

**DAMPAK MINUMAN ALKOHOL TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL,
AKADEMIK DAN KESEHATAN REMAJA**

**Agung Tesa Gumilar¹, Rucita Assami Ramdani², Luxiana Tasha Salmi³, M Fajri
Alfarizy M⁴, Dewa Arsyah Yusam⁵, Alma Nur Hasna⁶**

Manajemen Bisnis Telekomunikasi Dan Informatika, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis
Universitas Telkom

Correspondence

Email:

No. Telp:

agungtesgum@telkomuniversity.ac.id

Submitted 1 April 2025

Accepted 4 April 2025

Published 5 April 2025

ABSTRAK

Penelitian ini membahas dampak konsumsi minuman beralkohol terhadap kehidupan sosial, akademik, dan kesehatan remaja. Menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam, penelitian ini mengeksplorasi pengalaman serta persepsi remaja terkait konsumsi alkohol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alkohol berdampak negatif terhadap hubungan sosial, menyebabkan konflik dalam keluarga dan pergaulan, serta meningkatkan risiko perilaku menyimpang. Dalam aspek akademik, konsumsi alkohol dikaitkan dengan penurunan prestasi belajar, kurangnya motivasi, serta meningkatnya tingkat ketidakhadiran di sekolah. Dari segi kesehatan, alkohol menyebabkan gangguan fisik seperti penurunan daya tahan tubuh dan gangguan tidur, serta meningkatkan risiko masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Studi ini menegaskan perlunya intervensi melalui edukasi dan kebijakan preventif guna mengurangi konsumsi alkohol di kalangan remaja.

Kata Kunci: *alkohol, remaja, dampak sosial, akademik, kesehatan, metode kualitatif*

1. Pendahuluan

1.1. Latar belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan mengeksplorasi berbagai perilaku, termasuk perilaku yang berisiko seperti konsumsi alkohol (Santrock, 2014). Konsumsi alkohol di kalangan remaja menjadi perhatian global karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan fisik, mental, kehidupan sosial, dan prestasi akademik (WHO, 2019).

Merujuk pada definisinya, alkohol adalah zat psikoaktif yang dapat memengaruhi sistem saraf pusat, menyebabkan gangguan kognitif, perubahan perilaku, serta penurunan fungsi kontrol diri (Marlatt & Witkiewitz, 2005). Dalam jangka panjang, konsumsi alkohol berlebihan dapat mengarah pada ketergantungan dan berbagai komplikasi kesehatan, seperti gangguan hati, penyakit kardiovaskular, serta gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Departemen Kesehatan RI, 2018).

Dari segi sosial, konsumsi alkohol dapat menyebabkan perubahan dalam interaksi sosial, meningkatkan risiko perilaku penelitian serta berkontribusi terhadap konflik dalam keluarga dan pergaulan (Green & Kreuter, 2005). Selain itu, dari perspektif akademik, penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi alkohol cenderung mengalami penurunan konsentrasi, rendahnya motivasi belajar, serta prestasi akademik yang buruk (Pratama, 2013).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas dampak negatif konsumsi alkohol, masih banyak remaja yang kurang memahami konsekuensi jangka panjangnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam dampak konsumsi alkohol terhadap aspek sosial, kesehatan, dan akademik remaja, serta mencari solusi untuk mengurangi tingkat konsumsi alkohol di kalangan usia muda.

Adapun alasan lain dibalik pelaksanaan studi adalah kaitannya yang erat dengan terlaksananya SDGs (Sustainable Development Goals) dari UNESCO, terutama di poin 3 yang

berbunyi “kesehatan yang baik dan kesejahteraan”(United Nations, 2013). Selain itu, studi ini juga berhubungan secara tidak langsung dengan poin 4 SDGs, yaitu pendidikan bermutu.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berupaya menjawab beberapa pertanyaan utama sebagai berikut:

