Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 5 ; Nomor 1 ; Januari 2027 ; Page 135-141
Doi : https://doi.org/10.59435/gjpm.v5i1.2403
Website : https://gudangjurnal.com/index.php/gjpm
E-ISSN : 3024-8019

Psikoedukasi Manajemen Emosi dan *Self-efficacy* Bagi Klien Rehabilitasi BNNP SulSel

Muh. Nur Hidayat Nurdin[1], Musma Muis[2], Ghaza Omar Kaiyananda Andria[3], Nur Fadilah Fitriani Afridah[4], Nabila Putri Fiamanila[5], Nindi Bilkis Isaura[6]

[1] Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar
[1]mnur.hidayat@unm.ac.id, [2]musma.muis@gmail.com, [3]chaakaiyanandaaaa22@gmail.com, [4]fadilaharafah32@gmail.com , [5]nabilaputrifiamanila@gmail.com, [6]nindibilkis17@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan *self-efficacy* klien rehabilitasi narkotika sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi manajemen emosi dan *self-efficacy*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain satu kelompok pretest-posttest. Partisipan berjumlah sepuluh klien rehabilitasi aktif di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan yang dipilih melalui purposive sampling. *Self-efficacy* diukur dengan General *Self-efficacy* Scale yang diisi sebelum dan sesudah satu sesi psikoedukasi, yang mencakup pengenalan emosi, hubungan antara pikiran, perasaan, dan keinginan menggunakan zat, keterampilan menenangkan diri, serta cara menumbuhkan *self-efficacy*. Data dianalisis secara deskriptif, dan perbedaan skor pretest dan posttest diuji dengan uji Wilcoxon signed-rank karena selisih skor tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-efficacy* meningkat dari 23,4 menjadi 31,4 dan seluruh partisipan mengalami peningkatan. Perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Sebelum kegiatan seluruh partisipan berada pada kategori sedang, dan sesudahnya enam partisipan mencapai kategori tinggi. Dengan demikian, psikoedukasi singkat dapat memperkuat *self-efficacy* klien rehabilitasi, meskipun kelompok kontrol dan pengukuran tindak lanjut diperlukan untuk memastikan pengaruhnya.

Kata Kunci: *self-efficacy;* psikoedukasi; rehabilitasi narkotika; manajemen emosi; *pretest posttest*

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba masih menjadi persoalan kesehatan dan sosial yang serius di Indonesia. Survei prevalensi Badan Narkotika Nasional mencatat angka penyalahgunaan setahun terakhir sebesar 1,73% atau sekitar 3,33 juta penduduk berusia 15–64 tahun, turun dari 1,95% pada survei sebelumnya (Badan Narkotika Nasional, 2024). Penurunan ini patut disyukuri, tetapi jumlah penyalahguna tetap besar dan sebagian besar berada pada usia produktif. Bagi klien yang menjalani rehabilitasi, tantangan terbesar tidak berhenti pada selesainya program. Tantangan itu berlanjut pada kemampuan mempertahankan pemulihan di tengah tekanan emosi, pemicu lingkungan, dan dorongan untuk kembali menggunakan zat (*relapse*). Salah satu faktor yang berperan adalah kesulitan mengelola emosi. Meta-analisis terhadap 95 studi menemukan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan penggunaan zat (Weiss et al., 2022). Tinjauan sistematis dan meta-analisis lain melaporkan bahwa individu dengan gangguan penggunaan zat mengalami kesulitan regulasi emosi yang jauh lebih besar daripada kelompok kontrol, terutama dalam pengendalian impuls dan penggunaan strategi regulasi (Stellern et al., 2023).

