

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan fase peralihan dari masa remaja ke masa dewasa (Santrock, 2012). Masa dewasa awal mengacu pada fase pertumbuhan pribadi yang terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun. Masa dewasa awal merupakan fase yang ditandai dengan eksplorasi, penemuan diri, dan pembentukan stabilitas. Ini adalah masa yang penuh dengan tantangan dan tekanan emosional, serta isolasi sosial. Ini adalah periode membuat komitmen dan mengandalkan orang lain, sekaligus mengalami pergeseran nilai-nilai pribadi, memupuk kreativitas, dan beradaptasi dengan cara hidup baru.

Peralihan menuju gaya hidup baru pada individu dewasa awal terlihat dari perluasan peran dan tanggung jawabnya. Ketika individu dewasa awal mulai membebaskan diri dari ketergantungan pada orang lain, terutama orang tua, baik secara finansial, sosial, atau psikologis. Dewasa awal akan melakukan upaya yang lebih besar untuk mencapai kemandirian, berusaha menghilangkan kebutuhan mereka terhadap orang lain (Putri, 2019).

Dari segi fisik, seorang dewasa awal menunjukkan penampilan yang ideal, yang menunjukkan bahwa atribut fisiologisnya telah mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan tertinggi. Mereka memiliki stamina yang luar biasa dan kesehatan fisik yang luar biasa, memungkinkan mereka menunjukkan inisiatif, kreativitas, energi, kecepatan, dan proaktif ketika terlibat dalam beragam aktivitas. (Putri, 2019). Selama masa dewasa awal, individu memiliki banyak kemungkinan untuk terlibat dalam eksplorasi diri, namun mereka juga menghadapi

tantangan yang signifikan (Halfon et al., 2017). Seorang dewasa awal harus beradaptasi dengan peran barunya, khususnya dalam konteks pernikahan atau pekerjaan. Jika seseorang tidak mampu mengatasi hambatan tersebut maka akan menimbulkan kesulitan yang akan terwujud dalam keadaan emosi yang tidak terkendali.

Malfasari dkk. (2020) menemukan bahwa individu di masa dewasa awal seringkali mengalami ketidakstabilan emosi, yang mungkin berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Salah satu variabel yang dapat menyebabkan hal tersebut adalah psikososial, yaitu berada di luar kendali individu dalam situasi sosial atau dengan menghindari suatu masalah (Magi, 2021). Potter dan Perry (2010) menegaskan bahwa perkembangan psikososial memainkan peran penting dalam manifestasi perubahan pada masa dewasa awal. Dewasa awal yang mengalami perkembangan psikososial yang merugikan sangat rentan terhadap dampak pergaulan dan rentan melakukan perilaku menyimpang, seperti konsumsi alkohol (Magi, 2021).

Alkohol merupakan minuman yang mengandung etanol dan tergolong zat psikoaktif. Bahan kimia psikoaktif adalah obat yang secara khusus menargetkan otak dan menyebabkan perubahan perilaku, emosi, kognisi, dan persepsi manusia (Yusuf, Rizky, dan Hanik, 2015). Paparan obat ini menyebabkan gangguan kognitif, peningkatan berat badan, tekanan darah, ketidaknyamanan fisik, dan juga menyebabkan kerusakan pada sistem pencernaan (Kementerian Kesehatan, 2018).

Fausiah & Widury (2014) menjelaskan bahwa mengonsumsi minuman beralkohol dengan dosis rendah hanya akan bersifat stimulan yaitu peminum mengalami peningkatan perasaan yang membuat lebih berani bersosialisasi; untuk

dosis sedang memberikan efek sedatif (penenang) dan euporia pada dosis tinggi atau sangat tinggi akan memberikan efek penurunan kesadaran, bisa juga sesak nafas, dan pingsan (koma). Demikian tingkat intensitas mengkonsumsi minuman beralkohol menentukan resiko yang akan dirasakan pada pengkonsumsinya.

Muis dan Priangguna (2015) menjelaskan bahwa konsumsi minuman beralkohol memiliki empat dampak berbeda: gangguan pada fungsi sehari-hari, konsekuensi tubuh, konsekuensi psikologis, dan gangguan interaksi sosial. Hal ini menjelaskan pengaruhnya terhadap kesejahteraan mental individu. Kutipan dari analisis tritama (2015) pada jurnal kesehatan mengungkapkan bahwa konsumsi minuman beralkohol mempunyai dampak buruk terhadap kesehatan fisik, termasuk gangguan saraf, kardiovaskular, dan kanker. Selain itu dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti gangguan emosi dan kelainan kognitif. Konsumsi alkohol berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan sosial, termasuk terhambatnya perkembangan otak, peningkatan risiko bunuh diri dan depresi, gangguan memori, peningkatan kemungkinan melakukan perilaku seksual berisiko, kecanduan, gangguan penilaian, penurunan kinerja akademis, kekerasan, dan kecelakaan kendaraan bermotor yang mengakibatkan kerusakan atau kematian (Lee et al, 2001 dalam Sulistyowati 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Miller et al. (2016), yang berfokus pada orang dewasa awal berusia 18 hingga 30 tahun yang mengkonsumsi alkohol setidaknya satu kali, temuan ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kandungan alkohol dalam minuman yang dikonsumsi oleh individu-individu tersebut dan kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku yang tidak terkendali. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) mengungkapkan prevalensi konsumsi alkohol yang signifikan pada individu berusia 20-24 tahun di Indonesia,

