



## **Regulasi Emosi Siswa Penyalahgunaan Alkohol**

**Asriyani M. Arifin**

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, IAIN Ternate

Email. [Asriyani@iain-ternate.ac.id](mailto:Asriyani@iain-ternate.ac.id)

---

### **Info Artikel**

Sejarah Artikel:  
Diterima: 13 Mei 2022  
Direvisi: 25 Mei 2022  
Dipublikasikan: Mei 2022  
e-ISSN: 2089-5364  
p-ISSN: 2622-8327  
DOI: 10.5281/zenodo.7563334

### **Abstract:**

*This research is quantitative and employs a survey method. The study was conducted at SMA N 6 Tidore Kepulauan. The subjects of the study were 130 respondents. Based on the results of data analysis using SPSS with the rank-order correlation technique (Spearman's Rho Rank-order Correlation), a correlation coefficient value of -0,834 was obtained. The conclusion of the study is that emotional regulation variables have a relationship with alcohol abuse. The value of the negative correlation coefficient indicates the direction of the relationship, namely that the higher the level of emotional regulation, the lower the level of alcohol abuse, and vice versa. The emotion regulation variable is a variable that affects alcohol abuse. For this reason, it is necessary to take precautions so that high school students do not fall into alcohol abuse behaviors. Students are expected to be able to manage negative emotions by better understanding the emotions felt and being able to express them appropriately*

**Keywords:** *Emotional regulation, Alcohol Abuse*

---

## **PENDAHULUAN**

Persoalan penyalahgunaan alkohol di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) perlu mendapatkan perhatian lebih. Pasalnya, pola penggunaan alkohol secara berlebihan dapat berpengaruh pada kesehatan mental dan juga fisik. Ketergantungan terhadap alkohol berpotensi menyebabkan gangguan mental seperti demensia, gangguan kecemasan, gangguan kepribadian anti sosial serta gangguan bipolar. Selain itu, statistik juga sering mengaitkan alkohol dengan perilaku kekerasan. Banyak studi menemukan bahwa orang yang melakukan tindak kekerasan berada dalam keadaan

terintoksikasi (Durland & Barlow, 2007). Penyalahgunaan alkohol juga memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik. Konsekuensi dari konsumsi alkohol yang berlebihan dalam waktu jangka panjang adalah penyakit hati, radang pankreas, gangguan kardiovaskuler, kerusakan otak, gastritis, miopati serta polineuropati (Nevid, Ratus, & Greene, 2003; Pizzorno, 2012).

Siswa SMA yang berumur 13 sampai dengan 16 tahun yang masih dalam fase perkembangan remaja memiliki tugas utama dalam menghadapi krisis dari identitas *versus* kekacauan identitas untuk menjadi orang

dewasa yang unik dengan pemahaman diri sendiri dan memiliki peran yang bernilai dalam masyarakat (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Salah satu ciri masa remaja adalah sebagai periode perubahan. Tingkat perubahan sikap, perilaku serta ketegangan emosi selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik (Hurlock, 2007).

Remaja sering mengalami perubahan suasana hati dikarenakan pengaruh hormon. Suasana hati yang negatif berhubungan dengan banyaknya aktivitas kehidupan yang negatif seperti kesulitan bergaul dengan orang tua maupun teman sebaya, serta masalah dengan tindakan disiplin di sekolah (Berk, 2012). Remaja mengalami hambatan dalam proses sosialisasi sehingga menyebabkan ketidakstabilan emosional. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu ataupun dengan cara memusatkan diri pada perilaku abnormal seperti mengonsumsi alkohol (Hurlock, 2007).

