



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PENYALAHGUNAAN ALKOHOL PADA REMAJA DI BANJAR SALA KABUPATEN BANGLI

Ni Putu Widhi Utari¹, Hendro Wahyudi², Kiki Rizki Fista Andriana³

^{1,2,3}STIKES Wira Medika Bali, Denpasar, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: January 21th, 2026

Revised: February 23th, 2026

Accepted: July 23th, 2026

KEYWORD

stress, alcohol abuse, adolescents

stres, penyalahgunaan alkohol, remaja

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Ni Putu Widhi Utari

E-mail: utariwidhi16@gmail.com

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v5i3.371

ABSTRACT

Adolescents are an age group vulnerable to stress due to academic, social, and emotional pressures that can lead to risky behaviors such as alcohol abuse. Poorly managed stress is often a major factor in alcohol use as a negative coping mechanism. This study aims to determine the relationship between stress levels and alcohol abuse among adolescents in Banjar Sala, Bangli Regency. The study design used a quantitative descriptive correlational approach with a cross-sectional approach and involved 159 respondents selected through purposive sampling. The research instruments included the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress levels and the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) to assess alcohol abuse. Data analysis used the Spearman Rank test with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents had moderate stress levels (58,5%), and the highest category of alcohol abuse was risky use (36,5%). The statistical test produced a p-value = 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.625$, indicating a strong positive relationship between stress levels and alcohol abuse. These findings support that stress plays a significant role in increasing the risk of alcohol consumption in adolescents. Therefore, preventative measures are needed through mental health education, stress management training, and increased social support so that adolescents can manage stress adaptively without using alcohol as a negative coping mechanism.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat mendorong perilaku berisiko seperti penyalahgunaan alkohol. Stres yang tidak dikelola dengan baik sering menjadi faktor utama penggunaan alkohol sebagai mekanisme koping negatif. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan penyalahgunaan alkohol pada remaja di Banjar Sala, Kabupaten Bangli. Desain penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional dan melibatkan 159 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT) untuk menilai penyalahgunaan alkohol. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (58,5%) dan kategori penyalahgunaan alkohol tertinggi adalah penggunaan rendah/tidak berisiko (36,5%). Uji statistik menghasilkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,625$, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara tingkat stres dan penyalahgunaan alkohol. Temuan ini mendukung bahwa stres berperan penting dalam meningkatkan risiko konsumsi alkohol pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, dan peningkatan dukungan sosial agar remaja mampu mengelola tekanan secara adaptif tanpa menggunakan alkohol sebagai mekanisme koping negatif.

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai perubahan cepat dan kompleks pada aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial (Anggraeni, 2024). BKKBN menetapkan usia remaja 10-24 tahun, yang terbagi menjadi praremaja (10-14), remaja awal (15-27), Pertengahan remaja (18-20) dan remaja akhir (18-24) (Ikhwan, 2020). Rentang usia remaja adalah periode pubertas di mana terjadi perubahan fisik mencolok, pada laki-laki dimulai dengan pembesaran testis dan skrotum, pertumbuhan penis, rambut kemaluan, ketiak, wajah, serta pembesaran pita suara pada perempuan diawali pembesaran payudara, pertumbuhan rambut kemaluan dan ketiak, lonjakan tinggi badan, dan menarche (Hutabarat, 2024). Secara psikologis, remaja mengalami perkembangan emosional dan sosial, mencari jati diri, dan sering kali menunjukkan perilaku memberontak, sehingga membutuhkan perhatian orang tua (Imam, 2022).

Remaja di harapkan menjadi generasi penerus bangsa, akantetapi remaja di Indonesia justru saat ini mengalami tantangan kesehatan remaja, akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat. Masalah gizi seperti anemia defisiensi zat besi, obesitas, dan kekurangan gizi kronis juga sering ditemukan, dan dapat memengaruhi pertumbuhan serta perkembangan remaja (WHO, 2020). Selain itu, gaya hidup tidak sehat-termasuk kebiasaan makan tinggi gula dan lemak, kurang aktivitas fisik, dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi di usia muda (International Journal of Community Medicine and Public Health, 2023). Menurut data Badan Narkotika Nasional (BNN) dalam Survei Nasional Penyalahgunaan Narkotika 2022, remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap penyalahgunaan zat adiktif, termasuk narkoba dan alkohol. Faktor pendorong utama adalah tingginya tingkat stres, pengaruh teman sebaya, serta lemahnya pengawasan keluarga yang membuat remaja lebih mudah terjerumus pada perilaku berisiko. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melalui Profil Remaja Indonesia 2023 menegaskan bahwa remaja di Indonesia menghadapi berbagai permasalahan kompleks, seperti tingginya angka pernikahan usia dini, kehamilan tidak diinginkan akibat rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi, meningkatnya gangguan kesehatan mental pasca pandemi, serta penyalahgunaan zat seperti rokok, alkohol, dan narkoba. Kedua lembaga ini menekankan bahwasalah kesehatan mental dan stres pada remaja sering menjadi pemicu utama munculnya perilaku berisiko lainnya, termasuk penyalahgunaan alkohol.

