

Proses Berhenti Ngelem (Studi Kasus Pada Remaja Yang Berhasil Berhenti Ngelem)

Fadhiyah Faradhilla Shabriyah¹, Haerani Nur², Nurfitriany Fakhri³

^{1 2 3}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: fadhiyahfaradhilla@gmail.com¹, haerani.nur@unm.ac.id², nurfitriany.fakhi@unm.ac.id³

Article History:

Received: 20 September 2025

Revised: 30 September 2025

Accepted: 01 Oktober 2025

Keywords: *Proses berhenti ngelem, Strategi berhenti Ngelem, Remaja.*

Abstract: *Masa remaja merupakan masa yang rawan berkaitan dengan penyalahgunaan zat adiktif inhalan atau perilaku ngelem yang berpotensi menimbulkan ketergantungan, namun pada kenyataan terdapat remaja mampu lepas dari ketergantungan menghirup lem. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika psikologis remaja yang berhenti ngelem. Jumlah responden sebanyak satu remaja laki-laki yang telah berhenti ngelem dan dua significant others dari responden penelitian. Pengambilan data menggunakan teknik wawancara. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor pendukung berhenti ngelem adalah karena banyaknya kasus remaja yang meninggal akibat ngelem, dukungan teman dan ancaman orang tua. Strategi responden berhenti ngelem yaitu menjauhi teman yang ngelem dan pengalihan ketergantungan lem. Dampak yang dirasakan saat berhenti ngelem adalah badan terasa sehat, tidak mudah lelah dan badan lebih berisi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi remaja yang berkeinginan untuk berhenti ngelem.*

PENDAHULUAN

Masa remaja umumnya dikenal sebagai masa penuh energi, serba ingin tahu, belum memiliki pertimbangan yang matang, mudah terpengaruh, nekat, berani, selalu ingin mencoba dan tidak mau ketinggalan. Sehingga, masa ini merupakan kelompok rawan berkaitan dengan penyalahgunaan zat adiktif inhalan atau perilaku *ngelem* (Tamrin, Nasir & Riskiyani, 2013). Rosalina, Cahyani, dan Putri (2019) mengemukakan bahwa istilah *glue sniffing* (ngelem) merupakan perilaku menghirup uap yang ada dalam kandungan lem dengan tujuan untuk mendapatkan sensasi tersendiri, misalnya dalam mencari ketenangan dan kesenangan. Zat yang terkandung dalam lem adalah *lysergic acid diethylamide (LSD)* yang merupakan zat halusinogen paling terkenal.

Perilaku ngelem pada remaja berawal dari pengaruh pergaulan, disamping berasal dari keinginan pribadi dan sosialisasi yang berjalan tidak baik dalam keluarga maupun lingkungan di sekitar. Selain faktor keluarga penelitian Rosalina, Cahyani dan Putri (2019) mengemukakan bahwa faktor ajakan teman sebaya juga menentukan keputusan remaja untuk melakukan aktivitas

ngelem sebab dinilai sebagai tindakan keren atau gaul. Adapun jenis lem yang disalahgunakan oleh remaja di Indonesia antara lain lem fox dan aibon karena sangat mudah didapat dan diperjualbelikan.

Gebrehiwet, Yimesghen, & Metwally (2014) mengemukakan efek halusinasi dan delusi akibat menghirup lem dapat menyebabkan perilaku agresif dan beresiko. Efek jangka panjang dari perilaku ngelem dapat menyebabkan kerusakan otak, otot melemah, depresi, sakit kepala, kerusakan saraf yang memicu hilangnya kemampuan mencium bau dan berujung kematian. Kasus serupa terjadi pada enam orang remaja di Makassar yang melakukan penusukan pada seorang pria karena tak terima ditegur saat menghirup lem di pinggir Jalan Adhyaksa pada 23 November 2019 (Mustafa, 2019). Pemakaian lem secara terus menerus akan mengakibatkan ketergantungan fisik dan psikologis. Hasil penelitian Labetubun, Ides, dan Anggraeni (2018) mengemukakan bahwa remaja sulit untuk menghentikan aktivitas menghirup lem meskipun ada niat dan usaha.

