

KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING REALITAS ISLAMI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MINUM MINUMAN KERAS PADA REMAJA

Edi Santosa

Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Sleman

Abstrak

Dari data-data yang ada menunjukkan bahwa perilaku minum minuman keras pada remaja cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Padahal akibat buruk dari perilaku minum minuman keras sangat banyak, tidak hanya bagi pelaku yang bersangkutan tetapi juga pada orang lain di sekitarnya. Miras menjadi penyebab utama terjadinya kecelakaan, dan menjadi pemicu perilaku negatif lainnya seperti seks bebas, pemerkosaan, narkoba, perkelahian/tawuran, pencurian, pembunuhan, dan tindak kriminal yang lain. Oleh karena itu perilaku minum minuman keras pada remaja harus ada upaya untuk diturunkan. Salah satu upayanya adalah dengan Bimbingan Konseling Realitas Islami. Yaitu proses pemberian bantuan secara tatap muka antara konselor dengan konseli, secara terarah dan sistematis berdasar konsep dan teknik yang ada dalam pendekatan Realitas kemudian diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam dari Al Qur'an dan as Sunnah, agar individu dapat memiliki kesadaran untuk dapat mengoptimalkan potensi dirinya untuk memperoleh keberhasilan dan kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akherat.

Bimbingan dan Konseling Realitas Islami memiliki konsep tingkah laku sekarang yang realistik dan dapat dipertanggungjawabkan di dunia ini dan di akherat kelak. Yaitu tingkah laku yang sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasulullah, selalu melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan Allah, dan hal itu dilakukan dengan kesadaran penuh serta dengan niat semata-mata untuk mencari ridho Allah. Tingkah laku yang demikian pasti akan membawa pelakunya kepada keselamatan, keberhasilan, kebahagiaan di dunia ini; dan di akherat nanti

akan mendapat balasan berupa surga. Di samping itu perilaku tersebut juga akan memberi manfaat kepada orang lain. Praktek pendekatan BK Realitas Islami menggunakan strategi bimbingan kelompok dan atau konseling individual. Adapun tahapan dalam praktik BK Realitas Islami dimulai dengan upaya konselor terlibat dalam permainan peran dengan konseli yang dilakukan dengan humor. Hal ini dilakukan agar terjalin hubungan yang hangat, akrab, kepercayaan antara konselor dengan konseli. Setelah itu konselor bertindak sebagai model dan guru yang Islami, mengkonfrontasi perilaku konseli yang tidak realistis dan tidak bertanggung jawab dengan perilaku yang sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasulullah, selanjutnya membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana spesifik dalam rangka meraih keberhasilan dan kebahagiaan. Setelah itu rencana-rencana konseli dituangkan dalam tulisan dalam bentuk kontrak sebagai komitmen yang kuat bagi konseli untuk segera diwujudkan atau dilaksanakan.

Melalui BK Realitas Islami dapat menyadarkan konseli akan tingkah lakunya yang tidak realistis dan tidak bertanggung jawab. Dengan pertimbangan nilai-nilai yang ada dalam Islam, konseli sadar bahwa perilaku minum minuman keras adalah ber hukum haram, merupakan perbuatan keji termasuk perbuatan syaitan, menimbulkan permusuhan dan kebencian, serta merupakan perbuatan yang terlaknat. Oleh karena itu konseli memiliki komitmen yang kuat untuk berhenti minum minuman keras.

Kata kunci: bimbingan dan konseling realitas Islami, perilaku minum minuman keras, remaja.

Abstract

Out of data available showed that adolescent alcoholic drink behavior tended to increase year to year. Whereas, bad results from an alcoholic drink was many, not only for the drinker himself but also people around them. An alcoholic drink became a main cause of incidence and a trigger of other negative behavior such as a free sex, rape, narcotics, fights, robbing, murder and other criminal acts. Therefore, there should be efforts to decrease an adolescent alcoholic drink behavior. One of its efforts was by an Islamic Reality Counseling Guidance includes a process of providing a face-to-face assistance between a counselor and counselee directed and systematically based on concept and available in a reality approach then integrated with Islamic values from Al Quran and As Sunnah in order that the individuals could have a full awareness to be able to optimize a self-potential to get a life success and happiness both

in the world and hereafter.