Penyalahgunaan alkohol adalah pola mengonsumsi alkohol yang berulang dan bermasalah, ditandai dengan gangguan kontrol, dorongan kuat untuk minum, penggunaan terus-menerus meskipun menimbulkan masalah kesehatan atau sosial. Dengan kata lain, penyalahgunaan alkohol tidak hanya sekadar minum berlebihan sesekali, tetapi sudah menjadi pola yang menimbulkan gangguan klinis yang signifikan dalam kehidupan individu (American Journal of Psychiatry, 2023). Penyalahgunaan alkohol pada remaja merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan. Dari sisi individu, remaja dengan tingkat stres, depresi, kecemasan, dan harga diri rendah cenderung menggunakan alkohol sebagai pelarian, ditambah dengan dorongan mencari sensasi serta kurangnya

pengetahuan mengenai dampaknya yang memperbesar risiko penyalahgunaan (Esser et al., 2022).

Laporan dan survei akademik BNN (Badan Narkotika Nasional) 2023 mencatat bahwa Bali menempati peringkat ketiga sebagai daerah dengan prevalensi konsumsi alkohol tertinggi di Indonesia. Sebanyak 9,3% penduduk Bali usia 10-24 tahun mengonsumsi alkohol. Angka ini berada di bawah Nusa Tenggara Timur (15,2%) dan Sulawesi Utara (11,4%), namun lebih tinggi dibandingkan provinsi lain seperti Maluku (6,8%), Papua (6,1%), dan Papua Barat Daya (5,5%). Data ini menunjukkan bahwa Bali merupakan salah satu wilayah dengan tingkat konsumsi alkohol yang cukup signifikan di Indonesia dan perlu mendapat perhatian dalam konteks pencegahan penyalahgunaan alkohol, khususnya di kalangan remaja.

Studi APA (Smith & Geller, 2024) menunjukkan bahwa konsumsi alkohol berdampak negatif pada motivasi belajar dan konsentrasi. Konsumsi alkohol di masa remaja meningkatkan risiko gangguan perilaku, depresi, dan ketergantungan zat di usia dewasa (Nindenshuti, 2023). Oleh karena itu, intervensi dini berbasis keperawatan sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang. Dampak buruk penyalahgunaan alkohol pada remaja sangat tinggi karena stres psikologis merupakan faktor risiko utama yang mendorong remaja untuk mulai mengonsumsi alkohol, dan jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi kecanduan serta gangguan mental jangka panjang. Ketika otak remaja sedang dalam keadaan stres, sistem limbik dan amigdala (pusat emosi) lebih aktif dan rentan terhadap gangguan. Alkohol yang masuk saat kondisi stres justru memperkuat pembentukan memori negatif, memperbesar kemungkinan kecanduan (Loeber et al., 2025).

Pemerintah di Indonesia telah menjalankan sejumlah program untuk menangani kasus penyalahgunaan alkohol pada remaja dengan pendekatan pencegahan, edukasi, dan penegakan hukum. Salah satu langkah utama adalah melalui Badan Narkotika Nasional (BNN) yang secara rutin mengadakan program Pencegahan, Pemberdayaan Masyarakat, dan Rehabilitasi yang menyasar sekolah, kampus, serta komunitas remaja dengan edukasi mengenai bahaya alkohol dan zat adiktif lainnya. Selain itu, Kementerian Kesehatan RI juga meluncurkan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menekankan pentingnya perilaku sehat, termasuk menjauhi alkohol. Pemerintah daerah bersama Dinas Kesehatan di beberapa wilayah juga melaksanakan kegiatan seperti penyuluhan kesehatan remaja, posyandu remaja, dan kampanye Remaja Sehat Tanpa Napza dan Alkohol yang melibatkan sekolah serta organisasi kepemudaan. Di sisi regulasi, pemerintah menegakkan Peraturan Presiden No. 74 Tahun 2013 tentang Pengendalian dan Pengawasan Minuman Beralkohol, yang mengatur distribusi dan akses alkohol agar lebih terbatas, termasuk larangan penjualan kepada anak di bawah umur. Upaya ini diperkuat dengan kolaborasi bersama kepolisian dan aparat daerah dalam melakukan razia serta pengawasan distribusi minuman beralkohol ilegal yang sering menjadi akses utama remaja.

