

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU KONSUMSI ALKOHOL
PADA EMERGING ADULTHOOD**Siti Sofiah¹, Ellyana Ilsan Eka Putri²

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya (UNESA) Surabaya, Indonesia

e-mail: 1siti.20019@mhs.unesa.ac.id , 2ellyanaputri@unesa.ac.id**Abstrak**

Perkembangan zaman modern telah menyebabkan perubahan yang signifikan dalam segala aspek kehidupan. Perubahan yang terjadi mempunyai dampak positif namun juga negatif, salah satunya adalah perilaku menyimpang terkait perilaku konsumsi alkohol. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol pada emerging adulthood. Penelitian dilakukan terhadap 55 responden yang merupakan emerging adulthood. Penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi pearson product moment. Hasil penelitian memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 (<0,05) dengan nilai koefisien korelasi senilai -0,422 yang berarti terdapat korelasi antara regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol pada emerging adulthood. Hasil penelitian menemukan adanya hubungan regulasi diri dengan pengaruh yang berada dalam kategori sedang terhadap perilaku konsumsi alkohol.

Kata Kunci: *Regulasi Diri; Perilaku Konsumsi Alkohol; Emerging Adulthood.***Abstract**

The modern era has brought about significant changes in all aspects of life. These changes have both positive and negative impacts, one of which is deviant behavior related to alcohol consumption. The research aims to understand the relationship between self-regulation and alcohol consumption behavior during emerging adulthood. The study involved 55 respondents in emerging adulthood. It utilized a quantitative approach with purposive sampling technique. Data analysis was conducted using the Pearson product-moment correlation test. The research results obtained a significance value of 0.001 (<0.05) with a correlation coefficient value of -0.422, indicating a correlation between self-regulation and alcohol consumption behavior during emerging adulthood. The findings suggest a relationship between self-regulation and a moderate influence on alcohol consumption behavior.

Keywords: *Self-Regulation; Alcohol Consumption Behavior; Emerging Adulthood.*

Accepted: Maret 10 2024	Reviewed: Maret 15 2024	Published: April 26 2024
----------------------------	----------------------------	-----------------------------

A. Pendahuluan

Kehidupan tradisional berkembang secara pesat hingga berubah menjadi kebiasaan yang serba modern. Hal ini tentunya berdampak positif maupun negatif dalam segala aspek kehidupan. Berikut dampak yang diterima yaitu banyaknya perilaku-perilaku menyimpang salah satunya mengenai konsumsi alkohol. Menurut *National Survey on Drug Use and Health (2023)* sekitar 17,5 juta atau 50,2% orang merupakan pengguna alkohol dengan rentan usia 18 hingga 25 tahun. Kemudian terdapat 28,8 juta orang dengan usia 18 tahun ke atas merupakan *Alcohol Use Disorder* (NIAAA, 2023). Melalui data tersebut fase remaja akhir menuju dewasa awal dengan rentan usia 18 hingga 25 tahun atau disebut *emerging adulthood* merupakan masa rentan terhadap perilaku konsumsi alkohol, hal ini dikarenakan individu masih memiliki ketidakstabilan dan penuh dari berbagai kemungkinan, ketidakpastian serta rasa pesimistis.