An Islamic guidance and counseling had a conduct concept realistically today and responsible in this world and hereafter i.e. a conduct suitable with Allah and Rasulullah guidance, always perform Allah instructions and keep away from Allah prohibitions and this was performed by a full awareness and also intended to find Allah willing. Such a conduct would certainly bring its actor to salvation, success, happiness in this world and hereafter could get a heaven. Besides, the conduct would also deliver benefits to others. An Islamic reality guidance and counseling used a group counseling strategy and/or individual counseling. The steps in Islamic reality guidance and counseling practice started by efforts of counselor get involved in a role play with counselee that was performed humorously. This was performed in order that there was a warm, intimate relationship, belief among counselor and counselee. After that, counselor served as an Islamic model and teacher, confront an unrealistic counselee behavior and not responsible with behavior suitable with Allah and Rasulullah guidance, furthermore help counselee in formulating specific plans in accordance with achieving success and happiness. After that counselee plans was applied in writing in form of contract as a commitment for counselee to be immediately materialized or implemented.

Through an Islamic reality guidance and counseling it could aware counselee on his unrealistic and unresponsible conducts. With consideration of values available in Islam, counselee was aware on alcoholic drink behavior was illegal, cruel acts includes satanic deeds, yield hostility and hatred and also cursed deeds. Therefore, counselee had a strong commitment to terminate drinking alcohol.

Keywords: Islamic reality guidance and counseling, alcoholic drink behavior, adolescent

A. Pendahuluan

Fenomena penggunaan minuman keras di kalangan remaja dan orang dewasa semakin meningkat. Data dari WHO tercatat 91 juta orang yang terjejas karena penggunaan alkohol pada tahun 2002, jumlah tersebut 41 persennya pengguna alkohol adalah remaja, dan menjadi penyebab utama terjadinya kecelakaan dan tindak kriminal di dunia (WHO, 2002). Menurut laporan WHO pada tahun 2011 terdapat 2,5 juta penduduk dunia meninggal akibat mengkonsumsi minuman keras. Sebesar 9% angka kematian tersebut terjadi pada orang muda berusia 15-29 tahun.

Di Indonesia data yang dihimpun oleh BNN (Badan Narkotika Nasional) sampai tahun 2006 menggambarkan pola peningkatan penyalahgunaan zat termasuk alkohol yang signifikan. Tahun 2006 terjadi 28.118 kasus penyalahgunaan narkotika, 21.318 kasus penyalahgunaan psikotropika, dan 4.639 kasus penyalahgunaan zat adiktif. Dari tahun sebelumnya tahun 2005 terjadi 8.171 kasus penyalahgunaan narkotika, 6.733 kasus penyalahgunaan psikotropika, dan 1.348 kasus penyalahgunaan zat adiktif. Penyalahgunaan alkohol dikelompokkan berdasarkan pendidikan formal pada tahun 2006, SLTP dan SLTA menempati urutan pertama dengan 73.253 kasus, SD dengan 8.449 kasus, dan PT dengan 3,987 kasus.¹

Pada tahun 2011 sebagian besar korban penyalahgunaan minuman keras adalah remaja yang terbagi dalam golongan umur 14-16 tahun (47,7%), golongan umur 17-20 tahun (51%) dan golongan umur 21-22 tahun (31%). Berdasar hasil survey Dinas Penelitian dan Pengembangan (Dislitbang) Polri memperlihatkan bahwa pemakai narkotika dan minuman keras di Indonesia secara nasional terbanyak dari golongan pelajar baik SLTP, SLTA, maupun mahasiswa yang jumlahnya mencapai 70%, sedangkan yang lulusan SD hanya 30%, dan sebagian besar dari mereka berasal dari golongan menengah ke atas.²

Dari data tersebut nampak bahwa penyalahgunaan minuman keras pada remaja menunjukkan kecenderungan yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Akibatnya dirasakan dalam bentuk kenakalan-kenakalan, perkelahian, munculnya geng-geng remaja, perbuatan asusila, dan maraknya premanisme pada kalangan remaja. Dengan demikian akibat minum minuman keras tidak saja buruk bagi pelaku tetapi juga pada orang lain di sekitarnya. Penyalahgunaan alkohol merupakan penyebab terjadinya tindak kriminal.

Sehubungan dengan hal tersebut maka sangat perlu adanya

¹ Dimas Pratama, *Perilaku Pengguna Minuman Keras di Desa Jatigono Kecamatan Kunir Kabupaten Lumajang*, Jurnal Promkes, Vol.1 No. 2 Desember 2013, 146.

