

Avoidance Coping dan Lemahnya Regulasi Diri dalam Alcohol Use Disorder: Sebuah Studi Kasus Klinis

Pranedia Nilamsari*, Natasha Gandhi

Universitas Bina Nusantara, Indonesia

Email: pranedia.nilamsari@binus.ac.id*, natasha.gandhi@binus.ac.id

Keywords:

Alcohol Use Disorder; Early Adulthood; Avoidance Coping; Self-Regulation; Model 5P; Cognitive Behavioral Therapy.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2026 by Author.
Published by
Riviera Publishing

Kata Kunci:

Alcohol Use Disorder; Dewasa Awal; Avoidance Coping; Regulasi Diri; Model 5P; Cognitive Behavioral Therapy.

Abstract

This study explores the dynamics of severe Alcohol Use Disorder (AUD) in early adulthood through a clinical case study with a 5P (predisposing, precipitating, perpetuating, protective, and presenting problem) model approach. The study subject, an early adult male, exhibited a pattern of compulsive alcohol consumption that functioned as an avoidance coping strategy to reduce emotional distress, although it negatively impacted work function, social relationships, and emotional regulation. Data were collected through clinical observations, semi-structured interviews, and a number of psychological instruments (AUDIT, WWQ, graphic test, and TAT). Analysis of predisposition, precipitation, and perpetuation factors revealed the role of neglectful parenting, interpersonal conflict, cognitive distortion, and weak self-control in maintaining the cycle of alcohol use, in line with recent findings regarding the contribution of adverse childhood experiences and self-regulation deficits to the risk of AUD in young adults. These results underscore the importance of Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based interventions and self-regulation training, supported by evidence of efficacy from a number of recent systematic reviews and meta-analyses, to improve emotion regulation, cognitive restructuring, and the development of adaptive coping strategies to support long-term recovery.

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi dinamika Alcohol Use Disorder (AUD) derajat berat pada dewasa awal melalui studi kasus klinis dengan pendekatan model 5P (predisposing, precipitating, perpetuating, protective, dan presenting problem). Subjek penelitian, seorang laki-laki dewasa awal, menunjukkan pola konsumsi alkohol kompulsif yang berfungsi sebagai strategi avoidance coping untuk mengurangi tekanan emosional, meskipun berdampak negatif terhadap fungsi pekerjaan, relasi sosial, dan regulasi emosi. Data dikumpulkan melalui observasi klinis, wawancara semi-terstruktur, dan sejumlah instrumen psikologis (AUDIT, WWQ, tes grafis, dan TAT). Analisis faktor predisposisi, presipitasi, dan perpetuasi mengungkap peran pola asuh neglectful, konflik interpersonal, distorsi kognitif, dan kontrol diri yang lemah dalam mempertahankan siklus penggunaan alkohol, sejalan dengan temuan terkini mengenai kontribusi adverse childhood experiences dan defisit regulasi diri terhadap risiko AUD pada dewasa muda. Hasil ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan pelatihan regulasi diri, yang didukung bukti efikasi dari sejumlah tinjauan sistematis dan meta-analisis terbaru, untuk meningkatkan regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan pengembangan strategi coping adaptif guna mendukung pemulihan jangka panjang.

PENDAHULUAN

Alcohol Use Disorder (AUD) merupakan gangguan yang ditandai dengan pola konsumsi alkohol yang persisten, sulit dikendalikan, dan tetap berlanjut meskipun telah menimbulkan gangguan pada fungsi sosial, pekerjaan, maupun relasi interpersonal. Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan sekitar 400 juta orang, atau 7% populasi dunia berusia 15 tahun ke atas, hidup dengan gangguan penggunaan alkohol, dengan 209 juta di antaranya memenuhi kriteria ketergantungan alkohol, dan konsumsi alkohol berkontribusi terhadap 2,6 juta kematian per tahun atau setara 4,7% dari seluruh kematian di dunia (World Health Organization [WHO], 2024). Di Indonesia, meskipun norma sosial dan keagamaan cenderung membatasi konsumsi alkohol secara terbuka, data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 3,3% penduduk berusia 10 tahun ke atas mengonsumsi minuman beralkohol dalam sebulan terakhir (Kementerian Kesehatan RI, 2018), sementara Survei Kesehatan Indonesia terbaru mencatat prevalensi sebesar 2,2%, dengan pola konsumsi yang justru lebih tinggi pada kelompok status ekonomi bawah (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2023). Angka-angka ini, meskipun tampak kecil secara nasional, menyembunyikan variasi besar antarwilayah dan kelompok pekerjaan, dan tidak serta-merta mencerminkan beban klinis riil yang ditemui pada layanan kesehatan mental, tempat kasus AUD yang datang untuk penanganan umumnya sudah berada pada tingkat keparahan sedang hingga berat.