1. Bagaimana dampak konsumsi alkohol terhadap kesehatan fisik dan mental remaja?
2. Bagaimana konsumsi alkohol memengaruhi kehidupan sosial remaja, termasuk hubungan dengan keluarga dan teman sebaya?
3. Bagaimana pengaruh konsumsi alkohol terhadap prestasi akademik remaja?
4. Faktor apa saja yang menyebabkan remaja mulai mengonsumsi minuman beralkohol?
5. Upaya apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi konsumsi alkohol di kalangan remaja?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis dampak konsumsi alkohol terhadap kesehatan fisik dan mental remaja.
2. Mengidentifikasi bagaimana konsumsi alkohol memengaruhi kehidupan sosial remaja, termasuk hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman.
3. Menjelaskan pengaruh konsumsi alkohol terhadap prestasi akademik remaja.
4. Menggali faktor-faktor yang mendorong remaja untuk mengonsumsi alkohol.
5. Memberikan rekomendasi terkait strategi pencegahan dan intervensi guna mengurangi konsumsi alkohol di kalangan remaja.

1.4. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi berbagai pihak:

1. Bagi Akademisi
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam studi-studi lanjutan yang berkaitan dengan perilaku remaja, khususnya terkait konsumsi alkohol dan dampaknya.
2. Bagi Orang Tua dan Keluarga
Temuan dalam penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang dampak negatif konsumsi alkohol pada remaja, sehingga mereka dapat lebih proaktif dalam memberikan edukasi dan pengawasan yang lebih baik.
3. Bagi Remaja
Dengan memahami dampak negatif dari konsumsi alkohol, remaja diharapkan lebih bijak dalam mengambil keputusan terkait gaya hidup mereka.
4. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan
Penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam merancang kebijakan yang lebih efektif untuk menekan angka konsumsi alkohol di kalangan remaja, seperti regulasi akses terhadap alkohol serta program edukasi di lingkungan sekolah dan masyarakat.
5. Bagi Masyarakat Umum
Dengan adanya penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami dampak alkohol dan peran lingkungan dalam membentuk perilaku remaja, sehingga dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan dan pengawasan yang lebih baik.

2. Kajian Pustaka

2.1. Definisi dan Dampak Alkohol Pada Remaja

Alkohol merupakan zat psikoaktif yang bekerja secara spesifik pada otak, sehingga dapat menimbulkan perubahan perilaku, emosi dan tingkat kesadaran seseorang. Alkohol ini biasanya berupa minuman seperti bir, anggur, inuman keras maupun segala jenis minuman yang dimana jika dikonsumsi dapat menimbulkan efek yang memabukkan. Selain itu,

menggunakan alkohol secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan bahkan ketergantungan, karena alkohol bekerja dengan cara memengaruhi sistem saraf yang dimana dapat mengatur fungsi otak dan perilaku (WHO, 2019).

Konsumsi alkohol pada remaja memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan fisik dan cara kerja otak. Secara fisik, alkohol dapat menyebabkan kerusakan pada organ vital seperti hati dan pankreas, yang dimana jika berlangsung terus-menerus akan mengakibatkan penyakit seperti sirosis dan kanker. Selain itu, alkohol juga bekerja dengan cara mengganggu sistem saraf pusat, sehingga mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif, gangguan memori, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Efek-efek negatif seperti itu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja (WHO, 2019).

Dampak alkohol bukan hanya pada kesehatan fisik saja, alkohol dapat mengganggu kesehatan mental dan sosial (Departemen Kesehatan RI, 2018). Remaja yang mengonsumsi alkohol cenderung mengalami perubahan suasana hati yang gampang berubah secara drastis, seperti munculnya depresi, kecemasan dan gangguan emosi seperti gampang marah. Penggunaan alkohol ini dapat menurunkan cara kerja mengontrol diri (Marlatt & Witkiewitz, 2005), sehingga dapat berdampak pada hubungan sosial serta prestasi akademis. Sehingga dampak alkohol ini tidak hanya berpengaruh kepada orang yang menggunakannya tetapi juga berpengaruh ke lingkungan sekitarnya.