Berbeda dengan hasil penelitian tersebut, peneliti menemukan terdapat remaja di Makassar yang berhasil menghentikan aktifitas ngelem. Berdasarkan pengambilan data awal yang diperoleh peneliti pada responden berinisial F berjenis kelamin laki-laki berusia 18 tahun yang telah berhasil menghentikan aktifitas ngelem selama dua tahun. Responden F menjelaskan bahwa responden melakukan aktifitas ngelem sejak usia 10 tahun dan menghabiskan dua kaleng lem Fox kuning dalam sehari. Penelitian yang berfokus pada individu yang berhasil berhenti dari aktifitas ngelem belum ada, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti topik penelitian yang berjudul "Proses berhenti ngelem (Studi Kasus pada remaja yang berhasil berhenti ngelem)

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa studi kasus merupakan salah satu pendekatan dalam penelitian kualitatif yang mengharuskan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam peristiwa, proses, aktifitas, atau program pada satu individu atau lebih. Studi kasus dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui faktor pendukung, strategi dan dampak berhenti ngelem pada remaja.

Responden Penelitian

Teknik pengambilan responden yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* atau prosedur bola salju. Nurdiani (2014) mengemukakan teknik *snowball* adalah pendekatan untuk menemukan informan-informan kunci yang memiliki banyak informasi. Karakteristik responden dalam penelitian ini, antara lain:

1. Remaja yang berusia 11-20 tahun
2. Remaja yang telah berhenti ngelem minimal 1 tahun
3. Berdomisili Kota Makassar

Adapun keterangan mengenai identitas responden yang peneliti temui berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu:

Tabel 1. Responden Penelitian

Inisial	Peran dalam Penelitian	Usia	Jenis Kelamin
F	Responden Utama	18 tahun	Laki-laki
E	<i>Significant Others</i>	42 tahun	Perempuan
D	<i>Significant Others</i>	14 tahun	Laki-laki

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik wawancara dan dokumentasi. Mulyadi (2011) mengemukakan teknik wawancara merupakan metode pengumpulan data atau fakta di lapangan yang dilakukan secara langsung (*face to face*) dengan informan atau secara tidak langsung seperti melalui telepon. Demi kepentingan penelitian, penelitian membutuhkan dokumen sebagai bukti pendukung suatu kebenaran. Penggunaan alat bantu rekam dirasa perlu digunakan peneliti agar jawaban yang diberikan benar-benar merupakan hasil percakapan.

Teknik Analisis Data.

Yin (2019) mengemukakan bahwa terdapat tiga teknik dalam menganalisis data studi kasus yaitu sebagai berikut:

1. **Penjodohan Pola.** Penjodohan pola dilakukan dengan cara membandingkan pola yang didasarkan pada data empiris dengan pola yang telah diprediksi. Peneliti akan mencocokkan data yang diperoleh dari lapangan dengan pola teoritis.
2. **Pembuatan eksplanasi.** Pembuatan eksplanasi dilakukan dengan menyusun penjelasan berisi tentang proses dan sebab terjadinya suatu kasus yang sedang diteliti.
3. **Analisis Deret Waktu.** Peneliti menganalisis data berdasarkan deret waktu kejadian dan membandingkan dengan bukti empiris. Kasus dianalisis dengan mengurutkan dalam kronologis peristiwa mulai dari pra, awal sampai puncak kasus untuk menemukan hubungan sebab dan akibat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Ilustrasi Dinamika Psikologis Perilaku Ngelem Responden F

Responden F berjenis kelamin laki-laki yang berusia 18 tahun. Responden bekerja sebagai *cleaning service* di kafe dan juru parkir di Alfamart. Pendidikan terakhir responden F yaitu kelas dua Sekolah Dasar. Responden saat ini tinggal bersama ibu karena kedua orangtuanya telah bercerai. Responden F pertama kali menghirup lem pada tahun 2008 di umur 10 tahun. Responden memutuskan ngelem karena penasaran melihat temannya dan kondisi responden sedang merasa hancur karena perceraian orangtua. Hal tersebut membuat responden merasa nyaman dengan efek dari ngelem.

