

**STUDI DESKRIPTIF STRATEGI DALAM MENGATASI STRESS PADA
MAHASISWA MANTAN PECANDU MINUMAN BERALKOHOL DI
DESA KETANDAN**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana

Program Studi Psikologi



Disusun Oleh :

Chandra Karisma

1861100035

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA
TAHUN 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**STUDI DESKRIPTIF STRATEGI DALAM MENGATASI STRESS PADA MANTAN
PECANDU MINUMAN BERALKOHOL DI DESA KETANDAN**

Diajukan Oleh :

CHANDRA KHARISMA SANTOSA

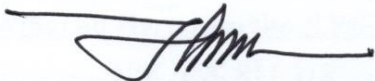
1861100035

Telah disetujui untuk mengikuti ujian Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma
Klaten Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 31 Agustus 2022

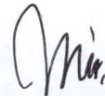
Pembimbing I



Winarno Heru Muripto, S.Psi., M.Psi

NIK. 690 811 318

Pembimbing II



Dra. Dwi Wahyuni U., S.Psi., M.Phil

NIP. 19670224 199430 2 001



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan pada Sidang Ujian Skripsi pada
Hari Rabu tanggal 31 bulan Agustus tahun 2022
dengan susunan Dewan Penguji :

Ketua

Yulinda Erma Suryani S. Pd., M.Si

NIK. 690 208 291

Sekretaris

Hartanto, S.Psi., MA

NIK. 690 313 334

Penguji Pertama

Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi

NIK. 690 811 318

Penguji Kedua

Dra. Dwi Wahyuni U, S.Psi., M.Phil

NIP. 19670224 199430 2 001

Disahkan,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Winarno Heru Murjito, M.Psi., M.Psi

NIK. 690 811 318

SURAT PERNYATAAN

Nama : Chandra Kharisma Santosa
NIM : 1861100035
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“STUDI DESKRIPTIF STRATEGI DALAM MENGATASI STRESS PADA MANTAN PECANDU MINUMAN BERALKOHOL DI DESA KETANDAN”** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan di tunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh atas skripsi tersebut.

Klaten, Agustus 2022



Menyatakan,

Chandra Kharisma Santosa

MOTTO

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas Kasih Karunia-Nya yang selalu diberikan kepada saya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini, maka skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Tuhan yang Maha Esa yang selalu menyertai, menuntun dan memberikan hikmat dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
2. Orang tua saya Ibu dan Bapak yang selalu mendoakan dan memerikan perhatian yang luar biasa dan motivasi saat menghadapi kesulitan baik dalam pendidikan maupun dalam hal lain.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkatnya dan Kasih Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) ini. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak – pihak yang memberikan referensinya untuk mendukung skripsi ini.

Penulis berharap kiranya skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman untuk para pembaca. Bahkan penulis berharap lebih jauh lagi agar skripsi ini bisa pembaca praktekan dalam kehidupan sehari-hari.

Penulis yakin masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini unruk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Program Studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten dengan berjudul “ **STUDI DESKRIPTIF STRATEGI DALAM MENGATASI STRESS PADA MAHASISWA MANTAN PECANDU MINUMAN BERALKOHOL DI DESA KETANDAN**”.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu, terutama kepada :

1. Dr. Purwo Haryono, M.Hum selaku Wakil Rektor bidang Akademik yang sudah memberikan ijin penelitian saya ucapkan banyak terima kasih.
2. Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, yang telah memberikan dukungan dan memberi motivasi kepada penulis selama menempuh belajar di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
3. Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Psi selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma yang telah mendidik, membimbing, mendukung, memberi nasihat kepada penulis selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma dan telah berkenan memberikan bimbingan dan masukan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam membimbing penyusunan skripsi ini.
4. selaku pembimbing I yang dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini sampai selesai.
5. Kepada semua dosen beserta staffnya di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma, yang telah membimbing selama masa perkuliahan, saya ucapkan terimakasih.
6. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan perhatian, motivasi, dan mendoakan kepada penulis selama proses perkuliahan dan penulisan skripsi.
7. Semua kerabat yang selalu mendoakan dan selalu memberikan motivasi dan saran ketika penulis menempuh masa perkuliahan.

