

Hubungan Stres Psikologis Dengan Perilaku Konsumsi Alkohol Sebagai Coping Maladaptif Pada Mahasiswa

Cahyadi Priyana¹, Mudhar²

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia¹⁻²

Email Korespondensi: yadekpien@gmail.com¹, mudhar@unipasby.ac.id²

*Article received: 22 Januari 2026, Review process: 11 Februari
Article Accepted: 25 April 2026, Article published: 30 Mei 2026*

ABSTRACT

Stress is a mental condition commonly experienced by university students due to various pressures, both academic and non-academic. If not managed properly, stress can lead to the development of unhealthy coping behaviors, one of which is the habit of consuming alcohol. This study aims to examine the relationship between stress levels and alcohol consumption habits among university students. This study employed a quantitative method with a correlational design. The respondents were students of Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, and the sample was selected using an appropriate sampling technique. The research instruments included scales to measure stress and alcohol consumption habits using a Likert scale format. The data were analyzed using the Pearson correlation test after meeting the assumptions of normality and linearity. The results indicate a relationship between stress and alcohol consumption habits among university students. Higher levels of stress are associated with a greater tendency to consume alcohol. This finding suggests that alcohol consumption may serve as a maladaptive coping strategy in dealing with psychological pressure.

Keywords: Stress, Alcohol Drinking Habits, University Students.

ABSTRAK

Stres adalah keadaan mental yang sering dialami oleh mahasiswa karena berbagai tekanan baik dari sisi akademis maupun nonakademis. Jika tidak ditangani dengan benar, stres dapat menyebabkan perkembangan perilaku coping yang tidak sehat, salah satunya adalah kebiasaan mengonsumsi alkohol. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara tingkat stres dengan kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Responden adalah mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Sampel diambil dengan metode yang sesuai. Instrumen penelitian mencakup skala untuk mengukur stres dan kebiasaan konsumsi alkohol dalam format skala Likert. Data dianalisis dengan uji korelasi Pearson setelah memenuhi syarat normalitas dan linearitas.

Kata Kunci: Stres, Kebiasaan Minum Alkohol, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan salah satu tahap perkembangan penting dalam kehidupan individu, yang menuntut mahasiswa untuk menjalani transisi dari remaja menuju dewasa. Transisi ini tidak hanya membawa peluang perkembangan kognitif dan sosial, tetapi juga diiringi oleh berbagai tantangan psikologis yang cukup berat. Mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang kompetitif, tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi keluarga, tekanan sosial, serta masalah ekonomi yang mungkin dihadapi. Semua hal ini dapat memicu terjadinya stres, yang apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis dan perilaku individu (Sarafino et al., 2015). Stres secara psikologis didefinisikan sebagai kondisi ketegangan mental atau emosional yang muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk menghadapinya.

Mahasiswa yang mengalami stres sering kali menunjukkan gejala seperti gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, kelelahan, kecemasan berlebih, hingga perilaku pelarian (*coping*) yang maladaptif, seperti menyendiri, konsumsi makanan berlebih, merokok, dan dalam beberapa kasus, mengonsumsi minuman keras atau alkohol (Andiani et al., 2024). Alkohol dipilih sebagai bentuk pelampiasan karena dapat memberikan sensasi relaksasi sementara, meskipun dalam jangka panjang menimbulkan dampak yang jauh lebih besar terhadap kesehatan mental dan fisik. Dalam konteks psikologi, konsumsi alkohol sebagai respon terhadap stres dikategorikan sebagai bentuk *coping maladaptif*. Menurut Lazarus dan Folkman, Maryam (2017), *coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengelola tekanan eksternal dan internal. Ketika individu tidak memiliki strategi *coping* yang konstruktif, maka individu cenderung mencari cara pelarian yang instan, meskipun merugikan, seperti mengonsumsi alkohol. Hal ini sejalan dengan penelitian Baumeister Riza (2019) yang menyatakan bahwa stres yang tinggi dapat mengurangi kapasitas individu untuk melakukan kontrol diri, sehingga rentan terhadap perilaku impulsif dan destruktif.

