

Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Konsumsi Minuman Keras Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Keruak

Mizawar Rosandi¹⁾, Muhamad Takiuddin²⁾ Desi Ariska³⁾

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi
email : mizwarrosandi90@gmail.com

²Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi
email: takiuddin70@gmail.com

³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi
email : desiariska.psi@gmail.com

Artikel histori:

Submit: 2 oktober 2025
Revisi: 3 November 2025
Diterima: 4 Desember
Terbit: 30 Desember 2025

Kata Kunci:

Layanan konseling individu, *self control*, kebiasaan konsumsi minuman keras

Korespondensi:

mizwarrosandi90@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Keruak tahun. Oleh karena itu diperlukan intervensi berupa layanan konseling individu dengan pendekatan *self control* agar siswa mampu mengendalikan diri, menolak ajakan negatif, serta mengalihkan perilaku pada aktivitas yang lebih positif. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain A-B-A dalam kerangka SSQD (*Single Subject Quantitative Design*) Subjek penelitian adalah 1 orang siswa kelas IX SMPN 3 Keruak. Data dikumpulkan dengan instrumen angket kebiasaan konsumsi minuman keras dan angket *self control*, serta dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perbandingan skor pada fase baseline (A1), intervensi (B), dan baseline (A2). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada kebiasaan konsumsi minuman keras setelah diberikan intervensi. Pada fase baseline (A1) skor kebiasaan konsumsi minuman keras sebesar 138 dengan rata-rata 45, kemudian menurun menjadi 114 dengan rata-rata 38 pada fase intervensi (B), dan semakin menurun pada fase baseline (A2) dengan skor 96 dan rata-rata 32. Sementara itu, skor *self control* siswa meningkat dari 24 pada fase A1 menjadi 33 pada fase B, dan mencapai 40 pada fase A2. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self control* efektif untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa kelas IX SMP Negeri 3 Keruak.

Abstract: This research aims to determine the effect of individual counseling services using self-control techniques to reduce alcohol consumption habits among ninth-grade students at SMP Negeri 3 Keruak. Therefore, intervention in the form of individual counseling services with a self-control approach is needed so that students are able to control themselves, resist negative influences, and redirect their behavior toward more positive activities. This study is

quantitative research with an experimental method using an A-B-A design within the framework of SSQD (Single Subject Quantitative Design). The research subject was one ninth-grade student at SMP Negeri 3 Keruak. Data were collected using an alcohol consumption habits questionnaire and a self-control questionnaire, then analyzed using descriptive statistics by comparing scores across the baseline (A1), intervention (B), and baseline (A2) phases. The results showed a significant decrease in alcohol consumption habits after the intervention. In the baseline phase (A1), the alcohol consumption habit score was 138 with an average of 45, then decreased to 114 with an average of 38 in the intervention phase (B), and further decreased in the baseline phase (A2) with a score of 96 and an average of 32. Meanwhile, the student's *self-control* score increased from 24 in phase A1 to 33 in phase B, and reached 40 in phase A2. It can be concluded that individual counseling services with *self-control* techniques are effective in reducing alcohol consumption habits and improving self-control abilities of ninth-grade students at SMP Negeri 3 Keruak.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang berada pada fase perkembangan kritis, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada masa ini, mereka seringkali menghadapi berbagai tantangan dan godaan yang dapat memengaruhi perlakunya. Salah satu masalah serius yang banyak dijumpai adalah kebiasaan mengonsumsi minuman keras. Menurut Nurbiyanti & Widyatama (2014), minuman keras adalah semua jenis minuman yang memiliki efek memabukkan hingga dapat menyebabkan hilangnya kesadaran saat dikonsumsi. Saat ini, penyalahgunaan minuman keras menjadi masalah yang semakin meluas di kalangan remaja dan menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya. Miradj (2020) menjelaskan bahwa minuman keras merupakan jenis minuman yang mengandung alkohol atau zat psikoaktif yang bersifat adiktif, yang bekerja secara selektif terutama pada sistem saraf pusat, khususnya otak. Pengaruh dari zat ini dapat memicu perubahan dalam perilaku, emosi, serta fungsi kognitif seseorang. menurut Setyo Adi (2012), minuman keras adalah minuman yang mengandung kadar alkohol tinggi, yang jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan kondisi mabuk hingga kehilangan kesadaran. Jika dikonsumsi secara berlebihan dan dalam jangka waktu lama, alkohol dapat memberikan dampak negatif yang serius terhadap kesehatan fisik, mental, serta memengaruhi pola pikir dan kondisi kejiwaan individu.