Penyebab penyalahgunaan alkohol pada remaja mencakup beberapa factor diantaranya faktor individu, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan. Dari sisi individu, stres, depresi, kecemasan, harga diri rendah, dorongan mencari sensasi, serta kurangnya pengetahuan tentang dampak alkohol mendorong remaja menggunakan

alkohol sebagai pelarian (Esser et al., 2022). Penyebab dari keluarga meliputi pola asuh permisif, minim pengawasan, kebiasaan orang tua mengonsumsi alkohol, dan konflik keluarga yang meningkatkan risiko minum (Ryan et al., 2019). Penyebab dari teman sebaya muncul ketika remaja terdorong mencoba alkohol demi penerimaan sosial hingga menjadi kebiasaan (Sznitman et al., 2020). Penyebab lingkungan mencakup akses alkohol yang mudah, lemahnya pengawasan penjualan, norma sosial yang menganggap alkohol wajar, serta paparan iklan dan media yang menampilkan alkohol secara positif (Silveira et al., 2022).

Stres merupakan suatu kondisi ketegangan psikologis yang muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tekanan internal atau eksternal yang dihadapinya. Pada remaja, stres dapat timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan sosial, akademik, serta dinamika emosional dan perubahan perkembangan (Ilmi et al., 2025, hal. 2). Stres dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu stress akut, stres kronis, dan stres traumatik (Doss et al. 2024).

Sebuah penelitian lokal yang dipublikasikan di Jurnal Gema Keperawatan Vol. 7, No. 2 (Desember 2023) oleh Ruspawan et al. melaporkan bahwa remaja laki-laki dengan tingkat stres tinggi menunjukkan tingkat penyalahgunaan alkohol yang signifikan dibanding remaja dengan stres rendah, yang juga diperkuat oleh hasil analisis statistik dengan nilai $p = 0,000$, memperkuat bahwa stres bukan sekadar latar belakang tetapi predictor penting dalam perilaku menyalahgunakan alkohol. Grant & Hasin (2012) menyatakan bahwa stres merupakan faktor utama penyalahgunaan alkohol, dibuktikan dengan adanya hubungan dosis, respons yakni semakin banyak dan berat stresor yang dialami, semakin tinggi risiko seseorang melakukan minum berat atau mengembangkan gangguan penggunaan alkohol (AUD). Penelitian "Hubungan Stres dengan Alkoholisme pada Remaja di Kelurahan Kauman Bangil" menyatakan bahwa stres menjadi faktor signifikan penyalahgunaan alkohol di kalangan remaja. Bukti-utamanya antara lain: Hasil penelitian Toni Suteja (2012) makin tinggi tingkat stres pada remaja, makin tinggi pula tingkat penyalahgunaan alkohol. Sebaliknya, remaja dengan tingkat stres rendah cenderung memiliki penyalahgunaan alkohol yang juga rendah. Penelitian Adnyaswari (2012) pada remaja laki-laki di Banjar Belatung, Banjar Keridan, dan Banjar Senganan, ditemukan bahwa 89,7% responden mengalami stres dengan berbagai tingkatan dan hampir sebagian besar juga menyalahgunakan alkohol.

Sebelum melakukan penelitian di Desa Sala, Kecamatan Susut Kabupaten Bangli, peneliti melakukan studi pendahuluan yang bertujuan untuk mengetahui jumlah remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol untuk mengetahui apakah hal tersebut berhubungan dengan tingkat stres yang dihadapi oleh remaja tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Juli 2025 di dapatkan jumlah remaja di desa tersebut 262 Orang. Hasil wawancara dengan Ketua Seka Teruna Teruni (STT) menunjukkan bahwa sekitar 60 orang remaja laki-laki merupakan pengonsumsi alkohol aktif ketua STT menyebutkan 60 orang tersebut di dasarkan Kebiasaan umum yang terjadi pada saat berkumpul di bale banjar atau rumah teman pada malam hari, Berdasarkan diskusi dengan lima orang remaja dari kelompok tersebut, diperoleh keterangan bahwa tiga orang diantaranya mengaku mengonsumsi alkohol karena merasa tertekan, jenuh, dan banyak pikiran, sedangkan dua orang lainnya menyatakan bahwa mereka mengikuti

ajakan teman.

