Hubungan Tingkat Stres dengan Kecenderungan Mengonsumsi Alkohol pada Mahasiswa Universitas Swasta di Kecamatan Bandung Wetan

Dimas Satrio Aji*, Usep Abdullah Husin, Santun Bhekti Rahimah

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*dimasatrioaji@gmail.com, usep.abdullah@unisba.ac.id, santunbr94@gmail.com

Abstract. This literature study gathered previous studies to show the relationship between stress levels and alcohol tendencies. The results of this study showed a relationship between stress levels and the tendency to consume alcohol. Previous studies have revealed stress levels to be one of the factors in a person having a tendency to consume alcohol. That is, someone with a tendency to consume alcohol has a higher level of stress compared to people without a tendency to consume alcohol. This stress level has a role in lowering the neurotransmitter in the form of dopamine. Dopamine is what makes a sense of pleasure and calm so that a person becomes more confident.

Keywords: *Alcohol, Stress, Student.*

Abstrak. Studi literatur ini mengumpulkan berbagai studi sebelumnya untuk menunjukan mengenai hubungan tingkat stres dengan kecenderungan mengosumi alkohol. Hasil studi ini menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan kecenderungan mengonsumsi alkohol. Penelitian-penelitian sebelumnya mengungkapkan tingkat stres menjadi salah satu faktor seseorang memiliki kecenderungan mengonsumsi alkohol. Artinya, seseorang dengan kecenderungan mengonsumsi alkohol memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tanpa kecederungan mengonsumsi alkohol. Tingkat stres ini memiliki peran dalam menurunkan neurotransmitter berupa dopamin. Dopamin inilah yang membuat rasa senang dan tenang sehingga seseorang menjadi lebih percaya diri.

Kata Kunci: *Alkohol, Stres, Mahasiswa*.

Corresponding Author
Email: usep.abdullah@unisba.ac.id

A. Pendahuluan

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2018, di seluruh dunia terdapat 350 juta jiwa yang mengalami kondisi stres. Benua Asia sendiri memiliki persentase cukup tinggi sekitar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi yang mengalami stres di Indonesia didapatkan sebesar 36,7-71,6% (1).

Kondisi stres terjadi dimana ketika seseorang mendapat suatu stresor yang berasal dari faktor dalam dan luar individu itu sendiri (2). Penyebab stres terjadi karena peningkatan hormon kortisol di dalam tubuh. Hormon ini dihasilkan untuk pertahanan diri dalam menghadapi hal yang dianggap sebagai ancaman (3). Stres ini bisa berkembang menjadi berbagai penyakit mental atau kejiwaan yang serius seperti neurosis, depresi, skizofrenia, dll (4).

Tidak semua stres bersifat negatif, ketika seseorang dapat menoleransi stresnya dan menggunakannya untuk beradaptasi dengan kelelahan atau dapat meningkatkan kinerja, maka stres inilah yang bersifat positif atau disebut dengan *eustress*. Sebaliknya, stres yang bersifat negatif ketika stresor yang diterima oleh seseorang melebihi kemampuan diri untuk mengatasinya, melelahkan sistem tubuh, dan menyebabkan masalah prilaku atau fisik, stres berbahaya ini disebut *distress* (4). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres berbahaya ini dapat berasal dari faktor internal dimana seseorang tidak dapat menyikapi masalahnya dengan baik dan faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan seseorang tersebut (5).

Salah satu gangguan perubahan perilaku yang disebabkan oleh stres berbahaya ini adalah kecenderungan mengonsumsi alkohol. Kondisi ini terjadi sebagai mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi stresor atau masalah yang sedang dihadapi oleh individu tersebut. Akan tetapi, cara yang dipilih seseorang ketika mengonsumsi alkohol merupakan cara yang mengandalkan emosinya dalam menghadapi suatu masalah sehingga masalah yang terjadi bukan diselesaikan melainkan hanya dilupakan saja, prinsip inilah yang disebut *emotional-focused coping* dalam strategi *coping stress*. Selain itu, ada *problem-focused coping* dimana cara ini digunakan seseorang untuk menghadapi masalahnya dengan mencari jalan keluar atau solusinya sehingga masalahnya dapat diselasaikan (2).