Dalam praktik klinis, AUD jarang berdiri sendiri sebagai perilaku konsumsi semata. Gangguan ini lebih tepat dipahami sebagai titik akhir dari rangkaian proses perkembangan individu yang saling terkait: pengalaman pengasuhan pada masa kanak-kanak, kapasitas regulasi emosi yang terbentuk sepanjang rentang usia, serta strategi coping yang dipelajari individu dalam menghadapi tekanan hidup. Sejumlah individu mulai terpapar alkohol sejak usia remaja atau bahkan masa kanak-kanak, terutama dalam konteks lingkungan sosial yang permisif dan minim pengawasan, dan paparan dini semacam ini meningkatkan risiko terbentuknya pola konsumsi yang menetap hingga dewasa. Melalui perspektif *operant conditioning*, perilaku minum dapat dipahami sebagai hasil proses penguatan berulang: efek seperti rasa tenang, berkurangnya kecemasan, dan meningkatnya keberanian sosial berfungsi sebagai penguat positif maupun negatif yang mempertahankan perilaku tersebut (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Mekanisme penguatan negatif ini terus mendapat dukungan empiris dalam literatur terkini; Votaw, Stein, dan Witkiewitz, (2021), misalnya, menemukan bahwa domain *negative emotionality* pada pasien AUD secara prospektif memprediksi intensitas minum satu tahun setelah perawatan dimulai melalui jalur motif coping, sementara Paulus, Heggeness, Raines, dan Zvolensky (2021) menunjukkan bahwa kesulitan meregulasi emosi negatif maupun positif sama-sama berhubungan dengan masalah terkait alkohol melalui motif minum untuk mengatasi tekanan (*coping motives*). Ketika alkohol secara konsisten diasosiasikan dengan pengurangan distress, individu belajar menjadikannya sebagai respons utama terhadap tekanan, dan pola ini semakin sulit diputus seiring waktu.

Kerentanan terhadap pola tersebut meningkat pada individu dengan kapasitas regulasi diri (*self-regulation*) yang rendah. Kemampuan regulasi diri yang lemah membuat individu lebih mudah mengikuti dorongan impulsif dan mengutamakan kelegaan jangka pendek dibandingkan konsekuensi jangka panjang (Mamayek, Paternoster, & Loughran, 2017). Temuan ini konsisten dengan penelitian longitudinal yang lebih baru: Geurts, Koning, dan Finkenauer (2023) mendapati bahwa kontrol diri umum pada masa remaja memprediksi eskalasi konsumtif alkohol, sebagian melalui penurunan kontrol diri yang spesifik terhadap situasi minum. Pada populasi klinis dewasa dengan AUD, Santens, Dom, Dierckx, dan Claes (2023) melaporkan bahwa rendahnya *effortful control* turut berkontribusi terhadap kerentanan disinhibisi yang mendasari inisiasi maupun keberlanjutan gangguan ini, meskipun

kemampuannya memprediksi relaps secara independen masih memerlukan kajian lebih lanjut. Dalam konteks keluarga, pola asuh yang minim keterlibatan emosional dan pengawasan (*neglectful parenting*) berpotensi menghambat perkembangan kontrol diri dan kemampuan pengambilan keputusan adaptif. Tinjauan sistematis oleh Sebaló, Poslt Königová, Sebaló Vňuková, Anders, & Ptáček (2023) terhadap 88 studi mengonfirmasi bahwa paparan *adverse childhood experiences*, termasuk pengabaian emosional dan fisik, merupakan faktor risiko yang konsisten bagi penggunaan alkohol pada dewasa muda, dengan defisit regulasi diri dan strategi coping maladaptif teridentifikasi sebagai salah satu mekanisme penjelas utama. Temuan serupa dilaporkan Grummitt, Kelly, Barrett, Lawler, Prior, Stapinski, & Newton. (2022), yang menunjukkan bahwa pengabaian emosional pada masa kanak berasosiasi signifikan dengan gejala depresi, kecemasan, dan penggunaan zat pada masa dewasa muda, bahkan setelah mengontrol bentuk kekerasan masa kanak lainnya. Ketidadaan figur otoritas yang konsisten dalam pola asuh semacam ini dapat membentuk keyakinan bahwa perilaku tidak selalu memiliki konsekuensi yang jelas.