² Agung, *Perilaku Sosial Pengguna Minuman Keras di Kelurahan Sungai Dama Kota Samarinda*, eJournal Sosiatri-Sosiologi, Vol.3 No.1 Tahun 2015,61.

upaya menurunkan perilaku minum minuman keras terutama pada diri remaja. Salah satu cara untuk menurunkan perilaku minum minuman keras pada remaja adalah dengan Bimbingan Konseling Realitas Islami. Yaitu proses pemberian bantuan secara tatap muka antara konselor dengan konseli secara terarah dan sistematis berdasarkan konsep dan teknik yang ada dalam pendekatan terapi realitas kemudian diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam dari Al Qur'an dan As Sunnah agar individu (remaja) bisa mengoptimalkan potensi dirinya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup di dunia maupun di akherat.

Terapi Realitas (Reality Therapy) adalah pendekatan kombinasi psikoterapi dan konseling. Dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960, reality therapy dianggap variasi dari Cognitive Behavioral Therapy (Seligman L & Reichenberg, 2010). Terapi Realitas berbeda dengan psikiatri konvensional dan psikoanalisis dimana fokus pada apa yang disebut Glasser dengan tiga R yaitu Realisme, Responsibility dan Right atau Wrong, tidak melulu fokus pada gejala-gejala dari gangguan mental.

Terapi Realitas yang dicetuskan oleh William Glasser ini didasarkan pada teori yang menekankan bahwa manusia merupakan makhluk sosial dan setiap perilaku yang dikerjakan ada tujuannya. Oleh karena itu manusia tergantung dari perilaku mereka sendiri dan bukan karena keluarga mereka, lingkungan mereka atau konflik saat usia anak-anak. Sebaliknya perilaku dipandang sebagai pilihan, dan penggunaan secara luas untuk terapi konseling, evaluasi serta pendidikan dimana terapi realitas berusaha untuk menghindari pemaksaan dan hukuman serta mengajarkan tanggungjawab.³

Karena keprihatinan meningkatnya perilaku minum minuman keras pada remaja, maka penulis berusaha untuk mengulas konsep-konsep dan praktik terapi realitas dan mengintegrasikan dengan nilai-nilai Islam dari Al Qur'an dan as Sunnah, selanjutnya mencoba menerapkannya sebagai upaya untuk menurunkan perilaku minum minuman keras pada remaja.

³ Indah Alfiah, *Mengenal Terapi Realitas (Reality Therapy)*, Jurnal.Unair.ac.id, 2.

B. Terapi Realitas

1. Pengertian Terapi Realitas

Terapi Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Tujuan terapi realitas adalah membimbing klien mempelajari tingkah laku yang realistis dan bertanggung jawab serta mengembangkan “identitas keberhasilan”. Di samping itu membantu klien dalam membuat pertimbangan-pertimbangan nilai tentang tingkah lakunya sendiri dan dalam merencanakan tindakan bagi perubahan.

2. Konsep-konsep Utama Terapi Realitas

Menurut Glasser (1965), basis dari terapi realitas adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup (1) kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, serta (2) kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna /berharga bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain.⁴ Pada dasarnya orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna. Penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa, karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah laku, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.

Maka jelaslah bahwa terapi realitas tidak berpijak pada filsafat deterministik tentang manusia, tetapi dibangun atas asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya

⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek, Konseling dan Psikoterapi*, Bandung : PT Refika Aditama, 2010, 264

sendiri.⁵

C. Bimbingan dan Konseling Realitas Islami

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Realitas Islami

Bimbingan dan Konseling Realitas Islami yang dimaksud adalah proses pemberian bantuan secara tatap muka antara konselor dengan konseli, secara terarah dan sistematis berdasarkan konsep dan teknik yang ada dalam pendekatan realitas kemudian diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam dari Al Qur'an maupun as Sunnah, agar individu bisa mengoptimalkan potensi dirinya untuk mencapai keberhasilan dan kebahagiaan dalam hidup di dunia maupun di akherat.

2. Konsep-konsep Utama Bimbingan dan Konseling Realitas Islami

a. Tingkah laku sekarang yang realistik.⁶

Bimbingan dan Konseling Realitas Islami memiliki konsep tingkah laku sekarang yang realistik dan dapat dipertanggungjawabkan di dunia ini maupun di akherat kelak. Yaitu tingkah laku yang sesuai dengan petunjuk Allah, selalu melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan Allah, dan hal itu dilakukan dengan kesadaran penuh serta dengan niat semata-mata mencari ridho Allah. Tingkah laku demikian pasti akan membawa pelakunya kepada keselamatan, keberhasilan, kebahagiaan baik di dunia ini maupun di akherat kelak. Disamping itu juga akan memberi manfaat kepada orang lain.

b. Menekankan pertimbangan nilai-nilai.⁷

Terapi realitas menekankan pertimbangan nilai-nilai, moral, benar dan salah. Oleh karena itu Bimbingan dan Konseling Realitas Islami menekankan pertimbangan-pertimbangan

⁵ Ibid, 265.