8. Teman-teman psikologi angkatan 2018 yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Terimakasih atas doa, dukungan, dan kebersamaan selama perkuliahan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan serta dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Tegur sapa yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis diharapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pribadi dan kita semua, amin.

Klaten, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO..... | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| ABSTRAK | xiii |
| <i>ABSTRACT</i> | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 6 |
| C. Tujuan | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| 1. Manfaat Teoritis | 6 |
| 2. Manfaat Praktis | 6 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORI | 8 |

| | | |
|-----------------------------------|---|----|
| A. | Strategi Coping pada Mantan Pecandu Alkohol..... | 8 |
| 1. | Definisi Strategi <i>Coping</i> | 8 |
| 2. | Fungsi & Bentuk <i>Coping</i> | 9 |
| 3. | Aspek-Aspek Strategi Coping..... | 13 |
| 4. | Faktor- faktor yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i> | 15 |
| B. | Mantan Pecandu Minuman Keras (Beralkohol) | 18 |
| C. | Strategi Coping Mantan Pecandu Alkohol | 21 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | | 26 |
| A. | Jenis Penelitian | 26 |
| B. | Populasi/Obyek Penelitian..... | 27 |
| C. | Metode Pengambilan sample..... | 27 |
| D. | Metode Pengumpulan Data..... | 27 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | | 33 |
| A. | Gambaran Umum Responden Penelitian..... | 33 |
| B. | Hasil Analisis Setiap Responden | 34 |
| C. | Pembahasan | 43 |
| BAB V PENUTUP..... | | 48 |
| A. | Kesimpulan | 48 |

| | |
|----------------------|----|
| B. Saran | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |
| LAMPIRAN | 54 |

ABSTRAK

CANDRA KHARISMA. 1861100035. STUDI DESKRIPTIF STRATEGI DALAM MENGATASI STRESS PADA MAHASISWA MANTAN PECANDU MINUMAN BERALKOHOL DI DESA KETANDAN.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *Coping* yang digunakan oleh mantan pecandu alcohol. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kualitatif sehingga akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata. Sampel dipilih berdasar orang-orang yang memiliki kriteria 1) mahasiswa 2) pernah kecanduan alcohol 3) dan mahasiswa tersebut sudah bebas dari kecanduan alcohol. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa masalah internal yang dihadapi oleh mantan pecandu alcohol pada awal berhenti mengkonsumsi antara lain masalah perkuliahan yang tidak segera selesai, keinginan untuk mengkonsumsi alcohol lagi, serta masalah keluarga. Sementara masalah eksternal antara lain ajakan teman untuk mengkonsumsi alcohol kembali, adanya konflik dengan sesama teman peminum, serta tekanan lingkungan yang memberikan penilaian negatif terhadap mantan pecandu. Masalah internal yang dihadapi subjek pada saat benar-benar berhenti dari alcohol antara lain keinginan untuk kembali mengkonsumsi alcohol. Tetapi pada fase ini keinginan tersebut benar-benar bisa diredam oleh subjek. Masalah lain adalah adanya perasaan bersalah jika tidak mengikuti ajakan teman untuk minum, tidak adanya kepercayaan dari lingkungan dan juga keluarga, masalah perkuliahan dimana muncul rasa tidak percaya diri karena teman-teman sebaya subjek sudah banyak yang lulus, kurang percaya diri di lingkungan tempat tinggal dengan statusnya sebagai mahasiswa, serta masalah keuangan dimana subjek mulai kesulitan untuk mengatur keuangannya, Sementara masalah eksternal antara lain permasalahan perkuliahan dimana teman seangkatan subjek sudah banyak yang lulus, masalah keluarga terkait dengan tekanan orangtua yang menghendaki subjek cepat lulus, serta masalah pekerjaan rumah dan kantor yang menumpuk.

Kata kunci : strategi coping, mantan pecandu alcohol, mahasiswa

ABSTRACT

CANDRA KHARISMA. 1861100035. DESCRIPTION STUDY OF STRESS OVERCOMING STRESS ON STUDENTS OF FORMER ALCOHOLIC DRINK ADDICTIVES IN KETANDAN VILLAGE.