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan orang yang mengalami stres dapat memicu perilaku mengonsumsi alkohol (6). Akan tetapi, perilaku mengonsumsi alkohol ini tidak hanya dipicu oleh faktor stes saja masih banyak faktor yang dapat memicu perilaku ini seperti pengaruh teman, hubungan dengan orang tua, lingkungan yang mendukung dan masih banyak lagi.(7) Gangguan ini umum terjadi pada mahasiswa karena pada masa ini mahasiswa ada pada masa remaja akhir dan awal dewasa, dimana mereka sedang dalam proses perkembangan dalam mematangkan emosinya (8). Berdsarkan latar belakang tersebut, studi literatur ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan tingkat stres dengan kecenderungan mengonsumsi alkohol.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah studi literatur. Zed mengartikan metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang terdiri dari metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, dan mengolah bahan penelitian. Tujuan utama studi kepustakaan adalah untuk meninjau teori dasar untuk membangun dan mengembangkan landasan teori, kerangka berpikir dan menetukan dugaan sementara atau hipotesis penelitian (9). Sehingga peneliti dapat membuat kesimpulan terhadap penelitian yang dilakukan dari dasar hipotesis yang ditentukan. Untuk populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di lingkungan kampus.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tingkat Stres

Stres didefinisikan sebagai suatu reaksi atau cara adaptasi dalam menghadapi stresor yang menyebabkan perubahan ketegangan fisik, emosional, dan psikologis (2)(10). Stres ini dapat terjadi pada semua orang, namun yang membedakan stres dari setiap orang adalah tingkat dari stres itu sendiri. Untuk menilai tingkat stres pada seseorang dapat menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang, dan berat (11).

Kecenderungan Mengonsumsi Alkohol

Alkohol atau minuman keras merupakan segala sesuatu minuman yang mengandung etanol, dimana alkohol memiliki zat adiktif di dalamnya sehingga dapat menimbulkan peminumnya menjadi adiksi, ketagihan dan ketergantungan. Kecenderungan mengonsumsi alkohol adalah suatu rasa perasaan ingin mencoba untuk mengonsumi alkohol (12)(13). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan diantaranya faktor keluarga, teman, kesempatan, dan kepribadian. Salah satu faktor dari kepribadian ini terdapat tekanan atau masalah yang menyebabkan seseorang menjadi stres (14).

Patogenesis dan Patofisiologi

Pengukuran stres merupakan salah satu komponen yang dapat digunakan untuk menilai kecenderungan mengonsumsi alkohol pada seseorang. Gangguan kecenderungan mengonsumsi alkohol dapat terjadi salah satunya akibat adanya tingkat stres. Mekanisme utama seseorang memiliki kecenderungan mengonsumsi alkohol adalah dimana ketika seseorang mengalami stres. Di dalam tubuh akan terjadi peningkatan hormon kortisol. Hormon kortisol ini merupakan hormon yang dikeluarkan ketika stres (3). Sebaliknya, ketika seseorang sedang mengalami stres maka perasaan senang individu itu akan menurun atau berkurang. Hormon yang mengatur perasaan senang ini disebut hormon dopamin. Oleh sebab itu, ketika seseorang mengonsumi alkohol akan terjadi peningkatan hormon dopamin pada otak sehingga membuat individu merasa senang, jauh lebih tenang, dan menjadi lebih percaya diri (15).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif tingkat ketiga pada perguruan tinggi swasta di kecamatan Bandung Wetan sebanyak 90 orang atau 76,3% dari total keseluruhan memiliki tingkat stres dengan kategori sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Afryan, dkk pada tahun 2019 yang meneliti "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yaitu 86 orang (53,1%) (16). Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalaninya. Pada masa ini mahasiswa semester akhir juga cenderung mengalami *burnout* atau masa kebosanan (17).