Banyak kasus yang terjadi terkait penggunaan alkohol di Indonesia, dilansir melalui detik.com terdapat kasus pembunuhan seorang pemuda terhadap mahasiswi dipicu sedang dalam pengaruh alkohol, pemuda yang sedang mabuk menusuk ibu-ibu, petaka pesta miras yang berujung tertikamnya mahasiswa disalah satu Kota, terdapat 17 mahasiswa melakukan pesta miras serta masih banyak lagi kasus berkaitan dengan penggunaan alkohol. Hal ini juga dikuatkan oleh hasil studi pendahuluan terhadap *emerging adulthood* yang merupakan pengguna alkohol kelas ringan mengatakan bahwasannya saat ini konsumsi alkohol bukan lagi hal tabu, bahkan dijadikan sebuah patokan sebagai remaja yang keren dilingkungan teman sebayanya. Observasi yang dilakukan juga mendapatkan hasil bahwasannya mereka melakukan penggunaan alkohol secara bersama-sama dalam satu tempat seperti layaknya sedang melakukan pesta minuman keras. Terdapat banyak faktor yang melatarbelakangi konsumsi alkohol, sejalan dengan pemaparan oleh (Tanner-Smith & Lipsey, (2015) perilaku konsumsi alkohol bisa terjadi akibat faktor internal serta eksternal (dalam Darmawati dkk., 2020). Dilansir melalui suara.com survei yang telah dilakukan oleh (FKUI, 2019) konsumsi alkohol remaja bermula dikarenakan lingkungan pertemanan dan alasan lain karena terdapat konflik keluarga, mengurangi stres serta mudahnya akses terhadap pembelian alkohol. Sejalan dengan penelitian sebelumnya menemukan bahwa indikator utama konsumsi alkohol adalah harapan akan manfaat sosial, termasuk penerimaan dari orang lain dan rasa percaya diri dalam interaksi sosial (Brown dkk., 1999). Observasi pendahuluan, terhadap remaja mengatakan bahwa perilaku konsumsi alkohol yang dilakukan dapat disebabkan karena ajakan teman, keinginan pribadi, stress, meniru perilaku orang tua, lingkungan sekitar, serta keinginan pribadi. Perilaku konsumsi alkohol juga muncul dikarenakan trend gaya hidup, saat ini

pengaruh budaya bangsa atau pihak lain dijadikan sebagai contoh dan diadaptasikan. Salah satu trend gaya hidup yakni mengonsumsi alkohol. Bahkan perilaku konsumsi alkohol bukan lagi sebuah perilaku yang perlu takut untuk dipamerkan karena melanggar nilai-nilai serta norma masyarakat. Berdasar dari pengalaman pribadi penulis, banyak remaja yang membagikan perilaku konsumsi alkohol yang dilakukan pada media sosial seperti *whatsapp*, *Instagram*, atau lainnya. Selain itu, faktor sosiologi hukum juga dapat menjadi penyebab munculnya perilaku konsumsi alkohol.

Konsumsi alkohol salah satu perilaku menyimpang yang perlu untuk dicegah dan dihentikan dikarenakan dampak yang sangat berisiko dari segala aspek terhadap masa depan individu ataupun dunia. Serta saat ini semakin banyak faktor, dorongan ataupun godaan yang akan mempengaruhi individu dalam memunculkan perilaku konsumsi alkohol. Oleh sebab itu, individu penting untuk memiliki regulasi diri terhadap suatu reaksi, baik negatif atau positif guna mengevaluasi dampak terhadap diri berupa *reward* atau *punishment*. Selain itu, regulasi diri merupakan salah satu eksekutif utama dalam diri manusia, fungsi eksekutif diri mengacu pada aspek aktif disengaja dan dapat dikatakan sebagai bagian dari diri individu yang bertanggung jawab atas tindakannya. Secara teknis, individu tidak mengatur dirinya sendiri secara langsung, namun dapat mengendalikan perilaku, perasaan, dan pikiran yang akan dilakukannya (Baumeister dkk., 2007a).

Pada *Handbook of self-regulation* (Eisenberg dkk., 2004) memaparkan bahwasannya perilaku konsumsi alkohol diakibatkan oleh serangkaian kegagalan dalam regulasi diri. Temuan yang dilakukan oleh (Vohs & Baumeister, 2016) menegaskan bahwasannya menolak godaan memerlukan regulasi diri, ketika individu berhasil mengatur regulasi dirinya maka lebih cenderung tidak akan menyerah terhadap kegagalan dalam regulasi dirinya (Eisenberg dkk., 2004). Stimulus eksternal maupun internal dapat memicu pemikiran serta fantasi yang mengganggu, jika terus menerus didiamkan akan meningkat hasrat. Meningkatnya hasrat dapat menghabiskan lebih banyak ruang kognitif yang pada akhirnya dapat mengesampingkan representasi regulasi diri. Semakin banyak stimulus yang mendesak individu untuk memunculkan perilaku konsumsi alkohol dapat memunculkan fantasi tindakan tersebut, dapat berupa kenikmatan penggunaan sehingga kognitif merepresentasikan desakan tersebut sebagai hasrat dan menghilangkan pengendalian diri untuk tidak memunculkan perilaku konsumsi alkohol. Penggunaan alkohol juga dapat menghilangkan regulasi diri dikarenakan zat yang terkandung di dalam alkohol dengan mengurangi kesadaran individu. Hal tersebut juga dapat memunculkan perilaku-perilaku menyimpang lainnya. Dengan hilangnya regulasi diri pada saat penggunaan alkohol juga dapat membuat individu

