



Membangun Versi Terbaik Diri: Psikoedukasi Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* dan *Self-Image* Klien Rehabilitasi BNNP SULSEL

Andi Firda Tri Sabrina¹, Jennifer Graciela Turu'allo², Khezia Puspita³, Dian Novita Siswanti⁴

¹²³⁴ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

¹andifirdats@gmail.com, ²jenniferturuallo30@gmail.com, ³kheziapuspita5@gmail.com, ⁴dian.novita@unm.ac.id

Abstrak

Permasalahan rendahnya *self-esteem* dan *self-image* merupakan salah satu hambatan psikologis yang dialami oleh klien rehabilitasi penyalahguna narkoba, terutama akibat adanya stigma sosial. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan intervensi psikoedukatif yang mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri klien terhadap harga diri dan citra diri positif. Kegiatan dilakukan pada klien rehabilitasi rawat jalan di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan (BNNP Sulsel) melalui pendekatan partisipatif yang terdiri dari sesi *pre-test*, penyampaian materi, diskusi interaktif, dan *post-test*. Materi disampaikan oleh psikolog klinis dengan metode aktif-reflektif, termasuk penulisan versi terbaik diri dan aktivitas eksplorasi kekuatan personal. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari *pre-test* sebesar 1,50 menjadi 3,56 pada *post-test*. Uji *paired sample t-test* menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menandakan adanya peningkatan pemahaman peserta yang signifikan setelah mengikuti psikoedukasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan non-medis yang efektif dalam mendukung pemulihan psikologis klien dan dapat dijadikan strategi intervensi alternatif dalam proses rehabilitasi narkoba.

Kata Kunci: Psikoedukasi, *Self-Esteem*, *Self-Image*, Rehabilitasi Narkoba, Intervensi Psikologis

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba menjadi sebuah permasalahan yang semakin menyebarluas dan meningkat tiap tahunnya. Data Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia (2024) menunjukkan bahwa penyalahguna narkoba di dunia mencapai 296 juta orang, meningkat 12 juta dari tahun sebelumnya dan mencakup 5,8% penduduk usia 15–64 tahun. Di Indonesia, prevalensi tahun 2023 sebesar 1,73% atau sekitar 3,3 juta orang. Narkoba merupakan kategori jenis obat-obatan terlarang yang memiliki dampak seperti mempengaruhi cara kerja otak dan kondisi tubuh serta dapat memberikan efek ketergantungan (Lubis, Rinaldi, & Mianita, 2022). Narkoba merupakan zat yang dapat membahayakan pengguna bila disalahgunakan di luar ketentuan medis, namun sering dimanfaatkan sebagai sumber keuntungan oleh pengedar. Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 Pasal 1 Ayat 1, narkoba adalah zat sintesis maupun semisintesis, berasal dari tanaman atau bukan tanaman, yang dapat menurunkan kesadaran, menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan, serta diklasifikasikan ke dalam golongan tertentu sesuai peraturan perundang-undangan (Wuryantari. N & Ghozali, 2020).

Penyalahgunaan narkoba dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti penurunan konsentrasi, kecemasan, kehilangan kepercayaan diri, sikap apatis, kecurigaan berlebih, perilaku agresif, serta munculnya gangguan emosi hingga kecenderungan menyakiti diri dan bunuh diri (Bandi & Soetjningsih, 2020). Pada individu yang menjadi penyalahguna narkoba rentan mengalami masalah yang berkaitan dengan *self-esteem*, yaitu memiliki penilaian tersendiri mengenai dirinya karena disebabkan oleh adanya stigma. *Self-esteem* adalah cara individu dalam mengevaluasi dirinya sendiri, yang tercermin melalui sikap dan pandangannya terhadap nilai serta kelayakan dirinya (Mayliyan, Marizza, Azizah, & Budiarto, 2023). Beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya permasalahan terkait *self-esteem* diantaranya yaitu, menurunnya produktivitas, sikap pesimis terhadap kehidupan, perasaan tidak kompeten, kecenderungan mengkritik diri, serta penolakan terhadap potensi atau kemampuan diri (Mayliyan, dkk, 2023).