Pada situasi stres, seperti tekanan pekerjaan atau konflik keluarga, alkohol sering digunakan sebagai bentuk avoidance coping, yaitu strategi menghindari atau mengalihkan diri dari sumber masalah tanpa menyelesaikannya secara langsung (Folkman & Lazarus, 1984). Motif coping ini merupakan salah satu prediktor kuat penggunaan alkohol bermasalah (Baumeister & Vohs, 2004), dan bukti terbaru pada populasi dewasa muda semakin menegaskan kekuatan hubungan ini. Dalam studi jalur terhadap 250 mahasiswa berusia 18–25 tahun, McConaha, McCabe, dan Falcon (2024) menemukan bahwa avoidance coping berhubungan positif dengan konsumsi alkohol ($\beta = 0,33$), konsekuensi sosial ($\beta = 0,39$), dan konsekuensi personal ($\beta = 0,26$), sekaligus memediasi hubungan antara gejala depresi dan ketiga luaran tersebut. Meskipun memberikan kelegaan sementara, strategi ini justru mempertahankan siklus maladaptif: tekanan memicu konsumsi alkohol, konsumsi alkohol menimbulkan gangguan fungsi, dan gangguan fungsi kembali meningkatkan tekanan psikologis (Britton, 2004).

Meskipun telah banyak penelitian kuantitatif yang menguji hubungan antara avoidance coping, regulasi diri, dan AUD, masih terbatas kajian kualitatif yang secara mendalam mengeksplorasi bagaimana dinamika intrapsikis dan kontekstual individu dengan AUD derajat berat terbentuk dan saling mempertahankan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan studi kasus klinis dengan model 5P untuk memahami secara holistik interaksi antara faktor predisposisi, presipitasi, perpetuasi, dan protektif dalam kasus AUD derajat berat pada dewasa awal, yang belum banyak dilakukan dalam konteks klinis Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dinamika psikologis individu dengan AUD derajat berat, mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya dan bertahannya gangguan, serta merumuskan implikasi klinis untuk intervensi yang lebih tepat sasaran.

Manfaat teoretis penelitian ini adalah memperkaya literatur psikologi klinis mengenai dinamika AUD pada dewasa awal, khususnya dalam konteks Indonesia, serta memberikan ilustrasi konkret tentang bagaimana kerangka 5P dapat digunakan untuk memformulasikan kasus AUD secara komprehensif. Manfaat praktisnya adalah memberikan rekomendasi bagi praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi berbasis CBT dan pelatihan regulasi diri yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dengan AUD, serta bagi keluarga dan lingkungan sosial dalam memahami peran pola asuh dan dukungan sosial dalam proses pemulihan.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus klinis dengan desain deskriptif-kualitatif untuk memahami dinamika psikologis individu dengan dugaan Alcohol Use Disorder (AUD). Pendekatan studi kasus tunggal dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap proses perkembangan gangguan dalam konteks kehidupan nyata subjek, sesuatu yang

sulit dicapai melalui desain kelompok maupun survei berskala besar, sekaligus tetap dapat berkontribusi pada pengembangan dan pengujian teori ketika dilakukan secara sistematis (Peters, 2020). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai faktor perkembangan, regulasi diri, strategi coping, serta konteks lingkungan yang berkontribusi terhadap munculnya dan bertahannya perilaku penggunaan alkohol.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi klinis, wawancara semi-terstruktur, dan penggunaan instrumen psikologis, dengan persetujuan (*informed consent*) dari subjek serta penyamaran identitas untuk menjaga kerahasiaan. Observasi bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku nonverbal, respons emosional, serta pola interaksi selama asesmen. Wawancara digunakan untuk menggali riwayat perkembangan, pola konsumsi alkohol, dinamika keluarga, serta fungsi sosial dan pekerjaan. Selain itu, diberikan beberapa alat asesmen psikologis, yaitu tes kepribadian grafis (BAUM, DAP, HTP, WZT), *Woodworth's Questionnaire* (WWQ), *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT), serta *Thematic Apperception Test* (TAT) untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi psikologis, dinamika kepribadian, tingkat penggunaan alkohol, dan mekanisme pertahanan diri. Kombinasi instrumen terstruktur (AUDIT) dengan instrumen proyektif dimaksudkan untuk saling melengkapi: AUDIT memberikan estimasi kuantitatif tingkat risiko yang telah divalidasi secara lintas budaya, sementara instrumen proyektif membantu mengungkap dinamika intrapsikis yang tidak selalu terjangkau melalui laporan diri.