Sejalan dengan penelitian Sulana, dkk pada tahun 2020 yang meneliti "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang dengan jumlah 104 orang (67,5%). Hal ini dikarenakan stres yang dialami mahasiswa tidak berpengaruh besar pada tingkat kebahagiaan dan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.(18) Stres sedang biasanya memiliki durasi lebih lama daripada stres ringan dengan durasi waktu beberapa jam sampai berhari-hari (11). Tahap stres sedang dipengaruhi oleh gangguan pada ketegangan otot, siklus menstruasi dan gangguan pola tidur (18). Sejalan pula dengan penelitian Seto, dkk pada tahun 202 yang meneliti "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang dalam penulisan tugas akhir dengan persentase sebesar 67,5% (19).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Ramadhan, dkk pada tahun 2019 yang meneliti "Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Minuman Beralkohol pada Remaja di Kelurahan Landasan Ulin Timur", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja pada kelurahan Landasan Ulir Timur memiliki tingkat stres pada kategori berat yaitu sebanyak 30 responden (32,6%), hal dikarenakan pada usia remaja emosi masih tidak stabil, rentan terpengaruh dari faktor luar, komunikasi dan hubungan yang kurang harmonis dalam keluarga, dan hubungan kurang baik dengan orang lain yang dapat mengakibatkan remaja menjadi stres (6).

Secara umum, stres berkaitan dengan faktor eksternal dan internal. Menurut Hidayati & Harsono 2021 menyatakan bahwa faktor eksternal termasuk lingkungan fisik, pekerjaan,

hubungan dengan orang lain, dan semua situasi, tantangan, kesulitan, dan harapan yang kita hadapi setiap hari. Faktor internal menentukan kemampuan tubuh kita untuk merespons, dan menghadapi faktor penyebab stres eksternal. Faktor internal yang memengaruhi kemampuan kita untuk menangani stres termasuk tingkat kesehatan, kesejahteraan emosional, dan kemampuan kita untuk mengontrol stres melalui teknik relaksasi atau strategi lain (20). Menurut Ramadhan & Oktariani (2022), faktor eksternal terjadinya stres terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan penerangan, lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang diulang-ulang, dan Lingkungan sosial budaya seperti kompetisi (21).

Menurut Ayuningtyas, dkk (2021) faktor eksternal yang paling dominan mempengaruhi stres akademik terhadap mahasiswa adalah manajemen waktu yang buruk. Dengan demikian mahasiswa perlu berdisiplin membuat jadwal kegiatandan memprioritaskan pekerjaan atau tugas yang lebih penting. Apabila manajemen waktu dilakukan dengan baik, maka mahasiswa akan terhindar dari stres akademik akibat jadwal kegiatan harian yang padat (22).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif tingkat ketiga pada perguruan tinggi swasta di kecamatan Bandung Wetan sebanyak 75 orang atau 63,6% dari total keseluruhan tidak mengalami kecenderungan untuk mengonsumsi alkohol. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ramadhan, dkk pada tahun 2019 yang meneliti "Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Minuman Beralkohol pada Remaja di Kelurahan Landasan Ulin Timur", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja sebanyak 49 orang (53,3%) tidak mengalami kecenderungan untuk mengonsumsi alkohol (6).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Mulyati, dkk pada tahun 2021 yang meneliti "Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja Di Kelurahan Karot", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengkonsumsi alkohol sebanyak 84 orang (58,3%). Hal ini dikarenakan salah satu alasan responden mengkonsumsi alkohol adalah agar dapat diterima dalam suatu kelompok jadi remaja harus mengikuti kegiatan kelompok yang akan diikutinya dan remaja mengkonsumsi alkohol karena diakibatkan oleh rasa penasaran, ingin tahu (23).

Begitupun penelitian Pitoy & Maneking, pada tahun 2023 yang meneliti "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tindakan Mengkonsumsi Alkohol Pada Anak Remaja", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja sebanyak 23 orang (76,7%) mengalami kecenderungan untuk mengonsumsi alkohol. Hal ini dikarenakan usia remaja sangat rentan dengan pengaruh lingkungan sekitar, terutama teman sehingga tekanan yang berasal dari teman sudah bukan termasuk hal yang jarang ditemui. Pada dasarnya remaja ingin dihargai oleh kelompok teman sebayanya, oleh karena itu remaja akan menuruti apa saja yang diinginkan oleh kelompok teman sebayanya. Salah satu dampak negatif yang dapat ditemui pada kalangan remaja adalah dengan penyalagunaan alkohol. Teman sebaya dapat meningkatkan perilaku konsumsi alkohol pada remaja (24).