Lisa dan Sutrisna (2013) menjelaskan bahwa penyebab utama penyalahgunaan alkohol adalah faktor kepribadian. Pada masa remaja, biasanya seseorang ingin lepas dari aturan orang tua sehingga seseorang menyalahgunakan alkohol sebagai bentuk tindakan pemberontakan. Lemahnya mental seseorang akan lebih mudah dipengaruhi oleh perbuatan-perbuatan negatif dan akhirnya menjerus ke arah penyalahgunaan alkohol. Regulasi emosi merupakan pengontrolan perilaku yang tampak dalam kaitannya dengan emosi. Seseorang yang tidak mampu mengatur emosinya dengan baik, cenderung tidak dapat mengontrol perilaku sehingga mengekspresikan bentuk emosi negatifnya dengan perilaku yang menyimpang. Tingkat regulasi emosi yang rendah yang berakar

pada kegagalan mengontrol dan mengelola emosi berperan penting dalam penyalahgunaan zat termasuk alkohol (Aazami, Sohrabi, Borjali, & Chopan, 2014).

Hasil penelitian Ortiz, Shorey dan Cornelius (2015) menegaskan bahwa regulasi emosi yang kurang efektif dapat memprediksi penggunaan alkohol yang dapat menimbulkan perilaku agresi. Penelitian Hampton (2015), menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil, kontrol kognitif serta regulasi emosi dapat memprediksi masalah terkait penyalahgunaan alkohol pada remaja. Menurut hasil penelitian Nickmanesh, Kayemi, dan Khosravi (2015), perasaan kesepian dan kesulitan dalam regulasi emosi pada remaja menyebabkan stress, kecemasan dan depresi sehingga remaja menggunakan zat adiktif untuk mengontrol dan mengurangi emosi negatif. Orang yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi bisa mengurangi ketidakmampuan psikologis ketika menghadapi faktor stres dan mencari cara yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut. Hal ini berarti bahwa seseorang yang mampu mengelola emosinya secara efektif, memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi suatu masalah agar tidak mengekspresikannya ke hal yang negatif seperti mengonsumsi alkohol.

Dari penjelasan di atas, dapat diasumsikan bahwa regulasi emosi menjadi faktor yang dapat meningkatkan penyalahgunaan alkohol. Penelitian ini kemudian berfokus untuk melihat apakah ada hubungan pengaruh tingkat regulasi emosi dengan penyalahgunaan alkohol oleh siswa sekolah menengah atas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode survei. Dengan jumlah sampel 130

siswa-siswi berusia 13 – 16 tahun di SMA Negeri 6 Kota Tidore Kepulauan. Teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling*, dan teknik pengolahan data menggunakan SPSS versi 22.

## HASIL PENELITIAN

Peneliti menggunakan Teknik korelasi *Rank-order (Spearman's Rho Rank-order Correlation)* untuk mencari koefisien korelasi antara data menggunakan skala Likert. Hasil analisis data ditemukan nilai koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi dan penyalahgunaan alkohol adalah sebesar -0,834, berarti bahwa ada hubungan yang kuat antara regulasi emosi (X) dengan penyalahgunaan alkohol (Y), sesuai dengan standar interpretasi data koefisien nilai korelasi (0,71-0,90) yang berarti hubungan kuat (Kriyantono, 2006).

## PEMBAHASAN

Hasil analisis korelasi antara variabel regulasi emosi dengan variabel penyalahgunaan alkohol menghasilkan nilai koefisien korelasi yang negatif menandakan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara regulasi emosi dengan penyalahgunaan alkohol. Hasil yang didapatkan didukung oleh hasil penelitian Pierro, Benzi dan Madeddu (2015) yang mengemukakan bahwa rendahnya tingkat regulasi emosi menjadi penyebab tingginya frekuensi penyalahgunaan alkohol. Selain itu, penelitian Hampton (2015) juga mengungkapkan hasil temuan yaitu tingkat regulasi emosi yang rendah berkontribusi dalam pembentukan perilaku penyalahgunaan alkohol. Hal serupa juga dikemukakan oleh Fox, Hong dan Sinha (2008), berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa kesulitan regulasi emosi memiliki hubungan yang

signifikan terhadap tingginya frekuensi penggunaan alkohol.