Kurangnya pengetahuan terkait efek samping dari menghirup lem juga menjadi penyebab responden memutuskan untuk ngelem.

"...Tidak ada juga kutahu dulu bilang gilaki orang (efeknya)" (F/Wwcr01/45-46)

2. Deskripsi Hasil Analisis Data

a. Faktor pendukung berhenti ngelem

1) Kasus remaja meninggal akibat ngelem

Zat yang terkandung dalam lem tidak hanya memabukkan dan merusak sel saraf otak, namun jika digunakan dalam jangka waktu lama dapat menjadikan penggunaanya sakit hingga kemudian meninggal dunia.

"Banyakmi orang meninggal kulihat gara-gara hisap lem... Banyak tanyakka. Anunya temanku juga. Ada yang meninggal, ada yang jadi gila gara-gara hisap ki lem. Jadi langsung berhenti (F/Wwcr01/96-97&34-36)

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa banyaknya kasus remaja meninggal dunia akibat perilaku ngelem menjadi faktor pendukung responden memutuskan berhenti ngelem.

2) Dukungan teman

Adanya dukungan dari teman responden yang berhasil berhenti ngelem menjadi faktor pendukung responden memutuskan untuk berhenti ngelem.

“Teman ku juga nasuruhka bilang berhenti meko hisap-hisap lem. Apaji itu gunanya hisapki lem. Cari mati jeko” (F/Wwcr01/110-112).

3) Ancaman Orangtua

Faktor pendukung responden F berhenti ngelem adalah karena ancaman dari Ibu responden (inisial E/*Significant other*) yang berusaha bunuh diri dengan meminum racun serangga. Rasa penyesalan dan takut akan kematian mama menyadarkan responden untuk kembali normal.

“Tapi semenjak sudah ka minum racun, langsungki positif sadar. Napegang saja lem itu nda maumi... Jadi langsungka napeluk F. dia bilang “ma, sadarma. Tidak mauma” (E/Wwcr01/153-185)]

b. Strategi Responden F Berhenti Ngelem

- 1) Menjauhi teman yang ngelem. Strategi pertama yang dilakukan responden F saat memutuskan berhenti ngelem adalah dengan cara menjauhi teman yang masih menghirup lem.

“Nda pernah ma ikut-ikut di temanku yang hisap lem... Iye kujauhi. pindahka dari temanku, nda hisap-hisap lem... Nabilang juga mamaku, bilang berhenti meko hisap lem .jammeko ikut-ikut temanmu lagi, dekat-dekati.” (F/Wwcr01/104-108&115-118)

- 2) Pengalihan ketergantngan lem. Responden F mengalihkan perilaku ngelem dengan merokok, makan permen, air putih dan air kelapa yang dapat menetralkan racun dalam tubuh akibat ngelem.

“Ada temanku...Dia bilang minum ko air kelapa. Minum ka air kelapa. Hari-hari ka minum. Air putih juga. Na kasi hilang bede anu-ta, kayak anu didalam. Kayak anu lem, anu rokok. Orang tua ku bilang berhenti meko hisap lem, baru nabelikanma air kelapa” (F/Wwcr01/154-171)

3. Dampak berhenti ngelem

Menghentikan perilaku ngelem memberikan dampak positif pada Responden F. Tubuhnya terasa lebih sehat, berisi dan tidak mudah lelah. Keluarga dan orang terdekat responden bahkan memuji badannya yang terlihat semakin sehat dibandingkan saat ia masih menghirup lem.