Kajian sistematis juga menegaskan bahwa pengelolaan emosi perlu mendapat perhatian dalam penanganan adiksi (Chrétien et al., 2025). Selain itu, *self-efficacy*, yaitu keyakinan akan kemampuan diri untuk menolak zat dan bertahan dalam pemulihan, diakui sebagai faktor kunci. *Self-efficacy*, dukungan sosial, dan *craving* merupakan tiga variabel dengan dukungan empiris terkuat sebagai mediator efek terapi gangguan penggunaan zat (Maisto et al., 2024). Pada klien pascaperawatan residensial, *relapse* berkaitan dengan *self-efficacy* yang lebih rendah (Naeem et al., 2026), dan kajian lain mengaitkan *self-efficacy* dengan pemulihan serta kecenderungan kambuh (Bhullar & Gupta, 2023). Di lapangan, klien rehabilitasi rawat jalan sering belum memperoleh pemahaman yang sederhana, praktis, dan sesuai tingkat literasi klien tentang cara kerja emosi, hubungan antara pikiran, perasaan, dan keinginan memakai kembali, serta langkah konkret menghadapinya. Kebutuhan ini juga terpetakan pada klien Klinik Pratama Adi Pradana BNNP Sulawesi Selatan melalui wawancara dengan konselor, observasi, dan peninjauan data rekam rehabilitasi.

Sebagai solusi, tim pengabdian menawarkan psikoedukasi manajemen emosi dan *self-efficacy* yang disampaikan oleh psikolog klinis dan dilengkapi dua lembar kerja interaktif, yaitu Peta Pemicu Respons Emosi dan Kartu Saya Bisa. Materi mencakup pengenalan emosi, hubungan pikiran–perasaan–keinginan memakai kembali, empat keterampilan menenangkan diri (STOP, napas nyaman, *urge surfing*, dan mencari dukungan), serta penguatan *self-efficacy* dan pemaknaan kemunduran sebagai pelajaran. Pendekatan psikoedukasi dipilih karena evaluasi program psikoedukasi alkohol dan zat lain menunjukkan bahwa pendekatan ini layak diterapkan dalam layanan rehabilitasi (Deans et al., 2025) dan dipahami sebagai pembelajaran kolaboratif yang menekankan keterlibatan klien (Magill et al., 2021). Sejumlah

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

pengabdian sejenis telah dilakukan dalam lima tahun terakhir. Aliffia et al. (2024) mengembangkan dan menerapkan permainan JEKA sebagai media psikoedukasi penyalahgunaan NAPZA pada pasien rawat inap rehabilitasi reguler di rumah sakit jiwa.

Fatonah et al. (2026) memberikan psikoedukasi dan pendampingan psikososial tentang regulasi emosi dan kontrol diri kepada seorang penerima manfaat rehabilitasi sosial NAPZA di Sentra Satria Baturraden melalui materi, diskusi, kartu pertanyaan, dan *role play*. Kegiatan ini melaporkan peningkatan kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi serta kontrol diri. Di Makassar, Baids et al. (2026) menyelenggarakan *workshop expressive writing* berbasis *community empowerment* bagi 20 warga binaan Balai Rehabilitasi BNN Baddoka yang memadukan psikoedukasi, pembekalan teknik menulis, dan pendampingan, dengan hasil yang dilaporkan berfokus pada pemahaman dan respons peserta. Nasruddin et al. (2026) memberikan psikoedukasi pencegahan penyalahgunaan narkoba kepada siswa SMP Negeri 31 Makassar untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya narkoba. Angelika et al. (2026) melatihkan *self-control* kepada 37 siswa SMK Negeri 9 Jayapura untuk mencegah penyalahgunaan narkoba dan melaporkan peningkatan *self-control* setelah pelatihan.

Pada pendekatan terapeutik, Ni'matuzzakiyah (2021) memberikan penyuluhan dan menerapkan terapi berbasis *emotional freedom techniques* kepada 19 klien rehabilitasi narkoba di Panti Hafara untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Dari sisi kajian ilmiah, pelatihan regulasi emosi bagi 15 warga binaan rehabilitasi narkotika dilaporkan belum memberikan perbedaan signifikan pada pengetahuan mengelola emosi (Herdiana, 2022), sehingga bentuk penyampaian dan media pendukung perlu terus dikembangkan. Berdasarkan penelusuran karya-karya tersebut, terdapat beberapa kesenjangan. Pertama, sebagian besar kegiatan berfokus pada satu konstruk, yaitu regulasi emosi, kontrol diri, atau ekspresi emosi, dan belum memadukan manajemen emosi dengan penguatan *self-efficacy* dalam satu rangkaian materi. Kedua, sebagian kegiatan menyasar subjek tunggal, pasien rawat inap, siswa, atau remaja pada tataran pencegahan, bukan klien rehabilitasi rawat jalan di klinik layanan. Ketiga, media yang dihasilkan jarang dirancang agar dapat dipakai ulang oleh konselor dan fasilitator, dengan bahasa sederhana yang sesuai beragam tingkat literasi klien.