Rendahnya tingkat regulasi emosi yang dihasilkan sebagai akibat ketidakmampuan secara efektif mengatasi dan mengelola emosi dapat menjadi penyebab seseorang untuk cenderung mengonsumsi alkohol. Regulasi emosi memainkan peran penting dalam adaptasi seseorang dengan peristiwa kehidupan sosial. Regulasi emosi yang rendah menyebabkan kemampuan manajemen *mood* menjadi kurang efektif serta sifat alkohol yang mampu menghasilkan peningkatan *mood* menjadi alasan seseorang untuk cenderung mengonsumsi alkohol untuk mengurangi emosi negatif.

Masa remaja dianggap sebagai periode tekanan, di mana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 2007). Dalam kondisi emosi yang demikian, remaja membutuhkan kemampuan regulasi emosi sebagai pengontrolan tampilan perilaku yang berkaitan dengan emosi. Seseorang yang berhasil mengatur dan mengelola emosi, sehingga dapat memunculkan reaksi positif merupakan fungsi regulasi emosi yang memadai.

Penggunaan alkohol sering terjadi selama masa remaja, ketika kemampuan regulasi emosi umumnya menurun. Kemampuan serta strategi regulasi emosi yang kurang memadai, menjadi penyebab tingginya frekuensi penggunaan alkohol (Pierro, Benzi, & Madeddu, 2015). Regulasi emosi yang memadai membutuhkan strategi pengendalian emosi yang merupakan keyakinan individu untuk dapat mengatasi masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri ketika merasakan emosi berlebihan (Gratz & Roemer,

2004). Strategi regulasi emosi yang tidak efisien menjadi alasan utama seseorang mengonsumsi alkohol (Petit, *et al.*, 2015). Ketika individu mengalami emosi negatif, respon alami yang muncul adalah mengatur emosi dalam upaya untuk merasa lebih baik. Kurangnya kemampuan dalam strategi mengelola emosi membuat individu beralih ke penggunaan alkohol karena tidak memiliki keterampilan untuk mengatasi emosi negatif secara efektif (Ortiz, Shorey, & Cornelius, 2015).

Kesulitan dalam regulasi emosi berhubungan dengan kegagalan dalam pengaturan diri yang mengarah pada perilaku maladaptif (Trogolo, Melchior, & Medrano, 2014). Ketika seseorang mengalami emosi negatif yang kuat, respon alami yang muncul adalah mengatur emosi dalam upaya untuk merasa lebih baik. Sebuah strategi yang digunakan untuk mengurangi emosi negatif adalah dengan mengonsumsi alkohol (Kashdan, Ferssizidis, Collins, & Muraven, 2010). Penggunaan alkohol sebagai upaya untuk meningkatkan keadaan *mood* dengan cara menghindari sumber perasaan negatif. Dalam hal ini, yang berperan adalah neurotransmitter serotonin. Peningkatan serotonin oleh alkohol pada *brain reward circuit* akan menghasilkan peningkatan *mood* atau suasana hati (Dasgupta, 2011).

Keterampilan regulasi emosi seperti kemampuan untuk mengenali emosi secara akurat dapat membantu meminimalkan penggunaan alkohol dengan meningkatkan ketersediaan informasi penting yang dapat digunakan untuk mengelola masalah, membuat penilaian dan perilaku langsung menuju tujuan yang bermakna (Kashdan *et al.*, 2010). Regulasi emosi memainkan peran penting dalam adaptasi seseorang dengan peristiwa *stressful* (Janfaza & Shirazi, 2015). Kemampuan untuk mengontrol emosi serta strategi regulasi

emosi yang memadai dapat membuat seseorang bertindak secara rasional, tidak terpengaruh emosi negatif yang mengarah pada perilaku maladaptif seperti mengonsumsi alkohol.

## KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan dengan penyalahgunaan alkohol dengan nilai koefisien korelasi yaitu -0,834. Nilai koefisien korelasi negatif menandakan adanya arah hubungan yang negatif yaitu semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah tingkat penyalahgunaan alkohol.