⁶ Ibid, 265.

7 Ibid, 266.

nilai-nilai dari Islam, benar dan salah yang berdasarkan Al Qur'an dan as Sunnah. Terapi realitas menekankan tingkah laku, maka dalam BK Realitas Islami tingkah laku konseli juga diupayakan agar sesuai dengan nilai-nilai Islam agar dapat dipertanggungjawabkan di dunia ini maupun di akherat kelak. Apabila konseli berperilaku yang sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasulullah, maka pasti dia akan mendapatkan keberhasilan, kebahagiaan yang haqiqi di dunia ini. Dan di akherat nanti akan mendapatkan balasan yang jauh lebih baik berupa pahala surga dengan berbagai macam kenikmatan yang belum pernah terbayangkan. Kebalikannya apabila perilakunya menyimpang dari petunjuk Allah dan Rasulullah, maka pasti di dunia ini akan mengalami kesempitan hidup, dan di akherat nanti akan mendapat siksa yang pedih.

c. Membantu klien memenuhi kebutuhan dasar psikologis.⁸

Basis dari BK Realitas Islami adalah membantu klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup (1) kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, serta (2) kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna/berharga bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain. Menurut Islam kebutuhan mencintai dan dicintai merupakan fitrah, semua manusia ingin agar dirinya dicintai oleh orang lain, dan ingin mencintai orang lain. Islam juga mendorong manusia agar berusaha setiap tingkah lakunya itu berguna, bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Dalam Surat Al Mu'minin ayat 3 Allah berfirman :

“Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna.” (QS. Al Mu'minin : 3)

Ayat ini menjelaskan bahwa diantara ciri orang beriman adalah meninggalkan perkataan dan perbuatan yang tidak berguna. Dengan demikian agar manusia termasuk dalam kategori orang yang beriman, maka dia harus berusaha setiap apa yang diucapkan dan diperbuat, itu berguna bagi dirinya maupun orang lain. Hal-hal yang

⁸ Ibid, 264.

hukumnya mubah (boleh), tetapi tidak mendatangkan manfaat bagi dirinya itu saja akan dijauhinya. Apalagi hal-hal yang dilarang, akan semakin dijauhinya karena takut akan ancaman siksa dari Allah SWT. Di samping itu Rasulullah juga memberi motivasi agar diri kita hendaknya menjadi orang yang bisa memberi manfaat sebanyak-banyaknya pada orang lain, dengan sabdanya :

“Orang yang paling baik diantaramu adalah orang yang paling bermanfaat bagi manusia yang lain”. (Al Hadits)

Oleh karenanya kita harus berusaha agar setiap yang kita perbuat, yang kita lakukan itu bisa memberi manfaat, memberi keuntungan, memberi rasa senang, bahagia kepada orang lain. Dan jangan sampai kebalikannya malah merugikan, menyengsarakan, menyakitkan orang lain.

d. Manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri.⁹

Bimbingan dan Konseling Realitas Islami menekankan bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri, dan masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. Allah berfirman dalam Surat An Najm ayat 39 sebagai berikut:

“Dan bahwasanya seorang manusia tidak akan memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.” (QS’ An Najm : 39)

Jadi manusia tergantung kepada usahanya sendiri, kalau dia sendiri tidak berusaha maka dia tidak akan memperoleh apa yang diinginkan. Dengan demikian keadaan atau nasib manusia tergantung usahanya sendiri, tergantung perilakunya sendiri, dia sendiri yang menentukan nasibnya sendiri bukan karena usaha orang lain.

e. Menolak konsep tentang penyakit mental¹⁰

Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Orang yang mengalami gangguan mental adalah akibat dari perilakunya

⁹ Ibid, 265.