Perilaku konsumsi alkohol pada kalangan remaja juga menjadi sebuah masalah yang meningkat di seluruh penjuru dunia. Terjadinya peningkatan ini mengakibatkan remaja terlibat dalam berbagai bentuk kenakalan dan menunjukkan perilaku yang agresif di kalangan teman sebaya (Benedetti et al., 2022). Konsumsi alkohol dikalangan remaja sangatlah berbahaya, karena alkohol mengandung zat seperti etanol yang mengandung bahan psikoaktif guna menekan sistem saraf pusat, serta dapat mempengaruhi fungsi tubuh maupun mengubah suasana hati seseorang yang mengkonsumsinya, konsumsi minuman alkohol secara berlebih dalam jangka pendek dapat menyebabkan efek mabuk hingga keracunan, sebaliknya jika dikonsumsi dalam waktu yang lama, minuman alkohol dapat merusak sistem pada tubuh manusia dan menyebabkan penyakit seperti, hipertensi, stroke, kerusakan jantung, kerusakan hati, kanker saluran pencernaan, kerusakan otak, kesulitan untuk tidur, perubahan kepribadian dan sulit untuk konsentrasi (Tsai et al., 2023).

Data dari WHO memperkirakan jumlah peminum berat secara keseluruhan mencapai 64 juta orang didunia. Badan Narkotika Nasional mengukur bahwa 3,2

juta orang (1,5% dari total populasi) di Indonesia memiliki riwayat menggunakan narkoba, di mana 46% di antaranya adalah perilaku konsumsi minuman keras. Penyebaran penggunaan minuman keras di Indonesia juga telah meluas, sebagaimana dibuktikan oleh hasil Riskesdas 2018, yang menganalisis dominasi penggunaan alkohol pada individu yang berusia di atas 10 tahun meningkat menjadi 3,3% di tahun 2018. Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia pada tahun 2017 tentang kesehatan pada remaja, terdapat perbedaan dalam tingkat partisipasi penggunaan alkohol antara pria dan wanita. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 4% wanita dan 40% pria terlibat dalam perilaku konsumsi alkohol. Data tersebut juga mengklasifikasikan penggunaan alkohol pada remaja dengan angka sebesar 30,2% remaja putra usia 15-19 tahun dan 52,9% remaja putra usia 20-24 tahun yang melaporkan telah mengonsumsi minuman beralkohol. Menurut data dari Riskesdas tahun 2018, prevalensi peminum alkohol di Kalimantan Timur pada usia ≥ 10 tahun mencapai 13.747 orang. Selanjutnya, menurut data Badan Pusat Statistik selama 5 tahun terakhir, Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), konsumsi minuman beralkohol oleh penduduk usia 15 tahun ke atas masih tercatat di berbagai wilayah Indonesia, termasuk Provinsi Jawa Timur. Data Susenas 2022 menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi alkohol nasional mencapai 0,18 liter per kapita per tahun di wilayah perkotaan, dan sebesar 0,53 liter per kapita per tahun di wilayah pedesaan, BPS (2022). Meskipun angka konsumsi ini tergolong rendah secara nasional, keberadaan konsumsi alkohol tetap signifikan untuk diperhatikan karena berkaitan erat dengan berbagai permasalahan kesehatan fisik, psikologis, serta sosial. BPS (2022).

Perilaku adalah tindakan seseorang sebagai respons terhadap suatu situasi tertentu, yang kemudian menjadi kebiasaan. Perilaku manusia pada dasarnya merujuk kepada tindakan atau aktivitas manusia yang dapat diamati sebagai hasil dari interaksinya dengan lingkungan (Prasetyo et al., 2022). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan remaja melakukan perilaku konsumsi alkohol, yaitu termasuk faktor dari dalam dan luar. Faktor dari dalam diri remaja seperti keinginan untuk melarikan diri dari suatu masalah yang tidak ingin dihadapi dan rasa ingin tahu. Sementara itu, faktor dari luar meliputi lingkungan, sikap, dan pengetahuan (Baskar et al., 2022).