2.2. Teori Yang Relevan

Dalam memahami perilaku konsumsi alkohol pada remaja, maka teori Lawrence Green merupakan salah satu yang relevan. Ini karena teori tersebut mengelompokkan faktor-faktor yang menyebabkan konsumsi alkohol ini pada remaja menjadi tiga kategori sebagai berikut:

1. Faktor Predisposisi

Faktor ini mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai, dan keyakinan individu yang dapat mempengaruhi seseorang untuk berperilaku tertentu. Dalam konteks remaja yang mengonsumsi alkohol, ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang bahaya alkohol atau adanya salah pengertian ketika mengonsumsi alkohol ini.

2. Faktor Pemungkin

Faktor ini melibatkan sumber daya atau keterampilan yang memungkinkan individu untuk melakukan perilaku tertentu. Misalnya, tersedianya minuman beralkohol di lingkungan sekitar atau mudahnya akses untuk remaja mendapatkan alkohol.

3. Faktor Penguat

Faktor ini berkaitan dengan bagaimana cara seseorang dapat mengambil sisi positif atau negatif yang diterima setelah melakukan suatu perilaku. Dukungan atau dorongan dari teman sebaya yang juga mengonsumsi alkohol dapat mengakibatkan terbawa arusnya remaja lain untuk menggunakan alkohol sehingga telah menjadi kebiasaan (Green, L. W., & Kreuter, M. W, 2005).

Dengan ketiga faktor ini, kita dapat menganalisis faktor apa yang lebih memengaruhi remaja untuk mengonsumsi alkohol sehingga dapat mencegah terjadinya konsumsi alkohol pada remaja.

2.3. Studi Sebelumnya Terkait Alkohol dan Remaja

Penelitian yang dilakukan di Desa Jatigono, Kecamatan Kunir, Kabupaten Lumajang (Pratama, 2013) menunjukkan bahwa perilaku remaja dalam mengonsumsi minuman beralkohol memiliki keunikan tersendiri. Data mengungkapkan bahwa sekitar 46,5% responden memiliki pemahaman yang baik mengenai bahaya alkohol, sedangkan 16,3% masih tergolong kurang memahami risikonya. Dari segi sikap, 46,5% responden menunjukkan sikap positif, meskipun sebagian lain hanya menunjukkan sikap kurang baik. Demikian pula, dalam hal tindakan tercatat bahwa 41,9% responden berperilaku baik dan peduli, sedangkan 58,1% menunjukkan perilaku yang kurang peduli. Dengan begini dapat ditegaskan bahwa meskipun pengetahuan tentang

bahaya minuman alkohol sudah cukup memadai pada sebagian remaja, tetapi pemahaman tersebut belum cukup untuk mengubah sikap dan tindakan mereka secara spesifik.

Tekanan dari lingkungan sosial juga memiliki peran yang juga memengaruhi dalam menentukan kebiasaan konsumsi alkohol di kalangan remaja. Penelitian ini dapat mengidentifikasi bahwa norma pergaulan dan tekanan sebaya mendorong remaja untuk mulai mengonsumsi alkohol. Banyak responden menyatakan bahwa mereka mulai minum karena ingin diterima atau dianggap keren di antara teman-temannya, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka (Santrock, 2014). Selain itu, minimnya pengawasan orangtua yang sering kali disebabkan oleh ketidak hadirnya peran orangtua pada masa masa remaja, sehingga kurangnya pemantauan perilaku mereka.

3. Metode Penelitian

3.1. Metode Penelitian Pilihan

Dalam melakukan penelitian, kami menggunakan metode kualitatif disertai dengan pendekatan deskriptif. Adapun alasan dari pemakaian metode ini adalah agar kami dapat lebih terhubung dengan kasus yang kami ambil melalui pelaku maupun orang-orang di sekitarnya. Tentu ini memberikan keunggulan dalam memaknai serta menggali fenomena secara lebih intens dibanding metode kuantitatif (Berg, 2001). Adapun pendekatan deksriptif dipilih agar data-data yang kami kumpulkan dapat tersampaikan kepada pembaca dengan lebih mudah serta jelas karena disajikan dalam bentuk kalimat terstruktur.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Telkom dan daerah sekitarnya. Lebih tepatnya di Jl. Sukabirus, Desa Citeureup, Kec. Dayeuhkolot, Kab. Bandung. Waktu penelitian sendiri berkisar dari tanggal 14-25 Maret 2025.