Mengkonsumsi minuman keras (Miras) dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi yang mengkonsumsinya. Beni (2023) mengatakan dampak negatif dari mengkonsumsi minuman keras itu menyebabkan mata merah, bicara melantur, susah tidur atau bahkan menyebabkan tidur terus dan malas beraktivitas terutama belajar dan bekerja, menyebabkan gangguan pencernaan seperti nyeri perut mual dan lainnya, ini beberapa dampak yang terjadi pada tubuh ketika mengkonsumsi minuman ber-alkohol dan selain itu masih banyak lagi dampak yang akan terjadi pada tubuh yang bisa berakibat fatal atau bahkan sampai menyebabkan kematian.

Kebiasaan mengkonsumsi minuman keras tidak hanya terjadi di daerah perkotaan saja tetapi juga mulai merambah di lingkungan perdesaan. Dari hasil Survei Kementerian Kesehatan di tahun 2014 menemukan bahwa hanya ada sekitar 500.000 penduduk Indonesia, atau sekitar 0.2 % dari

keseluruhan populasi Indonesia, yang mengonsumsi minuman beralkohol (Uddarojat,2015) Berdasarkan Permasalahan ini juga terjadi di SMPN 03 Keruak. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK di sekolah mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman keras di luar sekolah yang mengakibatkan masalah pada siswa yaitu sering tidak masuk sekolah, sering tidur di kelas, mudah tersinggung, sering terlambat permasalahan itu pengaruh begadang dan konsumsi minuman keras.

Upaya membantu siswa mengatasi perilaku menyimpang, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting, khususnya melalui pendekatan layanan konseling individu dengan teknik *self control*. Menurut Prayitno (2004) mengatakan bahwa konseling individu adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara tatap muka secara langsung antara konselor dengan konseli (individu yang membutuhkan bantuan) dalam suasana hubungan yang bersifat profesional. Jadi konseling individu bukan hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga berorientasi pada perkembangan pribadi konseli secara menyeluruh, baik dari aspek emosional, sosial, akademik, maupun karier. Husni (2017) mengatakan bahwa konseling individu merupakan kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Jadi Layanan konseling individu telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam menengani prilaku menyimpang, seperti kebiasaan mengonsumsi minuman keras. Haulah (2018), mengatakan bahwa konseling individu merupakan kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Tujuan konseling individu adalah pengentasan masalah konseli. Melalui layanan dan teknik tersebut dapat mampu mengidentifikasi faktor pemicu kebiasaan mengonsumsi minuman keras dan mengembangkan strategi untuk kontrol diri serta memilih perilaku yang lebih sehat.

Pada penelitian akan menggunakan teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras. Teknik *self control* adalah kemampuan mengatur diri sendiri agar dapat mengendalikan prilaku, serta mampu menahan atau mencegah respons secara spontan tanpa berpikir terlebih dahulu (Fitriyanti,2018). *Self-control* atau kontrol diri menurut Bandura (1986) adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka sendiri dalam rangka mencapai tujuan pribadi, walaupun dihadapkan pada berbagai tekanan atau godaan lingkungan. Mulyani (2016) menyatakan bahwa *self-control* merupakan kemampuan seseorang untuk menahan atau mencegah dorongan impulsif agar tidak diwujudkan dalam perilaku yang bertentangan dengan norma moral atau aturan yang berlaku

