

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hasil survei Badan Narkotika Nasional (BNN) tahun 2016 mengatakan bahwa angka prevalensi minum alkohol yang paling banyak berada pada kelompok umur 20-29 tahun, yang berpendidikan tinggi, dan bekerja. Di Jakarta sendiri banyak sekali tempat-tempat untuk menikmati *wine* atau jenis minuman beralkohol yang lain. Hal ini memberi catatan untuk Jakarta bahwa konsumsi alkohol terbesar kedua ada di Jakarta yaitu sebanyak 40 persen berdasarkan hasil survei oleh ASITA tahun 2015.

Tak jarang diliput dalam media massa online maupun cetak yang menyampaikan kasus terkait konsumsi alkohol yang menimbulkan masalah di Jakarta. Pada bulan april 2018 lalu, seorang perempuan berusia 25 tahun jadi tersangka karena menabrak driver ojek online akibat terpengaruh alkohol (okezone news, 2018). Ada juga kasus pengeroyokan oleh dua pelaku SU (33) dan FI (31) yang dalam kondisi mabuk (thetanjungpuratimes.com, 2016). Berdasarkan data diatas, usia individu yang menyalahgunakan alkohol berada pada rentang usia dewasa awal.

Menurut Hurlock (1991), dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja yang dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Individu dewasa awal diharapkan untuk melakukan penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Sehingga masa dewasa awal dapat dikatakan sebagai masa bermasalah karena

individu diperhadapkan dengan masalah-masalah yang lebih sukar juga paling banyak jumlahnya dalam periode ini. Dan tak sedikit individu dewasa awal yang menyalahgunakan alkohol. Asumsi ini berdasarkan penelitian Miller, et al (2016) yang melakukan penelitian kepada subjek dewasa dengan usia 18 sampai 30 tahun yang mengkonsumsi alkohol minimal sekali, hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi kadar alkohol dalam minuman yang dikonsumsi orang dewasa muda maka semakin tinggi resiko individu tersebut untuk melakukan tindakan yang diluar kendali.

Penyalahgunaan alkohol merupakan hal yang mengacu pada penggunaan alkohol secara maladaptif atau tidak sesuai (Badan Narkotika Nasional, 2007). Dengan kata lain, penyalahgunaan alkohol adalah pola konsumsi alkohol yang telah menimbulkan masalah-masalah dalam hidup mengkonsumsi, namun ia tidak melakukan perubahan pada pola konsumsinya (Alim, 2002). WHO memberikan standar minum sekitar 13 gram etanol yang setara dengan 1 kaleng bir (5%), 1 gelas anggur (12%), dan 1 sloki spirits (40%). Artinya apabila individu mengkonsumsi alkohol melebihi standar yang ditetapkan dapat dikatakan sebagai penyalahguna alkohol. Nurwijaya & Ikawati (2009) mengatakan bahwa mengkonsumsi alkohol dalam jumlah banyak mengakibatkan peminum akan jalan sempoyongan, berbicara menjadi tidak jelas (cadel), mata merah, daya ingat dan kemampuan menilai sesuatu terganggu untuk sementara waktu, bahkan terjadi perubahan perasaan (mudah marah dan tersinggung).

Goirgi & Higuera (2016) mengatakan bahwa bagi sebagian orang, penyalahgunaan alkohol terjadi karena faktor psikologis atau sosial. Mereka mungkin minum alkohol untuk menenangkan diri atau memperluas diri di lingkungan sosial. Faktor lainnya, penyalahgunaan alkohol terjadi karena mereka menggunakan alkohol untuk mengatasi masalah psikologis atau stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sejalan dengan yang dikatakan Nurwijaya & Ikawati (2009) bahwa seseorang minum-minuman beralkohol sebagai cara untuk melarikan diri karena dengan mabuk dia merasa mudah melupakan. Tetapi setelah sadar dari mabuknya masalah masih ada. Ini berbahaya karena dapat menyebabkan alkoholisme atau ketergantungan. Hal ini disebabkan oleh tingkat toleransi alkohol yang dapat meningkat secara bertahap, akibatnya mereka mulai minum lebih banyak setiap harinya.