dengan angka sebesar 6,4%. Berdasarkan statistik tersebut, hal ini menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi alkohol lebih besar pada kelompok usia awal masa dewasa, khususnya pada kalangan mahasiswa.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2018), pada tahun 2016, lebih dari separuh penduduk dunia yang berusia di atas 15 tahun atau 3,1 miliar orang meminum alkohol dalam jangka waktu 12 bulan. Menurut data, sekitar 2,3 miliar orang menderita ketergantungan alkohol. Lebih dari 50% populasi di Amerika, Eropa, dan Pasifik Barat mengkonsumsi alkohol. Studi Riskesdas (2018) menemukan bahwa konsumsi alkohol di Indonesia sangat tinggi, menurut data survei Badan Narkotika Nasional (BNN), jumlah pengguna alkohol di Indonesia meningkat 1 juta setiap tahunnya.

Menurut laporan status global tentang alkohol dan Kesehatan tahun 2014, dari total populasi 241.000.000 jiwa di Indonesia, kejadian gangguan akibat konsumsi alkohol sebesar 0,8%, dan terjadinya ketergantungan alkohol sebesar 0,7% baik pada pria maupun wanita. Jika di analisis secara persentase, terjadinya masalah akibat konsumsi alkohol dan terjadinya ketergantungan alkohol sangatlah rendah. Namun demikian, jika angka ini dikalikan dengan jumlah penduduk Indonesia, terdapat 1.928.000 penduduk Indonesia yang mengalami masalah akibat konsumsi alkohol, dan 1.180.900 penduduk Indonesia menderita ketergantungan alkohol.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap individu mengkonsumsi minuman beralkohol, diketahui bahwa Provinsi Jawa Timur mempunyai peringkat relatif tinggi, yaitu peringkat kedua setelah Provinsi Jawa Barat. Individu berusia antara 20 dan 24 tahun terlihat menunjukkan temuan yang agak meningkat, dengan tingkat prevalensi sebesar 1,46% menurut RISKESDAS JATIM pada

tahun 2018. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa Jawa Timur menunjukkan tingkat prevalensi yang agak meningkat, konsumsi di kalangan generasi awal. Anggapan ini tidaklah mengherankan, mengingat Provinsi Jawa Timur memiliki jumlah perguruan tinggi terbanyak kedua setelah Provinsi Jawa Barat. Menurut BPS (2019), Kota Malang merupakan kota terpadat kedua dalam hal jumlah perguruan tinggi setelah Surabaya. Dengan demikian, jelas bahwa Kota Malang memiliki populasi pelajar yang sangat besar, tidak hanya terdiri dari pelajar lokal tetapi juga pendatang dari berbagai tempat. Permasalahan konsumsi minuman beralkohol di Kota Malang telah menjadi perhatian berbagai pemangku kepentingan. Pada Maret 2023, Polres Malang melakukan Operasi Pekat Semeru dan menemukan total 513 kasus terkait minuman keras. Salah satu kasus penting yang berhasil terungkap adalah peredaran minuman keras ilegal, dengan 2.038 botol minuman beralkohol dari berbagai merek disita sebagai barang bukti (malangkota.jatim.polri.go.id/2023/03/31). Motivasi konsumsi alkohol dapat dikategorikan menjadi variabel eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi perayaan, pengaruh budaya, tren, rasa ingin tahu, dan tingkat stress (Nanuru et al, 2019).

Hal ini diperkuat lebih lanjut oleh peneliti yang melakukan observasi dan wawancara terhadap dua individu yang terlibat dalam penggunaan alkohol. Temuan mengungkapkan bahwa peserta pertama pada responden yang pertama dengan inisial IK 22 thn, didapati hasil bahwa ia mengkonsumsi alkohol memang sudah saat dari SMA karena pergaulan dan ia awal mengkonsumsi alkohol karena banyaknya masalah didalam rumah yang membuatnya jenuh sehingga mengalihkannya dengan mengkonsumsi alkohol bersama teman-temannya, lalu pada responden ke 2 dengan inisial NA berusia 23 thn, didapati hasil yaitu ia

merasa nyaman dengan lingkup pertemanan yang mengonsumsi alkohol dikarenakan bisa sama-sama menghilangkan rasa stres dan senasib.