¹⁰ Ibid, 265.

yang tidak bertanggung jawab, perilaku yang menyimpang dari nilai-nilai Islam, menyimpang dari petunjuk-petunjuk Allah dan Rasulullah. Kebalikannya orang yang selalu mengikuti petunjuk-petunjuk Allah, maka mentalnya akan sehat, tidak akan ada rasa kekhawatiran dan tidak akan bersedih hati. Hal ini telah dijanjikan oleh Allah dalam firman-Nya di surat Al Baqarah 38

“...Barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”(QS. Al Baqarah : 38)

Orang yang tidak merasa khawatir dan tidak merasa sedih hati, itulah orang-orang yang berbahagia sesungguhnya, bahagia yang haqiqi bukan sekedar kebahagiaan yang semu. Jiwanya akan merasa tenang, tenteram, damai karena selalu ingat kepada Allah dalam setiap ucapan, perbuatan, sikap, tingkah laku dan langkah-langkah hidupnya. Dia selalu berhati-hati jangan sampai apa yang diperbuat, tingkah lakunya itu bertentangan dengan kehendak Allah, atau melanggar larangan-larangan Allah. Orang-orang seperti itulah yang dikatakan sebagai orang yang beriman dan mengingat Allah. Sebagaimana difirmankan Allah dalam Surat Ar Ra'd 28:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman, dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”(QS. Ar Ra'd : 28)

Jadi jelas bahwa orang yang tidak mengalami gangguan mental adalah orang yang tidak ada rasa khawatir, tidak ada rasa sedih, dan hatinya tenteram. Hal itu bisa diperoleh dengan cara berperilaku yang bertanggung jawab, perilaku yang sesuai dengan petunjuk-petunjuk Allah dan Rasulullah.

f. Berorientasi pada keadaan yang akan datang.¹¹

Terapi realitas berorientasi pada keadaan yang akan datang dengan berfokus pada perilaku saat sekarang. Masa lampau itu

¹¹ Ibid, 266.

sudah tetap dan tidak bisa diubah, yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Oleh karena itu masa lampau bisa dievaluasi pada perilaku yang telah dilakukan, dan bagaimana akibatnya pada saat sekarang dan pada masa mendatang. Islam juga sudah memberi petunjuk bahwa kita memang harus mengevaluasi terhadap apa yang telah kita perbuat untuk sekarang dan untuk masa mendatang. Firman Allah dalam surat Al Hasyr ayat 18 :

“Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akherat), dan bertaqwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al Hasyr : 18)

Dari ayat tersebut Allah menyeru agar kita selalu bertaqwa dan mengevaluasi apa-apa yang sudah kita lakukan untuk masa depan. Hal ini menyiratkan agar dalam hidup kita perlu perencanaan, agar di masa mendatang kita memperoleh keberhasilan dan kebahagiaan. Oleh karena itu kita harus membuat rencana-rencana yang realistis, spesifik, kongkret, dan bisa diukur, demi untuk keberhasilan di masa mendatang; dan tidak sekedar keberhasilan atau kebahagiaan di dunia saja tetapi sekaligus juga keberhasilan atau kebahagiaan di akherat kelak. Kita perlu mengeksplorasi potensi-potensi, kekuatan-kekuatan kita, kualitas-kualitas yang positif untuk dikerahkan semuanya demi mencapai keberhasilan di masa mendatang.

g. Menekankan aspek kesadaran.¹²

Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran bukan aspek-aspek ketaksadaran. Apabila klien mengalami suatu keadaan yang tidak diinginkan atau suatu bencana, maka klien perlu disadarkan bahwa keadaan itu adalah karena kesalahan dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Surat An Nisa

¹² Ibid, 267.

79:

“Apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, maka dari (kesalahan) dirimu sendiri.” (QS. An Nisa:79)

Selanjutnya klien disadarkan bahwa keadaan yang tidak diinginkan itu tidak akan berubah sehingga dia sendiri yang berusaha untuk merubahnya. Hal ini ditegaskan oleh Allah dalam firman-Nya di surat Ar Ra'd 11 sbb :

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. “(QS. Ar Ra'd :11)

h. Membimbing klien mempelajari tingkah laku.¹³

Tujuan terapi realitas adalah membimbing klien mempelajari tingkah laku yang realistis dan bertanggung jawab, serta mengembangkan “identitas keberhasilan”. Upaya untuk mencapai keberhasilan ini sangat sesuai dengan nilai-nilai Islam. Hal ini karena Allah menghasung umatnya agar selalu berusaha mengarahkan dirinya mencapai keberhasilan, kesuksesan, kemenangan, dan sebaliknya melarang umatnya menjatuhkan diri dalam kebinasaan. Allah berfirman dalam Surat Al Baqarah 195 sbb:

“...dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”(QS. Al Baqarah, 195)

Dari ayat itu bisa dimengerti bahwa Allah memerintahkan kepada kita agar setiap tingkah laku yang diperbuat adalah tingkah laku yang baik, yang konstruktif, realistis dan bertanggung jawab, mengarahkan kepada keberhasilan hidup. Dan Allah melarang kita bertingkah laku yang salah, yang destruktif atau

¹³ Ibid, 264.

berbuat yang merugikan diri kita sendiri, membinasakan, menghancurkan diri kita sendiri; sehingga segala perilaku yang akan merugikan kita, akan menghancurkan kita harus di jauhi.