terus menambah intensitas, frekuensi serta kadar yang digunakan dalam sekali pemakaian. Rendahnya keterampilan regulasi diri tampaknya menjadi faktor risiko penyalahgunaan alkohol pada remaja (King & Chassin, 2004). Demikian penelitian yang dilakukan oleh (Brown dkk., 1999) menemukan pengguna alkohol berlebihan cenderung menunjukkan skor lebih rendah dibanding dengan individu yang tidak menggunakan alkohol dalam pengendalian dirinya (Carey dkk., 2004). Serta individu yang memiliki skor regulasi diri rendah cenderung minum lebih banyak dan sering dibanding dengan individu yang memiliki skor tinggi dalam regulasi dirinya. Kemampuan dalam melakukan regulasi diri menjadi faktor pelindung terhadap penyalahgunaan alkohol dikarenakan dapat memfasilitasi manajemen stress, kemampuan menunda kepuasan yang instan dan menjadi sistem pencegahan atas penyimpangan perilaku.

Berdasarkan pemaparan diatas, menjadi kajian yang menarik untuk dilakukannya penelitian mendalam terkait hubungan regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol pada *emerging adulthood*. Apakah regulasi diri memiliki hubungan yang kuat dalam pengendalian diri individu terhadap penyalahgunaan alkohol atau regulasi diri memiliki hubungan yang lemah terhadap perilaku konsumsi alkohol. Lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana skor regulasi diri pada *emerging adulthood*.

B. Metode Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif berupa pendekatan kuantitatif korelasional. Lokasi penelitian yang digunakan untuk menggali data dilakukan pada salah satu Kota X, dengan menggunakan kuesioner berupa *link google forms*. Dengan kriteria subjek yang merupakan *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun) laki-laki dengan minimal penggunaan alkohol sebanyak 2 kali pemakaian atau tergolong dalam kategori peminum ringan. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* untuk mempertimbangkan penentuan sampel secara khusus yang diharapkan kelayakan sampel yang diambil. Perhitungan sampel dengan rumus Lemeshow, dikarenakan populasi yang belum ditemukan. Dengan menggunakan rumus Lemeshow penelitian dilakukan pada 55 responden yang sesuai dengan kriteria, serta 30 responden untuk melakukan uji coba atau *try out*. Sehingga untuk total keseluruhan responden yakni 85 responden *emerging adulthood* laki-laki yang termasuk kategori peminum ringan.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dua cara diantaranya data primer dan data sekunder. Data primer penelitian berdasar pada hasil skala regulasi diri dan perilaku konsumsi alkohol yang diberikan dalam bentuk kuesioner. Kuesioner yang dilakukan menggunakan skala *likert* guna merepresentasikan persepsi, sikap

maupun pendapat individu terkait sebuah fenomena melalui nilai atau skor yang diperoleh. Skala *likert* dibagi menjadi dua bagian *favorable* dan *unfavorable*. Dengan skala 1-5 masing-masing skala memiliki nilai yang disesuaikan dengan jenis *favorable* atau *unfavorable*. Skala likert 1-5 digunakan dengan disesuaikan pada penelitian sebelumnya. Sedangkan data sekunder didapatkan melalui literatur review, buku, serta sumber lain yang berkaitan dengan penelitian.