Tujuan dari Penenelitian ini untuk mengetahui efektifitas layanan konseling individu dengan teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan mengonsumsi minuman keras pada siswa SMPN 03 Keruak, serta memberikan kontribusi nyata bagi upaya pencegahan prilaku menyimpang di kalangan pelajar dan untuk mengetahui Bagaimana pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa SMPN 3 Keruak. Peneliti juga ingin mengetahui apakah layanan konseling individu dengan teknik *self control* efektif untuk mengurangi kebiasaan konsumi minuman keras pada siswa kelas IX SMPN 3 Keruak

Metode Penelitian

Pada Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode kuantitatif ini merupakan salah satu dari berbagai macam metode yang ada, dengan tujuan memperoleh informasi atau pengalaman dalam memecahkan suatu permasalahan yang diteliti. Sugiyono (2018), pendekatan kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang didasarkan pada

paradigma positivisme, yang bertujuan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu dengan pengambilan sampel secara acak. Dalam pendekatan ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tertentu, dan analisis data yang dihasilkan bersifat statistik.

Penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen atau percobaan menggunakan desain penelitian SSQD (single subject quantity design). Metode eksperimen ini dilakukan mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa kelas XI SMPN 3 Keruak. Menurut Susanto dan rekan-rekan (dalam Romdani, 2023), desain A-B-A merupakan pengembangan dari desain A-B-A yang menunjukkan adanya hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel terikat.

Desain A-B-A terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap A-1 (Baseline-1), tahap B (Intervensi), dan tahap A-2 (Baseline-2).

Keterangan

A1 = Baseline 1 adalah kebiasaan konsumsi minuman keras sebelum dilakukan intervensi

B = Intervensi adalah kondisi Intervensi pada konseling menerapkan layanan konseling individu dengan teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa

A2=Basaaline 2 adalah kondisi mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa sesudah dilakukanya layanan konseling individu dengan teknik *self control*

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, maka dibahas secara jelas tentang gambaran Kebiasaan konsumsi minuman keras 1 orang siswa kelas IX A SMPN 3 Keruak tahun Pelajaran 2025/2026. Gambaran kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa kelas IX SMPN 3 Keruak Tahun Pelajaran 2025/2026 sebelum diberikan konseling individu dengan Teknik *self control* (fase baseline) dan setelah diberikan konseling individu dengan teknik *self control* (fase intervensi). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Data skor Fase *basaline A1*

| No | Aspek-Aspek | Sesi 1 | Sesi 2 | Sesi 3 | Keterangan |
|---------------|-------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------|
| 1 | | 3 | 3 | 3 | |
| 2 | Ferekuensi | 2 | 2 | 2 | |
| 3 | konsumsi | 2 | 2 | 2 | |
| 4 | | 4 | 4 | 4 | |
| 5 | | 3 | 3 | 3 | |
| 6 | Durasi | 4 | 4 | 4 | |
| 7 | konsumsi | 4 | 4 | 4 | |
| 8 | | 2 | 2 | 2 | Total skor keseluruhan 135. |
| 9 | | 4 | 4 | 4 | Katagori Tinggi |
| 10 | | 2 | 2 | 2 | |
| 11 | | 3 | 3 | 3 | |
| 12 | Intesitas | 4 | 4 | 4 | |
| 13 | konsumsi | 2 | 2 | 2 | |
| 14 | | 2 | 2 | 2 | |
| 15 | | 4 | 4 | 4 | |
| Jumlah | | 45 | 45 | 45 | 135 |

Berdasarkan Hasil penelitianm ini menunjukkan bahwa subjek ASP memiliki stabilitas

relatif aspek kebiasaan kebiasaan konsumsi minuman keras dengan total skor yang di peroleh

135. Jika dirata-ratakan dari tiga sesi tersebut , skor rata-rata yang di capai adalah 45 yang di hasilkan dari $\frac{135}{3} = 45$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa selama fase *baseline* (A1) skor yang dicapai subjek ASP mencerminkan stabilitas kebiasaan konsumsi minuman keras.