“Enakji kurasa. Anu kayak, nda selaluma capek.” (F/Wwcr01/126-128)

“Bagusnya badanmu nda hisap lemko. Dulu kurus. Deh kurus sekaligus. (F/Wwcr01/147-148&152)

Pembahasan

1. Faktor pendukung berhenti ngelem

- a. Kasus remaja meninggal akibat ngelem

Faktor pendukung responden F berhenti ngelem yaitu sebab telah banyak terjadi kasus kematian mendadak akibat penyalahgunaan lem. Yunus (2018) mengemukakan

bahwa salah satu dampak yang dirasakan ketika menghirup lem adalah *sudden sniffing death* atau kematian mendadak. Hal ini terjadi akibat sabotase fungsi jantung. Gejala yang terjadi yaitu meningkatnya denyut nadi secara tidak teratur dan tak lama kemudian berhenti untuk selamanya.

b. Dukungan teman

Relasi teman sebaya tidak selamanya memberikan dukungan yang bersifat negatif. Responden F mengemukakan bahwa dukungan positif berupa ajakan teman yang berhasil berhenti ngelem agar responden mengikuti langkahnya menjauhi penyalahgunaan lem. Dukungan dapat berupa komunikasi seperti pengalaman dan pemahaman individu agar dapat keluar dari permasalahan (Sinaga & Kustanti, 2017).

c. Ancaman orangtua

Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak harmonis biasanya akan mengalami gangguan psikologis dan secara terus menerus akan membentuk karakter negatif dan akhirnya memunculkan kenakalan di masa remaja. Orangtua yang bercerai dan ibu yang ingin menikah lagi menjadi salah satu penyebab Responden F memutuskan untuk ngelem. Nurlila dan Fua (2017) mengemukakan bahwa keadaan keluarga yang tidak kondusif mempunyai resiko bagi remaja untuk terlibat dalam penyalahgunaan zat adiktif dibandingkan dengan remaja yang dididik dalam keluarga sehat dan harmonis.

Ibu responden F berusaha melakukan percobaan bunuh diri dengan meminum racun serangga akibat permasalahan keluarga yang terjadi. Saat ibu responden F tidak sadarkan diri, timbul penyesalan dalam diri responden atas perilaku negatifnya. Diliantoro (2010) mengemukakan bahwa ketakutan akan kehilangan orang yang dicintai terjadi karena responden masih membutuhkan keberadaan orang yang dicintai.

2. Strategi berhenti ngelem

a. Menjauhi teman yang ngelem

Strategi yang dilakukan responden agar berhenti dari aktifitas ngelem yaitu dengan menjauhi teman yang masih menghirup lem. Nadirah (2017) mengemukakan bahwa jika remaja memasuki lingkungan yang buruk maka akan mendorongnya kepada hal yang negatif. Oleh sebab itu responden memutuskan untuk menjauhi temannya agar terhindar dari penyalahgunaan lem.

b. Mengalihkan ketergantungan lem

Cara lain yang dilakukan Responden F agar berhenti dari aktifitas ngelem yaitu mengalihkannya dengan makan permen, perbanyak minum air putih dan air kelapa. Air kelapa diminum setiap hari dapat menetralkan fungsi organ dalam akibat perilaku ngelem. Diba, Jumari dan Hastuti (2018) mengemukakan bahwa salah satu manfaat air kelapa yaitu sebagai anti racun karena air kelapa mengandung *tannin* yang memiliki aktivitas antioksidan yang mampu menawar racun.

3. Dampak berhenti ngelem

Keputusan responden F berhenti ngelem nyatanya memberikan dampak positif bagi tubuh responden. Menurut hasil wawancara, setelah responden F berhenti ngelem tubuhnya lebih berisi, sehat, nafsu makan meningkat, dan tidak mudah lelah. Teman dan ibu responden pun turut bangga karena responden F terlihat lebih sehat dibandingkan saat masih ngelem. Tamrin, Nasir & Riskiyani (2013) mengemukakan bahwa menghirup lem secara berlebihan dapat

menyebabkan dampak negatif seperti nafsu makan berkurang, badan menjadi kurus dan keadaan cemas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses berhenti ngelem terdiri atas faktor-faktor pendukung remaja berhenti ngelem, strategi berhenti ngelem dan dampak yang dirasakan ketika berhenti dari perilaku ngelem.