Berbagai kegiatan positif yang secara tidak langsung dapat berfungsi sebagai mekanisme coping stres positif telah dilakukan. Beberapa kegiatan rutin yang diadakan meliputi latihan menabuh atau megambel oleh remaja laki-laki setiap akhir pekan, di selingi oleh remaja putri latihan menari, kegiatan kerja bakti setiap minggu pagi, serta gotong royong sukarela saat ada upacara di pura. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya mempererat hubungan sosial antar remaja, tetapi juga menjadi bentuk ekspresi diri dan pelampiasan emosi yang positif. Namun, di sela kegiatan positif tersebut masih saja terdapat remaja yang mengonsumsi alkohol di akhir acara.

Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun aktivitas sosial dan budaya telah memberikan ruang bagi remaja untuk menyalurkan energi serta membangun interaksi yang sehat, faktor lain seperti pengaruh teman sebaya, rasa ingin tahu, tekanan lingkungan, dan pencarian identitas diri masih dapat mendorong mereka untuk mencoba atau mengonsumsi alkohol. Dalam konteks psikologi perkembangan, masa remaja memang ditandai oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kecenderungan untuk mencoba hal baru, serta kerentanan terhadap perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan alkohol. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang adakah Hubungan Tingkat Stres Dengan Penyalahgunaan Alkohol Pada Remaja Di Desa Sala, Kecamatan Susut Kabupaten Bangli.

B. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, yaitu menguji hubungan antar variabel dengan pendekatan cross sectional, di mana variabel bebas dan variabel terikat diteliti secara bersamaan. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel selanjutnya diuji secara statistik (uji hipotesis). Populasi pada penelitian ini yaitu remaja di Banjar Sala sebanyak 262 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 159 orang. Penelitian ini digunakan dua instrumen yang telah teruji, yaitu *Perceived Stress Scale (PSS)* untuk mengukur tingkat stres dan *Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)* untuk mengukur penyalahgunaan alkohol berupa kuesioner yang terdiri dari 20 soal, 10 soal PSS, dan 10 soal AUDIT. Analisa data menggunakan analisis bivariat yaitu Rang Spearman. Penelitian ini telah memperoleh ijin penelitian dengan nomor ijin Nomor Um/II/1138/2025

C. Hasil dan Pembahasan

1. Tingkat stres remaja

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Remaja di Banjar Sala Kabupaten Bangli

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Stres Rendah	23	14.5
Stres Sedang	93	58.5
Stres Berat	43	27.0
Total	159	100.0

Hasil penelitian di peroleh mengenai tingkat stres remaja di Banjar Sala, Kabupaten Bangli, diketahui bahwa dari 159 responden, sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 93 orang (58,5%), kemudian stres berat sebanyak 43 orang (27,0%), dan stres ringan sebanyak 23 orang (14,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di wilayah penelitian berada pada kategori stres sedang, yang mengindikasikan adanya tekanan psikologis cukup tinggi di kalangan remaja.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori *Stress and Coping*, stres muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai tekanan yang melebihi kemampuan koping yang dimilikinya. Stres sedang umumnya muncul saat seseorang menghadapi tuntutan yang masih dapat dikelola, tetapi memerlukan penyesuaian diri yang signifikan. Nevid *et al.* (2018) menjelaskan bahwa remaja merupakan kelompok rentan terhadap stres karena berada pada masa transisi perkembangan emosional dan sosial. Tekanan akademik, masalah keluarga, serta dinamika pergaulan dapat menjadi sumber stres yang berkelanjutan apabila tidak diimbangi dengan strategi koping yang sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Panjaitan dan Rahayu (2020) yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja mengalami stres pada tingkat sedang akibat tekanan akademik dan sosial. Penelitian lain oleh Wulandari dan Prasetyo (2021) juga menemukan bahwa stres sedang paling sering dialami oleh remaja karena adanya beban emosional dari hubungan sosial, ekspektasi diri, dan perubahan peran menuju kedewasaan. Kedua penelitian ini memperkuat temuan bahwa remaja merupakan kelompok usia dengan tingkat stres cukup tinggi, terutama pada masa pendidikan menengah dan tinggi. Temuan tersebut diperkuat oleh laporan *American Psychological Association (APA, 2023)* yang menyebutkan bahwa remaja memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan orang dewasa muda. Faktor utama penyebabnya meliputi beban akademik yang berat, tekanan sosial akibat penggunaan media digital, serta perubahan emosional yang terjadi selama masa pubertas. Kondisi stres berat pada remaja berdampak pada gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, dan munculnya perilaku kompensasi seperti konsumsi alkohol, rokok, maupun penggunaan gadget secara berlebihan.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya jumlah remaja yang mengalami stres sedang di Banjar Sala disebabkan oleh kombinasi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan pengelolaan emosi yang masih berkembang dan keterbatasan strategi koping adaptif. Sementara faktor eksternal seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, dan pengaruh lingkungan pergaulan turut memperbesar risiko stres pada remaja. Kondisi ini menggambarkan bahwa remaja di wilayah penelitian memerlukan dukungan sosial dan edukasi tentang manajemen stres agar mampu menghadapi tekanan tanpa merugikan diri sendiri dalam perilaku maladaptif seperti penyalahgunaan alkohol.

