

IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB PERILAKU MENGGONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL PADA ATLET *SOFTBALL* UNIVERSITAS “X” KOTA SEMARANG

Shafira Amalia, Besar Tirto Husodo, Kusyogo Cahyo

Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro
Email : shframalia20@gmail.com

Abstract

One kind of sport which is growing now is softball. This is proven by more softball clubs established in some cities in Indonesia, and also clubs in Universities. There are so many tournament that followed by the club makes all the athletes must trained more diligently with heavy training program. It can triggered physical and mental stress. The preferred way to reduce stress is with alcohol consuming. The purpose of this study is to indentify what factors that triggered alcohol consuming by University X Semarang’s softball athletes. The type of research is qualitative research with in-depth interview. The population studied are 8 subject who are member of University X softball team and 4 triangulation subject which is the coach of the team and another member of University X softball team who did not consume alcohol. The result of this study showed that some factors that triggered alcohol consumption by softball athletes are beliefs about the outcome of alcohol consuming can reduce stress, positive result evaluation from alcohol consuming, positive attitude toward alcohol consuming, positive normative believe from surrounding environment such as friend, senior, and coach, motivation gained from itself and also the surrounding environment, positive subjective norms, and behavioral intention that support subjects to consume the alcohol. In this study found that the invitation to consume alcohol from team friends, senior, and friends from another team become an encouragement for subjects to consume alcohol. Alcohol consumption behavior is formed by repetitive activity until it becomes a habit.

Keywords : Alcohol Consumption, Softball Athletes, Stress

Bibliography : 91 (34 Journals, 30 Books, 4 Thesis, 15 Essays, 5 Regulations) 1990-2017

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu aktivitas yang penting dalam kehidupan manusia. Olahraga ini sendiri memiliki arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat.¹ Banyak jenis olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan, baik dalam bentuk beregu maupun olahraga individu. Salah satu jenis olahraga beregu yang saat ini

mengalami perkembangan yang pesat adalah olahraga *softball*. Olahraga *softball* kini sudah berkembang di banyak negara di dunia, termasuk di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya klub-klub *softball* berdiri, serta unit kegiatan mahasiswa (UKM) di kalangan universitas di Indonesia, salah satunya di Kota Semarang. Universitas “X” merupakan salah satu universitas di

Kota Semarang yang memiliki UKM *Softball*. UKM *Softball* di Universitas "X" Kota Semarang sudah berdiri sejak tahun 2011. UKM ini sudah pernah mengikuti banyak pertandingan, baik tingkat kota, maupun tingkat nasional.

Banyaknya pertandingan yang diikuti membuat para atlet harus berlatih dengan lebih keras dan program latihan yang lebih berat dari biasanya, serta jadwal latihan yang lebih banyak dibandingkan dengan jadwal pada umumnya. Saat tim *Softball* Universitas "X" ini akan mengikuti suatu pertandingan, maka akan dibuat program *Training Camp* (TC) yang wajib diikuti oleh seluruh atlet. TC ini sendiri adalah program khusus yang dibuat oleh tim pelatih yang diadakan setiap hari untuk mempersiapkan fisik dan teknik permainan para atlet sebelum keberangkatan dengan materi program latihan yang beragam.

Seluruh atlet dari cabang olahraga manapun memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk mengukir prestasi terbaik di pertandingan yang mereka ikuti. Oleh karena itu, sebagai atlet dituntut untuk meningkatkan kualitas permainan dan memfokuskan diri selama masa pelatihan. Selain persiapan fisik dan teknik permainan, faktor mental juga harus dipersiapkan oleh para atlet untuk menghadapi pertandingan.

Walaupun berbagai persiapan sudah dilakukan untuk mengatasi perasaan takut dan tertekan yang dihadapi, hal itu tidak menjamin seorang atlet terbebas dari perasaan grogi dan stress saat pertandingan berlangsung. Seorang atlet yang menguasai fisik, teknik permainan yang baik, namun jika pikirannya terganggu dengan hal-hal negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan bermain dengan maksimal

dalam bertanding.² Beberapa faktor dapat mengganggu *performance* para atlet saat bertanding, diantaranya adalah persiapan keberangkatan yang berat dan melelahkan, perasaan grogi saat bertanding, dan perasaan takut saat menghadapi lawan bertanding. Hal ini membuat para atlet sangat rentan mengalami stress.