Kegiatan ini mengisi kesenjangan tersebut dengan memadukan psikoedukasi manajemen emosi dan *self-efficacy* bagi klien rehabilitasi rawat jalan, disertai dua lembar kerja yang dapat digunakan kembali. Tujuan kegiatan ini adalah menyelenggarakan psikoedukasi manajemen emosi dan *self-efficacy* bagi klien rehabilitasi rawat jalan BNNP Sulawesi Selatan, menyediakan dua media lembar kerja interaktif (Peta Pemicu Respons Emosi dan Kartu Saya Bisa), serta menggambarkan respons peserta terhadap kegiatan tersebut. Kegiatan ini diharapkan membekali klien dengan keterampilan yang dapat langsung dipakai saat emosi dan keinginan memakai muncul, menyediakan materi yang dapat digunakan kembali oleh konselor dan fasilitator BNNP Sulawesi Selatan, serta memperkaya praktik psikoedukasi berbasis komunitas di bidang adiksi.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan pendekatan edukatif yang dilakukan melalui penyampaian informasi dan pengetahuan mengenai aspek psikologis kepada audiens dengan tujuan meningkatkan pemahaman serta kesejahteraan psikososial (Anggraeni et al., 2022). Bentuk psikoedukasi yang diberikan yaitu melalui pemberian materi manajemen emosi dan *self efficacy* kepada klien rehabilitasi. Psikoedukasi juga berperan dalam memfasilitasi interaksi dan pertukaran informasi antara klien dan tenaga profesional, sehingga dapat membantu mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis yang berpotensi menghambat proses pemulihan (Pratama et al., 2025).

Materi yang diberikan mencakup manajemen emosi, yaitu kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional sesuai situasi (Gross, 2015), serta *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan, yang berperan penting dalam pemulihan dari penyalahgunaan zat dan pencegahan kekambuhan (Bhullar & Gupta, 2023). Pemilihan psikoedukasi sebagai metode juga sejalan dengan prinsip umum psikoedukasi dalam praktik klinis (Sarkhel et al., 2020) dan temuan bahwa program psikoedukasi dapat diterapkan pada klien layanan rehabilitasi zat (Deans et al., 2025).

Sasaran kegiatan adalah 10 klien rehabilitasi rawat jalan BNNP Sulawesi Selatan yang mengikuti Pertemuan Kelompok Pemulihan. Kebutuhan klien dipetakan melalui wawancara dengan konselor, observasi langsung, dan pengecekan data rekam rehabilitasi. Kegiatan dilaksanakan pada 13 November 2026 di Klinik Pratama Adi Pradana BNNP Sulawesi Selatan.

Kegiatan dilakukan dalam empat tahap, tahap pertama adalah analisis kebutuhan dan penentuan tema. Tahap kedua adalah penyusunan materi dan dua media lembar kerja, yaitu Peta Pemicu Respons Emosi dan Kartu Saya Bisa. Tahap ketiga adalah pelaksanaan psikoedukasi, yakni pemaparan materi oleh psikolog klinis, Diah Ayu Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang dilengkapi aktivitas interaktif, pengisian lembar kerja, serta diskusi dan tanya jawab. Tahap keempat adalah refleksi dan pengolahan hasil kegiatan. Rangkaian sesi disajikan pada Tabel 1. Sesi dibuka dengan kesepakatan ruang aman: peserta boleh memilih "lewat", boleh menggunakan situasi fiktif pada lembar kerja, tidak perlu menceritakan hal pribadi, dan saling menjaga privasi.