## Saran

Variabel regulasi emosi merupakan variabel yang berpengaruh terhadap penyalahgunaan alkohol, untuk itu perlu dilakukan tindakan pencegahan agar siswa Sekolah Menengah Atas tidak terjerumus ke perilaku penyalahgunaan alkohol. Siswa diharapkan mampu untuk mengelola emosi negatif dengan lebih memahami emosi yang dirasakan, serta dapat mengekspresikan emosi dengan tepat. Untuk guru dan orang tua juga diharapkan mampu memberikan pendampingan terhadap siswa/anak yang membutuhkan dukungan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aazami, Y., Sohrabi, F., Borjali, A., & Chopan, H. (2014). The Effectiveness of Teaching Emotion Regulation Based of Gross's Model in Reduction Impulsivity in Drug-Dependent People. *Research on Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse*, 8 (30), 110-120.
- Berk, L. E. (2012). *Development Through the Lifespan Dari Prenatal Sampai Masa Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*

- (5th ed., Vol. I). (Daryatno, Penerj.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dasgupta, A. (2011). *The Science of Drinking: How Alcohol Affects Your Body and Mind*. USA: Rowman & Littlefield Publishers.
- Durland, V. M., & Barlow, D. H. (2007). *Psikologi Abnormal* (4th ed.). (H. P. Soetjipto, & S. M. Soetjipto, Penerj.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fox, H., Hong, K., & Sinha, R. (2008). Difficulties in Emotion Regulation and Impulse Control in Recently Abstinent Alcoholics Compared With Social Drinkers. *Addictive Behaviors*, *33*, 388–394.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *36*, 41-54.
- Hampton, A. (2015). *Executive Control Function And Emotion Regulation Processes In The Developmental Pathway From Childhood Maltreatment To Alcohol Use Problems*. Dipetik November 20, 2022, dari Proquest Dissertation Publishing: <http://e-resources.perpusnas.go.id:2071/docview/1712988701/fulltextPDF/337A3FF069B04A30PQ/1?accountid=25704>
- Hurlock, E. B. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Janfaza, M., & Shirazi, M. (2015). The Predictive Role of Difficulties in Emotion Regulation and Self-Control with Susceptibility to Addiction in Drug-Dependent Individuals. *Research on Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse*, *9* (33), 45-54.
- Kashdan, T. B., Ferrisizidis, P., Collins, R. L., & Muraven, M. (2010). Emotion Differentiation as Resilience Against Excessive Alcohol Use: An Ecological Momentary Assessment in Underage Social Drinkers. *Psychological Science*, *21* (9), 1341-1347.
- Kriyantono, R. (2006). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, b. (2003). *Psikologi Abnormal* (5th ed., Vol. II). (R. Medya, W. C. Kristiaji, Penyunt., J. Murad, A. S. Basri, A. Ginanjar, E. K. Poerwandari, I. Saraswati, S. Musabia, et al., Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ortiz, E., Shorey, R. C., & Cornelius, T. L. (2015). An Examination of Emotion Regulation and Alcohol Use as Risk Factors For Female-perpetrated Dating Violence. *Violence and Victim*, *30*, 417-431.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia* (10th ed., Vol. II). (R. Widyaningrum, Penyunt., & B. Marswendy, Penerj.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Petit, G., Luminet, O., Maurage, F., Tecco, J., Lechantre, S., Ferauge, M., et al. (2015). Emotion Regulation in Alcohol Dependence. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, *39* (12), 2471–2479.
- Pierro, R. D., Benzi, I. M., & Madeddu, F. (2015). Difficulties in Emotion Regulation Among Inpatients with Substance Use Disorders:

- The Mediating Effect of Mature Defenses Mechanism. *Clinical Neuropsychiatry*, 12 (4), 83-89.
- Pizzorno, J. (2012). What Should We Tell Our Patient About Alcohol. *Integrative Medicine*, 11, 8-11.
- Trogolo, M. A., Melchior, F., & Medrano, L. A. (2014). The Role of Difficulties in Emotion Regulation on Driving Behavior. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 6 (1), 107-117.