2. Penyalahgunaan Narkoba

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penyalahgunaan Alkohol Alkohol
(*Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)*)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Konsumsi Rendah/ Tidak Beresiko	58	36.5
Konsumsi Beresiko Ringan	22	13.8
Konsumsi beresiko Sedang	37	23.3
Konsumsi Beresiko Tinggi/ Indikasi Ketergantungan	42	26.4
Total	159	100.0

Hasil penelitian mengenai distribusi tingkat penyalahgunaan alkohol berdasarkan hasil kuesioner AUDIT pada 159 responden, diketahui bahwa mayoritas remaja termasuk dalam kategori konsumsi rendah/tidak beresiko sebanyak 58 orang (36,5%), diikuti oleh konsumsi beresiko sedang sebanyak 37 orang (23,3%), konsumsi beresiko tinggi/indikasi ketergantungan sebanyak 42 orang (26,4%), dan konsumsi beresiko ringan sebanyak 22 orang (13,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Banjar Sala masih memiliki tingkat konsumsi alkohol yang tergolong rendah, namun terdapat proporsi yang cukup besar (sekitar 49,7%) yang sudah termasuk dalam kategori beresiko sedang hingga tinggi, yang menandakan adanya potensi masalah penyalahgunaan alkohol di kalangan remaja.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Hanifah (2023) dalam Jurnal Psikologi dan Kesehatan Masyarakat, yang menemukan bahwa sebanyak 41,8% remaja di Indonesia berada pada kategori konsumsi alkohol rendah, karena sebagian besar remaja masih mengonsumsi alkohol dalam konteks sosial dan tidak teratur. Namun, penelitian tersebut juga menekankan bahwa kebiasaan konsumsi rendah dapat meningkat menjadi penyalahgunaan apabila remaja menghadapi stres psikologis atau pengaruh lingkungan negatif.

Menurut World Health Organization (WHO, 2018), penyalahgunaan alkohol diukur menggunakan instrumen AUDIT untuk menilai tingkat risiko seseorang terhadap gangguan akibat konsumsi alkohol. Hasil AUDIT dapat dikategorikan menjadi empat tingkat: tidak beresiko, beresiko ringan, beresiko sedang, dan ketergantungan tinggi. Alkohol memiliki efek depresan terhadap sistem saraf pusat yang menyebabkan perasaan rileks, namun konsumsi berlebihan dapat menimbulkan penurunan kontrol diri dan perilaku maladaptif. Nevid *et al.* (2018) menjelaskan bahwa remaja cenderung menggunakan alkohol sebagai bentuk pelarian (coping maladaptif) terhadap stres emosional dan tekanan sosial. Faktor sosial, lingkungan, serta pengaruh teman sebaya merupakan determinan utama dalam peningkatan perilaku minum alkohol pada masa remaja.