Stres sendiri merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari manusia. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan bisa muncul dalam berbagai bentuk. Akumulasi stres yang terjadi pada seseorang tanpa solusi yang benar dapat menyebabkan dampak yang negative (Beiter et al., 2022). Rasa stres dapat diatasi dengan menggunakan teknik manajemen stres, yang juga dikenal sebagai strategi penanganan stres atau coping stress dalam psikologi yang dapat membantu mengelola stres. Strategi penanganan stres merupakan tindakan yang diambil oleh individu untuk meminimalkan atau mengurangi dampak dari stres yang mereka alami (Hanifah et al., 2020). Strategi coping merupakan metode yang berharga untuk mengurangi dan mengatasi stres yang persisten. Pemilihan strategi penanganan ini tergantung pada faktor-faktor situasional dan preferensi individu. Beberapa individu dapat menggunakan strategi penanganan seperti mengalihkan

perhatian, relaksasi, membangun keyakinan diri, dukungan dari teman sebaya, menghindari, berdoa, berkhayal, mendengarkan musik, humor, dan berbagai strategi lainnya (Solicha & Amalia, 2022). emosional dan mereka beranggapan bahwa alkohol dapat digunakan sebagai coping mechanism untuk mengatasi stres (de Oliveira et al., 2020). stres yang terjadi dikalangan mahasiswa biasanya berupa stres akademik. Stres akademik sendiri dapat diakibatkan adanya tekanan yang berasal dari pandangan pribadi terhadap kondisi akademik, dan tekanan ini memunculkan berbagai respon terhadap fisik, kognitif, dan emosional yang buruk. Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa individu yang mengalami stres kronis dapat menjadi lebih rentan mengalami risiko penyalahgunaan alkohol. Hal tersebut dapat terjadi karena stres yang berlebihan dapat meningkatkan keinginan untuk mencari cara untuk meredakan atau menghilangkan rasa sakit emosional dan mereka beranggapan bahwa alkohol dapat digunakan sebagai *coping mechanism* untuk mengatasi stress (de Oliveira et al., 2020).

Mahasiswa merupakan seorang individu yang akan atau sedang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, institusi pendidikan tinggi, atau akademi (Martin et al., 2021). Peneliti memilih untuk menggunakan mahasiswa sebagai responden karena mereka dianggap memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, kemampuan berpikir yang baik, serta memiliki kemampuan perencanaan dalam tindakan mereka. Oleh karena itu, mahasiswa dianggap mampu melakukan pemilihan antara hal yang baik dan buruk dibandingkan dengan remaja yang belum mendapatkan pendidikan yang memadai (Fruehwirth et al., 2020).

Berdasarkan studi terdahulu oleh Frida Cahyani (2016) melakukan penelitian di fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya, menyatakan bahwa mahasiswa teknik yang mengkonsumsi minuman beralkohol didapatkan sejumlah 23% dengan total 80 mahasiswa, terdiri dari mahasiswi sebanyak 26 orang dan mahasiswa sebesar 54 orang. Dari 10 mahasiswa menyatakan mengkonsumsi alkohol untuk mengurangi rasa bersalah dan 70 mahasiswa lainnya menyatakan mengkonsumsi alkohol untuk mengurangi stres (Cahyani & Muis, 2016). Kemudian berdasarkan penelitian Rino Ajeng (2017) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, menyatakan bahwa mahasiswa olahraga yang melakukan konsumsi alkohol hanya sebesar 15% dengan jumlah 45 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswi 5 dan 40 mahasiswa. Dari 20 mahasiswa menyatakan mengkonsumsi alkohol untuk menghindari masalah dan 25 mahasiswa lainnya menyatakan mengkonsumsi alkohol merasa dapat mengurangi rasa Stres.