Penyalahguna narkoba yang memiliki rasa ketergantungan, akan diberikan intervensi berupa penerapan proses rehabilitasi sebagai bentuk metode pemulihan. Pemberian intervensi berupa proses rehabilitasi dapat dilakukan pada salah satu lembaga negara yaitu Badan Narkotika Nasional yang pada hal ini dikhususkan pada Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan. Rehabilitasi merupakan suatu proses pemulihan terpadu secara medis, psikologis, dan sosial yang bertujuan membantu penyalahguna untuk pulih dari ketergantungan zat narkoba serta mengembalikan fungsi individu agar dapat menjalani kehidupan tanpa ketergantungan terhadap zat adiktif.

Penerapan proses rehabilitasi Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan (BNNP SulSel) dilakukan selama kurang lebih delapan kali pertemuan yang kemudian disesuaikan dengan tingkatan penyalahgunaan zat narkoba klien. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa magang Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar (UNM) di BNNP SulSel kepada petugas bidang rehabilitasi disimpulkan bahwa, salah satu penyebab penyalahgunaan zat narkoba klien yaitu karena merasa kurang mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa bantuan zat narkoba dan

merasa adanya tuntutan dari lingkungan yang memicu mereka untuk menyalahgunakan zat narkotika. Hal ini disebabkan karena adanya permasalahan *self-esteem* pada klien penyalahguna zat.

Permasalahan rendahnya *self-esteem* pada klien rehabilitasi narkotika menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, seperti perasaan tidak berharga, hilangnya motivasi untuk berubah, serta ketergantungan psikologis terhadap zat. Salah satu solusi yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah pemberian psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan *self-esteem* dan *self-image* klien. Psikoedukasi diberikan sebagai bagian dari tahapan rehabilitasi non-medis yang mendukung proses pemulihan mental dan sosial klien rehabilitasi. Harapan dari kegiatan psikoedukasi yaitu klien rehabilitasi narkotika dapat mengalami peningkatan *self-esteem* dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri. Peningkatan *self-esteem* ini juga diharapkan dapat mendorong klien untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial, mengambil peran dalam keluarga dan masyarakat, serta merencanakan masa depan dengan lebih optimis.

Penerapan psikoedukasi pada remaja dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan *self-esteem*. Psikoedukasi yang diterapkan melalui media musik dianggap mampu memberikan peningkatan yang bermakna antara *self-esteem* remaja sebelum dan sesudah pemberian terapi psikoedukasi (Sasmita, Rachmadanur, & Muchtar, 2024). Pemberian psikoedukasi yang ditujukan kepada penerima manfaat di Panti Wanodyatama menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada peserta meningkat setelah mengikuti psikoedukasi *self love* dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* (Septiawardani, Syahidah, & Lestari, R, 2023). Penerapan psikoedukasi mengenai *self-esteem* yang ditujukan kepada siswa/i SMA IT Darul Fikri Makassar juga membuktikan bahwa materi psikoedukasi yang diberikan dapat dimengerti dengan baik oleh peserta dan peserta menjadi lebih memahami *self esteem* dan menumbuhkan kesadaran untuk lebih peduli dan menyayangi dirinya sendiri (Syam, Az-Zahra, Novedha, Cahyani, & Djihat, 2024). Adapun kegiatan psikoedukasi yang diberikan kepada tiga remaja putri penghuni panti asuhan berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang *self-esteem* dan memotivasi mereka untuk menerapkan strategi peningkatan harga diri seperti *journaling* dan mengenali kelebihan diri (Agustina, 2023). Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* remaja, baik yang tinggal di panti asuhan maupun di lingkungan sekolah, dengan berbagai pendekatan seperti media musik, *self-love*, dan diskusi interaktif (Agustina, 2023). Peningkatan ini ditunjukkan melalui perubahan sikap, pemahaman diri, serta motivasi peserta untuk menerapkan strategi positif dalam menghargai dan menyayangi diri sendiri.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi seperti *expressive writing* (Safaruddin, Murdiana, & Ridfah, 2020), *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) (Hussin, Othman, Hussin, & Alias, 2018), serta dukungan sosial keluarga (Mayliyan, dkk, 2023) terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada penyalahguna narkotika. Penerapan *expressive writing* dapat meningkatkan skor *self-esteem* dengan signifikan (Safaruddin, dkk, 2020). Sementara penelitian lainnya menggambarkan perbandingan CBT standar dan CBT singkat yang menunjukkan bahwa kedua pendekatan ini dapat meningkatkan *self-esteem* penyalahguna narkotika di berbagai kelompok usia. Selain itu, studi di Lapas Narkotika Yogyakarta menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga juga berperan penting dalam membangun *self-esteem* (Bandi, dkk, 2020). Namun, seluruh penelitian tersebut cenderung menekankan pada teknik terapi atau pengaruh faktor eksternal, dan belum secara khusus mengangkat pendekatan psikoedukatif yang berfokus pada eksplorasi dan membangun versi terbaik dari diri klien. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menerapkan psikoedukasi sebagai sarana pengembangan diri klien dari dalam, yang tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang *self-esteem* tetapi juga memotivasi mereka untuk mencintai dan menghargai diri melalui proses refleksi, penemuan kekuatan personal, dan strategi positif dalam membangun jati diri.