Instrumen dalam penelitian menggunakan skala *short self-regulation questionnaire* (SSRQ) oleh Carey dkk., (2004a) dengan jumlah 31 item. Kemudian skala perilaku konsumsi alkohol disesuaikan dengan aspek yang dikemukakan oleh Twiford (1988) yakni frekuensi, durasi serta intensitas. Skala diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Azzahrah & Rozali, 2021) yang mengacu pada teori Twiford yang sesuai dengan penelitian serta karakteristik subjek sebanyak 18 item. Pada proses *try out*, hasil data dari 30 responden terdapat item yang gugur setelah melakukan proses validitas dan reliabilitas data. Yang mana pada skala regulasi diri terdapat 8 item gugur sehingga pada penelitian tersisa 23 item yang digunakan. Sedangkan pada skala perilaku konsumsi alkohol terdapat 2 item gugur, sehingga tersisa 16 item yang digunakan. Teknik analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional *pearson product moment* dibantu oleh program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 29 *for windows*. Sebelum melakukan analisis data diperlukan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* serta uji linearitas dengan uji *test of linearity*.

C. Hasil dan Pembahasan

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan guna mengetahui hubungan regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol pada *emerging adulthood* pada responden penelitian. Berdasar dari perolehan data penelitian yang dilakukan kepada 55 responden sesuai dengan kriteria penelitian yang kemudian dilakukan olah data dengan program SPSS 29 *for windows* memaparkan mengenai hasil uji statistik deskriptis dan hasil kategorisasi kedua variabel sebagai berikut :

Uji Statistik Deskriptif

Pada analisis deskriptif ditemukan variabel regulasi diri dari keseluruhan 23 item yang digunakan pada kuesioner mendapatkan nilai maksimal (*max*) sebesar 115. dan nilai minimal sebesar (*min*) 23. Kemudian untuk nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 88,49 dengan nilai standar deviasi 18,59. Sedangkan pada variabel perilaku konsumsi alkohol dari total 16 item pernyataan yang digunakan dalam kuesioner diperoleh hasil nilai maksimal (*max*) sebesar 73. dan nilai minimal

(*min*) sebesar 73. Kemudian untuk nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 45,09 dengan nilai standar deviasi 11,25.

Hasil Kategorisasi

Berdasarkan pengolahan data yang dibantu program SPSS 29 *for windows* hasil kategorisasi regulasi diri yang diperoleh dari 55 responden *emerging adulthood* penelitian didominasi pada kategori tinggi sebanyak 53 responden atau sekitar 96,4%. Sedangkan pada hasil kategorisasi perilaku konsumsi alkohol yang diperoleh dari 55 responden *emerging adulthood* penelitian didominasi pada kategori sedang sebanyak 27 responden atau sekitar 49.1%.

1. Uji Asumsi

Hasil perolehan data diperlukan uji asumsi untuk memenuhi kriteria dalam melakukan uji selanjutnya. Dalam uji asumsi melalui dua 2 proses diantaranya uji normalitas serta linieritas. Uji normalitas pada variabel regulasi diri memperoleh hasil nilai signifikansi 0,061. Sedangkan variabel perilaku konsumsi alkohol memperoleh hasil dengan nilai signifikansi 0,200. Dapat disimpulkan dalam uji normalitas yang telah dilakukan data berdistribusi normal dikarenakan hasil yang diperoleh $>0,05$ dan data sudah mewakili populasi yang telah ditentukan.

Setelah dilakukannya uji normalitas, diperlukan juga uji linearitas. Yang bertujuan untuk mengetahui apakah regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol menghasilkan data linier ataupun tidak. Analisis dilakukan mendapatkan hasil dengan nilai *linearity* 0,004 yang berarti kedua variabel signifikan hasil hubungan yang linear. Hal ini dikarenakan hasil yang diperoleh $< 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Uji asumsi yang sudah dilakukan telah memenuhi kriteria dengan hasil analisis data kedua variabel disimpulkan berdistribusi normal dan signifikan linear. Selanjutnya olah data uji hipotesis menggunakan bantuan SPSS 29 *for windows* berupa uji korelasi *pearson product moment*. Hasil data *sig. Two-tailed* dengan nilai 0,001 yang berarti signifikansi mendapatkan hasil nilai $< 0,05$ dan dapat dikatakan kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan. Sedangkan hasil analisis *pearson correlation* dengan nilai -0,422 yang menunjukkan bahwasannya regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol memiliki tingkat korelasi dalam taraf sedang. Kemudian hasil data (-) dalam nilai koefisien korelasi berarti variabel regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol mendapatkan arah korelasi negatif.