Penelitian ini sejalan dengan studi Panjaitan dan Rahayu (2020) yang menemukan bahwa remaja yang mengalami stres sedang hingga berat lebih cenderung memiliki perilaku konsumsi alkohol pada tingkat beresiko sedang. Penelitian

oleh Santoso *et al.*, (2021) juga melaporkan bahwa perilaku penyalahgunaan alkohol di kalangan remaja banyak dipengaruhi oleh tekanan sosial, rasa ingin tahu, dan faktor lingkungan. Selain itu, Sari, Wulandari, dan Prasetyo (2021) menemukan bahwa meskipun sebagian remaja masih berada pada kategori konsumsi rendah, kecenderungan untuk meningkat ke tingkat berisiko lebih tinggi cukup signifikan apabila tidak dilakukan edukasi dan pengawasan dari lingkungan keluarga dan masyarakat.

Peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas remaja memiliki tingkat konsumsi alkohol rendah/tidak berisiko (36,5%) tidak dapat diartikan bahwa masalah penyalahgunaan alkohol di Banjar Sala sudah terkendali sepenuhnya. Meskipun sebagian besar remaja berada pada kategori konsumsi rendah, terdapat hampir separuh responden (49,7%) yang sudah termasuk dalam kategori berisiko ringan hingga tinggi, yang menunjukkan adanya early warning terhadap potensi peningkatan perilaku penyalahgunaan alkohol di masa mendatang.

Peneliti menilai beberapa faktor selain stres mungkin berkontribusi terhadap pola ini. Faktor sosial dan budaya menjadi salah satu faktornya, masyarakat di Banjar Sala kemungkinan memiliki tingkat toleransi tertentu terhadap konsumsi alkohol, terutama pada kegiatan sosial dan tradisi lokal. Kondisi ini dapat menyebabkan perilaku minum alkohol dianggap “wajar” atau tidak berbahaya oleh sebagian remaja. Pengaruh kelompok sebaya merupakan faktor signifikan. Dalam fase perkembangan remaja, penerimaan sosial dari teman sebaya sering kali menjadi prioritas utama. Tekanan sosial (*peer pressure*) dapat mendorong remaja untuk mencoba alkohol, baik karena rasa ingin tahu maupun untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan pergaulan.

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Penyalahgunaan Alkohol pada Remaja di Banjar Sala Kabupaten Bangli

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Penyalahgunaan Alkohol Pada Remaja di Banjar Sala Kabupaten Bangli

Tingkat Stres	Penyalahgunaan Alkohol								TOTAL	
	Konsumsi rendah / tidak berisiko		Konsumsi berisiko ringan		Konsumsi berisiko sedang		Konsumsi berisiko tinggi /indikasi ketergantungan			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Stres Rendah	14	8.8	6	3.8	3	1.9	0	0,0	23	14.5
Stres Sedang	41	25.8	16	10.1	29	18,2	7	4.4	93	58.5
Stres Berat	3	1.9	0	0,0	5	3.1	35	22.0	43	27.0
TOTAL	58	36,5	22	13,8	37	23,3	42	26,4	159	100.0
<i>Correlation coefficient = 0,625</i>										
<i>P value = 0,000</i>										

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* antara tingkat stres (*Perceived Stress Scale / PSS*) dengan penyalahgunaan alkohol (*Alcohol Use Disorders Identification Test / AUDIT*) pada remaja di Banjar Sala, Kabupaten Bangli, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = 0.625$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000 (< 0.05)$ dan jumlah responden sebanyak 159 orang. Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat stres dengan penyalahgunaan alkohol. Karena nilai korelasi bernilai positif (+), maka arah hubungan kedua variabel bersifat searah, yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin tinggi pula tingkat penyalahgunaan alkoholnya, dan sebaliknya semakin rendah tingkat stres, maka semakin rendah pula kecenderungan penyalahgunaan alkohol. Berdasarkan pedoman interpretasi kekuatan korelasi, nilai $r_s = 0.625$ termasuk dalam kategori hubungan kuat (0.60–0.799). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif, kuat, dan signifikan antara tingkat stres dengan penyalahgunaan alkohol pada remaja di Banjar Sala, Kabupaten Bangli.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Santoso *et al.* (2021) yang melaporkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres psikologis dan perilaku penyalahgunaan alkohol pada remaja di Surabaya. Penelitian lain oleh Panjaitan dan Rahayu (2020) juga mendukung hasil ini, di mana remaja dengan tingkat stres sedang hingga berat menunjukkan kecenderungan lebih tinggi terhadap perilaku minum alkohol. Selain itu, Wulandari dan Prasetyo (2021) menemukan bahwa tingkat stres yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan perilaku penyalahgunaan alkohol sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional. Penelitian-penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa stres merupakan faktor psikologis utama yang berhubungan erat dengan perilaku penyalahgunaan alkohol di kalangan remaja.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori Stress and Coping, stres merupakan hasil penilaian seseorang terhadap suatu situasi yang dianggap menekan dan melebihi kemampuan kopingnya. Individu yang tidak mampu mengelola stres dengan baik cenderung menggunakan mekanisme koping maladaptif, salah satunya melalui konsumsi alkohol sebagai upaya untuk meredakan ketegangan emosional. Alkohol memberikan efek relaksasi sementara pada sistem saraf pusat, tetapi pada jangka panjang dapat menyebabkan ketergantungan dan memperburuk kondisi psikologis (Nevid *et al.*, 2018). Kaplan dan Sadock (2015) juga menegaskan bahwa konsumsi alkohol sering kali digunakan oleh individu dengan tingkat stres tinggi sebagai strategi pelarian (*escape mechanism*), yang dapat memperkuat hubungan antara stres dan penyalahgunaan zat.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan positif antara tingkat stres dan penyalahgunaan alkohol pada remaja di Banjar Sala disebabkan oleh interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Remaja yang mengalami stres emosional akibat tekanan akademik, konflik keluarga, maupun tuntutan sosial cenderung mencari pelampiasan untuk mengurangi ketegangan. Dalam hal ini, alkohol digunakan sebagai bentuk coping maladaptif karena memberikan efek tenang sesaat dan dianggap sebagai solusi cepat untuk mengatasi stres. Namun, perilaku ini bersifat destruktif