Berikut kutipan wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek yang pernah mengkonsumsi alkohol. Dikatakan bahwa :

“gue udah kenal alkohol sejak gue SMA. Dan akhir-akhir ini sering banget gue minum (alkohol). Tiga sampai empat kali kayaknya dalam seminggu ini. Gue minum biasanya bareng temen. Gue kaya gini juga ya karna gue lagi banyak masalah. Masalah dalam keluarga gue, kuliah, dan masalah organisasi yang lebih kerasa skarang. Apalagi gue kan petinggi di suatu organisasi, nah gue ngerasa, waktu minum tuh banyak inspirasi. Ibaratnya alkohol ngebantu gue ngurangin stres gue. Efeknya gue beberapa kali ga ikut kuliah, karna bangun kesiangan dan masih ngerasa pusing. Apalagi gue kan ngekos, jadi ga ada yang bangunin juga” (Wawancara pribadi, AR, 21th)

“setiap gue stres rata-rata minum (alkohol). Tujuh puluh lima persenlah. Apalagi kalo stres banget, duh itu bisa tiap hari. Kemaren-kemaren konflik sama ortu gue di rumah trus juga tugas di kampus yang numpuk. Jujur aja ya, gue seminggu terakhir ini enam kali minum. Sering minum karena gue ngerasa sisi psikologi gue lagi dibawah, tiga bulan terakhir ini. Gue pernah minum-minum di dalam kampus, waktu itu sih di ruang organisasi gitu. Bareng senior-senior minum menses. Abis minum, kita

lupa tuh buang botolnya dari dalam ruangan, karna udah mabok juga kan. Akhirnya ketahuan tuh sama satpam, trus yaudah gue diskors beberapa hari” (Wawancara pribadi, DS, 21th)

Berdasarkan hasil wawancara dengan AR dan DS dikatakan bahwa intensitas mereka mengkonsumsi alkohol lebih dari 4 kali dalam seminggu dan memberikan efek negatif bagi mereka, hal ini diakibatkan karena banyaknya masalah yang dihadapi menyebabkan mereka menjadi stres dan mereka mempersepsikan bahwa alkohol mampu membantu mereka mengurangi stres atau tekanan yang dialami.

Artinya dari hasil wawancara AR dan DS dapat disimpulkan sementara, penyalahgunaan alkohol yang dilakukan AR dan DS diakibatkan karena tekanan atau stres yang dirasakan oleh kedua individu. Ini menunjukkan bahwa stres berpengaruh terhadap penyalahgunaan alkohol. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Hawari (1990, dalam Hawari 1996) bahwa mekanisme terjadinya penyalahgunaan alkohol karena faktor predisposisi atau internal individu yaitu adanya stres.

Sarafino (2008) mendefinisikan stres sebagai kondisi dimana transaksi antara individu dengan lingkungan menyebabkan perbedaan persepsi antara tuntutan fisik atau psikologis suatu situasi dan kemampuan individu secara biologis, psikologis, atau sosial. Adapun dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek biologis sebagai gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres dan aspek psikologis yang terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

Terjadinya stres pada individu tergantung pada sumber stres (stressor) yang muncul. Sarafino (1990, dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa stressor pada individu bisa berasal dari dalam diri individu, keluarga, komunitas dan lingkungan fisik. Hasil penelitian Sholichatun (2011) menemukan sumber stres utama yang dirasakan yaitu bersumber dari hubungan personal, keterpisahan dengan keluarga atau pasangan. Sedangkan hasil penelitian Keyes, et al (2012) menyebutkan bahwa penyebab stres yang berhubungan dengan konsumsi alkohol adalah stressor yang berasal dari kehidupan sehari-hari termasuk menikah, pindahan, mulai bekerja, masalah di rumah atau dalam pekerjaan, dan penyakit yang diderita.

Namun tidak semua individu pada usia dewasa awal ketika stres akan membuat ia menjadi penyalahguna alkohol. Stres tidak selalu memberikan dampak negatif karena stres juga berdampak positif kepada individu. Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan *eustress*. Jika stresnya tersebut menjadi *eustress*, maka akan membuat individu berpikir tidak akan menjadi penyalahguna alkohol. Seperti yang dikatakan :

“gue kan skarang lagi lanjut profesi ners, nah gue tuh mikirin terus, kalo kata orang sih sampe gue ngerasa stres atau tertekan gitu. Soalnya itu yang bikin gue lebih semangat. Jadi gue ngerjain laporan terus, pelajari askepnya, yah pokoknya yang berkaitan dengan profesi gue gitu lah. Kalo ga dipikirin, gue malah jadi males-malesan.” (Wawancara pribadi, RB, 23th)

Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa reaksi yang ditimbulkan oleh RB terhadap stressor merupakan *eustress* yang memberikan dampak positif yaitu bersemangat menghadapi stressor yang ada.

Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syarifah (2016) ditemukan bahwa ada hubungan antara tingkat stres, teman sebaya, dan kepribadian dengan penyalahgunaan alkohol pada remaja komunitas motor di purwokerto. Dan penelitian Kartikasari (2007) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara tingkat stres dengan perilaku penyalahgunaan alkohol pada remaja putra di desa pandeyan kecamatan jatinom kabupaten klaten.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh pengaruh stres terhadap penyalahgunaan alkohol pada dewasa awal di Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Masa dewasa awal adalah periode penyesuaian dimana individu diharapkan memainkan peran baru dan mengembangkan sikap-sikap baru, misalnya memilih pasangan hidup, mulai hidup berkeluarga, dan mulai bekerja. Masa dewasa awal dikatakan sebagai masa bermasalah karena individu diperhadapkan dengan masalah-masalah yang lebih sukar juga paling banyak jumlahnya dalam periode ini dan individu tidak siap untuk mengatasinya.

Dalam masa ini tak jarang individu juga mengkonsumsi alkohol. Penggunaan alkohol secara maladaptif atau tidak sesuai dengan standar minum yang ada serta menimbulkan masalah sosial dalam hidup individu menyebabkan dikatakan sebagai penyalahgunaan alkohol.

Penyalahgunaan alkohol pada individu dewasa awal disebabkan oleh adanya tekanan yang dialami individu sehingga individu mengalami stres dan mempersepsikan bahwa alkohol mampu membantu mengurangi stres yang dialami sehingga individu cenderung mengulangi perilaku konsumsi alkohol tersebut.

Sedangkan ada individu yang juga mengalami stres namun ketika individu tersebut fokus pada hal yang positif, tetap optimis, menggunakan pemecahan masalah dan melakukan perencanaan untuk mengatasi masalah maka diduga dia tidak akan menjadi penyalahguna alkohol.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti mengajukan pertanyaan penelitian yaitu “apakah ada pengaruh stres terhadap penyalahgunaan alkohol pada dewasa awal di Jakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh stres terhadap penyalahgunaan alkohol pada dewasa awal di Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari adanya penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam pengembangan ilmu psikologi yaitu di bidang Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembaca, diharapkan dapat memberikan informasi tentang stres dan penyalahgunaan alkohol pada individu usia dewasa awal di Jakarta
- b. Bagi pemerintah, diharapkan dapat menjadi sumbangan informasi mengenai fenomena penyalahgunaan alkohol di Jakarta.

E. Kerangka Berpikir

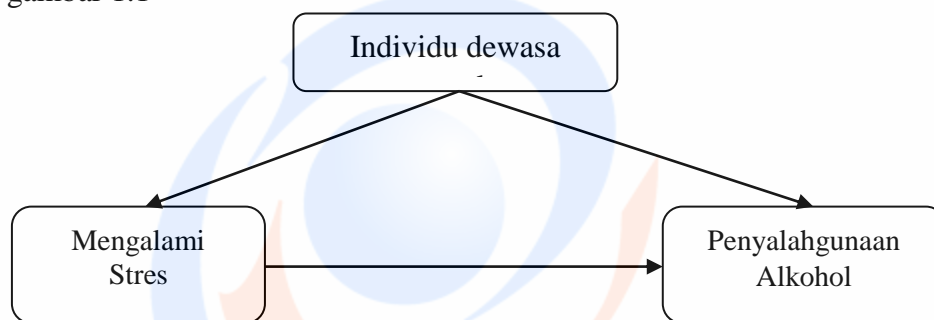
Masa dewasa awal adalah masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan baru. Individu dewasa awal diharapkan untuk melakukan penyesuaian diri dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Hurlock (1991) mengatakan masa dewasa awal sebagai masa bermasalah karena individu diperhadapkan dengan masalah-masalah yang lebih sukar juga paling banyak jumlahnya dalam periode ini dan mereka tidak siap untuk mengatasinya. Tidak sedikit individu dewasa awal yang menyalahgunakan alkohol. Saat dia menjadi penyalahguna alkohol dia akan berperilaku cenderung maladaptif yang ditandai dengan mengkonsumsi alkohol berulang dalam jumlah banyak, menjadi mabuk, gagal dalam memenuhi kewajiban peran utama, membahayakan diri sendiri dan orang lain, serta terjadi masalah hukum terkait konsumsi alkohol.

Seorang dewasa awal akan menjadi penyalahguna alkohol salah satunya karena adanya masalah dalam kehidupannya yang membuat individu menjadi stres. Ketika mengalami stres yang berasal dari kehidupan

sehari-hari dengan tingkat keparahan atau durasi yang lama, maka dia akan menjadi penyalahguna alkohol.

Namun dewasa awal yang memiliki masalah yang sama, ketika dia memaknai stresnya itu adalah hal yang positif dan sebagai tantangan, serta menggunakan strategi pemecahan masalah yang tepat maka dia tidak akan menjadi penyalahguna alkohol.

Gambaran secara skematis dapat dilihat pada kerangka berpikir dalam gambar 1.1



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh positif stres terhadap penyalahgunaan alkohol pada dewasa awal di Jakarta