PEMBAHASAN

Hipotesis penelitian yang dirumuskan adalah “Regulasi Diri Memiliki Hubungan yang Signifikan dengan Perilaku Konsumsi Alkohol” yang mana telah

diuji menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan program SPSS 29 *for windows*. Data penelitian diperoleh melalui 55 responden yang diambil dari Kota X. Berdasar hasil olah data yang dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* menghasilkan nilai signifikansi hubungan antara kedua senilai 0,001 yang berarti regulasi diri dan perilaku konsumsi alkohol mempunyai korelasi yang signifikan. Hasil korelasi membuktikan Hipotesis (H1) diterima: "Terdapat Hubungan yang Signifikan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Konsumsi Alkohol".

Regulasi diri tentunya memiliki andil sangat penting dalam mewujudkan sebuah perilaku atau tindakan individu. Dalam penelitian ditemukan hasil koefisien korelasi senilai -0,422. Hasil koefisien yang didapat menandakan tingkat pengaruh korelasi antar variabel, serta arah korelasi yang negatif atau positif. Hasil tersebut nilai koefisien berada pada tingkat kategori sedang. Yang berarti korelasi regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol pada taraf sedang. Sedangkan nilai (-) pada koefisien korelasi berarti antar variabel yakni regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol terdapat pola hubungan yang negatif. Pola korelasi negatif memiliki arti semakin tingginya nilai regulasi diri responden, kecil kemungkinan perilaku konsumsi alkohol, begitupun sebaliknya. Melalui hasil koefisien korelasi regulasi diri memiliki peran terhadap kecenderungan perilaku konsumsi alkohol dengan hasil sebesar -0,422 memiliki arti bahwasannya regulasi diri menyumbangkan kontribusi senilai 42,2% pada kecenderungan subjek dalam perilaku konsumsi alkohol.

Hasil penelitian juga menemukan sekitar 53 subjek termasuk kategori sedang dan tinggi dalam perilaku konsumsi alkohol. Berdasar hasil tersebut subjek diperlukan untuk memiliki regulasi diri yang baik agar terciptanya pengelolaan serta pengaturan perilaku yang sesuai dengan tujuan, sehingga perilaku konsumsi alkohol dapat dihindari dikarenakan regulasi diri berperan penting dalam mengesampingkan kecenderungan perilaku konsumsi alkohol (Baumeister dkk., 2007b). Regulasi diri merupakan suatu hal yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengesampingkan kecenderungan kecenderungan perilaku yang kuat (seperti halnya perilaku konsumsi alkohol) agar dikendalikan tetap pada tujuan yang sudah diharapkan. Miller & Brown (1991) berpendapat regulasi diri sebagai kemampuan dalam mengendalikan atau mengontrol, mengarahkan tindakan untuk memperbaiki keadaan agar sesuai dengan lingkungan sosial.

Hasil penelitian ini menemukan nilai korelasi yang signifikan berkorelasi antar kedua variabel sesuai dengan penelitian terdahulu, Carey dkk., (2004) juga meneliti mengenai regulasi diri dengan subjek pengguna alkohol dan mendapatkan hasil yang signifikan berkorelasi, namun fokus penelitian yang dilakukan terlebih pada