Glasser menyatakan bahwa “kita perlu belajar mengoreksi diri apabila kita berbuat salah dan membanggakan diri apabila kita berbuat benar.”¹⁴ Pernyataan bahwa kita perlu membanggakan diri apabila kita berbuat benar, menurut Islam tidak betul. Yang benar adalah apabila kita berbuat benar, kita harus bersyukur, bukan membanggakan diri. Hal ini karena perilaku membanggakan diri itu dilarang oleh Allah dalam surat Luqman ayat 18 sbb :

“...Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (QS. Luqman : 18)

i. Komitmen adalah kunci utama.¹⁵

Selanjutnya dalam konsep terapi realitas dijelaskan bahwa komitmen adalah kunci utama terapi realitas. Setelah klien melakukan evaluasi, membuat pertimbangan nilai mengenai tingkah laku sendiri dan memutuskan rencana-rencana perubahan untuk masa mendatang yang lebih baik, maka klien harus memiliki komitmen yang kuat untuk mewujudkan rencana-rencana itu. Allah berfirman dalam surat Thaahaa ayat 123-124 sbb :

“Maka jika datang kepadamu petunjuk dari-Ku, lalu barangsiapa yang mengikut petunjuk-Ku, ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka. Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit.” (QS. Thaahaa : 123-124)

Jadi setelah klien dibimbing, diarahkan ke jalan petunjuk Allah, sehingga telah memiliki rencana-rencana perilaku yang realistis dan bertanggung jawab yang akan membawa dirinya kepada keselamatan, kebahagiaan, keberhasilan, kesuksesan, maka klien harus bertekad kuat untuk segera mewujudkan,

¹⁴ Ibid, 269.

¹⁵ Ibid, 276.

mengimplementasikan. Dengan mewujudkan rencana-rencana tersebut dengan sebaik-baiknya maka pasti ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka. Kebalikannya bila ia berpaling dari petunjuk Allah, maka pasti akan mengalami kesempitan hidup di dunia ini, dan di akherat akan mendapat siksa Allah apabila tidak bertaubat.

3. Praktik Bimbingan Konseling Realitas Islami Untuk Menurunkan Perilaku Minum Minuman Keras.

Pada saat sekarang banyak remaja yang mengatakan bahwa dengan minum minuman keras, kepercayaan diri mereka bertambah dari pemalu menjadi pemberani, semua masalah akan teratasi saat minum minuman keras, bisa menghilangkan stres, mendapatkan banyak teman, dikatakan benar-benar laki-laki karena kalau gak minum bukan laki-laki. Itulah hal-hal yang dipandang sebagai manfaat dari minum minuman keras dari para remaja. Tetapi kenyataannya minuman keras banyak sekali madhorotnya baik bagi peminum yang bersangkutan maupun bagi orang lain di sekitarnya. Bagi yang bersangkutan minuman keras dapat merusak proses berfikir dan menjadikan orang tidak sadarkan diri atau bertindak tidak sesuai kehendak.

Di samping itu dari hasil penelitian membuktikan bahwa pemakaian minuman keras dalam jangka panjang dapat mengakibatkan gangguan pada otak, liver, alat pencernaan, pankreas, otot janin, endokrin, nutrisi, metabolisme dan resiko kanker. Sedangkan akibat bagi orang lain, peminum minuman keras bisa membahayakan orang-orang di sekitarnya, bisa jadi penyebab utama terjadinya kecelakaan dan memicu tindak kriminal, tindak kekerasan seperti pemerkosaan, pencabulan, perkelahian, tawuran, pembunuhan, dan lain-lain. Dengan demikian perilaku minum minuman keras merupakan salah satu bentuk perilaku menyimpang, perilaku yang tidak bertanggung jawab, merugikan diri sendiri dan orang lain, namun hal tersebut kurang disadari oleh para remaja, atau dengan kata lain para remaja tidak sadar akan realitas tersebut. Oleh karena itu perlu diberi bimbingan konseling realitas Islami yang

bisa diterapkan melalui bimbingan dan konseling individu maupun kelompok. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

a. Keterlibatan

Terapis berupaya terlibat bermain peran dengan klien dan menggunakan humor sehingga tercipta suasana segar dan relaks. Hal itu dalam rangka menjalin hubungan yang hangat, akrab, penuh pengertian dan perhatian.

b. Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.