Data dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan integratif melalui sintesis hasil observasi, wawancara, dan interpretasi instrumen untuk menghasilkan formulasi kasus yang komprehensif, yang selanjutnya disusun ke dalam kerangka 5P (*predisposing, precipitating, perpetuating, protective, dan presenting problem*) sebagai peta penjelas menyeluruh atas dinamika gangguan subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang laki-laki dewasa awal (nama samaran: Akmal), dengan latar belakang pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas dan riwayat pekerjaan di bidang teknis otomotif (*body repair*). Subjek belum menikah dan dibesarkan dalam lingkungan keluarga dengan pola asuh yang cenderung mengabaikan (*neglectful*), dengan minimnya fungsi kontrol dan afeksi dari orang tua.

Riwayat Permasalahan

Perilaku konsumsi alkohol pertama kali muncul sejak masa sekolah dasar dalam bentuk coba-coba bersama teman sebaya. Seiring waktu, intensitas dan kuantitas konsumsi meningkat, terutama ketika subjek menghadapi tekanan keluarga, tuntutan finansial dari ibu, serta perasaan diabaikan dalam lingkungan rumah. Alkohol digunakan sebagai sarana pengalihan dari tekanan emosional dan sebagai strategi coping untuk mengurangi kecemasan serta ketegangan internal. Penggunaan alkohol berlanjut hingga dewasa dan mulai berdampak pada fungsi pekerjaan serta relasi sosial.

Temuan Asesmen Psikologis

Hasil wawancara klinis, observasi, serta administrasi instrumen psikologis menunjukkan adanya pola penggunaan alkohol yang berulang dan berisiko. Skor pada *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT) menunjukkan kategori *medium risk*, dengan kecenderungan mengonsumsi alkohol dalam jumlah besar pada kesempatan tertentu.

Secara emosional, hasil *Woodworth's Questionnaire* (WWQ) menunjukkan indikasi ketidakstabilan emosi dan ekspresi afektif yang kurang adaptif. Tes proyektif (BAUM, DAP, HTP, WZT, dan TAT) mengindikasikan adanya konflik intrapsikis, kontrol diri yang lemah, kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi, serta kecenderungan menggunakan mekanisme penghindaran dalam menghadapi tekanan.

Subjek juga menunjukkan pola *avoidance coping*, seperti mengalihkan diri melalui konsumsi alkohol, tidur, atau aktivitas nongkrong hingga larut malam. Penggunaan alkohol berdampak pada menurunnya konsentrasi kerja, perilaku membolos, serta kehilangan pekerjaan. Selain itu, subjek menyadari dampak fisik negatif seperti pusing dan jantung berdebar, namun tetap melanjutkan konsumsi ketika terdapat kesempatan.

Analisis Diagnostik

Berdasarkan kriteria *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5), subjek memenuhi lebih dari enam kriteria Alcohol Use Disorder dalam periode 12 bulan terakhir, termasuk penggunaan dalam jumlah lebih besar dari yang dimaksudkan, kegagalan memenuhi kewajiban peran, toleransi, gejala penarikan, serta penggunaan berkelanjutan meskipun mengetahui konsekuensi fisik dan psikologisnya. Dengan terpenuhinya delapan kriteria diagnostik, kondisi ini dikategorikan sebagai *Alcohol Use Disorder* derajat berat (Association, 2013).