Beberapa cara dilakukan oleh para atlet untuk mengurangi rasa stress yang dihadapi, salah satunya dengan mengkonsumsi minuman beralkohol. Para atlet terbiasa untuk mengkonsumsi minuman beralkohol karena mereka merasa bahwa minuman beralkohol dapat mengurangi rasa stress yang mereka alami. Selain itu, sudah menjadi tradisi yang turun-temurun jika tim mereka baru saja memenangkan pertandingan dengan lawan yang cukup sulit, maka para atlet tersebut melepas stress yang sebelumnya dihadapi serta merayakan kemenangannya dengan pergi ke *club* malam dan tentunya mengkonsumsi minuman beralkohol. Umumnya para atlet *softball* ini mengkonsumsi minuman beralkohol di *café* yang khusus menyediakan *beer* dan juga di *club* malam. Mengkonsumsi minuman beralkohol mempunyai dampak yang tidak baik bagi para atlet karena efek yang ditimbulkan dari mengkonsumsi minuman beralkohol dapat mempengaruhi kesegaran jasmani mereka yang seharusnya mempunyai kondisi tubuh yang fit.

Minuman beralkohol adalah minuman yang mengandung zat etanol, yaitu zat atau bahan yang bila dikonsumsi akan menurunkan tingkat kesadaran bagi konsumennya. Minuman alkohol juga memiliki zat adiktif, yaitu zat yang apabila dikonsumsi walau hanya sekali akan membuat orang

tersebut merasa ingin terus mengkonsumsinya dan akhirnya mengalami kecanduan. Minuman beralkohol juga mempengaruhi sistem kerja otak, oleh karena itu konsumen dari minuman beralkohol akan merasakan pusing.⁴

WHO memasukan etil alkohol kedalam jenis obat berbahaya dan alkohol termasuk kelompok obat psikoaktif. Menurut WHO, penduduk dengan usia 15 tahun keatas memiliki rata-rata konsumsi minuman beralkohol 6,2 liter per tahun. Pada tahun 2012, WHO melaporkan bahwa angka konsumsi alkohol di dunia yaitu sebesar 38,3% penduduk dengan usia 15 tahun keatas, dengan jumlah konsumen pria lebih banyak dibandingkan dengan konsumen wanita.⁵Data dari Riskesdas menyatakan bahwa jumlah remaja pengonsumsi minuman keras di Indonesia mencapai 4,9%. Sedangkan berdasarkan data di Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah di perkirakan sekitar 25% remaja usia 15-25 tahun telah menggunakan minuman keras.³

Bahaya yang timbul akibat mengkonsumsi minuman beralkohol termasuk ke dalam lima besar faktor resiko untuk penyakit, kecacatan dan kematian di seluruh dunia. Konsumsi alkohol dapat meningkatkan berbagai resiko terhadap kesehatan seperti ketergantungan alkohol, sirosis hepar, kanker dan luka-luka akibat efek langsung maupun tidak langsung dari intoksikasi alkohol.⁶

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini akan mengkaji mengenai faktor penyebab perilaku mengkonsumsi minuman beralkohol pada atlet *softball* Universitas "X" di Kota Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu perilaku

mengkonsumsi minuman beralkohol pada atlet *Softball* Universitas "X" Kota Semarang.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif untuk mengidentifikasi faktor-faktor mengkonsumsi minuman beralkohol pada atlet *Softball* di Universitas "X", Kota Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif untuk mengetahui sejauh mana berlaku, kegiatan-kegiatan proses yang sedang berlangsung serta pengaruh dari suatu fenomena.