This study aims to determine the coping strategies used by former alcoholics. This research is included in qualitative research so that it will produce descriptive data in the form of words. The sample was selected based on people who have criteria 1) students 2) have been addicted to alcohol 3) and these students are free from alcohol addiction. The results of this study reveal that the internal problems faced by former alcoholics at the beginning of stopping consuming include problems with lectures that are not finished soon, the desire to consume alcohol again, and family problems. While external problems include the invitation of friends to consume alcohol again, conflicts with fellow drinkers, and environmental pressures that give negative assessments of former addicts. Internal problems faced by the subject at the time of actually quitting alcohol, among others, the desire to return to consuming alcohol. But at this stage the desire can really be suppressed by the subject. Another problem is the feeling of guilt if you don't follow a friend's invitation to drink, the lack of trust from the environment and family, the problem of lectures where there is a lack of confidence because many of the subject's peers have graduated, lack of confidence in the neighborhood with status as a student, as well as financial problems where the subject began to find it difficult to manage his finances, while external problems included lecture problems where many of the subject's classmates had graduated, family problems related to parental pressure who wanted the subject to graduate quickly, as well as problems with homework and office work. piled up.

Keywords: coping strategies, former alcoholics, students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang akan selalu membutuhkan orang lain untuk melengkapi, saling gotong royong, saling membantu dan saling berbagi. Dalam setiap tahap perkembangannya, manusia memiliki peran-peran tertentu baik untuk lingkungan sosialnya juga untuk dirinya sendiri. Seorang manusia harus dapat memenuhi setiap tugas perkembangannya untuk dapat menyempurnakan tahap selanjutnya. Salah satu tahapan yang paling tidak stabil adalah tahap remaja karena pada tahap ini manusia sedang melalui tahap krisis identitas atau pencarian jati diri.

Individu yang memiliki mental yang lemah akan sangat mudah terjerumus dalam pola pergaulan yang kurang baik. Adapun faktor yang bersifat eksternal yaitu yang berasal dari lingkungan. Dalam keadaan yang normal lingkungan pertama yang berhubungan dengan seseorang adalah orang tua, saudara, serta mungkin kerabat dekat yang tinggal satu rumah. Melalui lingkungan seperti inilah seorang remaja mampu mengenal dunia sekitarnya dan pola pergaulan yang berlaku sehari-hari, sehingga lingkungan keluarga yang merupakan awal seorang remaja mengenal arti sosialisasi mampu menjadi standar dalam memilih teman di luar rumah.

Keberhasilan atau kegagalan peran keluarga menjadi penentu pembentukan identitas diri remaja. Keberhasilan keluarga dalam pembentukan remaja mampu membentuk nilai etik dan agama, kemudian

menggabungkan dengan nilai-nilai sosial terbaik di masyarakat. Sedangkan kegagalan keluarga dalam memberikan bantuan atau dukungan akan berakibat dalam ketidak mampuan seorang remaja untuk menyaring nilai-nilai sosial dan pengambilan keputusan penting dalam pembentukan identitasnya. Pengaruh teman-teman sebaya terhadap sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan tingkah laku lebih besar daripada pengaruh keluarga. Hal ini disebabkan karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama teman-teman sebaya sebagai kelompok. Sebagai contoh, dengan alasan ingin diterima oleh kelompoknya maka remaja mencoba untuk merokok, minum minuman beralkohol, atau mengkonsumsi obat terlarang tanpa mempertimbangkan dampak buruk pada fisik dan mentalnya.

