



Pelatihan *Self-control* untuk Meningkatkan Kontrol Diri terhadap Penyalahgunaan Narkotika dan Zat Adiktif Berbahaya (Narkoba) pada Remaja di Kota Jayapura

Self-control Training as an Intervention to Enhance Adolescents' Self-regulation in preventing Narcotics and Addictive Substances abuse in Jayapura

Venthy Angelika^{1*}, Dwi Angriyani², Lusye Howay³, Inda Puspita Sari⁴

¹⁻⁴ Fakultas Kedokteran, Universitas Cenderawasih, Indonesia

venthyangelika@gmail.com¹, angriyanidwi@gmail.com², lusisagrim@gmail.com³, indasarira@yahoo.co.id⁴

*Penulis Korespondensi: venthyangelika@gmail.com

Article History:

Received: Januari 17, 2026;

Revised: Februari 10, 2026;

Accepted: Maret 05, 2026;

Published: Maret 31, 2026;

Keywords: *Adolescents; Behavioral Prevention; Drugs; Intervention; Self-control Training.*

Abstract. *Drug abuse among adolescents has been increasing, including among youth in Papua. According to data from the National Narcotics Agency (BNN) of Papua Province, there was a 1.73% increase in 2023. One of the contributing factors to adolescent involvement in drug abuse is low self-control. This study aimed to provide self-control training to help prevent drug abuse among adolescents independently. The program involved 37 vocational high school students in Jayapura City and employed a one-group pretest–posttest experimental design without a control group. The intervention consisted of self-control training delivered through lectures, discussions, and a structured learning module. The results indicated a significant improvement in self-control before and after the intervention, as evidenced by a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) using a paired sample *t*-test, with an increase in the mean pre-test score ($M = 46$; $SD = 7$) to the mean post-test score ($M = 48$; $SD = 6$). These findings suggest that students of SMK Negeri 9 Jayapura experienced an improvement in self-control after participating in the training. Practically, this study demonstrates that self-control training can serve as an effective psychological intervention to address drug abuse and harmful substance use among adolescents. This intervention not only helps reduce addictive behaviors but also has the potential to enhance students' quality of life and academic achievement.*

Abstrak.

Penggunaan narkoba di kalangan remaja semakin meningkat, termasuk remaja di Papua. Berdasarkan data BNN Provinsi Papua, telah terjadi peningkatan sebesar 1,73% pada tahun 2023. Salah satu penyebab keterlibatan remaja dalam penyalahgunaan narkoba adalah kurangnya kontrol diri. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kontrol diri (*self-control*) untuk membantu mencegah remaja dalam penyalahgunaan narkoba secara mandiri. Kegiatan ini melibatkan siswa menengah kejuruan di Kota Jayapura sebanyak 37 orang dengan pendekatan eksperimen one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan adalah pelatihan *self-control* dengan teknik ceramah diskusi serta pemberian materi dalam bentuk buku modul. Hasilnya menunjukkan ada peningkatan *self-control* sebelum dan sesudah intervensi diberikan, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menggunakan uji paired sample T test dan peningkatan rata-rata skor *self-control* pre-test ($M = 42$; $SD = 7$) dengan rata-rata skor *Self-control* post-test ($M = 48$; $SD = 6$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi SMK Negeri 9 Jayapura mengalami peningkatan *self-control* setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-control* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis yang efektif untuk mengatasi permasalahan penyalahgunaan narkoba dan zat-zat adiktif berbahaya di kalangan remaja. Intervensi ini tidak hanya membantu mengurangi kecanduan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik siswa.

Kata Kunci: *Adolescents; Intervensi Psikologis; Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba; Pencegahan Perilaku; Penggunaan Zat.*