Terapis mengonfrontasikan perilaku yang tidak bertanggung jawab dalam hal ini tentang minum minuman keras. Perilaku minum minuman keras adalah perilaku yang menyimpang dari norma-norma, hukum dan agama. Bahkan dalam Islam sudah ditegaskan bahwa minum minuman keras hukumnya haram, karena merupakan perbuatan yang keji dan termasuk perbuatan syaithan. Hal tersebut terdapat dalam firman Allah sebagai berikut:

“Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamr, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan syaithan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.”(QS. Al Maidah: 90)

“Dengan minuman keras dan judi itu, setan hanyalah bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian diantara kamu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan melaksanakan shalat, maka tidakkah kamu mau berhenti ?” (QS. Al Maidah: 91)

Ayat tersebut memberi peringatan bahwa kalau kita ingin beruntung, berhasil, bahagia maka kita harus menjauhi minuman keras, karena minuman keras akan menimbulkan permusuhan dan kebencian. Sering dijumpai orang yang mabuk setelah minum minuman keras, maka dia mudah tersinggung, mudah marah, hanya masalah kecil saja bisa menimbulkan

perkelahian, tawuran, dan sebagainya.

Rasulullah juga bersabda mengenai miras sebagai berikut:

Dari Ibnu Umar, bahwa Nabi SAW pernah bersabda: "Setiap (minuman) yang memabukkan itu khamr, dan setiap (minuman) yang memabukkan itu haram". (HR. Al Jama'ah, kecuali Bukhari dan Ibnu Majah).

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Peminum Khamr itu bagaikan penyembah berhala." (HR. Ibnu Majah)

Dari sabda Nabi jelas bahwa minuman keras adalah hukumnya haram dan pelaku minum khamr itu seperti penyembah berhala. Di samping itu mengingat bahaya dan akibat buruk yang akan terjadi, maka Rasulullah SAW melaknat berkaitan dengan khamr itu ada 10 golongan manusia dengan sabda Rasulullah SAW sebagai berikut :

Dari Anas ia berkata, "Rasulullah SAW melaknat tentang khamr sepuluh golongan: 1) yang memerasnya, 2) pemiliknya (produsennya), 3) yang meminumnya, 4) yang membawanya (pedagang), 5) yang minta diantarnya, 6) yang menuangkannya, 7) yang menjualnya, 8) yang makan harganya, 9) yang membelinya, 10) yang minta dibelikannya." (HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah).

Dengan demikian Islam sangat tegas menjelaskan hukum tentang khamr. Islam menentang keras terhadap perilaku minum minuman keras. Oleh karena itu kepada peminum minuman keras harus disadarkan dengan mengkonfrontasikan bahwa perilaku minum minuman keras adalah haram, dosa, perbuatan yang keji, perbuatan setan, sama dengan menyembah berhala, dan perbuatan yang terlaknat. Bahkan Rasulullah tidak hanya melaknat peminumnya saja tetapi sampai sepuluh orang yang berkaitan dengan minuman keras semua dilaknat. Hal ini mengisyaratkan agar minuman keras betul-betul diberantas sampai ke akar-akarnya. Di samping itu tidak ada alasan atau

dalih apapun yang bisa diterima untuk membenarkan perilaku minum minuman keras.

Kata-kata “haram, dosa, perbuatan keji, perbuatan setan, penyembah berhala, terlaknat” tersebut, cukup sebagai “terapi kejutan verbal” agar klien sadar bahwa perilaku minum minuman keras itu tidak realistis dan tidak bertanggung jawab. Kata-kata itu berasal dari Al Qur’an dan hadits sehingga sudah cukup membekas di hati dan tidak perlu sarkasme atau kata-kata celaan yang lain.

c. Model WDEP¹⁶

- Want (Keinginan)

Mengeksplorasi keinginan yang sebenarnya dari klien dan komitmennya untuk memenuhi keinginan itu, dengan pertanyaan “Apa yang kamu inginkan?”

- Doing and Direction (Melakukan dengan Terarah)

Menanyakan “Apa yang kamu lakukan sekarang ?” Apa yang kamu lakukan seminggu yang lalu ?