Formulasi Kasus Berdasarkan Model 5P

Formulasi kasus menggunakan model 5P menunjukkan bahwa faktor *predisposing* meliputi pola asuh *neglectful*, lemahnya kontrol diri, kepribadian tertutup, dan ketidakstabilan emosi. Faktor *precipitating* berupa ajakan teman sebaya serta tekanan keluarga, khususnya tuntutan finansial. Faktor *perpetuating* mencakup strategi coping yang maladaptif (*avoidance coping*), lingkungan pergaulan yang mendukung konsumsi alkohol, serta minimnya dukungan keluarga. Faktor *protective* yang teridentifikasi adalah adanya keinginan internal untuk berhenti mengonsumsi alkohol dan kesadaran terhadap dampak negatif perilaku tersebut. Permasalahan utama (*presenting problem*) adalah pola penggunaan alkohol yang kompulsif dan berdampak signifikan pada fungsi pekerjaan serta relasi sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memenuhi kriteria *Alcohol Use Disorder* (AUD) derajat berat berdasarkan DSM-5, dengan delapan dari sebelas kriteria diagnostik terpenuhi dalam periode 12 bulan terakhir (American Psychiatric Association, 2013). Pola penggunaan alkohol pada subjek tidak lagi bersifat rekreasional, melainkan telah berkembang menjadi perilaku kompulsif yang berdampak signifikan terhadap fungsi pekerjaan, relasi sosial, dan regulasi emosi. Temuan ini memperlihatkan bahwa konsumsi alkohol pada subjek berfungsi sebagai mekanisme coping maladaptif dalam menghadapi tekanan psikologis, sebuah pola yang konsisten dengan gambaran epidemiologis global, tempat konsumsi bermasalah kerap berakar pada upaya mengelola distres emosional, bukan sekadar pencarian kesenangan semata (WHO, 2024).

Secara intrapersonal, dinamika gangguan pada subjek tampak dipengaruhi oleh kontrol diri yang lemah dan ketidakstabilan emosi. Konseptualisasi kontrol diri sebagai bagian dari *self-regulation* menjelaskan bahwa individu dengan kapasitas regulasi diri rendah cenderung memprioritaskan kepuasan sesaat dibandingkan konsekuensi jangka panjang (Mamayek, Paternoster, & Loughran, 2017). Pola ini sejalan dengan temuan Geurts, Koning, & Finkenauer (2023), yang menunjukkan bahwa defisit kontrol diri umum pada masa remaja secara longitudinal memprediksi peningkatan konsumsi alkohol melalui penurunan kontrol diri yang spesifik terhadap situasi minum, serta dengan laporan Santens, Dom, Dierckx & Claes (2023) bahwa rendahnya *effortful control* pada pasien AUD dewasa berasosiasi dengan kerentanan disinhibisi yang mendasari pertahanan pola konsumsi. Pada subjek penelitian ini, kecenderungan mengikuti dorongan emosional dan suasana hati tampak dalam perilaku membolos kerja, kesulitan mempertahankan pekerjaan, serta penggunaan alkohol untuk meredakan tekanan. Alkohol menjadi sarana untuk mengurangi ketegangan afektif secara instan, meskipun memperkuat siklus disfungsi dalam jangka panjang.

Dari perspektif teori *operant conditioning*, perilaku konsumsi alkohol pada subjek dapat dipahami sebagai hasil dari penguatan negatif (*negative reinforcement*), yaitu berkurangnya ketidaknyamanan emosional setelah mengonsumsi alkohol (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Setiap kali subjek mengalami tekanan keluarga atau tuntutan finansial, konsumsi alkohol memberikan sensasi lega sementara, sehingga meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut diulang. Mekanisme ini sejalan dengan model mediasi longitudinal yang diajukan Votaw, Stein, dan Witkiewitz (2021), yang menunjukkan bahwa *negative emotionality* pada pasien AUD memprediksi intensitas minum satu tahun kemudian melalui jalur motif coping, dan dengan temuan Paulus, Heggeness, Raines & Zvolensky (2021) bahwa kesulitan meregulasi emosi, baik negatif maupun positif, secara tidak langsung berhubungan dengan masalah terkait alkohol melalui kecenderungan minum untuk mengatasi tekanan (*drinking to cope*). Selain penguatan negatif, penguatan positif berupa penerimaan sosial dalam kelompok pertemanan turut memperkuat perilaku minum pada subjek, sebuah pola dua arah yang membuat intervensi berbasis penguatan tunggal cenderung kurang memadai.