Selanjutnya, melalui studi pendahuluan yang melibatkan wawancara singkat terhadap 10 mahasiswa jurusan D4 Teknik Mesin di Politeknik Negeri Samarinda, ditemukan bahwa dari 7 mahasiswa yang diwawancarai, mereka pernah mencoba mengkonsumsi alkohol. Alasan mereka dalam mengkonsumsi alkohol bervariasi antara ingin mencoba-coba atau sebagai cara untuk mengatasi rasa stres yang mereka rasakan. Temuan ini menunjukkan perlunya diketahui hubungan lebih dalam antara tingkat stres dengan perilaku mahasiswa meminum alkohol.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa teknik lebih banyak melakukan perilaku konsumsi alkohol dibanding mahasiswa ilmu Oleh karena itu

berdasarkan uraian masalah yang dipaparkan, peneliti ingin sekali melakukan penelitian lebih dalam terkait hubungan antara tingkat stres dengan perilaku mahasiswa meminum alkohol.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya mulai tanggal 1 Januari 2026 Sampai 20 Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja dan mahasiswa yang terafiliasi sebagai peminum minuman keras atau alkohol berjumlah 4903 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel yang didapat sebanyak 98 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Uji validitas dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS dengan tingkat signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Cronbach's Alpha melalui bantuan program statistik SPSS. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$, sedangkan nilai di atas 0,70 menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Seluruh data yang terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan bantuan program statistik SPSS. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi statistik, yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui distribusi data dan uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antarvariabel bersifat linear.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang berlokasi di Jalan Dukuh Menanggal XII, Surabaya. Fokus penelitian dilakukan pada mahasiswa aktif, khususnya pada mahasiswa yang memiliki pengalaman atau kecenderungan mengonsumsi minuman beralkohol sebagai respons terhadap Stres. Dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 98 responden.

Pengukuran statistik deskriptif variabel ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (mean), terendah (minimum), tertinggi (maximum) dan standar deviasi dari masing-masing variabel yakni stres (X), dan Minuman Alkohol (Y). Hasil uji analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres	98	60.00	114.00	89.510	11.525
Minum Alkohol	98	22.00	110.00	82.398	16.069

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat digambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah;

- a. Data stress didapatkan melalui mahasiswa yang mengisi skala stres sebanyak 23 pernyataan dengan skor pilihan yakni 1,2,3,4 dan 5 pada setiap butir item. Maka diperoleh batasan skor sebagai berikut; Variabel Stres (X)

dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum 60 sedangkan nilai maksimum sebesar 114, nilai rata-rata sebesar 89,510 dan standar deviasi data stres akademik adalah 11,525.

- b. Data minum alkohol didapatkan melalui mahasiswa yang mengisi skala manajemen waktu sebanyak 22 pernyataan dengan skor pilihan yakni 1,2,3,4 dan 5 pada setiap butir item. Maka diperoleh batasan skor sebagai berikut; Variabel minum alkohol (Y) dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum 22, sedangkan nilai maksimum sebesar 110, nilai rata-rata sebesar 82,398 dan standar deviasi data manajemen waktu adalah 16, 069.

Hasil Korelasi

Dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi untuk melihat sejauh mana hubungan antara variabel stres dan variabel minum alkohol pada mahasiswa di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Analisis dalam penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*, karena data telah memenuhi prasyarat analisis parametrik, yaitu normalitas dan linearitas. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Pearson Product Moment

		Stres	Alkohol
Stres	Pearson Correlation	1	.719**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	98	98
Alkohol	Pearson Correlation	.719**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	98	98

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi Pearson (r) antara variabel Stres dan minum Alkohol adalah 0,719. dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 5%.

Koefisien korelasi positif sebesar 0,719 mengindikasikan bahwa arah hubungan antara stress dan minum Alkohol bersifat positif. Nilai 0,719 berada pada rentang 0,61 - 0,80, yang berarti hubungan antara tingkat stres dan konsumsi alkohol memiliki tingkat hubungan yang kuat. Nilainya positif mengindikasikan hubungan kedua variabel bersifat searah. Semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka kecenderungan konsumsi alkohol juga akan semakin tinggi begitupun sebaliknya.

Terdapat hubungan yang positif, kuat, dan signifikan secara statistik antara Stres dengan konsumsi Alkohol. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa pada sampel sebanyak 98 orang ($N=98$) tersebut, stres merupakan faktor yang berkaitan erat dengan perilaku minum alkohol.