Tabel skor *self control baseline* (A1)

| No | Aspek-aspek | Skor | keterangan |
|--------|-------------------|------|-----------------|
| 1 | | 2 | |
| 2 | | 2 | |
| 3 | Kontrol Prilaku | 2 | |
| 4 | | 2 | |
| 5 | | 1 | |
| 6 | | 2 | |
| 7 | | 2 | Total skor |
| 8 | Kontrol Kognitif | 1 | keseluruhan 24 |
| 9 | | 2 | Katagori rendah |
| 10 | | 1 | |
| 11 | | 2 | |
| 12 | | 1 | |
| 13 | Kontrol keputusan | 1 | |
| 14 | | 2 | |
| 15 | | 1 | |
| Jumlah | | 24 | |

Berdasarkanl skor keseluruhan dalam *self control* untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras fase *baseline* (A1) adalah 24. Dari hasil ini dapat di smimpulkan bahawa *self control* mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras subjek ASP selama fase *baseline* (A1) berada pada katagori rendah. sehingga mengakibatkan kebiasaan konsumsi minuman keras itu menjadi katagori tinggi.

Tabel data skor fase *intervensi* (B)

| No | Aspek-Aspek | Sesi 1 | Sesi 2 | Sesi 3 | Keterangan |
|----|-------------|--------|--------|--------|-----------------|
| 1 | | 2 | 2 | 2 | |
| 2 | Ferekuensi | 2 | 2 | 2 | |
| 3 | konsumsi | 2 | 2 | 2 | |
| 4 | | 2 | 2 | 2 | |
| 5 | | 3 | 3 | 3 | |
| 6 | Durasi | 2 | 2 | 2 | |
| 7 | konsumsi | 4 | 4 | 4 | Total skor |
| 8 | | 1 | 1 | 1 | keseluruhan 114 |
| 9 | | 2 | 2 | 2 | Katagori Sedang |
| 10 | | 2 | 2 | 2 | |
| 11 | | 2 | 2 | 2 | |
| 12 | Intesitas | 2 | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 13 | konsumsi | 2 | 2 | 2 | |
| 14 | | 2 | 2 | 2 | |
| 15 | | 2 | 2 | 2 | |
| | Jumlah | 38 | 38 | 38 | 114 |

Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek ASP memiliki stabilitas relatif aspek kebiasaan kebiasaan konsumsi minuman keras dengan total skor yang di peroleh 114. Jika dirata-ratakan dari tiga sesi tersebut , skor rata-rata yang di capai adalah 38 yang di hasilkan dari $\frac{114}{3} = 38$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa selama fase *basaline* (B) skor yang dicapai subjek ASP mencerminkan stabilitas kebiasaan konsumsi minuman keras.

Tabel 4.4 skor *self control intervansi B*

| No | Aspek-aspek | Skor | keterangan |
|----|----------------------|------|---------------------------|
| 1 | | 3 | |
| 2 | | 2 | |
| 3 | Kontrol Prilaku | 2 | |
| 4 | | 2 | |
| 5 | | 1 | |
| 6 | | 3 | |
| 7 | | 3 | Total skor keseluruhan 33 |
| 8 | Kontrol Kognitif | 2 | Katagori sedang |
| 9 | | 2 | |
| 10 | | 3 | |
| 11 | | 3 | |
| 12 | | 2 | |
| 13 | Kengontrol keputusan | 2 | |
| 14 | | 2 | |
| 15 | | 2 | |
| | Jumlah | 33 | |

Berdasarkan skor keseluruhan dalam *self control* untuk mengurangi kebiasaan konsumai minuman keras fase *basaline* (B) adalah 33. Dari hasil ini dapat di simpulkan bahawa *self control* mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras subjek ASP selama fase *basaline* (B) berada pada katagori sedang. sehingga mengakibatkan kebiasaan konsumsi minuman keras itu menjadi menrun dari katagori tinggi ke katagori sedang.