3.3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam pengambilan sampel, kami melakukan teknik purposive sampling dimana kami telah menentukan sebelumnya siapa saja subjek yang akan menjadi responden dari penelitian kami. Subjek tersebut adalah remaja berumur 18-22 tahun yang sedang berkuliah di Universitas Telkom dan memiliki pengalaman dalam mengonsumsi alkohol. Lebih lanjut, kriteria subjek yang menjadi responden adalah :

- Pernah mengonsumsi alkohol setidaknya satu kali
- Bersedia menjawab pertanyaan yang diajukan dengan jujur tanpa menutupi apapun
- Berasal dari lingkungan sosial yang cukup variatif

Adapun jumlah responden yang kami targetkan adalah 11 orang.

3.4. Prosedur Wawancara

Data-data yang akan digunakan kami peroleh melalui observasi, wawancara serta dokumentasi. Kami mengunjungi tempat-tempat dimana remaja tersebut biasa memperoleh minuman beralkohol maupun mengonsumsinya bersama. Hal ini berguna agar data yang diambil dari wawancara dapat lebih berkolerasi dengan penelitian kami secara riil melalui pengamatan langsung di lapangan. Selama proses observasi, kami juga mengambil beberapa foto sebagai bahan dokumentasi penelitian kami. Dokumentasi juga menjadi salah satu bukti data dalam mempertegas esensi bahan analisis (Mahmudah, 2021). Adapun wawancara dilakukan dengan cara mencari dan menyeleksi terlebih dahulu para calon responden. Setelah itu, kami menghubungi para responden terpilih baik melalui jejaring sosial media maupun secara tatap muka langsung. Wawancara tersebut mengambil bentuk indepth dengan pedoman semi-terstruktur. Pertanyaan-pertanyaan yang kami ajukan antara lain :

1. Kapan pertama kali anda meminum minuman beralkohol?
2. Dimana pertama kali anda meminum minuman beralkohol?
3. Siapa yang mengajak anda untuk meminum minuman beralkohol ?
4. Bagaimana anda bisa mendapatkan minuman beralkohol tersebut ?

5. Mengapa anda ingin meminum minuman beralkohol?
6. Apa kelebihan yang anda rasakan ketika meminum minuman beralkohol ?
7. Apa efek negatif yang anda rasakan di bidang akademik?
8. Apa efek negatif di bidang sosial?
9. Apa efek negatif di bidang kesehatan ?
10. Bagaimana perasaan anda ketika dan setelah meminum minuman beralkohol ?
11. Apakah anda pernah ingin berhenti mengonsumsi minuman beralkohol? Apa alasan dibaliknya ?

3.5. *Teknik Analisis Data*

Setelah memperoleh seluruh data yang diperlukan, kami melakukan analisis terhadap data-data tersebut dengan menggunakan metode analisis tematik. Ia dipilih karena amat berguna dalam menemukan tema maupun pola dari kumpulan data dalam penelitian (Braun & Clarke, 2006). Ini tentu relevan dengan penelitian kami yang memiliki tema inti remaja, konsumsi minuman beralkohol serta variabel-variabel dibaliknya. Tahapan-tahapan dari analisis tematik sendiri antara lain transkripsi dan pemahaman data, identifikasi pola dan tema, pengelompokan data-data dibawah beberapa tema besar, serta interpretasi dan penarikan kesimpulan sekaligus penyusunan narasi dan implikasinya dengan teori maupun penelitian sebelumnya.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. *Temuan Utama Wawancara*

1. Usia dan Kondisi Saat Pertama Kali Mengonsumsi Alkohol

Mayoritas responden pertama kali mencoba alkohol ketika mereka masih remaja, dengan rentang usia antara 11 tahun hingga masa sekolah menengah atas (SMA). Situasi saat pertama kali mengonsumsi alkohol pun beragam, mulai dari acara keluarga, di rumah teman, hingga di tempat hiburan seperti bar atau diskotik.