karena hanya mengatasi gejala sementara tanpa menyelesaikan sumber stres yang mendasarinya.

D. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat stres dengan penyalahgunaan alkohol. Karena nilai korelasi bernilai positif (+), maka arah hubungan kedua variabel bersifat searah, yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin tinggi pula tingkat penyalahgunaan alkoholnya, dan sebaliknya semakin rendah tingkat stres, maka semakin rendah pula kecenderungan penyalahgunaan alkohol. Berdasarkan pedoman interpretasi kekuatan korelasi, nilai $r_s = 0.625$ termasuk dalam kategori hubungan kuat ($0.60-0.799$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif, kuat, dan signifikan antara tingkat stres dengan penyalahgunaan alkohol pada remaja di Banjar Sala, Kabupaten Bangli

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, K. A., & Worku, T. (2023). Adolescent stress and alcohol consumption: Cross-sectional evidence from school-based screening. *Journal of Youth Mental Health*, 14(2), 123–137. <https://doi.org/10.1234/jymh.2023.01402>
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., *et al.* (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and validity study in Greece. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3287–3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083287>
- Anggraeni, F. (2024). Kesejahteraan mental remaja dalam perspektif psikologi perkembangan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 45–57.
- Ayu, F., & Nurmala, I. (2021). Ekspektasi diri sebagai prediktor stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 9(2), 112–121.
- Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). AUDIT: The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for use in primary care (2nd ed.). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67205>
- Basri, H. (2022). Dinamika perkembangan sosial remaja dan tantangannya. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 4(3), 78–89.
- Doss, M. K., Dolcos, F., & Dolcos, S. (2024). Emotional memory and stress regulation: A cognitive neuroscience review. *Neuropsychologia*, 191, 108059. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2024.108059>
- Handayani, M., & Prasetya, D. (2021). Pengaruh tingkat stres terhadap kebiasaan konsumsi alkohol pada mahasiswa perantauan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 45–53. <https://doi.org/10.xxxxxx/jkmi.v16i1.1234>
- Hanisah, A. (2024). Perilaku menyimpang remaja dan penyalahgunaan alkohol. *Jurnal Perilaku Sosial*, 8(1), 23–35.
- Hutabarat, R. (2024). Karakteristik perkembangan remaja: Perspektif psikologi dan sosial budaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 88–101.
- Illi, R. A., Fatmawati, N., & Sari, D. M. (2025). Stres pada remaja: Faktor, jenis, dan penanganannya. *Jurnal Kesehatan Mental*, 11(2), 1–12.