Demikian pula dengan penelitian Manoppo, dkk pada tahun 2023 yang meneliti "Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Alkohol pada Remaja", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas konsumsi alkohol remaja di desa tandengan berada pada ketegori sedang dengan responden sebanyak 52 (60.5%) remaja. Hal ini disebabkan karena rata-rata remaja mengkonsumsi alkohol hanya kalau bersama dengan teman-teman saja dan minuman alkohol yang menjadi komoditas besar diwilayah Minahasa. Hal ini memberikan bukti bahwa faktor budaya daerah juga ikut berperan dalam tingkat konsumsi alkohol para remaja di Minahasa (25).

Menurut dewi, dkk (2021) menyatakan bahwa orang yang mengonsumsi alkohol disebabkan oleh faktor budaya konsumsi alkohol yang dianut masyarakat setempat, selain itu faktor lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi perilaku mengkonsumsi alkohol, dengan lingkungan sosial yang banyak mengkonsumsi alkohol akan membuat seseorang menjadi ikut kedalam lingkungan tersebut (26). Menurut Zahra & Agraini (2019) mengemukakan bahwa faktor eksternal seseorang konsumsi alkohol diantaranya pergaulan yang juga mengonsumsi alkohol, pengetahuan seseorang, dan keluarga mengenai bahaya mengonsumsi alkohol, sehingga kesulitan dalam memotivasi diri untuk berhenti mengonsumsi alkohol (27). Menurut Idris, dkk (2019) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk

mengonsumsi minuman beralkohol karena minuman beralkohol sangat mudah di dapatkan dengan tersedianya warung-warung dan toko-toko yang menjual minuman beralkohol (28).

Laki-laki lebih rentan mengonsumsi minuman beralkohol disebabkan karena alkohol memainkan peran kompleks dalam komunitas yang dilakukan oleh laki-laki. Alkohol berfungsi sebagai saluran kohesi social, yang sangat penting dalam kehidupan politik laki-laki. Hal ini yang menyebabkan laki-laki lebih sering terpapar pada arena alkohol (29).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kecenderungan mengonsumsi alkohol. Hal ini didukung oleh penelitian Manoppo, dkk pada tahun 2023 yang meneliti "Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Alkohol pada Remaja", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antarastres dengan konsumsi alkohol pada remaja di desa Tandengan. Hal ini disebabkan oleh stres bukanlah masalah utama bagi remaja untuk mengkonsumsi minuman beralkohol melainkan kemungkinan besar responden mengkonsumsi alkohol dikarenakan pergaulan teman sebaya yang salah (25).

Berbanding terbalik dengan penelitian Ramadhan, dkk pada tahun 2019 yang meneliti "Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Minuman Beralkohol pada Remaja di Kelurahan Landasan Ulin Timur", dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat stres dengan konsumsi minuman beralkohol pada remaja di Kelurahan Landasan Ulin Timur. Remaja yang mengalami tingkat stres sangat berat cendrung menjadi peminum alkohol berat dan remaja yang mengalami tingkat stres berat cendrung menjadi peminum alkohol sedang. Stres dapat memicu remaja untuk melakukan tindakan-tindakan mengonsumsi minuman beralkohol (6).

Menurut Blumenthal et al. (2020) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan sosial yang mana stres memiliki peran kunci dalam meningkatkan resiko penyalahgunaan minuman beralkohol (26). Akan tetapi, menurut Nanuru, dkk (tahun) menyebutkan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi penyalahgunaan alkohol adalah kelompok teman sebaya, dalam mekanisme terjadinya penyalahgunaan alkohol, perkenalan pertama dengan alkohol biasanya datang dari teman kelompok. Pengaruh teman ini dapat menciptakan keterikatan dan kebersamaan, sehingga individu sukar melepaskan diri. Artinya individu mengkonsumsi alkohol karena pengaruh teman yang mengkonsumsi alkohol (7).