Faktor perkembangan juga berperan signifikan dalam kasus ini. Pola asuh *neglectful* yang ditandai dengan rendahnya kontrol dan afeksi berkontribusi terhadap lemahnya internalisasi norma serta kurangnya pembentukan regulasi emosi yang adaptif pada subjek. Ketiadaan figur otoritas yang konsisten membuat subjek belajar bahwa perilaku tidak selalu memiliki konsekuensi yang jelas. Kondisi ini sejalan dengan tinjauan sistematis Seballo, et al. (2023) terhadap 88 studi yang mengonfirmasi *adverse childhood experiences*, termasuk pengabaian, sebagai faktor risiko robust bagi penggunaan alkohol pada dewasa muda, dengan defisit regulasi diri dan coping maladaptif sebagai mekanisme penjelas. Grummitt, et al. (2022) turut melaporkan bahwa pengabaian emosional pada masa kanak berasosiasi signifikan dengan gejala depresi, kecemasan, dan penggunaan zat pada dewasa muda, bahkan setelah mengontrol bentuk kekerasan masa kanak lainnya, sebuah pola yang cukup dekat menggambarkan dinamika keluarga subjek dalam kasus ini, meskipun tentu tidak dapat digeneralisasikan secara kausal dari satu kasus tunggal.

Dari sisi *coping strategy*, subjek menunjukkan dominasi *avoidance coping*, yakni menghindari sumber stres tanpa menyelesaikan akar permasalahan (Folkman & Lazarus, 1984). Menurut Britton (2004), penggunaan alkohol sebagai strategi coping berkaitan dengan keyakinan bahwa alkohol mampu mengurangi distress emosional. Bukti kuantitatif terbaru mendukung besarnya kontribusi pola ini: dalam studi jalur terhadap mahasiswa dewasa muda, McConaha, McCabe, dan Falcon (2024) mendapati bahwa *avoidance coping* berhubungan positif dengan konsumsi alkohol ($\beta = 0,33$) dan konsekuensi sosial ($\beta = 0,39$), serta memediasi jalur dari gejala depresi menuju konsumsi bermasalah. Pola pada subjek menciptakan lingkaran setan yang serupa: tekanan memicu konsumsi alkohol, alkohol mengurangi ketegangan sementara, namun konsekuensi negatifnya, misalnya kehilangan pekerjaan, justru menambah tekanan baru yang kembali mendorong konsumsi berikutnya.

Interaksi antara faktor internal (emosi tidak stabil, kontrol diri lemah, kepribadian tertutup) dan faktor eksternal (lingkungan pertemanan yang mendukung konsumsi alkohol, tuntutan keluarga, kurangnya dukungan afektif) membentuk dinamika yang saling mempertahankan gangguan pada subjek. Meskipun demikian, adanya faktor protektif berupa kesadaran diri dan keinginan untuk berhenti menunjukkan potensi yang bermakna bagi intervensi. Faktor protektif semacam ini, dalam kerangka 5P, berfungsi sebagai titik masuk (*entry point*) yang penting karena menandakan bahwa motivasi intrinsik subjek untuk berubah belum sepenuhnya padam, sekalipun berada dalam kondisi gangguan yang tergolong berat.

Secara klinis, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi diri, restrukturisasi kognitif terhadap keyakinan maladaptif mengenai fungsi alkohol, serta pengembangan strategi coping yang lebih adaptif. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki dasar bukti yang kuat untuk tujuan tersebut. Tinjauan sistematis Boness, Votaw, Schwebel, Moniz-Lweis, McHugh & Witkiewitz. (2023), yang mengaplikasikan kriteria *Society of Clinical Psychology*, menyimpulkan bahwa CBT layak dikategorikan sebagai *empirically supported treatment* untuk gangguan penggunaan zat,

dengan efek kecil hingga sedang dibandingkan kontrol minimal. Meta-analisis Belay, Mak, Wong, Lam, Liu, Yang, Mao, Wu & Ho. (2024) terhadap intervensi psikososial pada remaja dan dewasa muda dengan AUD turut mendukung efektivitas pendekatan berbasis CBT, sementara Kim, Kim, Choi, Lee, Oh & Roh (2025) menunjukkan bahwa CBT yang disampaikan secara digital menghasilkan efektivitas yang non-inferior dibandingkan format tatap muka, membuka peluang perluasan akses layanan bagi populasi yang mengalami hambatan geografis, waktu, atau stigma dalam mengakses terapi konvensional. Bagi subjek dalam kasus ini, kombinasi CBT dengan pelatihan *self-regulation* menjadi relevan untuk memutus siklus penguatan perilaku adiktif, mengingat kerentanan regulasi diri tampak sebagai salah satu *perpetuating factor* utama dalam formulasi kasusnya.