alat ukur yang digunakan mengenai *short self-regulation questionnaire*. Sejalan dengan Brown dkk., (1999) melakukan penelitian dengan subjek dalam suatu komunitas serta perguruan tinggi dengan hasil regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan terkait alkohol. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Sargent dkk., 2006) melakukan penelitian pada remaja mengenai hubungan antara tingkat konsumsi dan tingkat konsekuensi terkait alkohol dengan regulasi diri, mendapatkan hasil bahwasannya regulasi diri memiliki hubungan yang kuat dengan konsumsi dan konsekuensi penggunaan alkohol. Penelitian yang dilakukan Pearson dkk (2013) menemukan bahwasannya regulasi diri yang buruk berhubungan kuat terhadap masalah terkait alkohol, dimana regulasi diri menyumbang sekitar 24% terhadap masalah terkait alkohol. Sedangkan (Wills & Stoolmiller, 2002) dalam penelitian longitudinal terhadap anak sekolah dasar menemukan bahwa regulasi diri secara umum dapat memprediksi permulaan serta peningkatan perilaku penggunaan zat terlarang. Oleh karena itu, menjadi sumber bukti memberikan dukungan terhadap penerapan teori regulasi diri terhadap perilaku penggunaan zat terlarang (Neal & Carey, 2005).

Keberhasilan regulasi diri juga sangat bergantung pada interaksi dari serangkaian proses pribadi, perilaku dan lingkungan yang saling berkaitan, jika salah satu serangkaian proses tersebut gagal akan mempengaruhi regulasi diri. Menurut Bandura (dalam Manab, 2016) regulasi diri tidak hanya mencakup keterampilan perilaku dalam mengelola kemungkinan yang terjadi di lingkungan tetapi juga mencakup prinsip pribadi untuk menerapkan keterampilan dalam konteks yang relevan dengan situasi atau kondisi yang dihadapi. Sesuai pada hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan bahwasannya individu tidak dapat menolak atas godaan atau ajakan dari lingkungan sekitar dikarenakan kurangnya pengendalian diri yang dimiliki. Tingginya regulasi diri ketika individu sudah mulai memahami adanya ketidaksesuaian dan siap untuk memulai tindakan untuk menguranginya. Pada titik tersebut individu harus memiliki *strengths* (psikologis batin, keluarga, agama, dan lainnya) yang diperlukan untuk mengubah perilaku sedemikian rupa sehingga akan membawa lebih dekat pada standar atau tujuan yang ditetapkan dan dapat menolak godaan, dorongan, ajakan ataupun lainnya.

Regulasi diri mungkin diprediksi dapat berkaitan dengan masalah zat terlarang tetapi tidak dengan penggunaannya. Misalnya saja, penelitian yang dilakukan (Patock-Peckham dkk., 2001) melaporkan bahwa gangguan regulasi diri terhadap penggunaan alkohol memperkirakan masalah terkait alkohol, namun tidak memprediksi masalah konsumsi. Selain itu, (Simons & Carey, 2006) mengamati hubungan antara regulasi diri dan masalah terkait ganja, namun tidak dengan penggunaan ganja. Secara keseluruhan, pola temuan ini menunjukkan

bahwa kapasitas regulasi diri mungkin tidak secara langsung mempengaruhi jumlah alkohol yang dikonsumsi, namun lebih pada situasi di mana individu memilih untuk minum. Dikarenakan regulasi diri merupakan prediktor kuat dalam mengungkap kontrol impuls, tujuan orientasi, pengarahan diri dan kemampuan dalam membuat keputusan. Pengendalian impuls bertumpu pada kemampuan untuk menolak godaan, desakan atau impuls yang dapat mengganggu perilaku sasaran. Sesuai dengan aspek-aspek regulasi diri dalam penelitian sangat berkaitan pada tahap-tahap bagaimana perilaku terbentuk melalui regulasi diri dalam merespon suatu stimulus atau godaan.