Contoh jawaban:

- "Saya mencoba minuman beralkohol pertama kali saat duduk di kelas 1 SMP, di rumah teman." (Dadan)
- "Saat berusia 11 tahun, saya minum alkohol di rumah dalam perayaan Imlek bersama keluarga." (Eja)

2. Motivasi dalam Mengonsumsi Alkohol

Alasan utama yang mendorong responden untuk mencoba alkohol adalah rasa penasaran, ajakan dari teman sebaya, serta tekanan emosional akibat stres atau masalah pribadi. Selain itu, beberapa responden juga mengungkapkan bahwa mereka mengonsumsi alkohol untuk merasa lebih rileks dan menikmati suasana yang lebih menyenangkan.

Contoh jawaban:

- "Saya penasaran dengan rasa minuman beralkohol." (Dadan)
- "Saya sedang stres dan merasa tertekan, jadi mencoba minum untuk menghilangkan rasa gelisah." (Tari)
- "Saya merasa frustrasi karena harus mendengar pertengkaran orang tua dan masalah keluarga di rumah." (Tessy)

3. Cara Memperoleh Alkohol

Sebagian besar responden mendapatkan alkohol dengan cara membeli sendiri di toko atau warung yang menjual minuman beralkohol, baik secara langsung maupun melalui pemesanan online. Ada pula yang mendapatkannya dari teman yang lebih tua atau dari anggota keluarga dalam acara tertentu.

Contoh jawaban:

- "Saya membelinya langsung di toko yang menjual minuman beralkohol, biasanya teman yang berusia 18 tahun ke atas yang membeli." (Dadan)

- "Saya mendapatkan alkohol dari rekan kerja ayah saya." (Eja)

4. Dampak terhadap Akademik

Banyak responden yang mengalami gangguan dalam akademik setelah mengonsumsi alkohol, seperti kehilangan fokus, malas mengikuti pelajaran, hingga penurunan nilai. Namun, ada juga yang merasa konsumsi alkohol tidak berdampak negatif terhadap prestasi akademik mereka.

Contoh jawaban:

- "Nilai saya menurun drastis karena sering tidak fokus akibat efek dari minuman beralkohol." (Deden)
- "Saya menjadi kurang memperhatikan dosen saat kuliah." (Tari)
- "Bagi saya, tidak ada dampak negatif terhadap akademik." (Pukat)

5. Dampak terhadap Hubungan Sosial

Beberapa responden mengalami perubahan dalam hubungan sosial setelah mengonsumsi alkohol. Ada yang dijauhi oleh teman-temannya, merasa kurang percaya diri, atau mengalami konflik dengan orang yang mereka sayangi. Namun, beberapa responden lainnya mengaku bahwa kebiasaan minum alkohol tidak berdampak besar terhadap kehidupan sosial mereka.

Contoh jawaban:

- "Saya merasa dijauhi oleh sebagian teman setelah mereka tahu saya minum alkohol." (Deden)
- "Kadang saya merasa rendah diri di depan orang yang saya cintai." (Tessy)
- "Bagi saya, minum alkohol tidak berdampak apa-apa pada hubungan sosial." (Eja)

6. Dampak terhadap Kesehatan

Sebagian besar responden mengalami efek negatif terhadap kesehatan akibat konsumsi alkohol, seperti sakit kepala, muntah, gangguan lambung, dan ketergantungan ringan. Beberapa bahkan mengalami efek yang cukup parah hingga harus mendapatkan perawatan medis.

Contoh jawaban:

- "Saya mengalami sakit lambung setelah sering minum alkohol." (Dadan)
- "Saya pernah merasa pusing dan muntah-muntah setelah minum." (Ayu)
- "Saya sampai harus dirawat di rumah sakit selama 7 hari karena efek dari alkohol." (Tessy)

7. Perasaan Saat dan Setelah Minum Alkohol

Sebagian besar responden merasakan kesenangan, kebebasan, atau euforia saat sedang mengonsumsi alkohol. Namun, setelah efek alkohol mereda, banyak yang merasa menyesal, bersalah, atau bahkan mengalami ketidaknyamanan fisik.