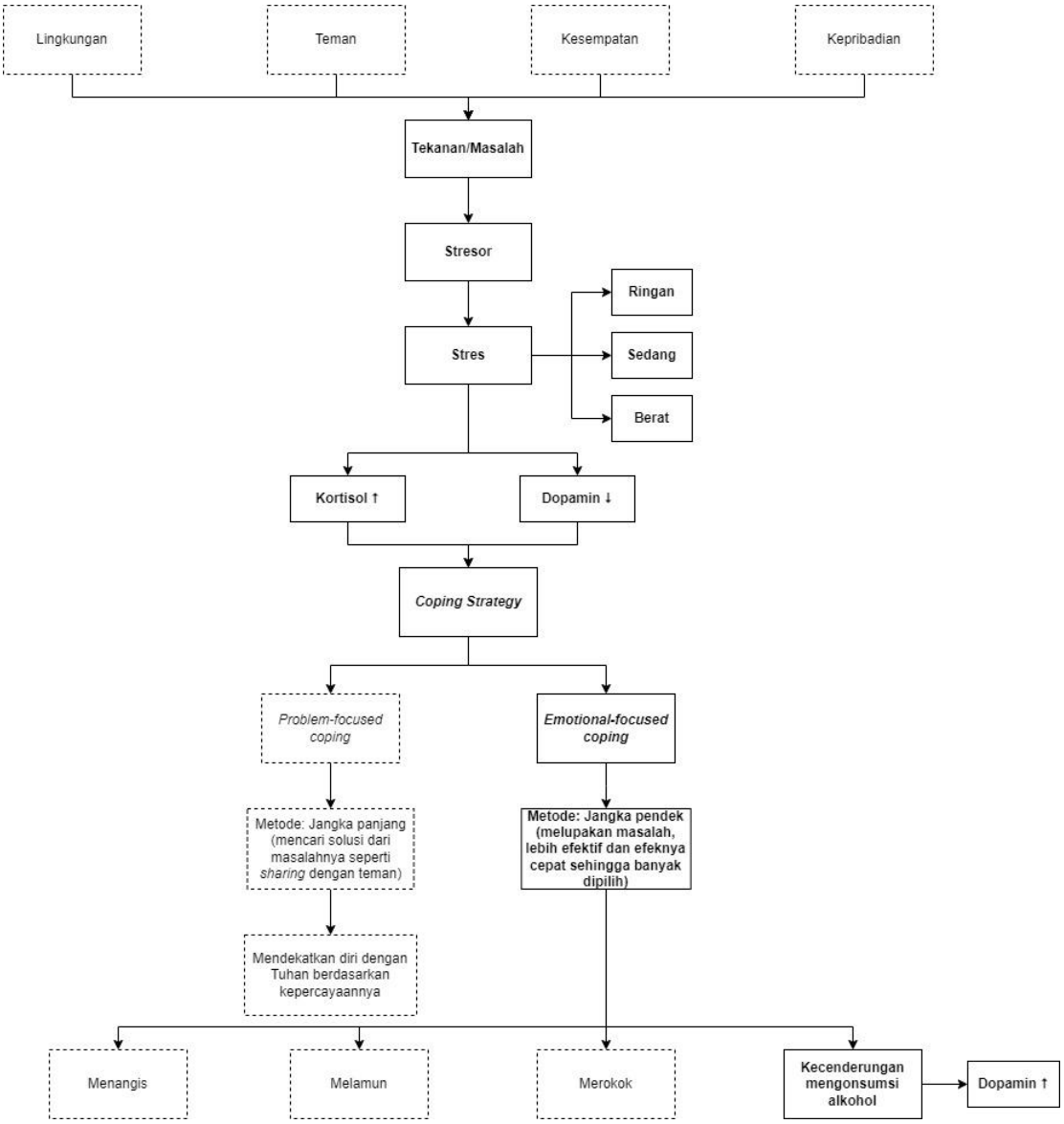
Menurut Ramadhan, dkk. (2019) penatalaksanaan pencegahan mengkonsumsi minuman beralkohol pada mahasiswa adalah dengan mempengaruhi interaksi dan dukungan orang tua serta menghubungkan orang tua dengan pelayanan masyarakat serta konseling pendidikan. Pendekatan ini memiliki dampak bagi beberapa faktor risiko munculnya penyalahgunaan alkohol. Aktivitas di bawah pengawasan orang tua setelah sekolah, di malam akhir pekan, dan di masa liburan, saat mahasiswa memiliki waktu luang untuk mengonsumsi alkohol dapat mengurangi kecendrungan remaja mengkonsumsi alkohol (6). Dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 219 Allah berfirman bahwasanya meminum alkohol lebih besar dosanya dibanding manfaat yang seseorang dapatkan.