Tabel Data skor Fase *basaline A2*

| No | Aspek-Aspek | Sesi 1 | Sesi 2 | Sesi 3 | Keterangan |
|----|-------------|--------|--------|--------|---------------------------|
| 1 | | 2 | 2 | 2 | |
| 2 | Ferekuensi | 2 | 2 | 2 | |
| 3 | konsumsi | 2 | 2 | 2 | |
| 4 | | 2 | 2 | 2 | |
| 5 | | 3 | 3 | 3 | |
| 6 | Durasi | 2 | 2 | 2 | |
| 7 | konsumsi | 4 | 4 | 4 | Total skor keseluruhan 96 |
| 8 | | 1 | 1 | 1 | Katagori Sedang |
| 9 | | 2 | 2 | 2 | |

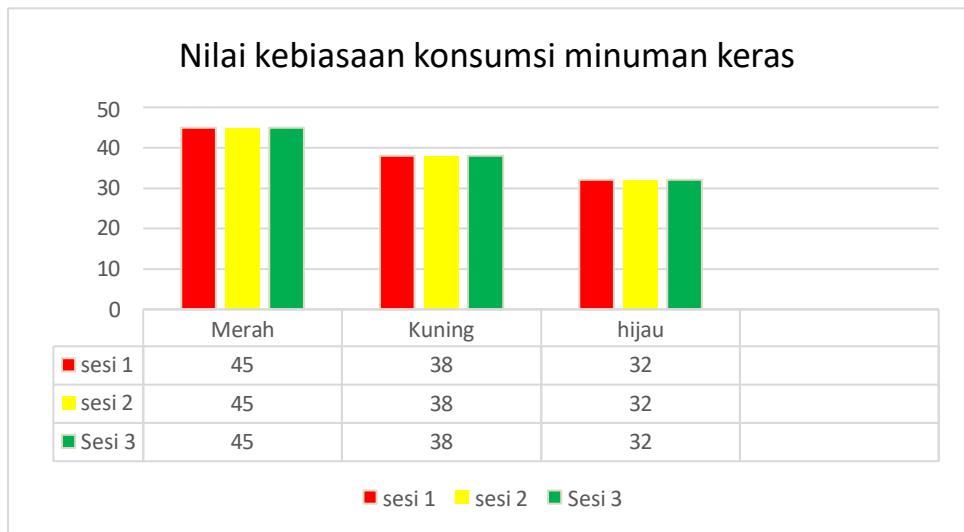
| | | | | | |
|----|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 10 | | 2 | 2 | 2 | |
| 11 | | 2 | 2 | 2 | |
| 12 | Intesitas | 2 | 2 | 2 | |
| 13 | konsumsi | 2 | 2 | 2 | |
| 14 | | 2 | 2 | 2 | |
| 15 | | 2 | 2 | 2 | |
| | Jumlah | 32 | 32 | 32 | 96 |

Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek ASP memiliki stabilitas relatif aspek kebiasaan kebiasaan konsumsi minuman keras dengan total skor yang diperoleh 96. Jika dirata-ratakan dari tiga sesi tersebut, skor rata-rata yang dicapai adalah 32 yang dihasilkan dari $\frac{96}{3} = 32$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa selama fase *basaline* (A2) skor yang dicapai subjek ASP mencerminkan stabilitas kebiasaan konsumsi minuman keras.