Hubungan antara stres dan minum alkohol pada mahasiswa setelah di analisis peneliti menemukan bahwa ada keterkaitan antara tingkat stres dan pola konsumsi alkohol di kalangan mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa terkait dengan kebiasaan mereka dalam mengonsumsi minuman beralkohol sebagai salah satu cara merespons tekanan yang mereka alami.

Mahasiswa adalah kelompok yang mudah mengalami tekanan karena berbagai tuntutan, seperti tanggung jawab akademik, dorongan untuk mencapai prestasi, tuntutan sosial, serta masalah pribadi dan finansial. Ketika stres tidak ditangani dengan cara yang tepat, seseorang biasanya mencari solusi instan untuk mengurangi ketegangan emosional. Salah satu pilihan yang sering diambil adalah mengonsumsi alkohol karena dampaknya yang dapat memberikan rasa santai dan mengurangi kecemasan dalam jangka pendek. Hal ini sejalan dengan teori penanganan stres yang diajukan oleh Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa individu dapat menggunakan pendekatan adaptif maupun maladaptif dalam menghadapi tekanan (Nasution, 2007).

Menurut Sarafino (2015). Stres secara psikologis didefinisikan sebagai kondisi ketegangan mental atau emosional yang muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk mengahadapinya. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman Nasution (2007) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

Hasil ini memperkuat pendapat bahwa mahasiswa sering kali menggunakan alkohol sebagai cara untuk mengatasi masalah yang tidak tepat. Alkohol berfungsi sebagai zat yang menekan aktivitas sistem saraf pusat yang dapat mengurangi stres dan memberikan rasa nyaman dalam waktu singkat, namun dalam jangka waktu yang lebih lama, hal ini malah bisa memperparah keadaan psikologis serta meningkatkan kemungkinan perilaku kecanduan.

Tetapi menurut Penelitian yang dilakukan oleh Sasmita (2023) Riset ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan tentang pengguna tuak di kabupaten Tana Toraja. Sasmita menemukan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi alkohol dan status gizi, disebabkan oleh tingginya tingkat konsumsi alkohol jenis tuak di kalangan masyarakat yang mencapai 80%. Selain itu, mereka juga mengonsumsi tuak saat perayaan adat atau tradisional. Konsumsi ini tidak dilakukan setiap hari dengan jumlah yang beragam dan telah menjadi tradisi di daerah tersebut.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson Product Moment, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,719 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif, kuat, dan signifikan secara statistik antara variabel stres dan perilaku minum alkohol.

Koefisien korelasi menunjukkan nilai positif, mengartikan bahwa terdapat hubungan searah antara kedua variabel. Dengan kata lain, semakin besar tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kemungkinan mereka

untuk mengonsumsi alkohol. Di sisi lain, mahasiswa yang mengalami stres dengan tingkat lebih rendah cenderung meminimalkan konsumsi alkohol mereka. Nilai korelasi yang mencapai 0,719 termasuk dalam kategori hubungan yang kuat, yang menandakan bahwa stres berhubungan erat dengan perilaku mengonsumsi alkohol di kalangan mahasiswa.

Lebih lanjut, Penelitian ini berkontribusi pada perbaikan layanan konseling preventif, misalnya dengan menyajikan info dan bimbingan kelompok yang menekankan penanganan stres, pembentukan strategi mengatasi masalah yang tepat, dan penguatan kapasitas dalam mengatur perasaan. Mahasiswa wajib dibekali pemahaman bahwa minum alkohol bukanlah solusi yang tepat untuk mengurangi tekanan, malah bisa memperparah kondisi psikologis dan memicu persoalan yang lebih besar.

Temuan dari penelitian ini pun membawa dampak positif bagi praktik konseling individu. Konselor bisa membimbing mahasiswa untuk mengidentifikasi akar masalah stres mereka, menilai cara mereka selama ini mengatasi masalah, dan menawarkan arahan untuk mengembangkan strategi penanggulangan yang lebih efektif, misalnya *problem-focused coping* serta *emotion-focused coping* yang membangun. Pendekatan tersebut selaras dengan sasaran utama Bimbingan dan Konseling, yakni menolong individu meraih kemajuan pribadi yang terbaik dan mampu membuat keputusan bijak.