Gaya hidup individu terutama yang hidup di daerah biasanya berubah-ubah sesuai dengan pengaruh dari bangsa atau pihak lain yang dianggap sebagai pemimpin kemudian diadaptasi sesuai dengan kebiasaan masyarakat sekitar. Salah satu hal yang cukup marak dilakukan remaja saat ini adalah perilaku minum minuman beralkohol. Meminum minuman beralkohol yang sering dianggap sebagai gaya hidup modern diikuti tanpa memikirkan dampak bagi tubuh dan kehidupan sosial mereka di masa mendatang. Kegiatan ini adalah bentuk kegagalan dalam proses pembentukan konsep diri. Kelabilan masa remaja dan kegagalan keluarga dalam memberikan perlindungan dan dukungan membuat remaja salah dalam memilih panutan dari teman sebaya yang dianggap sebagai orang yang berpengaruh di dalam kelompok. Perilaku konformitas pada remaja berpengaruh besar terhadap

lingkungan kelompok sehingga muncul norma-norma yang secara tidak langsung mengatur kegiatan kelompok.

Dilihat berdasarkan wilayahnya, konsumsi alkohol oleh penduduk perdesaan mencapai 0,61 liter per kapita pada 2020. Jumlah itu turun dari tahun sebelumnya yang mencapai 0,64 liter per kapita. Sedangkan, konsumsi alkohol di perkotaan tercatat sebesar 0,22 liter per kapita pada tahun lalu. Penurunan pada 2020 tak sebesar tahun 2019 mengingat 44,5% orang Indonesia tak mengubah pola konsumsi alkoholnya selama pandemi virus corona Covid-19. Bahkan, hasil studi FKUI-RSCM menunjukkan, 25,7% responden lebih banyak mengonsumsi alkohol selama pandemi corona. Hal tersebut terjadi karena adanya peningkatan beban psikologis selama pakebluk. Konsumsi alkohol dianggap mampu meredakan kecemasan lantaran memiliki sifat depresan.

Melihat fenomena yang terjadi pada kaum remaja di Desa Ketandan peneliti mencoba mengunjungi Desa Ketandan pada tahun 2021. Di desa Ketandan ini didapati pemandangan malam dengan jumlah anak muda yang seperti tidak ada habisnya nongkrong di warung angkringan pinggir jalan. Menjelang tengah malam desa Ketandan beranjak sepi namun masih ada beberapa kelompok remaja yang masih berada di pinggir jalan walaupun warung angkringannya sudah tutup. Pemandangan lebih ramai lagi tampak terlihat di jalan anyar tempat digelarnya balapan liar, di sana banyak berkumpul kelompok remaja laki-laki dan perempuan yang menghabiskan malam di pinggir jalan hingga pagi menjelang. Menurut informasi yang

didapat saat observasi awal, di desa Ketandan, Kecamatan Klaten Utara memiliki minuman beralkohol lokal yang dikenal dengan nama Ciu. Peredaran minuman beralkohol dalam perkembangannya memiliki jaringan-jaringan yang lebih luas seiring mudahnya untuk berkomunikasi antar manusia. Walaupun mudah didapat namun kerahasiaan identitas penjual dan tempat penyimpanan minuman beralkohol ini benar-benar terjaga.

Adapun strategi coping yang digunakan oleh pecandu alkohol di Desa ketandan adalah dengan tidak keluar malam. Mereka cenderung di rumah saja menghabiskan waktu bersama keluarga, atau hanya bermain game online di rumah. Berdasarkan wawancara dengan informan BN pada tanggal 13 Juni 2022, salah satu contoh strategi coping yang digunakan oleh informan BN adalah dengan memasak makanan kesukaannya, kemudian penyebab informan BN mengalami dan merasa stress adalah karena ia adalah mahasiswa di kampus swasta yang berada di kota Surakarta dan tugas kuliahnya sangat padat serta ia merasa kegiatannya di kampus itu melelahkan secara mental.

Menilik bahwa proses kesembuhan dari kecanduan alkohol para ahli mempercayai bahwa perkembangan yang dicapai dalam proses penyembuhan ketergantungan biasanya lambat sampai peminum itu sendiri benar-benar mengambil keputusan untuk berhenti minum. Tak jarang keluarganya mengambil keputusan untuk tidak melindungi peminum itu sampai orang itu sendiri melihat akibat-akibat dari tingkah lakunya yang parah.

Mantan pecandu adalah orang yang merasakan alkohol sebagai masalah besar dalam hidupnya. Setelah mengakui begitu, mereka memutuskan untuk bertindak. Mereka, dengan bukti hidup diri mereka sendiri, membuat keputusan bahwa alkohol adalah racun dalam bentuk apapun. Mereka menjalankan hidup bersih dari alkohol.