Contoh jawaban:

- "Saat minum rasanya senang, tetapi setelahnya malah menyesal." (Tari)
- "Tergantung situasi, kalau sedang sedih, minum justru membuat saya makin terpuruk. Kalau sedang senang pun tetap begitu." (Gilang)
- "Awalnya bikin santai, ngobrol dan ketawa lebih lepas. Membuat makin pede juga" (Jonathan)

8. Keinginan untuk Berhenti dan Alasan di Balikinya

Mayoritas responden pernah berpikir untuk berhenti mengonsumsi alkohol, bahkan beberapa di antaranya sudah benar-benar berhenti. Alasan utama mereka adalah ingin memiliki hidup yang lebih sehat, takut akan kecanduan, serta keinginan untuk memperbaiki diri.

Contoh jawaban:

- "Saya ingin berhenti karena sadar bahwa saya sudah berada di jalur yang salah." (Dadan)

- "Saya berusaha berhenti karena tahu bahwa alkohol tidak baik untuk kesehatan dan memiliki banyak dampak negatif." (Kevin)
- "Saya sudah berhenti minum agar tubuh saya lebih sehat dan bugar." (Pukat)

4.2. *Relevansi dengan Teori dan Penelitian Sebelumnya*

Hasil analisis ini dapat dijelaskan menggunakan teori Lawrence Green, yang mengemukakan bahwa perilaku konsumsi alkohol pada remaja dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu predisposisi, pemungkin, dan penguat.

- **Faktor Predisposisi:** Rasa penasaran remaja serta ajakan dari teman sebaya menjadi faktor utama yang mendorong mereka mencoba alkohol, sebagaimana ditemukan dalam wawancara responden yang menyebutkan alasan pertama kali mencoba alkohol adalah karena ingin tahu atau pengaruh lingkungan sosial.
- **Faktor Pemungkin:** Kemudahan akses terhadap alkohol, baik melalui toko, warung, teman yang lebih tua, maupun acara keluarga, menjadi faktor yang memungkinkan konsumsi alkohol terjadi. Kurangnya pengawasan dari orang tua juga turut memperbesar peluang remaja untuk mengonsumsi alkohol.
- **Faktor Penguat:** Dorongan sosial dari teman sebaya, pengalaman menyenangkan saat minum, serta kurangnya edukasi yang efektif tentang dampak negatif alkohol memperkuat kebiasaan konsumsi alkohol di kalangan remaja.

Selain itu, temuan dalam penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa konsumsi alkohol pada remaja sering kali dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis. Salah satunya adalah penelitian di Desa Jatigono, Kecamatan Kunir, Kabupaten Lumajang. Studi tersebut menemukan bahwa remaja yang memiliki lingkungan sosial permisif lebih cenderung mengonsumsi alkohol dibandingkan mereka yang mendapatkan edukasi ketat dari keluarga.

Ia juga menunjukkan bahwa konsumsi alkohol pada usia muda dapat berdampak pada perkembangan otak serta meningkatkan risiko penyalahgunaan zat di masa depan. Hasil ini mendukung data yang diperoleh dari wawancara, di mana beberapa responden melaporkan adanya dampak negatif pada konsentrasi dan kesehatan mereka.

4.3. *Hasil dari Temuan Penelitian*

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas remaja pertama kali mengenal alkohol pada usia sekolah menengah pertama hingga sekolah menengah atas. Motivasi utama mereka dalam mengonsumsi alkohol adalah rasa penasaran, tekanan dari teman sebaya, serta upaya mengatasi stres dan masalah pribadi. Dalam memperoleh alkohol, responden mengungkapkan bahwa mereka bisa mendapatkannya melalui pembelian langsung di toko, melalui teman yang lebih tua, atau dalam acara keluarga. Faktor lingkungan berperan besar dalam membentuk kebiasaan konsumsi alkohol di kalangan remaja.

Dampak konsumsi alkohol yang dialami responden meliputi gangguan akademik, penurunan nilai, kurangnya fokus dalam belajar, serta masalah dalam hubungan sosial seperti dijauhi teman atau mengalami konflik keluarga. Dari segi kesehatan, efek negatif yang dirasakan mencakup sakit kepala, gangguan lambung, hingga ketergantungan ringan. Meskipun banyak remaja yang merasakan dampak negatif, sebagian besar dari mereka memiliki kesadaran untuk berhenti atau mengurangi konsumsi alkohol demi kehidupan yang lebih sehat. Beberapa di antaranya telah berhasil berhenti karena menyadari risiko yang ditimbulkan, baik bagi kesehatan maupun masa depan mereka.