Prosedur pengambilan subjek dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu sampel yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri yang sudah diketahui sebelumnya. Jumlah subjek penelitian adalah 8 orang dengan kriteria inklusi yaitu anggota atau atlet dari UKM *Softball* Universitas "X" Kota Semarang dan sudah pernah mengikuti *Training Camp* maupun mengikuti pertandingan *Softball*. Validitas data dilakukan dengan mewawancarai 4 orang subjek informan yang terdiri dari pelatih tim *Softball* Universitas "X", serta anggota lain dari tim *Softball* Universitas "X" yang mengetahui perilaku subjek penelitian namun tidak ikut mengkonsumsi minuman beralkohol.

Alat bantu dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara yang terdiri dari pedoman wawancara untuk informan utama dan pedoman wawancara untuk pedoman triangulasi. *Informed consent*, alat tulis, buku catatan, , kamera, dan alat perekam. Data dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mendeskripsikan secara menyeluruh data yang didapat selama proses penelitian.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian terdiri dari jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan yang sedang ditempuh saat ini, uang saku per bulan, serta intensitas mengonsumsi minuman beralkohol saat mengikuti pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruh informan berjenis kelamin laki-laki. Usia informan termuda adalah 20 tahun dan yang tertua adalah 23 tahun. Intensitas konsumsi minuman beralkohol selama turnamen adalah empat hingga tujuh kali dalam waktu satu periode turnamen.

2. Perilaku Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian melakukan praktik mengonsumsi minuman beralkohol secara berkelompok, yaitu dengan teman sesama tim dan teman dari tim lain. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian selalu mendapatkan pengaruh dari lingkungan sekitar yaitu ajakan dari teman. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa remaja melihat banyak orang mengonsumsi minuman beralkohol, ditambah lagi kehidupan remaja saat ini dalam pertemanan yang tidak lepas dari minuman beralkohol. Seorang teman terkadang bisa menyarankan teman yang lainnya untuk mengonsumsi minuman beralkohol, sehingga tidak heran jika mereka mulai mengonsumsi minuman beralkohol karena mudah

tersedia di kelompok sepermainannya.⁴

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa bahwa perilaku mengonsumsi minuman beralkohol terbentuk dari aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dan menjadi kebiasaan dalam suatu kelompok. Terbentuknya perilaku mengonsumsi minuman beralkohol juga didorong oleh beberapa faktor pendukung, diantaranya adalah pengaruh lingkungan sekitar dan kemudahan akses untuk mendapatkan minuman beralkohol.

3. Evaluasi Perilaku

Pada Teori *Reasoned Action* dinyatakan bahwa evaluasi perilaku dapat mempengaruhi penilaian terhadap suatu perilaku apakah bernilai positif atau negatif.⁷Evaluasi perilaku yang dimaksud pada penelitian ini adalah nilai yang melekat pada hasil bahwa setelah subjek penelitian mengonsumsi minuman beralkohol dapat mengurangi stress yang mereka rasakan.

Hasil penelitian menyatakan bahwa seluruh subjek penelitian merasa lebih lega seperti tidak memiliki masalah, merasa senang, dan merasa seperti memiliki keberanian yang meningkat. Hal ini dianggap oleh subjek penelitian sebagai hasil yang diinginkan dari mengonsumsi minuman beralkohol. Pengaruh minuman beralkohol pada tubuh terutama adalah sebagai suatu depresan dan dapat memperlambat kerja otak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hal yang didapatkan oleh subjek penelitian sebagai evaluasi hasil mengkonsumsi minuman beralkohol adalah perasaan tenang, lega, senang, dan keberanian yang bertambah. Hal ini menjadi dampak positif bagi subjek penelitian untuk mengurangi kecemasan menghadapi pertandingan berikutnya.

4. Kepercayaan Normatif

Dalam Teori *Reasoned Action* menyatakan bahwa kepercayaan normatif berpengaruh kepada normasubjektif seseorang terhadap suatu perilaku.⁷ Dalam penelitian ini yang dimaksudkan adalah kepercayaan dari orang terdekat subjek penelitian untuk setuju atau tidak setuju bahwa perilaku mengkonsumsi minuman beralkohol dapat menghilangkan stress.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruh subjek penelitian mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar untuk mengkonsumsi minuman beralkohol. Lingkungan sekitar dari subjek penelitian memiliki pandangan bahwa mengkonsumsi minuman beralkohol dapat mengurangi stress yang mereka rasakan, oleh karena itu subjek penelitian juga ikut yakin dengan pandangan tersebut dan memutuskan untuk mengkonsumsi minuman beralkohol. Faktor lingkungan adalah faktor yang signifikan sebagai faktor yang melatar belakangi seseorang mengkonsumsi minuman beralkohol.⁸

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan normatif yang positif untuk mengkonsumsi minuman beralkohol dari teman sesama tim dan senior menyebabkan subjek penelitian mengambil keputusan untuk mengkonsumsi minuman beralkohol.