Menurut Lazarus dan Launier (dalam Martina, 2010) menyatakan bahwa Individu yang menghadapi suatu tekanan atau stress maka akan terjadi suatu proses penyesuaian terhadap situasi tersebut yang lazim disebut sebagai *Coping* mechanism atau strategi mengatasi masalah, yang mana individu dalam menghadapi tekanan-tekanan atau stress akan memberikan reaksi yang berbeda dalam menghadapinya .

Permasalahan yang terjadi pada pecandu alkohol adalah jika mereka mengalami stress atau tekanan maka ada keinginan untuk lari ke alkohol. Menurut Willy (2005) salah satu masalah terbesar bagi mantan pecandu alkohol adalah mendapatkan kepercayaan dari orang lain, sehingga mereka merasa diasingkan. Jadi disini strategi *Coping* yang digunakan akan berfungsi dalam mengurangi masalah dengan mempelajari ketrampilan yang baru.

Subyek dalam penelitian ini adalah pemuda/mahasiswa yang sering berkumpul di angkringan tepatnya di desa ketandan. Secara sosiologis mahasiswa merupakan kelas lanjutan dari kelompok masyarakat yang merupakan generasi penerus bangsa. Disamping syarat pestise dan

kebanggaan, mahasiswa juga penuh dengan beban moral dan tanggung jawab sosial (Bactiar, 2002).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana strategi *Coping* yang digunakan mantan pecandu alkohol?

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *Coping* yang digunakan oleh mantan pecandu alkohol.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penulisan proposal skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi Anak dan Perkembangan dan Psikologi Klinis mengenai Strategi Coping pada mahasiswa mantan pecandu alkohol.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mantan pecandu terkait dengan strategi coping untuk mengatasi kecanduan alkohol.
- b. Bagi lingkungan masyarakat Ketandan agar dapat mengatasi masalah stress menggunakan strategi coping.

- c. Hasil Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pikiran dalam ilmu Psikologi sehingga untuk masa yang akan datang dapat memperbaiki dan meningkatkan strategi *Coping* pada mantan pecandu *Alkohol*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa masalah internal yang dihadapi oleh mantan pecandu alkohol pada awal berhenti mengkonsumsi antara lain masalah perkuliahan yang tidak segera selesai, keinginan untuk mengkonsumsi alkohol lagi, serta masalah keluarga.

Sementara masalah eksternal antara lain ajakan teman untuk mengkonsumsi alkohol kembali, adanya konflik dengan sesama teman peminum, serta tekanan lingkungan yang memberikan penilaian negatif terhadap mantan pecandu. Masalah internal yang dihadapi subjek pada saat benar-benar berhenti dari alkohol antara lain keinginan untuk kembali mengkonsumsi alkohol. Tetapi pada fase ini keinginan tersebut benar-benar bisa diredam oleh subjek.

Masalah lain adalah adanya perasaan bersalah jika tidak mengikuti ajakan teman untuk minum, tidak adanya kepercayaan dari lingkungan dan juga keluarga, masalah perkuliahan dimana muncul rasa tidak percaya diri karena teman-teman sebaya subjek sudah banyak yang lulus, kurang percaya diri di lingkungan tempat tinggal dengan statusnya sebagai mahasiswa, serta masalah keuangan dimana subjek mulai kesulitan untuk mengatur keuangannya, Sementara masalah eksternal antara lain permasalahan perkuliahan dimana teman seangkatan subjek sudah banyak yang lulus,

masalah keluarga terkait dengan tekanan orangtua yang menghendaki subjek cepat lulus, serta masalah pekerjaan rumah dan kantor yang menumpuk.

Pada awal berhenti mengonsumsi alkohol subjek menggunakan strategi coping PFC, yaitu dengan PFC *aktif coping, planning, suppression of competing, restraint coping* dan *seeking social support for instrumental reasons* dan EFC *positive reinterpretation and growth, acceptance, alcohol-drug disengagement*.