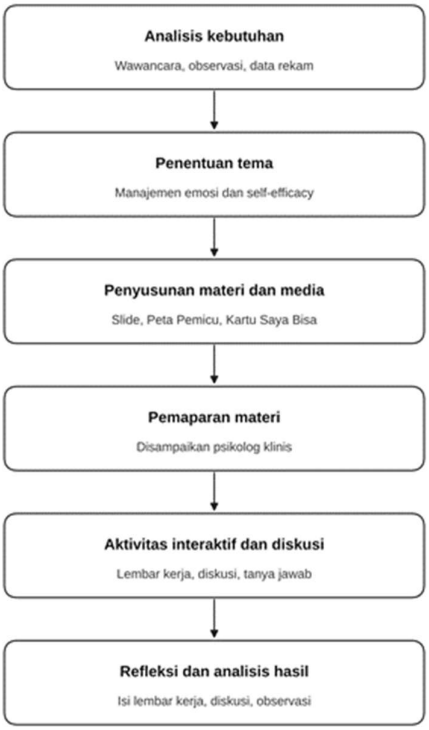
Tabel 1. Rangkaian sesi psikoedukasi

Waktu	Kegiatan	Isi dan tujuan
10.03–10.07	Pembukaan dan kesepakatan	Membangun ruang aman bagi peserta

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

10.07–10.20	Pengantar: kartu emosi dan permainan angkat jari	Membuka diskusi tentang emosi dan perbedaan antara perasaan dan tindakan
10.20–10.30	Bagian 1: Mengenal emosi	Tanda emosi pada badan, pikiran, dan dorongan; emosi sebagai sinyal, bukan perintah
10.30–10.40	Bagian 2: Pikiran dan perasaan	Model ABC, latihan *reframing*, dan kondisi rawan (HALT)
10.40–10.50	Bagian 3: Keterampilan	STOP, napas nyaman, *urge surfing*, dan mencari dukungan
10.50–11.00	Bagian 4: *Self-efficacy*	Empat sumber keyakinan diri dan penanganan kemunduran
11.00–11.20	Aktivitas lembar kerja	Latihan 1 (Peta Pemicu Respons Emosi), Latihan 2 (Tangga Keyakinan), dan Kartu Saya Bisa
11.20–11.30	Simulasi kasus dan penutup	Diskusi pilihan respons dan komitmen 24 jam

Data hasil kegiatan berupa isi lembar kerja peserta (Peta Pemicu Respons Emosi dan Kartu Saya Bisa) serta catatan observasi dan diskusi. Pilihan pada kotak centang dihitung frekuensinya, sedangkan isian tertulis dikelompokkan berdasarkan kesamaan makna (analisis tematik sederhana). Hasil disajikan tanpa identitas peserta dan bersifat deskriptif; data tidak dimaksudkan untuk mengukur perubahan pemahaman maupun perilaku.



Gambar 1. Langkah-langkah Pelaksanaan Psikoedukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil kegiatan, yaitu proses analisis kebutuhan, pelaksanaan psikoedukasi, materi yang disampaikan, dua media lembar kerja sebagai luaran, serta isian lembar kerja peserta, yang kemudian dibahas dengan merujuk pada kajian terdahulu.

Analisis Kebutuhan dan Penentuan Tema

Tahap awal kegiatan diawali dengan pelaksanaan *need assessment* untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi dan kebutuhan klien rehabilitasi. Proses identifikasi kebutuhan dilakukan oleh mahasiswa melalui wawancara dengan empat konselor, observasi langsung terhadap klien rehabilitasi, serta peninjauan data rekam rehabilitasi klien. Selain itu, dilakukan pula *pilot study* untuk memperoleh informasi lebih lanjut mengenai permasalahan yang dialami klien selama menjalani proses rehabilitasi. Berdasarkan hasil identifikasi dan analisis kebutuhan tersebut, manajemen emosi dan *self-*

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

efficacy dipilih sebagai tema kegiatan psikoedukasi, karena klien membutuhkan pemahaman mengenai pengelolaan emosi serta penguatan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada Jumat, 13 November 2026, bertempat di Klinik Pratama Adi Pradana BNNP Sulawesi Selatan. Kegiatan ini diselenggarakan oleh mahasiswa magang Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang bekerja sama dengan Bidang Rehabilitasi BNNP Sulawesi Selatan serta dosen Universitas Negeri Makassar. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai manajemen emosi dan *self-efficacy* kepada klien rehabilitasi rawat jalan di Klinik Pratama Adi Pradana. Peserta kegiatan merupakan klien yang sedang menjalani program rehabilitasi rawat jalan, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 10 orang. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi pembukaan, penyampaian materi psikoedukasi, pengisian lembar kerja, sesi diskusi dan tanya jawab, serta penutup.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