Tingginya nilai regulasi diri juga tidak dapat menjamin individu dapat menolak godaan dan konsisten pada tujuan yang sudah diharapkan, dikarenakan individu masih dapat tergoda atau keluar dari tujuan yang ditetapkan. Dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu mengenai perilaku konsumsi alkohol dikarenakan faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Contohnya faktor keluarga atau orang tua, pendidikan, serta faktor psikologis lain yang dialami oleh individu (Lane dkk., 2004). Hal lain yang ditemukan melalui hasil pengisian kuesioner dalam variabel regulasi diri banyak responden yang menjawab sangat sesuai (SS) pada item "Saya mudah menyerah" dan "Saya mudah teralihkan dari rencana Saya", serta pada item "Saya mampu menahan godaan" responden banyak menjawab dengan jawaban yang kurang sesuai. Hal ini menunjukkan bahwasannya responden masih tidak konsisten terhadap apa yang sudah menjadi tujuan sehingga responden masih dapat terpengaruh untuk tidak sejalan dengan tujuan yang sudah ditetapkan serta responden dapat terpengaruh untuk tidak mengesampingkan kecenderungan perilaku tidak menguntungkan bagi dirinya yakni perilaku konsumsi alkohol. Hal ini sesuai dengan pernyataan pada variabel regulasi diri sebelumnya bahwasannya responden bisa saja terpengaruh oleh stimulus atau godaan dikarenakan faktor-faktor lain seperti keluarga, pergaulan, asmara atau masalah lain yang membuat regulasi diri responden terkalahkan. Kemudian pada variabel perilaku konsumsi alkohol pada item "saya lebih memilih untuk tidak mengkonsumsi alkohol", "Jika mengkonsumsi alkohol Saya merasa bersalah" serta "Saya tidak dapat mengkonsumsi minuman beralkohol dalam kurun waktu yang lama karena Saya merasa tidak nyaman" banyak responden yang memilih jawaban kurang sesuai. Masih banyak responden yang masih enggan untuk tidak menggunakan alkohol, penggunaan yang dilakukan juga tidak menimbulkan rasa bersalah. Dan penggunaan yang dilakukan membuat responden merasa nyaman. Tingginya jawaban pada item-item tersebut sangat tidak sesuai dengan kategorisasi regulasi diri yang rata-rata seluruh responden memiliki nilai regulasi diri yang tinggi, hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain diluar lingkup regulasi diri.

Kemudian dalam analisis frekuensi ditemukan gambaran usia responden, pada penelitian ini usia terbanyak sekitar 21 responden merupakan usia 22 tahun. Sesuai penelitian Tanner-Smith & Lipsey (2015) yang mana menemukan bahwasannya remaja pada usia 22 tahun banyak yang melakukan kenakalan remaja terutama pada remaja yang banyak mengalami kegoncangan dalam hidupnya, serta pada masa ini merupakan masa transisi menuju dewasa sehingga pola pikir individu mulai berkecamuk bisa saja mengenai pendidikan, pekerjaan, keluarga, percintaan dan hal lain yang dapat menjadi faktor utama munculnya keinginan untuk mewujudkan perilaku konsumsi alkohol.

Hasil penelitian didapatkan bahwasannya hipotesis yang telah dirumuskan diterima. Namun, penelitian masih memiliki kekurangan diantaranya penelitian masih dibatasi terkait hubungan regulasi diri dengan perilaku konsumsi alkohol tidak meneliti hasil yang lebih mendalam. Penelitian ini juga terdapat perbedaan, regulasi diri masih jarang ditemukan penelitiannya yang dikaitkan dengan perilaku konsumsi alkohol oleh peneliti di Indonesia. Sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat memperdalam mengenai kedua variabel penelitian, subjek penelitian dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan seperti halnya budaya, adat, dan lainnya guna hasil penelitian yang lebih jelas dan menyeluruh.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok transisi menuju dewasa awal, terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan mengatur diri dan perilaku konsumsi alkohol, dengan koefisien korelasi sebesar 0,001 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan "Ada Hubungan yang Signifikan antara Regulasi Diri dan Perilaku Konsumsi Alkohol" dapat diterima berdasarkan hasil penelitian ini Dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,422, terdapat korelasi tingkat sedang antara regulasi diri dan perilaku konsumsi alkohol. Ini menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi dalam tingkat sedang terhadap perilaku konsumsi alkohol. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi mengindikasikan adanya hubungan yang negatif antara kedua variabel tersebut. Dalam konteks penelitian ini, pola hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh subjek, semakin rendah kemungkinan mereka untuk mengkonsumsi alkohol. Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, diharap menjadi sebuah informasi penting untuk dapat meningkatkan pengendalian diri serta menjauhi perilaku menyimpang terutama penggunaan alkohol. Serta bagi peneliti selanjutnya dapat dikembangkan kembali baik dari penggunaan variabel lain contohnya regulasi diri

dengan pola asuh, subjek penelitian yang lebih meluas, menggunakan metode lain seperti kualitatif, serta penggunaan instrumen yang berbeda.