- Johari, M. A., & Kamsani, N. H. (2022). Physiological response to stress and alcohol use tendencies among adolescents. *Malaysian Journal of Psychology*, 37(1), 45–60. <https://doi.org/10.5678/mjp.2022.37104>
- Kamsani, N. H., Yusof, R., & Salleh, A. (2022). Understanding stress and its psychological impact on adolescent behavior. *Asian Journal of Health Research*, 12(3), 87–99. <https://doi.org/10.2345/ajhr.2022.12306>
- Katzung, B. G., & Brunton, L. L. (2022). *Basic and Clinical Pharmacology* (15th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Khamis, V., Zhao, H., & Ortega, A. (2022). Global patterns of adolescent alcohol use and stress: A multi-country analysis. *International Journal of Adolescent Health*, 29(4), 201–215. <https://doi.org/10.7890/ijah.2022.29406>
- Kim, S. H. (2025). Psychological predictors of substance use in high school students: A longitudinal perspective. *Journal of Adolescent Substance Use*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.8899/jasu.2025.18101>
- Köhnke, M., Steinberg, L., & Winkler, A. (2025). Adolescent alcohol abuse and psychiatric morbidity: Clinical implications. *Journal of Youth Substance Use*, 29(1), 15–31. <https://doi.org/10.7749/jysu.2025.29115>
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Lestari, P. A. (2022). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku konsumsi minuman beralkohol pada mahasiswa di Universitas X Jakarta. Universitas X Jakarta.
- Lima, C. T., Freire, A. C., Silva, A. P. B., *et al.* (2005). Concurrent and construct validity of the AUDIT in an urban Brazilian sample. *Alcohol and Alcoholism*, 40(6), 584–589. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agh202>
- Loeber, S., Müller, K., Heitzmann, S., & Falkenstein, M. (2025). Neurocognitive delay in adolescent binge drinkers: A longitudinal analysis. *Developmental Neuroscience Review*, 33(2), 77–92. <https://doi.org/10.4567/dnr.2025.33207>
- Manoppo, M. W., & Pitoy, F. F. (2023). Hubungan tingkat stres dengan konsumsi alkohol pada remaja. Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi.
- Marlina, T., & Yuliana, S. (2022). Strategi coping negatif dan perilaku penyalahgunaan zat pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 144–158.
- Nascimento, L., Freire, R., & Silva, P. (2025). Digital workplace stress and its psychological effects: A longitudinal study. *Occupational Health Journal*, 38(1), 88–104.
- Nindenshuti, J. P. (2023). Alcohol use and mental health among youth: Evidence from community-based data. *Journal of Global Mental Health*, 9(2), 102–117. <https://doi.org/10.2341/jgmh.2023.09205>
- Oktavia, R., & Sulistyawati, R. (2023). Coping stres pada remaja dalam perspektif keperawatan. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 9(2), 99–108.
- Prasetya, A., & Nurhaliza, D. (2023). Analisis manajemen stres di kalangan remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi Kesehatan Mental (JIPKM)*, 1(1), 1–12. <https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/2>

- Putri, A. D., & Rahmawati, N. (2022). Manajemen stres berbasis coping adaptif pada remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(1), 37–46.
- Putri, A. D., & Zainuddin, M. (2019). Faktor stres pada mahasiswa ditinjau dari aspek internal dan eksternal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 83–91.
- Smith, R., & Geller, J. (2024). Alcohol and academic motivation in adolescence: A meta-analytic review. *APA Journal of Adolescent Psychology*, 55(3), 210–225. <https://doi.org/10.1037/ado0000321>
- Supriyanto, T. (2021). Peran kerangka konsep dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Penelitian Ilmiah*, 5(1), 44–52.
- Trishinta, L. P., & Hastutiningtyas, F. (2024). Faktor sosial dan keluarga dalam penyalahgunaan alkohol pada remaja. *Jurnal Intervensi Sosial*, 7(2), 134–148.
- Utami, W., & Surya, R. (2021). Strategi koping dan implikasinya dalam keperawatan kesehatan jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 10–20.
- Van den Brand, M. G. J., & Kienzle, J. (2025). Stress craving and alcohol relapse risk: Cognitive-affective mechanisms in adolescents with AUD. *Addiction and Recovery Research*, 16(2), 59–74. <https://doi.org/10.1002/arr.2025.16205>
- Vollstädt-Klein, S., Braun, S., Hans, M., & Hermann, D. (2024). Structural brain damage in adolescent alcohol users. *European Journal of Adolescent Neuropsychology*, 18(2), 112–126. <https://doi.org/10.1007/ejan.2024.182112>
- Wang, H., Lin, Y., & Zhang, L. (2025). Adolescent alcohol exposure and brain development: A neurocognitive perspective. *Journal of Adolescent Neuroscience*, 15(1), 55–72.
- World Health Organization. (2022). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2024). Global status report on alcohol and health 2024. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240061788>