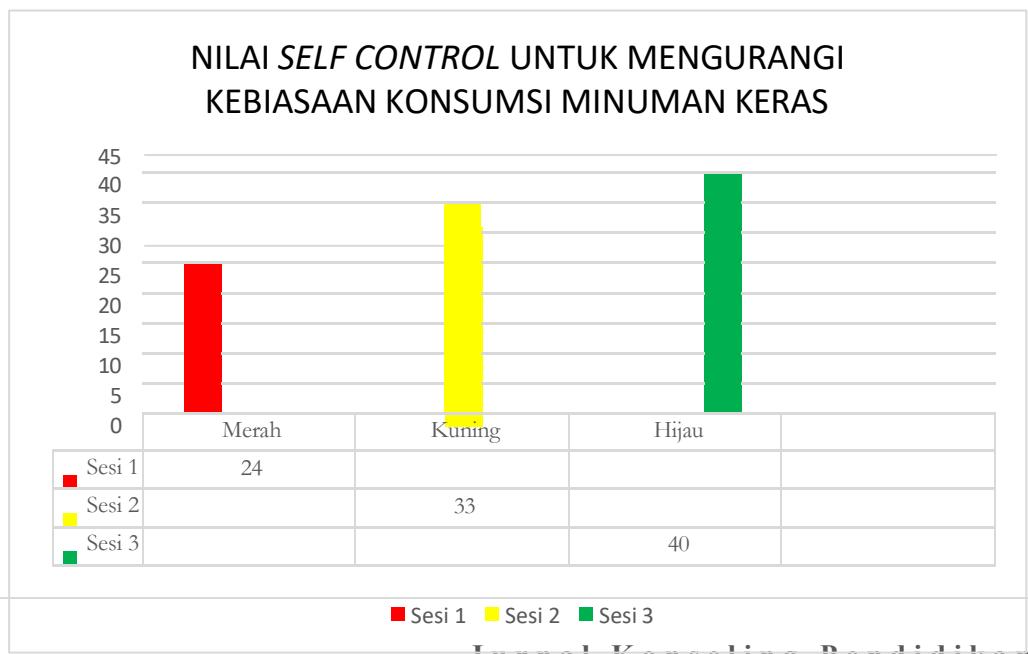
Tabel skor *self control basaline* B

| No | Aspek-aspek | Skor | keterangan |
|----|----------------------|-----------|-----------------|
| 1 | | 4 | |
| 2 | | 3 | |
| 3 | Kontrol Prilaku | 2 | |
| 4 | | 2 | |
| 5 | | 1 | |
| 6 | | 4 | |
| 7 | | 3 | Total skor |
| 8 | Kontrol Kognitif | 3 | keseluruhan 40 |
| 9 | | 4 | Katagori sedang |
| 10 | | 3 | |
| 11 | | 3 | |
| 12 | | 3 | |
| 13 | Kengontrol keputusan | 2 | |
| 14 | | 2 | |
| 15 | | 2 | |
| | Jumlah | 40 | |

Berdasarkan skor keseluruhan dalam *self control* untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras fase *basaline* (A2) adalah 33. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa *self control* mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras subjek ASP selama fase *basaline* (A2) berada pada katagori sedang, sehingga mengakibatkan kebiasaan konsumsi minuman keras itu menjadi menurun dari katagori tinggi ke katagori sedang.



Semakin tinggi skor yang diperoleh konseli menunjukkan peningkatan kebiasaan konsumsi minuman keras. Sebaliknya, jika skor semakin rendah, hal itu menandakan penurunan kebiasaan konsumsi minuman keras, yang mengarah pada perubahan ke arah yang lebih positif. Berdasarkan hasil grafik subjek tunggal dari data pengumpulan pada fase *baseline* (A1), fase *intervensi* (B), dan fase *baseline* (A2) menggunakan SSQD (*Single Subyak Qunty Design*), dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kebiasaan konsumsi minuman keras setelah diberikan angket (fase *baseline* A1) dan layanan konseling individu dengan Teknik *self control* (*intervensi*), yang menunjukkan adanya penurunan. Skor rata-rata pada fase *baseline* (A1) adalah 45, sementara pada fase *intervensi* (B) setelah diberikan konseling individu dengan teknik *self control* turun menjadi 38, setelah konseling pada fase *baseline* (A2) menurun lagi menjadi 32 . Berdasarkan pedoman katagori kebiasaan konsumsi minuman keras dapat disimpulkan bahwa kebiasaan konsumsi minuman keras berada pada katagori sedang.



