

**“KAMU ENAK TAPI MERUSAK”**  
**PENYALAHGUNAAN ALKOHOL SEBAGAI PELARIAN STRES PADA**  
**MAHASISWA**

Mahlisa Norberta, Hastaning Sakti

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

E-mail : [mahlisaanorberta@gmail.com](mailto:mahlisaanorberta@gmail.com)

**Abstrak**

Maraknya fenomena di sekitar lingkungan masyarakat mengenai penyalahgunaan alkohol sebagai pelarian stres yang salah satunya dilakukan oleh mahasiswa. Sebagai seorang mahasiswa tentunya tidak luput dari banyaknya permasalahan dan tuntutan yang dihadapi. Oleh karena itu tidak menutup kemungkinan bagi seorang mahasiswa mendapati kondisi stres sehingga mendorong dalam melakukan perilaku konsumsi alkohol. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memberi pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam melakukan penyalahgunaan alkohol sebagai pelarian stres. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif fenomenologis dengan melibatkan tiga orang partisipan yang dipilih berdasarkan karakteristik yang dibutuhkan. Penelitian ini memiliki karakteristik partisipan yang tercatat sebagai mahasiswa aktif, berusia 18 hingga 25 tahun, pria maupun wanita, pernah dan sudah berhenti dalam mengonsumsi alkohol sebagai pelarian stres pada saat mahasiswa. Penggalan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan analisis data melalui Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga tema induk atau fokus utama dalam penelitian ini yaitu (1) keadaan lingkup keluarga, (2) konsumsi alkohol dan (3) dinamika diri. Keadaan lingkup keluarga yang terjadi adalah kondisi tidak harmonis seperti pengalaman KDRT, perpisahan dan kekacauan dalam keluarga serta kondisi kesepian dalam rumah. Konsumsi alkohol seperti pengaruh keadaan yang dapat mendorong seseorang dalam mengonsumsi alkohol dan dampak yang dirasakan dari alkohol. Kemudian dinamika diri seperti perspektif terhadap alkohol, situasi yang bermasalah dan keadaan diri yang lebih baik setelah pengalaman konsumsi alkohol yang dilakukan. Mahasiswa mengalami dampak negatif dari alkohol dan menyadari bahwa perilaku konsumsi alkohol merupakan suatu bentuk penyalahgunaan akibat dari stres yang dialami.

Kata Kunci : mahasiswa, penyalahgunaan alkohol, stres