Materi Psikoedukasi

Materi psikoedukasi disusun dalam bentuk slide presentasi yang disampaikan oleh psikolog klinis, dan terdiri atas empat bagian berikut:

a. **Mengenal emosi:** emosi memberi tanda melalui badan, pikiran, dan dorongan, serta berfungsi sebagai sinyal yang membantu memahami kebutuhan, bukan perintah yang harus diikuti.
b. **Pikiran dan perasaan:** membahas hubungan pikiran dan perasaan dengan model ABC (Ellis, 1962) dan latihan *reframing*, yaitu mengganti pikiran yang menghakimi dengan pertanyaan yang lebih realistis, serta pengenalan kondisi rawan HALT (lapar, marah, kesepian, lelah).
c. **Keterampilan:** empat keterampilan saat emosi meningkat, yaitu STOP (Linehan, 2015), napas nyaman, mengamati dorongan atau *urge surfing* (Marlatt & Gordon, 1985), dan mencari dukungan.
d. ***Self-efficacy*:** membahas *self-efficacy* dan empat sumbernya menurut Bandura (1977), yaitu pengalaman berhasil, belajar dari orang lain, dukungan yang spesifik, serta keadaan badan dan emosi, ditambah langkah menyikapi kemunduran: berhenti, menceritakan kepada konselor atau tim klinis, mempelajari pemicunya, dan melanjutkan rencana pemulihan.

Penyampaian materi mengikuti prinsip ruang aman, bahasa sederhana, contoh sehari-hari, dan latihan singkat yang dilakukan bersama. Peserta tidak diharuskan membuka pengalaman pribadi sehingga situasi fiktif boleh digunakan pada lembar kerja.

Luaran: Dua Media Lembar Kerja

Kegiatan ini menghasilkan dua media lembar kerja, yaitu:

a. **Peta Pemicu Respons Emosi:** lembar kerja individu berdurasi 10 menit (Latihan 1) yang terdiri atas empat kotak: (1) kejadian pemicu, yang boleh berupa situasi nyata atau fiktif; (2) pikiran yang muncul; (3) emosi dan tanda fisik di badan; dan (4) pilihan respons aman, yaitu STOP, napas nyaman, pindah atau menjauh, dan bercerita kepada petugas atau konselor. Lembar ini dilengkapi contoh pengisian dan disusun berdasarkan model ABC dan keterampilan STOP, sehingga peserta berlatih memisahkan kejadian, pikiran, perasaan, dan tindakan.
b. **Kartu Saya Bisa:** kartu yang berisi tiga pernyataan untuk dilengkapi oleh peserta mengenai keberhasilan yang telah dicapai, usaha yang telah dilakukan, dan hal yang masih dapat dipelajari. Kartu ini dirancang sebagai media penguatan keyakinan diri yang bertumpu pada pengalaman berhasil sebagai salah satu sumber *self-efficacy* (Bandura, 1977).

Kedua lembar kerja menggunakan kalimat singkat dan dapat dibacakan oleh fasilitator sehingga sesuai dengan beragam tingkat literasi peserta.

Respons Peserta dan Isian Lembar Kerja

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme. Peserta menyampaikan pendapat, mengajukan pertanyaan, dan menceritakan pengalaman yang berkaitan dengan faktor pemicu emosi serta

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

tantangan dalam mengendalikan respons emosional. Keterlibatan ini memberi kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan materi dengan pengalaman yang mereka alami selama menjalani rehabilitasi.

Sebanyak 10 lembar Peta Pemicu Respons Emosi terkumpul dan dapat dibaca. Empat peserta menandai kejadiannya sebagai situasi fiktif, dua peserta sebagai situasi nyata, dan empat peserta tidak menandai status kejadian. Ringkasan isian Peta (bersama tema Kartu Saya Bisa) disajikan pada Tabel 2. Pemicu yang paling banyak ditulis adalah sikap atau ucapan orang lain yang dirasa keras atau merendahkan, misalnya dibentak, ditegur secara semena-mena, atau dihadapkan pada orang yang meninggikan diri. Dua peserta menuliskan pemicu berupa merasa diperhatikan atau dibicarakan orang lain, dan tiga peserta menuliskan situasi relasi dekat atau keseharian.