- Evaluation (Evaluasi)

Klien didorong untuk mengevaluasi perilaku yang telah dilakukan terkait dengan efektifitasnya dalam memenuhi keinginan, dengan pertanyaan “Apakah perilaku anda sekarang memiliki kesempatan yang layak untuk mendapatkan apa yang anda inginkan sekarang dan masa yang akan datang ?”

- Planning (Perencanaan dan Komitmen)

Klien didorong untuk merumuskan rencana masa depan secara mandiri. Rencana tentang perilaku atau hal-hal yang akan dikerjakan pada masa mendatang berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan. Rencana yang baik antara lain bersifat sederhana, mudah dimengerti, dapat dicapai, terukur, bisa dilakukan sesegera mungkin. Setelah rencana dirumuskan, harus ada komitmen yang kuat untuk benar-benar akan mewujudkan, dan terus menerus dipraktekkan.

¹⁶ Alfiah, *Mengenal Terapi Realitas*, 7-8.

D. Penutup

Pada saat sekarang banyak remaja yang mengatakan bahwa dengan minum minuman keras kepercayaan diri mereka bertambah dari yang pemalu menjadi pemberani, benar-benar jadi laki-laki, mereka beranggapan bahwa semua masalah dapat teratasi dengan minum minuman keras, minuman keras dapat memperbanyak teman. Namun banyak remaja yang tidak menyadari bahwa dengan minum minuman keras akan merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

Dengan bimbingan dan konseling realitas berbasis Islam, remaja disadarkan bahwa perilaku minum minuman keras bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Perilaku minum minuman keras adalah perbuatan haram, dosa, dilaknat Allah, merupakan perbuatan keji, termasuk perbuatan syaithan, menimbulkan kebencian dan permusuhan. Akibat minum minuman keras pada dirinya sendiri adalah menimbulkan gangguan pada organ otak, liver, alat pencernaan, pankreas, otot janin, endokrin, nutrisi, metabolisme, dan resiko kanker. Di samping itu sudah banyak remaja yang mati konyol akibat miras oplosan.

Dengan kesadaran akan hal-hal tersebut remaja akan membuat rencana-rencana perilaku yang realistis dan bertanggung jawab, sehingga akan mengarahkan dirinya jauh dari kegagalan bahkan kebinasaan, sebaliknya akan mengarah kepada keberhasilan. Rencana-rencana tersebut dituangkan dalam tulisan dalam bentuk kontrak, serta menjadi komitmen dirinya untuk dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald, 2010, *Teori dan Praktek, Konseling dan Psikoterapi*, Bandung : PT Refika Aditama.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemahnya*.
- Agung, 2015, *Perilaku Sosial Pengguna Minuman Keras Di Kelurahan Sungai Dama Kota Samarinda*, eJournal Sosiatri-Sosiologi, Vol. 3 No. 1.

- Ahmud, Muhammad, 2013, *Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 03, No. 02.
- Alfiah, Indah, *Mengenal Terapi Realitas (Reality Therapy)*, Jurnal. Unair.ac.id
- Diana, Yohana, Kurnia, *Konseling Individu Dengan Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengurangi Konsep Diri Negatif Siswa SMK Muhammadiyah Sragen*, Jurnal-mahasiswa.unisri.ac.id
- Pratama, Dimas, Desember 2013, *Perilaku Remaja Pengguna Minuman Keras Di Desa Jatigono Kecamatan Kunir Kabupaten Lumajang*, Jurnal Promkes, Vol. 1, No. 2.
- Setyaningsih, Tri Septi, *Pendekatan Konseling Realita Dalam Mengubah Konsep Diri Negatif Siswa Broken Home SMPN 2 Bantarbolang Pemalang*, Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling, FIP, Universitas Negeri Semarang. 2011
- Sulistiya, Elis, Oktober 2014, *Pengaruh Konseling Realita Terhadap Pembentukan Kemandirian Siswa SMPN 2 Kuripan Tahun Pelajaran 2013/2014*” Jurnal Paedagogy, Vol.1, No.2, FIP IKIP Mataram.
- Susanti, Reni, Desember 2015, *Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*, Jurnal Psikologi, Vol.11, No. 2.
- Suseno, Dwi Agus. ”Perilaku Mengonsumsi Minuman Keras di Kalangan Remaja Awal Di Desa Kunden Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan 2014.” Eprints.dinus.ac.id/jurnal.
- Verayanti, Yeni. “Studi Kasus Penerapan Model Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Kelas VII B SMP 3 Bae Kudus.” Skripsi. Prodi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Muria Kudus. 2012.