Setelah terbebas dari alkohol, subjek menggunakan strategi coping tanpa mengonsumsi alkohol, meskipun keinginan mengonsumsi masih ada. Coping yang digunakan yaitu PFC *aktif coping, planning, seeking social support for instrumental reason* dan EFC *positive reinterpretation and growth, acceptance, mental disengagement, dan turning to religion*.

Subjek mempunyai penyesuaian yang baik dengan mengacu pada strategi PFC (Problem Focused Coping) dan EFC (Emotion Focused Coping). Peneliti menyadari masih ada keterbatasan dalam penelitian ini. Mengungkap kecenderungan coping pada mantan pecandu alkohol melalui perspektif orangtua dan teman subjek sangat sulit dilakukan, hal itu dikarenakan perwujudan coping sangat kompleks, serta para orangtua dan teman yang tidak selalu mendampingi subjek secara penuh.

B. Saran

1. Kepada Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai adanya strategi-strategi dalam menyelesaikan masalah. Strategi coping yang berorientasi pada masalah (PFC) bisa

berupa: memecahkan masalah secara terencana, cermat, aktif meminta pendapat atau pandangan orang lain, mencari informasi dari orang lain dan saling mempercayai dengan pihak lain. Strategy coping yang berorientasi pada emosi (EFC) bisa berupa: mengurangi beban yang dihadapi, menciptakan rasa humor, menerima apa adanya, menghapuskan perasaan yang negatif. Mencari dukungan keluarga melalui cara: menanamkan kepercayaan pada keluarga dan saudara, memohon bimbingan, nasehat dari pihak-pihak yang terpercaya.

2. Bagi pihak civitas akademis, diharapkan aktif mengadakan kegiatan seputar strategi menghadapi masalah melalui penyebaran informasi lewat kegiatan di universitas dengan menghadirkan para pakar psikologi dan kesehatan, misalnya dengan mengadakan pelatihan strategi menyelesaikan masalah, serta pelatihan kemandirian emosional.
3. Mengingat pentingnya dukungan keluarga, kepada orangtua diharapkan mampu lebih memahami anak-anaknya, maka sebisa mungkin selalu diadakan pertemuan yang bisa dimanfaatkan sebagai ruang sharing dan diskusi bersama untuk mencari cara bagaimana menyelesaikan masalah, untuk mendukung anak agar bisa benar-benar lepas dari minuman beralkohol, termasuk misalnya tekanan seperti bagaimana menghadapi teman yang masih mengajak minum. Orangtua bergerak untuk melakukan stimulus-stimulus yang menolong anaknya untuk mengembangkan strategi menghadapi masalah yang efektif dalam penyelesaian masalah-masalahnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ulang namun dengan subjek yang berbeda yaitu subjek berjenis kelamin perempuan dengan tingkat pendidikan yang berbeda pula. Selain itu karena adanya indikasi tentang social support yang cukup tinggi pada mantan pecandu untuk itu diperlukan penelitian lebih lanjut

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- Darminto, E. 2007. *Teori-Teori Konseling: Teori dan Praktek Konseling dari Berbagai Orientasi Toeritik dan Pendekatan*. Surabaya: Unesa University Press
- Diener, E., Scollon, C.N., & Lucas, R.E. (2003). The evolving concept of subjective wellbeing: The multifaceted nature of happiness. *Advances In Cell Aging and Gerontology*, vol. 15, 187–219.
- Eddington, N & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing Psychology Education. 6 Continuing Education Hours*
- Herdiansyah, Haris. 2012. *Metodelogi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika
- Moleong, L. J. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Santrock, J. W. (2014). *PSIKOLOGI PENDIDIKAN*. Jakarta : Salemba Humanika
- Poerwandari, Kristi. 2007. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, Depok: LPSP3 FP Universitas Indonesia
- Databoks. 2020. Data penggunaan alkohol. Diakses <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/16/konsumsi-alkohol-di-indonesia-menurun-pada->

[2020#:~:text=Dilihat%20berdasarkan%20wilayahnya%2C%20konsumsi%20alkohol,per%20kapita%20pada%20tahun%20lalu.](#)