah menyingkirkan sifat-sifat tercela, mengisi dengan yang baik-baik dan melihat kebenaran yang sejati.

B. Fokus Penelitian

Pada penelitian ini, lebih memfokuskan kepada dampak koping religius kepada pemabuk dengan perspektif tasawuf dan untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut :

1. Subyek penelitian adalah mantan pemabuk yang sudah berhenti mabuk yang dimulai dari masa remaja sampai dewasa.
2. Obyek penelitian adalah perilaku perubahan yang terjadi pada subjek penelitian saat melakukan koping religius

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana proses imlementasi koping religius pada ex-pemabuk?
2. Bagaimana dinamika koping religius terhadap perubahan pada ex-pemabuk ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui dampak implemantasi koping religius pada ex-pemabuk dalam perspektif tasawuf.
2. Untuk mengetahui koping religius terhadap perubahan pada ex-pemabuk dalam perspektif tasawuf.

E. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian yang dilakukan ini memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat secara akademis yang bersifat teoritis, adanya penelitian ini memberikan sumbangsih dalam ilmu pengetahuan dan juga kepada pendakwah dan terapis tentang metode atau cara yang digunakan saat memberikan koping religius terhadap pemabuk. Disamping itu, manfaat dari penelitian ini adalah memberikan gambaran bahwasanya, ritual ibadah dapat membentengi dari perilaku-perilaku yang merugikan baik bagi diri sendiri maupun orang lain.
2. Manfaat secara praktis, adanya penelitian ini memberikan pandangan kepada masyarakat atau khalayak umum tentang metode yang dilakukan saat melakukan koping religius yang dapat dilakukan sehari-hari. Penggunaan metode koping religius menjadi lebih efektif karena sudah menjadi kebiasaan dan seharusnya dilakukan dengan bersungguh-sungguh.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan arah yang jelas dalam pembuatann proposal, penelitian ini maka penulis memberikan gambaran tentang proposal penelitian sebagai berikut :

1. Bagian Awal

Pada bagian awal memuat halaman judul, pengesahan majelis penguji ujian muaqosyah, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, motto, persembahan, pedoman transliterasi arab latin, kata pengantar, dan daftar isi.

2. Bagian Utama

- a. BAB I :PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

- b. BAB II :KAJIAN PUSTAKA

Bab ini membahas kajian teori terkait pengaruh minuman keras, dampak dan penyebab stres, bentuk-bentuk *koping religius*, penelitian terdahulu.

- c. BAB III :METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang jenis dan pendekatan, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian kebasahan data, dan teknik analisis data.

- d. BAB IV :HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang gambaran obyek penelitian, deskripsi data penelitian, dan analisis data penelitian.

- e. BAB V :PENUTUP

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.

3. Bagian Akhir

Dalam bagian ini berisi tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran, transkrip wawancara, catatan observasi, foto dokumentasi penelitian dan daftar riwayat hidup.