METODE

Tahapan Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan psikoedukasi yang melibatkan klien rehabilitasi rawat jalan di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan. Metode pelaksanaan yang digunakan mencakup pemberian materi psikoedukasi yang dipadukan dengan diskusi interaktif serta pengukuran efektivitas psikoedukasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini dirancang secara sistematis untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya *self-esteem* dan *self-image* dalam proses pemulihan klien dari penyalahgunaan narkoba.

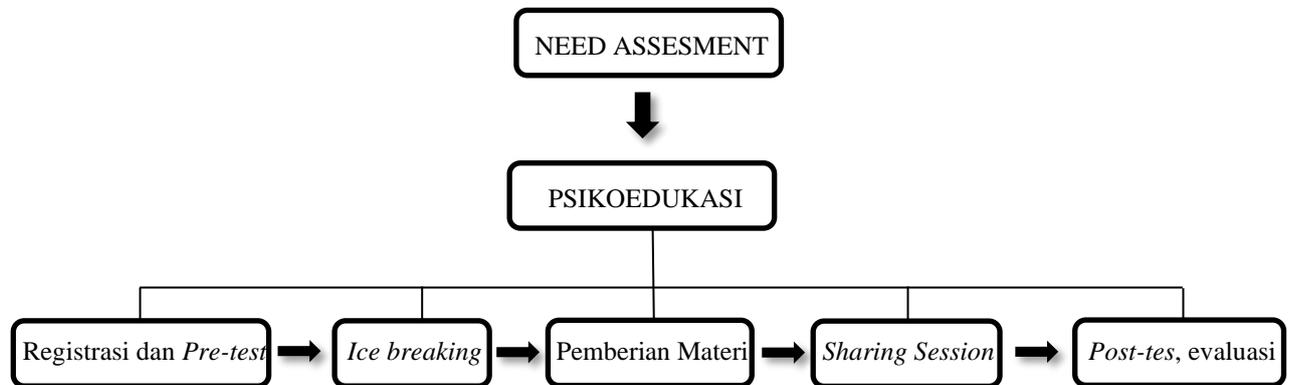
Tahapan kegiatan diawali dengan *need assessment* melalui wawancara yang bertujuan mengidentifikasi permasalahan psikologis yang dominan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menemukan pola kebutuhan psikologis klien dan menentukan pendekatan psikoedukatif yang paling sesuai. Pendekatan ini digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keterampilan klien dalam menghadapi permasalahan pribadi secara lebih adaptif. Setelah tahap *need assessment* dan analisis data dilakukan, langkah selanjutnya difokuskan pada perancangan dan persiapan program psikoedukasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025, bertempat di ruang rapat Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Sulawesi Selatan. Psikoedukasi dilaksanakan dalam satu sesi intensif yang terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu *pre-test*, penyampaian materi, dan *post-test*. Materi disampaikan secara langsung oleh Rahmat Permadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, psikolog klinis dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar selaku narasumber utama.

Metode yang digunakan dalam penyampaian materi ialah bersifat partisipatif, peserta tidak hanya menjadi pendengar, tetapi juga aktif terlibat dalam diskusi serta kegiatan reflektif, seperti mengidentifikasi dan menuliskan sisi baik maupun sisi buruk peserta. Sebelum memasuki sesi inti, dilakukan *ice breaking* untuk menciptakan suasana yang lebih hangat dan kondusif. Sesi inti berfokus pada penjelasan tentang cara kerja alam bawah sadar dalam membentuk

self-image, pentingnya harga dan nilai diri, rasa hormat terhadap diri sendiri (*self-respect*), serta strategi dalam membangun harga diri dan kepercayaan diri secara berkelanjutan. Peserta juga diajak untuk melakukan aktivitas menuliskan harapan dan cita-cita mengenai versi terbaik diri mereka di masa depan, yang kemudian ditempelkan pada ilustrasi bertema “arsitek” sebagai simbol konstruksi diri.

Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab sebagai ruang eksplorasi dan klarifikasi lebih lanjut mengenai topik yang dibahas. Untuk mengukur efektivitas psikoedukasi, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test secara tertulis. *Pre-test* diberikan sebelum kegiatan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta dan terdiri dari empat soal pilihan ganda serta satu soal esai. *Post-test* dilakukan setelah kegiatan dengan struktur soal yang sama, bertujuan untuk melihat peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti psikoedukasi.



Gambar 1. Alur Tahapan Pengabdian Psikoedukasi



Gambar 2. Pelaksanaan psikoedukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan *need assesment* yang dilakukan melalui wawancara dengan petugas rehabilitasi, mengungkapkan bahwa permasalahan utama yang dialami klien berkaitan dengan rendahnya *self-esteem* dan *self-image*, terutama akibat stigma negatif dari masyarakat. Temuan ini menjadi dasar pemilihan tema psikoedukasi “Membangun Versi Terbaik Diri: Membangun Diri, Makna, dan Keberhargaan Diri melalui Aksi Nyata” sebagai fokus kegiatan pengabdian.

Kegiatan psikoedukasi tersebut dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025 dan diikuti oleh 16 klien rehabilitasi rawat jalan di Klinik Pratama Adi Pradana BNNP Sulawesi Selatan. Sebagai bagian dari evaluasi, sebelum dan setelah penyampaian materi dilakukan pretest dan posttest. Hal ini dilakukan untuk membandingkan tingkat pemahaman peserta mengenai konsep *self-esteem* dan *self-image*, sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi.

Sebelum dilakukan analisis perbandingan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk*. Hasil analisis yang dapat dilihat pada tabel 1 menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test*.

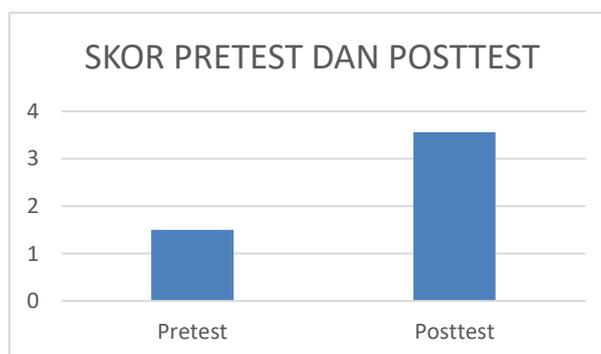
Tabel 1 Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk		Keterangan
	Mean	Sig	
Pre-test	1.5000	0.090	Normal
Post-test	3.5625	0.051	Normal

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* yang dapat dilihat pada tabel 2, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Adapun peningkatan ini dapat dilihat pada skor rata-rata sebesar 2,0625 dengan standar deviasi 0,85391. Selain itu, peningkatan pengetahuan terkait materi yang diberikan dapat dilihat pada gambar tiga.

Tabel 2 Uji Paired Samples Test

Variabel	Paired Samples Test		
	Mean	Std. Deviation	Sig
Pre-test	2.06250	0.85391	0.000
Post-test			

Gambar 3. Skor Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kegiatan ini mengajak peserta untuk secara aktif merefleksikan pengalaman dan harapan mereka, sekaligus memvisualisasikan “versi terbaik diri” sebagai simbol rekonstruksi jati diri. Pendekatan ini bertujuan menginternalisasi konsep *self-esteem* tidak sekadar sebagai teori, melainkan sebagai proses yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap *self-esteem* dan *self-image*, menandakan keberhasilan implementasi psikoedukasi sebagai intervensi psikososial. Hasil ini sejalan dengan temuan Lee et al. (2023) yang menegaskan bahwa psikoedukasi secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis dan *self-esteem* pada individu dalam program rehabilitasi. Studi lain oleh Garcia dan Martinez (2020) juga menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi mampu meningkatkan harga diri dan mengurangi dampak stigma pada pasien penyalahguna zat.