Implikasi Klinis, Rekomendasi dan Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan metodologis perlu dicermati dalam menginterpretasikan temuan ini. Pertama, sebagai studi kasus tunggal, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara statistik pada populasi individu dengan AUD secara luas, melainkan untuk memberikan pemahaman kontekstual dan hipotesis kerja (*working hypothesis*) yang dapat diuji lebih lanjut melalui desain penelitian dengan sampel lebih besar. Kedua, sebagian instrumen yang digunakan, khususnya tes grafis proyektif (BAUM, DAP, HTP, WZT) dan TAT, memiliki keterbatasan pada aspek reliabilitas dan validitas psikometrik dibandingkan instrumen terstruktur seperti AUDIT, sehingga interpretasinya perlu dipandang sebagai data pelengkap yang bersifat kualitatif-interpretatif, bukan sebagai ukuran diagnostik yang berdiri sendiri. Ketiga, data riwayat perkembangan dan pola pengasuhan diperoleh secara retrospektif melalui laporan subjek, sehingga berpotensi mengandung bias ingatan (*recall bias*) yang lazim ditemukan pada desain serupa. Meskipun demikian, pendekatan studi kasus tunggal tetap memiliki nilai penting dalam psikologi klinis karena memungkinkan pemeriksaan rinci atas proses perkembangan gangguan dalam konteks kehidupan nyata, sesuatu yang sulit ditangkap oleh desain kelompok, dan dapat berfungsi sebagai jembatan antara temuan penelitian berskala besar dengan praktik klinis sehari-hari.

Ke depan, penelitian dengan desain studi kasus berganda (*multiple case study*) atau studi longitudinal pada populasi dewasa muda dengan riwayat pola asuh *neglectful* akan bermanfaat untuk menguji sejauh mana pola yang ditemukan pada kasus ini berlaku lebih luas, sekaligus mengevaluasi efektivitas intervensi CBT dan pelatihan regulasi diri secara sistematis pada konteks budaya Indonesia, yang literaturnya hingga saat ini masih relatif terbatas dibandingkan studi pada populasi Barat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memenuhi kriteria *Alcohol Use Disorder* (AUD) derajat berat, yang ditandai oleh pola konsumsi alkohol kompulsif dan berdampak signifikan pada fungsi pekerjaan serta relasi sosial. Gangguan ini dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal, seperti regulasi emosi yang tidak stabil dan kontrol diri yang lemah, serta faktor eksternal berupa pola asuh *neglectful* dan lingkungan pergaulan yang mendukung konsumsi alkohol, sebuah pola yang konsisten dengan bukti terkini mengenai peran *adverse childhood experiences* dan defisit *self-regulation* dalam perkembangan AUD pada dewasa muda. Alkohol berfungsi sebagai strategi coping maladaptif berbasis penghindaran yang memberikan kelegaan sementara namun mempertahankan siklus disfungsi. Dengan dukungan bukti efikasi dari sejumlah tinjauan sistematis dan meta-analisis terbaru, intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* yang dipadukan dengan pelatihan regulasi diri menjadi pendekatan yang paling relevan untuk memutus siklus tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi diri dan pengembangan strategi coping adaptif guna mendukung proses pemulihan jangka panjang, sekaligus membuka ruang

bagi penelitian lanjutan yang menguji generalisasi temuan ini pada konteks klinis yang lebih luas.

PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, komersial, maupun organisasi nirlaba mana pun.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan maupun penulisan penelitian ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Penulis bertanggung jawab penuh terhadap keseluruhan proses penelitian, meliputi perancangan studi kasus, pelaksanaan asesmen psikologis, analisis data, formulasi kasus, penelusuran literatur pendukung, perancangan intervensi, serta penyusunan naskah laporan.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN ARTIFISIAL GENERATIF

Penulis menyatakan bahwa kecerdasan artifisial (AI) generatif digunakan dalam penyusunan manuskrip ini. Penulis mengakui penggunaan AI generatif untuk membantu meningkatkan kejelasan bahasa dan memperbaiki struktur tata bahasa manuskrip. Penggunaan tersebut dilakukan dengan mematuhi pedoman etika yang berlaku mengenai penggunaan dan pengungkapan AI generatif dalam penelitian ilmiah. Setiap penulis telah memberikan kontribusi intelektual yang substansial terhadap karya ini. Seluruh isi manuskrip telah ditelaah secara cermat untuk memastikan keakuratannya, dan penulis bertanggung jawab sepenuhnya atas integritas serta isi akhir manuskrip

REFERENCE

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. American Psychiatric Association.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Belay, G. M., Mak, Y. W., Wong, F. K. Y., Lam, K. K. W., Liu, Q., Yang, F., Mao, T., Wu, C. S. T., & Ho, K. Y. (2024). Psychosocial treatment options for adolescents and young adults with alcohol use disorder: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1371497. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1371497>
- Boness, C. L., Votaw, V. R., Schwebel, F. J., Moniz-Lewis, D. I. K., McHugh, R. K., & Witkiewitz, K. (2023). An evaluation of cognitive behavioral therapy for substance use disorder: A systematic review and application of the Society of Clinical Psychology criteria for empirically supported treatments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(2), 129–142. <https://doi.org/10.1037/cps0000131>
- Britton, P. C. (2004). The relation of coping strategies to alcohol consumption and alcohol-related consequences in a college sample. *Addiction Research & Theory*, 12(2), 103–114.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Geurts, S. M., Koning, I. M., & Finkenauer, C. (2023). How specific is alcohol-specific self-control? A longitudinal study of the mediating role of alcohol-specific self-control in the relation between general self-control and adolescent alcohol use. *Journal of Prevention*, 44(5), 501–520. <https://doi.org/10.1007/s10935-023-00737-z>

- Grummitt, L. R., Kelly, E. V., Barrett, E. L., Lawler, S., Prior, K., Stapinski, L. A., & Newton, N. C. (2022). Associations of childhood emotional and physical neglect with mental health and substance use in young adults. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(9). <https://doi.org/10.1177/00048674211025691>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- Kim, J. E., Kim, J., Choi, N., Lee, S. K., Oh, H. S., & Roh, S. (2025). Comparative effectiveness of digital versus face-to-face cognitive behavioral therapy for alcohol use disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S0033291725102043>
- Mamayek, C., Paternoster, R., & Loughran, T. A. (2017). Self-control as self-regulation: A return to control theory. *Deviant Behavior*, 38(8), 895–916.
- McConaha, C. D., McCabe, B. E., & Falcon, A. L. (2024). Anxiety, depression, coping, alcohol use and consequences in young adult college students. *Substance Use & Misuse*, 59(2), 306–311. <https://doi.org/10.1080/10826084.2023.2270550>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (Ed. 5, Jilid 2). Erlangga.
- Paulus, D. J., Heggeness, L. F., Raines, A. M., & Zvolensky, M. J. (2021). Difficulties regulating positive and negative emotions in relation to coping motives for alcohol use and alcohol problems among hazardous drinkers. *Addictive Behaviors*, 115, Article 106781. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106781>
- Peters, S. W. (2020). Case formulation and intervention: Application of the five Ps framework in substance use counseling. *The Professional Counselor*, 10(3), 327–336. <https://doi.org/10.15241/swp.10.3.327>
- Santens, E., Dom, G., Dierckx, E., & Claes, L. (2023). The role of temperamental self-regulation in predicting relapse in alcohol use disorder. *European Psychiatry*, 66(Suppl. 1), S326. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.719>
- Sebalo, I., Poslt Königová, M., Sebalo Vňuková, M., Anders, M., & Ptáček, R. (2023). The associations of adverse childhood experiences (ACEs) with substance use in young adults: A systematic review. *Substance Abuse: Research and Treatment*, 17. <https://doi.org/10.1177/11782218231193914>
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. The Guilford Press.
- Votaw, V. R., Stein, E. R., & Witkiewitz, K. (2021). A longitudinal mediation model of negative emotionality, coping motives and drinking intensity among individuals receiving community treatment for alcohol use disorder. *Alcohol and Alcoholism*, 56(5), 573–580. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agab012>
- World Health Organization. (2024). Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/377960>