Oleh karena itu, penelitian ini bukan hanya memperkaya teori tentang stres dan kebiasaan minum alkohol di kalangan mahasiswa, tetapi juga memberikan dukungan praktis bagi Bimbingan dan Konseling dalam mencegah perilaku negatif, meningkatkan kondisi psikologis mahasiswa, serta merancang layanan konseling yang lebih peka terhadap masalah psikologis di lingkungan universitas.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya adalah tingkat stres yang dialami mahasiswa berada pada kategori yang bervariasi, yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan tekanan kehidupan perkuliahan. Stres tersebut muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan tidur, mudah tersinggung, kehilangan semangat, serta kesulitan untuk merasa tenang. Kebiasaan minum alkohol pada mahasiswa juga menunjukkan variasi, mulai dari konsumsi dalam frekuensi rendah hingga kecenderungan konsumsi yang lebih sering, yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan sosial. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kebiasaan minum alkohol pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk mengonsumsi minuman beralkohol. Stres berperan sebagai salah satu faktor yang mendorong mahasiswa menggunakan alkohol sebagai cara untuk meredakan tekanan psikologis, meskipun cara tersebut bersifat sementara dan berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik, psikologis, dan kehidupan sosial mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Andiani, S., Udijono, A., & Martini, M. (2024). Hubungan Stres, Kecemasan, dan Depresi dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(2), 180-186. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.2.180-186>
- Baskar, B., Avinash, N., & Nagar, K. (2022). Factors leading to alcohol use among adolescents in Asia. *International Journal of Health Sciences*, 6(May), 11365-11380. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.13151>
- Benedetti, E., Colasante, E., Cerrai, S., Gerra, G., Tadonio, L., Pellegrini, P., & Molinaro, S. (2022). Violent Behaviours among Adolescents and Young Adults: Association with Psychoactive Substance Use and Parenting Styles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19073756>
- de Oliveira, E. S., da Silva, A. F. R., da Silva, K. C. B., Moura, T. V. C., de Araújo, A. L., & da Silva, A. R. V. (2020). Stress and health risk behaviors among university students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), 1-7. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>
- Fruehwirth, J. C., Ph, D., Gorman, B. L., Perreira, K. M., & Ph, D. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.*
- Health, M., Journal, S., & Issn, E.-. (2023). *No Title*. 3(Dass 42), 1710-1725.
- Martin, K. P., Benca-Bachman, C. E., & Palmer, R. H. C. (2021). Risk for alcohol use/misuse among entering college students: The role of personality and stress. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100330. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100330>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1, 101-107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nasution, I. K. (2007). Stres Pada Remaja. *Universitas Sumatra Utara*, 1-26.
- Prasetyo, Y. B., Wardoyo, S. S. I., Laksono, A. D., Dewi, Y. S., & Huriah, T. (2022). Determinant Factors of Alcohol Consumption Among Indonesian Adolescents Through Parents' Attention: Findings from a National Survey. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 30(3), 238-244. <https://doi.org/10.5152/FNJN.2022.22002>
- Riza, S., Desreza, N., Asnawati, Sudiyanto, H., Andrio, Osuke Komazawa, Ni Wayan Suriastini, Endra Dwi Mulyanto, Ika Yulia Wijayanti, Maliki, D. D. K., Statistik, B. P., Muszalik, M., Dijkstra, A., Kdziora-Kornatowska, K., Zielińska-Wiczowska, H., Kornatowski, T., Ritonga, N. L., Marlita, L., Saputra, R., Yamin, M., Susyanti, S., Nurhakim, D. L., Syamsidar, ... Indrawati, L. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *BMC Public Health*, 5(1), 1-11.
- Sarafino, E., Smith, T., DeLongis, A., & King, D. (2015). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.

Tsai, M. K., Gao, W., & Wen, C. P. (2023). The relationship between alcohol consumption and health: J-shaped or less is more? *BMC Medicine*, 21(1), 1-3.
<https://doi.org/10.1186/s12916-023-02911-w>