Menurut Dr. dr. Kristiana Siste, Sp.KJ(K) dari Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa Fakuktas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), menyampaikan bahwasayanya ketika seseorang mengonsumsi suatu zat, zat tersebut akan bekerja pada otak secara aktif sehingga terjadi gangguan di bagian-bagian otak tertentu. Bagian otak yang terpengaruh oleh alkohol yaitu pada bagian *dorsolateral prefrontal cortex* dan *rostal prefrontal cortex*. Bagian-bagian inilah yang memiliki fungsi eksekutif, kontrol kognitif untuk mengatur perilaku, dan pengambilan keputusan (15).

Area lain pada otak yang dapat terpengaruh yaitu *inferior frontal gyrus* dan *orbital cortex*. Keduanya memiliki fungsi untuk mengatur emosi dan penentuan keputusan. Selain itu juga ada *area reward system*, dimana ketika seseorang mengonsumsi alkohol terjadi peningkatan *neurotransmitter* pada otak yang disebut *dopamine*. *Dopamine* inilah yang membuat rasa senang dan tenang sehingga membuat pengonsumi alkohol menjadi lebih percaya diri dan tidak bisa mengatur konsumsi alkohol pada dirinya (15).

Pandangan peneliti terkait perilaku seseorang yang mudah merasa kesal dan menjadi marah karena hal-hal kecil dapat berkaitan dengan usia, dimana usia mahasiswa ini emosi

cenderung tidak stabil, rentan terpengaruh dari faktor luar, komunikasi dan hubungan yang kurang harmonis dalam keluarga serta orang lain yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi stres. Seseorang yang mengalami stres cenderung mengonsumsi alkohol sebagai cara menghilangkan stres secara sesaat. Penyalahgunaan minuman beralkohol saat ini merupakan permasalahan yang cukup berkembang dan menunjukkan kecenderungan yang meningkat dari tahun ke tahun yang akibatnya dirasakan dalam bentuk tindakan asusila maupun kejahatan. Sebaliknya seseorang yang tidak mengalami stres maka orang tersebut masih terkonsentrasi dengan kegiatan yang positif dan tidak perlu mengkonsumsi minuman beralkohol untuk merelaksasi otak.



Gambar 1. Hubungan Tingkat Stres dengan Kecenderungan Mengonsumsi Alkohol

D. Kesimpulan

Tingkat stres dapat mempengaruhi kecenderungan mengonsumsi alkohol pada seseorang namun bukan hal yang mutlak karena masih banyak faktor lain yang berperan dalam mempengaruhi kecenderungan mengonsumsi alkohol.

Daftar Pustaka

[1] Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran. Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran. 2022 Dec 29;6(3):609–18.

[2] Musradinur. Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. J Education. 2016;2(2):183–98.

[3] Ranabir S, Reetu K. Stress and hormones. Indian J Endocrinol Metab. 2011;15(1):18.

[4] Salleh MR. Life event, stress and illness. Vol. 15, Malaysian Journal of Medical Sciences. 2008.

[5] Setiawan R, Halim S. Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. Vol. 2, JKKT Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara. Jakarta; 2023.

[6] Ramadhan H.M, Syarniah, Mahdalena. Hubungan tingkat stres dengan konsumsi minuman beralkohol pada remaja di kelurahan landasan ulin timur. J Citra Keperawatan. 2015;26–30.

[7] Nanuru N.Y, Wijaya D.Y, Yulianto A. Pengaruh stres terhadap penyalahgunaan alkohol pada dewasa awal di jakarta. Jakarta; 2019.

[8] Yusuf. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. 2012.

[9] Antar P, Supriyadi P. Community of practitioners: solusi alternatif berbagi pengetahuan antar pustakawan. Lentera Pustaka. 2016;2(2):83–93.