Tabel 2. Ringkasan isian lembar kerja peserta

Aspek dan kategori isian	Jumlah
Pemicu	
Sikap atau ucapan orang lain yang dirasa keras atau merendahkan	5
Merasa diperhatikan atau dibicarakan orang lain	2
Situasi relasi dekat dan keseharian	3
Emosi dan tanda badan	
Sedih atau lelah	5
Kesal atau marah	4
Jantung berdebar cepat	3
Cemas atau takut	1
Otot atau tangan menegang	1
Respons aman	
Pindah atau menjauh	5
STOP (berhenti sejenak)	4
Napas nyaman	3
Bercerita kepada petugas atau konselor	1
Tema Kartu Saya Bisa	
Perbaikan dan pemulihan diri	7
Keterampilan dan aktivitas produktif	5
Rutinitas hidup sehat	2
Ibadah	2
Relasi sosial dan keluarga	1

Pada kotak pikiran, lima peserta menuliskan dugaan bernada negatif tentang maksud orang lain, misalnya merasa dibicarakan, dibenci, atau dianggap hanya mencari muka. Satu peserta menuliskan pikiran alternatif yang lebih realistis, yaitu menduga temannya sedang sibuk, lalu memilih mengabaikan dan berpikir baik dengan respons STOP dan menjauh. Pada kotak emosi, sedih atau lelah serta kesal atau marah adalah pilihan terbanyak. Pada kotak respons aman, pindah atau menjauh paling sering dipilih, sedangkan bercerita kepada petugas atau konselor hanya dipilih oleh satu peserta. Pilihan respons dapat lebih dari satu sehingga jumlahnya melebihi jumlah peserta.

Sebanyak 11 Kartu Saya Bisa terkumpul. Isian kartu dikelompokkan ke dalam lima tema (Tabel 2); satu kartu dapat memuat lebih dari satu tema. Tema yang paling sering muncul adalah perbaikan dan pemulihan diri (7 kartu), misalnya "memperbaiki diri" dan "memulihkan diri", disusul keterampilan dan aktivitas produktif (5 kartu), seperti mempertahankan usaha kecil atau membuat bouquet. Tema lainnya adalah rutinitas hidup sehat (2 kartu), misalnya tidur dan makan tepat waktu; ibadah (2 kartu), misalnya sholat tepat waktu; serta relasi sosial dan keluarga (1 kartu), misalnya menghargai orang tua. Peserta umumnya menuliskan hal-hal kecil dan konkret yang sudah mereka lakukan, sejalan dengan pesan pada kartu bahwa pencapaian tidak harus besar.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Pembahasan

Isian Peta Pemicu Respons Emosi menunjukkan bahwa peserta dapat menuliskan alur dari kejadian, pikiran, emosi, hingga respons sebagaimana dilatihkan melalui model ABC. Kecenderungan menafsirkan maksud orang lain secara negatif memperlihatkan relevansi latihan memilah fakta dan dugaan yang diberikan pada materi. Hal ini selaras dengan temuan bahwa kesulitan regulasi emosi lebih besar pada individu dengan gangguan penggunaan zat dan bahwa pengelolaan emosi perlu diperhatikan dalam penanganan adiksi (Chrétien et al., 2025; Stellern et al., 2023). Satu peserta yang menuliskan pikiran alternatif menunjukkan bahwa keterampilan *reframing* dapat diterapkan pada situasi sehari-hari, tetapi satu contoh ini belum cukup untuk menyimpulkan kecenderungan peserta secara umum.

Pada pilihan respons aman, menjauh dari situasi dan STOP lebih banyak dipilih daripada bercerita kepada petugas atau konselor. Pola ini menunjukkan bahwa keterampilan mencari dukungan perlu mendapat porsi latihan yang lebih besar, misalnya melalui simulasi kasus yang berulang dan penegasan bahwa meminta bantuan adalah bagian dari keterampilan pemulihan. Karena data berasal dari satu pertemuan, penafsiran ini bersifat awal dan perlu ditelaah bersama konselor.