Semakin rendah skor yang diperoleh konseli, semakin tinggi tingkat kebiasaan konsumsi minuman keras tanggung dibandingkan dengan kondisi sebelumnya yang cenderung meningkat sebelum mendapatkan layanan tersebut. Sebaliknya, peningkatan skor menunjukkan peningkatan mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras ASP, yang mengindikasikan adanya perubahan ke arah yang lebih baik. Berdasarkan grafik subjek tunggal dari data fase *baseline* (A1), fase *intervensi* (B), dan fase *baseline* (A2), serta menggunakan SSQD (*Single Subjek Quantity Design*) untuk menguji kestabilan angket, dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan skor setelah konseli diberikan angket pada fase *baseline* (A1) dan layanan konseling individu dengan Teknik *Self Control* (*intervensi*). Skor rata-rata pada fase *baseline* (A1) adalah 24, sedangkan pada fase *intervensi* (B) setelah menerima konseling individu dengan teknik *self control*, skor menjadi 33. Setelah konseling pada fase *baseline* (A2) Skor semakin tinggi menjadi 40. Berdasarkan pedoman pengkategorian mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa ,dapat di simpulkan bahwa *self control* mengurangi kebiasaan konsumi minuman keras ASP berada pada katagori meningkat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran awal kebiasaan konsumsi minuman keras pada seorang siswa kelas IX A SMPN 3 Keruak menunjukkan bahwa perilaku tersebut berada pada kategori tinggi. Pada tahap *baseline* (A1), total skor kebiasaan konsumsi minuman keras tercatat sebesar 138 dengan rata-rata 45, sedangkan skor *self control* siswa hanya mencapai 24. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kebiasaan konsumsi minuman keras cukup kuat memengaruhi aktivitas akademis dan sosial siswa, seperti penurunan konsentrasi dan kedisiplinan.

Setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *self control* pada fase *intervensi* (B), terlihat adanya perubahan yang signifikan. Skor kebiasaan konsumsi minuman keras menurun menjadi 114 dengan rata-rata 38, sementara skor *self control* meningkat menjadi 33. Hasil ini menunjukkan bahwa *intervensi* konseling mampu membantu siswa mengendalikan diri serta mulai mengurangi intensitas perilaku mengonsumsi minuman keras. Dengan demikian, kebiasaan tersebut dapat dikategorikan dalam tingkat sedang.

Pada fase *baseline* kedua (A2), di mana skor kebiasaan konsumsi minuman keras semakin menurun menjadi 96 dengan rata-rata 32. Peningkatan kemampuan *self control* terlihat dari kemampuan siswa menolak ajakan teman, menghindari lingkungan berisiko, serta mengevaluasi manfaat dari perlakunya. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa teknik *self control* efektif dalam mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras sekaligus meningkatkan kontrol diri siswa. Dengan desain penelitian A-B-A, terlihat adanya pola perubahan yang konsisten, menunjukkan penurunan perilaku negatif dan peningkatan perilaku positif.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistic deskriptif yang dimana bertujuan untuk mengetahui kebiasaan mengkonsumsi minuman keras pada konseli dapat di atasi dengan layanan konseling individu menggunakan Teknik *self control*. Analisis data adalah terkumpulnya data dari hasil pengumpulan data, segera di garap oleh staf peneliti (Arikunto,1996).

Dari beberapa penelitian atau hasil di atas dapat memperkuat penelitian ini bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self control* dapat mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa kelas IX A SMPN 3 Keruak. Riski Amelia (2022) dalam penelitian yang berjudul efektifitas teknik *self control* terdapat remaja yang kecanduan minum-minuman keras. penelitian ini didapatkan adalah studi literatur yang didasarkan pada studi terdahulu dengan menerapkan kriteria yang sesuai dengan variabel penelitian. Pada penelitian ini di dapatkan hasil konseling individu dengan teknik *self control*, efektif untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras di SMPN 3 Keruak. Sementara itu oleh Fiti Aulia dkk (2020) dalam penelitian berjudul Konseling behavior untuk menangani kebiasaan konsumsi minuman keras siswa SMP di lombok timur. Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa adanya pengaruh pemberian layanan konseling individu dalam mengatasi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian ideris (2019) menunjukkan bahwa, kepribadian informan terhadap konsumsi alkohol termasuk faktor predisposisi yang mendorong kebiasaan remaja mengkonsumsi alkohol terutama di area sekolah.