Jelaslah pula bahwa konsumsi minuman alkohol pada remaja dapat menghambat terlaksananya SDGs di Indonesia, terutama pada poin ketiga dan keempat. Ini dapat terjadi karena alkohol dapat mengganggu kesehatan pengguna baik secara langsung maupun perlahan. Tingkat kesejahteraan pun dapat menurun akibat penyimpangan sosial yang timbul dari para pemonsumsi alkohol. Selain itu, alkohol juga dapat menurunkan kemampuan kognitif remaja

sehingga dapat menghambat proses belajar. Bahkan, dampak ini juga bisa meluas secara umum sebab para remaja itulah yang kelak akan menjadi tumpuan dan harapan bangsa.

5. Kesimpulan dan Saran

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi alkohol pada remaja memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, dan akademik. Mayoritas remaja pertama kali mengonsumsi alkohol karena rasa penasaran atau pengaruh teman sebaya. Kemudahan akses dan kurangnya pengawasan orang tua turut berkontribusi terhadap kebiasaan ini. Meskipun beberapa remaja mengalami dampak negatif seperti gangguan kesehatan, penurunan prestasi akademik, dan konflik sosial, ada pula yang merasa konsumsi alkohol tidak berdampak signifikan pada kehidupan mereka. Namun, tak sedikit pula remaja yang akhirnya menyadari dampak negatif konsumsi alkohol dan mengembangkan keinginan untuk berhenti.

5.2. Saran

Terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan untuk mengurangi konsumsi alkohol di kalangan remaja :

- 1) **Peningkatan Edukasi:** Sekolah dan keluarga perlu memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bahaya alkohol serta dampaknya terhadap kesehatan dan kehidupan sosial.
- 2) **Penguatan Peran Orang Tua:** Orang tua harus lebih aktif dalam mengawasi dan membimbing anak-anak mereka, terutama dalam hal pergaulan dan kebiasaan sosial.
- 3) **Pembatasan Akses Alkohol:** Pemerintah dan pihak berwenang perlu memperketat regulasi mengenai penjualan alkohol, khususnya kepada remaja.
- 4) **Peningkatan Kesadaran Sosial:** Kampanye dan program sosial yang menyoroti dampak negatif konsumsi alkohol dapat membantu mengubah pola pikir remaja.
- 5) **Dukungan Psikologis:** Remaja yang mengalami stres atau tekanan emosional perlu mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau profesional agar tidak mencari pelarian dalam bentuk konsumsi alkohol.

Dengan menerapkan strategi ini, diharapkan dapat mengurangi angka konsumsi alkohol di kalangan remaja serta membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

Daftar Pustaka

- Berg, B L, 2001. *Qualitative Research Methods For The Social Sciences* Fourth Edition. Allyn And Bacon: USA
- Mahmudah, F. N. (2021). *Analisis Data Penelitian Kualitatif Manajemen Pendidikan Berbantuan Software Atlas Versi 8*. UAD PRESS.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Marlatt, G. A., & Witkiewitz, K. (2005). *Harm Reduction Approaches to Alcohol Use: Research and Applications*. Springer Science & Business Media.
- Departemen Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional: Perilaku Berisiko Kesehatan pada Remaja*.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Global Status Report on Alcohol and Health*.
- Pratama, R. (2013). "Studi Perilaku Konsumsi Alkohol pada Remaja di Desa Jatigono." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 45-57.

- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA).(2020). Alcohol's Effects on the Adolescent Brain. U.S. Department of Health and Human Services.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).(2018). Preventing Underage Drinking: A Guide to Action for Communities. U.S. Department of Health and Human Services.
- United Nations.(2015). Sustainable Development Goals (SDGs): Goal 3 (Good Health) and Goal 4 (Quality Education). United Nations Publications.