Kartu Saya Bisa memberi ruang bagi peserta untuk menuliskan bukti kecil bahwa mereka mampu berusaha dan belajar. Isian tentang perbaikan diri, rutinitas harian, ibadah, dan aktivitas produktif sejalan dengan gagasan bahwa pengalaman berhasil adalah salah satu sumber keyakinan diri (Bandura, 1977). Isian ini tidak mengukur *self-efficacy*, tetapi menunjukkan bahwa media tersebut dapat membantu peserta mengidentifikasi kemampuan yang mereka miliki. Penguatan keyakinan diri penting karena *self-efficacy* dikaitkan dengan pemulihan dan kecenderungan kambuh (Bhullar & Gupta, 2023; Naeem et al., 2026; Saleem & Masood, 2024), dan intervensi psikososial dilaporkan berpengaruh positif terhadap *self-efficacy* pada individu dengan gangguan penggunaan zat (Çelik et al., 2025).

Secara umum, kegiatan ini sejalan dengan pandangan bahwa psikoedukasi dalam penanganan masalah penggunaan zat adalah pembelajaran kolaboratif yang menekankan keterlibatan, pemahaman, dan pemanfaatan informasi oleh klien (Magill et al., 2021). Penggunaan diskusi, tanya jawab, dan dua lembar kerja membuat peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga menerapkannya pada pengalaman sendiri. Pelaksanaan kegiatan ini juga mendukung temuan bahwa program psikoedukasi layak diterapkan pada klien layanan rehabilitasi zat (Deans et al., 2025).

Keterbatasan dan Tindak Lanjut

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Kegiatan dilaksanakan satu kali dengan 10 peserta sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi. Data berupa isian lembar kerja, observasi, dan diskusi yang bersifat deskriptif, tanpa kelompok pembanding. Kegiatan ini tidak mengukur perubahan pengetahuan, keterampilan, perilaku, maupun kekambuhan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, tindak lanjut yang disarankan adalah pendampingan lanjutan, pelatihan penggunaan kedua media bagi konselor dan fasilitator, serta evaluasi yang lebih terstruktur.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah menyelenggarakan psikoedukasi manajemen emosi dan *self-efficacy* bagi 10 klien rehabilitasi rawat jalan BNNP Sulawesi Selatan, serta menghasilkan materi psikoedukasi dan dua media lembar kerja, yaitu Peta Pemicu Respons Emosi dan Kartu Saya Bisa. Peserta berpartisipasi aktif dalam diskusi, mengisi lembar kerja, dan menuliskan pemicu emosi, pikiran, respons aman, serta pengalaman keberhasilan kecil yang mereka miliki. Hasil kegiatan bersifat deskriptif dan belum menunjukkan perubahan pemahaman, keterampilan, maupun perilaku peserta. Materi dan kedua media dapat digunakan kembali oleh konselor dan fasilitator sebagai pelengkap layanan rehabilitasi. Kegiatan serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan melalui pendampingan, pelatihan penggunaan media, dan evaluasi lanjutan agar keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari selama proses pemulihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Bidang Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Selatan dan seluruh konselor serta tenaga Klinik Pratama Adi Pradana yang telah memberikan izin, informasi kebutuhan klien, dan dukungan selama kegiatan berlangsung. Terima kasih disampaikan kepada Diah Ayu Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang telah menyampaikan materi psikoedukasi, kepada dosen Universitas Negeri Makassar sebagai dosen pendamping lapangan atas bimbingan dan arahannya, serta kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang memfasilitasi kegiatan magang ini. Penghargaan yang tulus juga disampaikan kepada 10 klien rehabilitasi rawat jalan yang telah bersedia terlibat secara aktif dalam kegiatan ini.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

DAFTAR PUSTAKA

Aliffia, D., Anggraini, D. A., Muhaimin, A., Fadhila, M., & Kisnarini, R. (2024). Pembuatan dan penerapan permainan JEKA sebagai media psikoedukasi penyalahgunaan NAPZA pada pasien rawat inap rehabilitasi reguler di rumah sakit jiwa. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat, 3*(2), 86–93. https://doi.org/10.36636/eduabdimas.v3i2.3684

Angelika, V., Angriyani, D., Howay, L., & Puspita Sari, I. (2026). Pelatihan *self-control* untuk meningkatkan kontrol diri terhadap penyalahgunaan narkotika dan zat adiktif berbahaya (narkoba) pada remaja di Kota Jayapura. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara, 8*(1), 11–22. https://doi.org/10.57214/pengabmas.v8i1.1092