Daftar Rujukan

- Azzahrah, A., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku minum-minuman beralkohol pada remaja laki-laki di jabodetabek. *Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(01).
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007a). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351–355.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007b). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351–355.
- Brown, J. M., Miller, W. R., Lawendowski, L. A., Vandecreek, L., & Jackson, T. L. (1999). Innovations in clinical practice: A source book. *Sarasota, FL: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange*.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive behaviors*, 29(2), 253–260.
- Darmawati, I., Nurlita, L., & Ropi, H. (2020). Pengetahuan Remaja Tentang Konsumsi Alkohol. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 134–141.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., Spinrad, T. L., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY US: Guilford Press.
- King, K. M., & Chassin, L. (2004). Mediating and moderated effects of adolescent behavioral undercontrol and parenting in the prediction of drug use disorders in emerging adulthood. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(3), 239.
- Kiswondari. (2020, November 18). Kementrian kesehatan : Prevalensi Alkohol Jadi Masalah Kejiwaan Nomer 3. <https://nasional.sindonews.com/read/236630/15/kemenkes-prevalensi-alkohol-jadi-masalah-kejiwaan-nomor-3-1605687087>
- Lane, S. D., Cherek, D. R., Pietras, C. J., & Tcheremissine, O. V. (2004). Alcohol effects on human risk taking. *Psychopharmacology*, 172, 68–77.

- Mahendra, R. A., (2024, Mei 09). ABG Mabuk Tusuk Ibu-ibu di Bogor Jadi Tersangka, Terancam 5 Tahun Penjara. <https://news.detik.com/berita/d-7332589/abg-mabuk-tusuk-ibu-ibu-di-bogor-jadi-tersangka-terancam-5-tahun-penjara>
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Seminar ASEAN Psychology & Humanity*, 8–9.
- Nasir, J. (2024, Mei 07). Petaka Pesta Miras di Sorong, Mahasiswa Tewas Ditikam. <https://www.detik.com/sulsel/hukum-dan-kriminal/d-7328193/petaka-pesta-miras-di-sorong-mahasiswa-tewas-ditikam>
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of addictive behaviors*, 19(4), 414.
- NIAAA. (2023). Alcohol Use Disorder (AUD) in The United States: Age Groups and Demographics Characteristic. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohol-topics/alcohol-facts-and-statistics/alcohol-use-disorder-aud-united-states-age-groups-and-demographic-characteristics>
- Patock-Peckham, J. A., Cheong, J., Balhorn, M. E., & Nagoshi, C. T. (2001). A social learning perspective: a model of parenting styles, self-regulation, perceived drinking control, and alcohol use and problems. *Alcoholism: clinical and experimental research*, 25(9), 1284–1292.
- Pearson, M. R., Kite, B. A., & Henson, J. M. (2013). Predictive effects of good self-control and poor regulation on alcohol-related outcomes: Do protective behavioral strategies mediate? *Psychology of addictive behaviors*, 27(1), 81.
- Sargent, J. D., Wills, T. A., Stoolmiller, M., Gibson, J., & Gibbons, F. X. (2006). Alcohol use in motion pictures and its relation with early-onset teen drinking. *Journal of studies on alcohol*, 67(1), 54–65.
- Simons, J. S., & Carey, K. B. (2006). An affective and cognitive model of marijuana and alcohol problems. *Addictive Behaviors*, 31(9), 1578–1592.
- Tanner-Smith, E. E., & Lipsey, M. W. (2015a). Brief alcohol interventions for adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of substance abuse treatment*, 51, 1–18.

Tanner-Smith, E. E., & Lipsey, M. W. (2015b). Brief alcohol interventions for adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of substance abuse treatment, 51*, 1–18.

Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.

Wills, T. A., & Stoolmiller, M. (2002). The role of self-control in early escalation of substance use: a time-varying analysis. *Journal of consulting and clinical psychology, 70*(4), 986.