Dengan demikian, penerapan psikoedukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan psikologis klien dapat memperkuat fondasi mental yang mendukung proses pemulihan, memperbaiki citra diri, dan mengurangi dampak negatif stigma sosial. Pendekatan edukatif ini menjadi strategi non-medis yang strategis dalam rehabilitasi berbasis psikososial.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan pendekatan psikoedukasi terhadap klien rehabilitasi narkotika di BNNP Sulawesi Selatan, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini berhasil menjawab permasalahan mendasar berupa rendahnya *self-esteem* dan *self-image* yang diakibatkan oleh stigma negatif serta tantangan psikologis yang dialami oleh penyalahguna narkotika. Pelaksanaan program yang dirancang secara sistematis melalui tahapan *need assessment*, penyampaian materi secara partisipatif, dan evaluasi menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai konsep *self-esteem* dan *self-image*, yang tercermin dari kenaikan skor yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menandakan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan klien, tetapi juga mampu memotivasi mereka untuk merombak pandangan negatif terhadap diri sendiri dan mendorong terciptanya perubahan positif dalam interaksi sosial.

serta peran dalam kehidupan pribadi dan masyarakat. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan psikoedukatif sebagai metode non-medis berpotensi memberikan kontribusi nyata dalam mendukung proses pemulihan psikologis dan sosial bagi penyalahguna narkotika, serta menjadi salah satu strategi intervensi yang relevan dalam mengatasi permasalahan psikologis yang muncul akibat penyalahgunaan zat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, tim mahasiswa BKP Magang Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak mitra Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan atas kepercayaan, fasilitas, dan kerja sama yang telah diberikan, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar. Kami juga menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada para klien rehabilitasi rawat jalan BNNP SulSel yang turut serta berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada Bapak Rahmat Permadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah bersedia menjadi narasumber dan berbagi ilmu serta wawasan yang sangat bermanfaat bagi seluruh peserta. Akhir kata, kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, V. F. (2023). Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Putri di Panti Asuhan. *Janita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 59-65.
- Bandi, E. F. H., & Soetjningsih, C. H. (2020). Dukungan sosial keluarga dengan self esteem pada narapidana narkoba yang direhabilitasi di lapas narkoba yogyakarta. *Jurnal Psikologi Konseling Vol*, 16(1).
- Garcia, M., & Martinez, A. (2020). The role of psychoeducation in enhancing self-esteem among substance abuse patients. *Journal of Substance Use*, 25(3), 219-226. <https://doi.org/10.1080/14659891.2020.1715403>
- Hussin, H., Othman, M. H., Hussin, K., & Alias, N. S. (2018). The effect of brief cognitive behavioural therapy group intervention on self esteem among drug Users. In *MATEC Web of Conferences* (Vol. 150, p. 05092). EDP Sciences.
- Lee, J., Park, H., & Choi, Y. (2023). Effects of psychoeducation on psychological well-being and self-esteem among individuals with substance use disorders. *Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 102-111. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00830-1>
- Lubis, F. F., Rinaldi, K., & Mianita, H. (2022). Pola Interaksi Sosial Residivis Narkoba Di Dalam Lembaga Masyarakat (Studi Deskriptif Sosialisasi Kejahatan Residivis. *Prosiding SENKIM: Seminar Nasional Karya Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 176-183.
- Mayliyan, A. K., Marizza, H. M., Azizah, N., & Budiarto, E. (2023, January). Gambaran Self Esteem Warga Binaan Dengan Kasus Penyalahgunaan NAPZA di Rutan. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 33-35).
- Sasmita, H., Rachmadanur, N., & Muchtar, M. (2024). Efektivitas Psikoedukasi Melalui Musik terhadap Peningkatan Self Esteem Remaja Beresiko. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 10(1), 30-38.
- Septiawardani, H., Syahidah, W. H., & Lestari, R. (2023). Peningkatan Kepercayaan Diri Penerima Manfaat di PPSW Wanodyatama Melalui Psikoedukasi Self Love. *Abdi Psikonomi*, 97-103.
- Syam, R., Az-Zahra, A., & Djihat, Z. (2024). Psikoedukasi Self-Esteem: How To Respect My Self Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma It Darul Fikri Makassar. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(03), 845-851.
- Wuryantari, N., & Ghozali, G. (2020). Literature Review Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Sikap Pencegahan Relapse Pada Pengguna Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi Narkoba. *Borneo Studies and Research*, 2(1), 465-473.
- Badan Narkotika Nasional. (2024, Juni 27). HANI 2024: Masyarakat Bergerak, Bersama Melawan Narkoba Mewujudkan Indonesia Bersinar. BNN.go.id. <https://bnn.go.id/hani-2024-masyarakat-bergerak-bersama-melawan-narkoba-mewujudkan-indonesia-bersinar>