Badan Narkotika Nasional. (2024). *Angka prevalensi penyalahguna narkotika*. https://data.bnn.go.id/dataset/angka-prevalensi-penyalahguna-narkotika

Baids, F., Sofyan, & Ferdhiyadi. (2026). Workshop expressive writing berbasis community empowerment sebagai intervensi katarsis bagi warga binaan di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka Makassar. *Ininnawa: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4*(2), 723–732. https://doi.org/10.26858/g8jcmj14

Bhullar, A., & Gupta, S. (2023). Effects of *self-efficacy* on addiction recovery and relapse in substance users. *Indian Journal of Clinical Psychology, 50*(2), 71–77. https://ojs.ijcp.co.in/index.php/ijcp/article/view/431

Chrétien, S., Giroux, I., Smith, I., Jacques, C., Ferland, F., Sévigny, S., & Bouchard, S. (2025). Emotional regulation in substance-related and addictive disorders treatment: A systematic review. *Journal of Gambling Studies, 41*, 353–448. https://doi.org/10.1007/s10899-024-10366-8

Deans, E., Yuen, W. S., Economidis, G., Shakeshaft, A., & Farnbach, S. (2025). A mixed methods evaluation of an alcohol and other drug psychoeducation program for clients with complex support needs. *Evaluation and Program Planning, 111*, 102578. https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2025.102578

Fatonah, S. N., Ulya, L. L., & Triana, R. Y. (2026). Intervensi psikososial penerima manfaat NAPZA melalui psikoedukasi regulasi emosi dan kontrol diri. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat: EDUABDIMAS, 5*(3), 295–. https://doi.org/10.36636/eduabdimas.v5i3.9978

Herdiana, I. (2022). Pengaruh pelatihan regulasi emosi bagi warga binaan rehabilitasi narkotika. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 6*(1), 58–65.

Magill, M., Martino, S., & Wampold, B. (2021). The principles and practices of psychoeducation with alcohol or other drug use disorders: A review and brief guide. *Journal of Substance Abuse Treatment, 126*, 108442. https://doi.org/10.1016/j.jsat.2021.108442

Maisto, S. A., Moskal, D., Firkey, M. K., Bergman, B. G., Borsari, B., Hallgren, K. A., Houck, J. M., Villarosa-Hurlocker, M. C., Kiluk, B. D., Kuerbis, A., Reid, A. E., & Magill, M. (2024). From alcohol and other drug treatment mediator to mechanism to implementation: A systematic review and the cases of *self-efficacy*, social support, and craving. *Alcohol: Clinical and Experimental Research, 48*(9), 1677–1692. https://doi.org/10.1111/acer.15411

Naeem, S., Rasheed, A., & Ali, H. (2026). Risk and protective factors for relapse after residential substance use treatment: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry, 26*, 676. https://doi.org/10.1186/s12888-026-08330-4

Nasruddin, D., Thalib, T., Ramadhani, A. Z., Anwar, F. A., Mapriadi, M. A. R., Syah, S. H., & Fauziah, F. (2026). Psikoedukasi pencegahan penyalahgunaan narkoba pada siswa SMP Negeri 31 Makassar. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat, 7*(2), 355–362. https://doi.org/10.52060/jppm.v7.i2.4136

Ni'matuzzakiyah, E. (2021). Penyuluhan dan penerapan terapi berbasis *emotional freedom techniques* untuk meningkatkan *quality of life* bagi korban penyalahgunaan narkoba di Panti Hafara Bantul D.I.Y. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat, 3*(4). https://doi.org/10.33992/ms.v3i4.1495

Saleem, A., & Masood, S. (2024). Relapse tendency among individuals with substance use: Role of family functioning and drug abstinence *self-efficacy*. *Journal of Development and Social Sciences, 5*(2S), 1–17. https://doi.org/10.47205/jdss.2024(5-II-S)01

Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction, 118*(1), 30–47. https://doi.org/10.1111/add.16001

Weiss, N. H., Kiefer, R., Goncharenko, S., Raudales, A. M., Forkus, S. R., Schick, M. R., & Contractor, A. A. (2022). Emotion regulation and substance use: A meta-analysis. *Drug and Alcohol Dependence, 230*, 109131. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109131

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.