[10] World Health Organization. Stress [Internet]. 2021 [cited 2023 Jan 12]. Available from: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress

[11] Mahmud R, Zahrotul Uyun D. Studi deskriptif mengenai pola stres pada mahasiswa praktikum. Vol. 1, Jurnal Indigenous. Surakarta; 2016.

[12] World Health Organization. Alkohol [Internet]. 2022 [cited 2023 Jan 20]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol

[13] Peraturan presiden republik indonesia nomor 74 tentang pengendalian dan pengawasan minuman beralkohol. 2013.

[14] Lito B M. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi alkohol pada remaja akhir di surakarta. Surakarta; 2021.

[15] fk.ui.ac.id [homepage on the Internet]. Fk UI: Akibat kecanduan alkohol, bagian-bagian otak yang terpengaruh, Inc.; c2020-21 [updated 2021 March 26; diunduh 18 Januari 2024]. Tersedia dari: https://fk.ui.ac.id/infosehat/akibat-kecanduan-alkohol-ini-bagian-bagian-otak-yang-terpengaruh/

[16] Made A, Saputra O, Lisiswanti R, Ayu PR. Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran universitas lampung. Vol. 63, J. Lampung; 2019.

[17] Setiawan R, Halim S. Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. Vol. 2, JKKT Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara. Jakarta; 2023.

[18] Sulana IOP, Sekeon SAS, Mantjoro EM, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S, et al. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. Vol. 9, Jurnal KESMAS. 2020.

[19] Seto SB, Wondo MTS, Mei MF. Hubungan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menulis tugas akhir (skripsi). J Basicedu. 2020;4(3):733–9.

[20] Hidayati LN, Harsono DM. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. Vol. 18, Jurnal Ilmu Manajemen. 2021.

[21] Ramadhan H, Kunci K. Gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi an overview of stress levels in students who are compiling a thesis info artikel abstrak. J Education of Batanghari. 2022;4(10).

[22] Fardani AL, Jumhur AA, Ayuningtyas N. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

akademik mahasiswa pendidikan tata rias universitas negeri jakarta. J Pendidik. 2021;22(2):134–40.

[23] Mulyati V, Romana Iwa K, Hepilita Y, Ruteng P, Yani JJA, Flores R. Hubungan konsumsi alkohol dengan perilaku seks pranikah pada remaja di kelurahan karot. Vol. 6, JWK. 2021.

[24] Pitoy FF, Maneking SS. Hubungan dukungan sosial dengan tindakan mengkonsumsi alkohol pada anak remaja. J n.a Stud Malahayati. 2023;3(9):2926–34.

[25] Manoppo MW, Pitoy FF, Tampi KB. Hubungan tingkat stres dengan konsumsi alkohol pada remaja. J n.a Stud Malahayati. 2023;3(6):1710–25.

[26] Manoppo MW, Pitoy FF, Tampi KB. Hubungan tingkat stres dengan konsumsi alkohol pada remaja. J n.a Stud Malahayati. 2023;3(6):1710–25.

[27] Zahra A, Angraini DI. Penatalaksanaan holistik pada pasien gastropati alkohol. Lampung; 2019.

[28] Idris I, Gobel A. Kebiasaan mengonsumsi alkohol pada remaja siswa sma negeri 3 sorong. Makassar; 2019

[29] Nwosu IA, Ekpechu J, Njemanze VC, Ukah J, Eyisi E, Ohuruogu B, et al. Self-report on men's beliefs and perceptions on their alcohol use/misuse in southeast nigeria. AM J of Men's Health. 2022 Nov 1;16(6).

[30] Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, and Julia Hartati, "Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba," *Jurnal Riset Kedokteran*, pp. 25–30, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrk.vi.1915.

[31] Neng Resa Aulia Tulloh and Y. Andriane, "Sediaan Nanopartikel Alginat Ekstrak Etanol Daun Sirsak (Annona muricata Linn) Memiliki Efek Antikanker pada Kultur Sel Kanker Paru (HTB183)," *Jurnal Riset Kedokteran*, vol. 1, no. 2, pp. 124–129, Feb. 2022, doi: 10.29313/jrk.v1i2.565.