1. Faktor pendukung responden berhenti ngelem yaitu karena banyaknya kasus remaja yang kehilangan nyawa akibat aktifitas ngelem, dukungan teman sebaya dan ancaman orangtua yang melakukan percobaan bunuh diri.
2. Strategi yang dilakukan responden ketika berhenti ngelem yaitu dengan menjauhi teman yang masih menghirup lem dan melakukan pengalihan ketergantungan lem dengan makan permen, perbanyak minum air putih, dan air kelapa. Air kelapa baik untuk dikonsumsi saat berhenti ngelem karena mampu menetralkan racun dalam organ-organ tubuh.
3. Dampak positif ketika berhenti ngelem yaitu tubuh tidak mudah lelah, lebih sehat, nafsu makan meningkat dan badan terlihat lebih berisi.

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti dengan kriteria gender yang berbeda seperti meneliti remaja putri yang telah berhenti dari aktifitas ngelem. Peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat mengembangkan penelitian dengan menambah jumlah responden sebanyak mungkin agar mendapatkan data dan informasi yang lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

- Diba, F. S. W., Jumari., & Hastuti, E. D. (2018). Kelapa sebagai komponen bahan ramuan obat di Keraton Ngayogyakarta hadiningrat dan pura pakualaman. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 2(1), 23-28.
- Diliantoro, S. L. M. (2010). Gambaran Ketakutan pada Kaum Muda di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Gebrehiwet, Y. F., Yimesghen, Y. H., & Metwally, S. A. (2014). Glue sniffing and health hazards among street children: An Eritrean field study. *European Journal of Research in Social Sciences*, 2(2), 11-28.
- Labetubun, R., Ides, S.A., & Anggraeni, L.D. (2018). Latar belakang remaja menggunakan lem aibon. *Faletehan Health Journal*, 5(1), 1-9.
- Mulyadi, M. (2011). *Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Serta Praktek Kombinasinya dalam Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Nadi Pustaka.
- Mustafa, F (2019). Ditegur Ngelem, 6 Remaja di Makassar Aniaya Pemuda hingga jari nyaris putus. Diakses pada 20 Maret 2021 dari <https://makassar.sindonews.com/berita/33550/1/ditegur-ngelem-6-remaja-di-makassar-aniaya-pemuda-hingga-jari-nyaris-putus>
- Nadirah, S. (2017). Peranan pendidikan dalam menghindari pergaulan bebas anak usia remaja. *Musawa*, 9(2), 309-351.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *Jurnal ComTech*, 5(2), 1110-1118.
- Nurlila, R. U., & Fua, J. L. (2017). Penyalahgunaan zat adiktif pada siswa kelas VIII di sekolah menengah perama Negeri 05 Kota Kendari. *Jurnal Al-Ta'dib*, 10(1), 73-90.
- Rosalina, F., Cahyani, V.P.N., & Putri, V.R. (2019). Penyalahgunaan lem aibon bagi anak-anak di Kota Sorong Papua Barat. *Papua Journal of Community Service*, 1(1), 1-12

- Sinaga, D. H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri wirausaha pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(1), 74-79.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tamrin, M., Nasir, S., & Riskiyani, S. (2013). Studi perilaku “ngelem” pada remaja di Kec. Paleteang Kab. Pinrang Tahun 2013. <https://core.ac.uk/download/pdf/25490922.pdf> diakses pada 20 Maret 2021.
- Yin, R. K. (2019). *Studi kasus: Desain dan metode*. Terjemahan oleh M. Djauzi Mudzakir. Depok: Rajawali Pers.
- Yunus, M. (2018). Dampak Patologis Menghisap Lem pada Remaja. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 229-240.