Dari penelitian yang relevan ini beberapa kesamaan dari penelitian dengan judul layanan konseling individu dengan teknik *self control* untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa. Tujuan yang signifikan, meskipun dengan pendekatan yang berbeda

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi minuman keras pada subjek ASP mengalami penurunan setelah diberikan intervensi konseling individu dengan teknik *self control*. Pada fase baseline (A1), kebiasaan konsumsi minuman keras tergolong tinggi dengan skor 138 dan rata-rata 45, sedangkan skor *self control* berada pada angka 24 yang dikategorikan rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa pada awalnya subjek ASP memiliki kebiasaan minum keras yang tinggi dan kemampuan pengendalian diri yang rendah.

Memasuki fase intervensi (B), terjadi penurunan yang signifikan. Skor kebiasaan konsumsi minuman keras menurun menjadi 114 dengan rata-rata 38 yang tergolong sedang. Sementara itu, nilai *self control* meningkat menjadi 33 dan berada pada kategori sedang. Perubahan ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari layanan konseling dalam menurunkan kebiasaan konsumsi minuman keras sekaligus meningkatkan kontrol diri subjek ASP.

Pada fase baseline kedua (A2), penurunan semakin terlihat. Skor kebiasaan konsumsi minuman keras menurun menjadi 96 dengan rata-rata 32 yang masih berada dalam kategori sedang, namun lebih rendah dari fase sebelumnya. Di sisi lain, skor *self control* meningkat menjadi 40 yang termasuk kategori tinggi. Secara keseluruhan, hasil penelitian membuktikan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self control* efektif dalam mengurangi kebiasaan konsumsi minuman keras pada siswa kelas IX SMPN 3 Keruak tahun pelajaran 2025/2026.

Referensi

- Arikanto (1996). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*
- Beni, H. (2023). Dampak Negatif Minuman Beralkohol terhadap Kontrol Diri Remaja (Studi Kasus di Kelurahan Karyamulya, Kesambi, Kota Cirebon). *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(2), 200-211.

- Fiti Aulia dkk (2020) Konseling behavior untuk menangani kebiasaan konsumsi minuman keras siswa SMP di lombok timur.
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam pelaksanaan konseling individual. FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 1(6), 215-226.
- Husni, M. (2017). Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme. *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan dan Keilmuan Islam*, 2(2), 55-78.
- Ideris, I., & Gobel, A. (2019). Kebiasaan Mengkonsumsi Alkohol pada Remaja Siswa SMA Negeri 3 Sorong. *Nursing Inside Community*, 1(3), 82-90.
- Miradj (2020) dampak minuman keras terhadap perilaku generasi muda (gamsumi kecamatan ibu selatan kabupaten halmahera barat.
- Mulyani. (2016). Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Self Control*. UII Press.
- Nurbiyati, T. (2014). Sosialisasi Bahaya Minuman Keras Bagi Remaja. AJIE (Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship), 3(03), 186-191.
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riski Amelia (2022) dalam penelitian yang berjudul efektifitas teknik *self control* terdapat remaja yang kecanduan minum-minuman keras.
- Romdani, S.(2023). Layanan Konseling Qurani dengan Terapi Pertumbuhan untuk Mengatasi Perilaku Berpacaran (Doctoral dissertation, Universitas Hamzanwadi).
- Setyo Adi, A. (2012). Mengatasi Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Keras Melalui Konseling Perorangan Menggunakan Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Negeri 1 Karanganyar Skripsi Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan :Pendekatab kuantitatif,kualitatif,dan R&D.
- Udarojat (2015). Cedera dan kematian akibat minuman alkohol palsu dan olposan-potensi dampak pelarangan minuman beralkohol di indonesia.