Masyarakat sering kali bergulat dengan masalah peningkatan tingkat stres, terutama di kalangan orang dewasa awal. Penelitian yang dilakukan oleh Nanuru dkk (2019) menegaskan bahwa di masa dewasa awal, ketidakmampuan mengendalikan situasi stres dapat berdampak pada perilaku makan dan penggunaan zat-zat seperti minuman beralkohol, yang mungkin digunakan individu sebagai sarana untuk meringankan stres yang dialami. Tubuh dapat mengalami proses stres ketika keseimbangan individu terganggu. Seseorang akan mengalami stres ketika ia merasa bahwa stresor yang ia hadapi berada di luar kemampuan untuk mengatasinya. Akibatnya, peningkatan stresor dapat menyebabkan ketidakmampuan tubuh untuk mengatasinya sehingga menimbulkan perasaan stres. Alternatifnya, jika seseorang yakin bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk bertahan dan mengelola stres, maka dia akan secara aktif menghindari stres yang dihadapinya (Putri et al, 2022)

Stres merupakan keadaan ketika terdapat ketidaksesuaian antara keadaan yang diinginkan dengan kerangka biologis, psikologis, atau sosial seseorang (Wardi & Ildil, 2016). Stres muncul karena adanya ketidaksesuaian antara harapan seseorang dengan kenyataan sebenarnya sehingga menimbulkan emosi khawatir, tekanan emosional, dan ketidakpuasan (Priyoto, 2014). Transformasi fisiologis yang signifikan terjadi selama perkembangan, yang mengarah pada pertumbuhan yang cepat, seiring dengan perubahan perilaku dan interaksi sosial di lingkungan sekitar. Bamuhair (2015) menyatakan bahwa stres adalah suatu keadaan dimana tuntutan lingkungan melampaui kemampuan individu yang biasa dan memerlukan respon yang lebih tinggi sehingga

berdampak pada individu.

Stres tidak selalu mempunyai dampak yang merugikan, namun juga dapat memberikan pengaruh yang menguntungkan bagi individu. Ketika seseorang mengarahkan perhatiannya pada aspek-aspek positif, mempertahankan pandangan optimis, menerapkan strategi pemecahan masalah yang efektif, dan menyusun rencana untuk mengatasi tantangan, kecil kemungkinannya untuk mengembangkan kecenderungan penyalahgunaan alkohol (Nanuru dkk., 2019).

Berdasarkan penelitian lalu yang berjudul "Tingkat Stres Dengan Penyalahgunaan Alkohol Pada Remaja Laki-Laki" yang disusun oleh Dewa Made Ruspawan, I GNP. Putra, I Gusti Ayu Agung Istri Adnyaswari pada tahun 2013. Ini tampaknya ada hubungan, kesamaan, dorongan pada anak laki-laki muda di Banjar Belatung, Banjar Keridan, dan Banjar Senganan cukup tinggi, lebih spesifik dari informasi yang didapat oleh 78 responden, sebanyak 70 responden atau 89,7% bertemu dengan berbagai tingkatan. Minuman keras pada remaja laki-laki yang menjadi responden adalah 70 responden atau 89,7% mengalami penyalahgunaan alkohol. Ada hubungan antara tingkat stres dan minuman keras pada remaja laki-laki di Banjar Belatung, Senganan, Keridan, Kota Senganan, Bali

Hasil penelitian tahun 2022 berjudul "Pengaruh Tingkat Stres terhadap Kebiasaan Minum pada Remaja dan Dewasa" yang dilakukan oleh Shahnaz Salsabilla Putri, Nuzirwan Acang, dan Tryando Bhatara menunjukkan bahwa stres dapat memicu konsumsi alkohol pada remaja dan orang dewasa. Saat Anda stres, hormon yang disebut kortisol dikeluarkan. Alkohol memiliki efek depresan pada sistem saraf pusat, sehingga meminum alkohol untuk sementara dapat menghilangkan stres pada remaja dan orang dewasa. Karena merasa stres, orang cenderung mengatasi stres yang dialaminya. Salah satu jenisnya adalah *coping*

yang memfokuskan pada emosi, memfokuskan pada pengendalian emosi, seperti penggunaan alkohol.

Alkohol memiliki kemampuan untuk menghilangkan stres untuk sementara, sehingga semakin banyak orang yang beralih ke alkohol untuk mengatasi emosi ketika mereka merasa stres. Berdasarkan uraian dan latar belakang yang sudah dipaparkan dilihat pentingnya bagi dewasa awal untuk mengetahui kecenderungan mengkonsumsi alkohol yang dipengaruhi oleh tingkat stres yang membawa dampak negatif, hal ini yang membuat peneliti mempunyai ketertarikan untuk melaksanakan penelitian berjudul “ Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Kecenderungan Mengonsumsi Alkohol pada Dewasa Awal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, adapun rumusan masalah yang digunakan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara tingkat stres terhadap kecenderungan mengonsumsi alkohol pada dewasa awal di kota Malang?”

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh tingkat stres terhadap kecenderungan mengonsumsi alkohol pada dewasa awal di kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan suatu pengetahuan baru akan ilmu psikologi yang terkait dengan pengaruh tingkat stres terhadap kecenderungan mengonsumsi alkohol pada dewasa awal di kota Malang.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pengaruh tingkat stres terhadap kecenderungan mengkonsumsi alkohol pada dewasa awal di kota Malang.