5. Motivasi

Motivasi adalah suatu keadaan yang terdapat di dalam diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu untuk mencapai sebuah tujuan.⁹ Dalam penelitian ini arti motivasi yang akan dibahas adalah keinginan subjek untuk melakukan perilaku mengkonsumsi minuman beralkohol yang baik berasal dari diri sendiri maupun dari orang terdekat subjek yang telah mengkonsumsi minuman beralkohol lebih dulu.

Hasil wawancara menyatakan bahwa sebagian besar subjek penelitian termotivasi untuk mengkonsumsi minuman beralkohol dari lingkungan sekitar seperti teman satu tim dan juga tradisi yang sudah turun temurun dari para senior. Subjek penelitian melihat dari tradisi yang ada di tim ini sehingga termotivasi untuk ikut mengkonsumsi minuman beralkohol. Pendapat sejalan dari penelitian yang mengatakan bahwa faktor lingkungan sekitar memberikan peranan penting dalam suatu perilaku.²³

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian termotivasi untuk mengkonsumsi minuman beralkohol dari teman satu tim, senior, rasa ingin mencoba minuman beralkohol serta

lingkungan sekitar yang sudah terbiasa dengan minuman beralkohol.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mengkonsumsi minuman beralkohol pada atlet *Softball* Universitas "X" Kota Semarang meliputi kepercayaan perilaku subjek bahwa minuman beralkohol dapat menurunkan stress, evaluasi hasil mengkonsumsi minuman beralkohol positif, sikap subjek terhadap minuman beralkohol positif, kepercayaan normatif dari lingkungan sekitar positif, motivasi yang didapatkan dari diri sendiri dan lingkungan sekitar, norma subjektif subjek penelitian positif, dan niat yang mendukung subjek penelitian untuk mengkonsumsi minuman beralkohol.

Daftar Pustaka

1. Mutohir, T., & Maksum, A. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
2. Aliffahmawati, N. 2015. *Tingkat Kecemasan dan Stress pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I di Surabaya Tahun 2014*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Suseno, D., dkk. 2014. *Perilaku Mengonsumsi Minuman Keras di Kalangan Remaja Awal di Desa Kunden Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan Tahun 2014*. Semarang: Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro.
4. Rori, P. 2015. *Pengaruh Penggunaan Minuman Keras pada Kehidupan Remaja di Desa Kali Kecamatan Pineleng Kabupaten Minahasa*. Jurnal Holistik, Tahun VIII No. 16/ Juli-Desember 2015.
5. WHO. 2014. *Global Status Report on Alcohol and Health*. Luxembourg: World Health Organization Press.
6. WHO. 2011. *Neuroscience of Psychoactive Substance Use and Dependence*. Geneva: World Health Organization Press.
7. Lezin, N. 2017. *Theories & Approaches : Theory of Reasoned Action (TRA)*. <http://recapp.etr.org/recapp/index.cfm?fuseaction=pages.TheoriesDetail&PageID=517> diakses pada 2 November 2017 pukul 15.05 WIB
8. Cipto, Kuncoro, K. 2010. *Harga Diri dan Konformitas Terhadap Kelompok dengan Perilaku Minum Minuman Beralkohol pada Remaja*. Jurnal Psikologi Proyeksi, Vol. 5 (1), 75-85
9. Suryabrata, S. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
10. Lisa, J., Sutrisna, N. 2013. *Narkoba Psicotropika dan Gangguan Jiwa Tinjauan Kesehatan dan Hukum*. Yogyakarta: Nuha Medika.