1. PENDAHULUAN

Narkoba tau NAPZA dan penggunaannya di kalangan remaja semakin meningkat. Berdasarkan hasil survei Badan Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2023 ditemukan adanya peningkatan penyalahgunaan narkotika kategori pernah pakai pada kalangan kelompok umur antara 15-24 tahun secara signifikan, yaitu dari 1,44% pada 2021 menjadi 1,52% pada 2023 (BNN, 2024). Sementara itu data di Papua menurut Kompas (2021), 50 persen (dari total 104) pengguna narkoba atau napza yang dirawat di Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Papua sepanjang tahun 2021 berada pada rentang usia 12-18 tahun. Data ini diperoleh dari tiga daerah, yakni Kota Jayapura, Kabupaten Jayapura, dan Kabupaten Mimika. Sedangkan angka penyalahgunaan setahun pakai pada tahun 2023 adalah sebesar 1,73%, yang artinya dari 10.000 penduduk Indonesia usia 15-64 tahun, 173 orang memakai narkoba dalam satu tahun terakhir. Diketahui juga angka prevalensi pernah pakai sebesar 2,20% atau 220 dari 10.000 penduduk usia 15-60 tahun pernah menggunakan narkoba (PEMDA Kab.Jayapura, 2024). Angka ini dengan jelas menggambarkan peningkatan keterlibatan remaja dalam penyalahgunaan narkoba dari tahun ketahun di tengah gencarnya berbagai upaya penanganan dan pencegahan oleh berbagai pihak.

Narkotika dan zat berbahaya atau yang dikenal dengan Narkoba atau yang disebut juga NAPZA (narkotika, psikotropika dan zat adiktif berbahaya) adalah jenis obat-obatan atau zat bukan tergolong makanan yang dikonsumsi dengan cara diminum, dihirup, dihisap, ditelan, atau disuntikan dan dapat memengaruhi fungsi dan kerja otak. Apabila zat tersebut telah masuk ke dalam tubuh manusia akan merusak fungsi otak, khususnya pada susunan saraf pusat sehingga menyebabkan gangguan kesehatan fisik, psikis, dan sosial akibat adiksi yang ditimbulkan. Jenis-jenis narkoba yang dikonsumsi juga dapat menyebabkan beberapa perubahan, antara lain perubahan suasana hati, pikiran dan perilaku (Sasangka, 2003).

Ada berbagai bentuk akibat penggunaan narkoba, yaitu antara lain menghilangkan rasa, menimbulkan penurunan atau perubahan kesadaran, mengurangi hingga menghilangkan rasa nyeri serta menyebabkan efek ketergantungan atau kecanduan (adiktif). Sementara itu, dampak negatifnya terhadap perilaku remaja adalah terjadi perubahan dalam sikap, kepribadian, perangai, perilaku membolos, kedisiplinan dan prestasi akademik menurun, mudah tersinggung dan cepat marah, menguap lebih sering, mengantuk, kemalasan, tidak peduli dengan kesehatan diri sendiri dan timbul kebiasaan suka mencuri untuk membeli narkoba (Priambada, 2003).

Remaja merupakan fase krisis tumbuh kembang dimana terjadi banyak perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perkembangan remaja pada fase ini cenderung labil, penuh gejolak, dan sangat mudah terbawa arus. Kondisi inilah yang dimanfaatkan oleh sindikat

pedagang narkoba untuk terus memperdayai korbannya khususnya kalangan remaja dan rekan sebaya untuk menjelaskan fungsi lain dari narkoba secara tidak bertanggung jawab. Akibatnya tidak sedikit remaja terjerumus dalam penyalahgunaan dan peredaran gelap narkotika. Remaja umumnya menjadi target peredaran narkoba juga dikarenakan mereka menjadi kelompok pengguna jangka panjang yang memudahkan para pedagang mempertahankan pasarnya (BNN, 2019).

Berbagai permasalahan dan perilaku beresiko yang menempatkan remaja dalam bahaya termasuk penyalahgunaan narkoba dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan atau keterampilan pengendalian diri (Casey & Caudle, 2013). Hal ini juga memunculkan berbagai permasalahan yang lebih serius yang tidak hanya berhubungan dengan kesehatan fisik namun juga kesehatan psikologis atau mental remaja dalam interaksi sosial mereka sehari-hari.

Kontrol diri (*self-control*) dapat didefinisikan sebagai regulasi berbagai proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang yang membentuk diri seseorang; merupakan suatu kemampuan atau kecakapan individu dalam menilai situasi diri dan lingkungannya serta mampu mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku. Kemampuan ini disesuaikan dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam mengontrol perilaku, menarik perhatian pada suatu hal, dan keinginan untuk mengubah perilaku tertentu. Tujuannya adalah menyesuaikan dengan tuntutan dan harapan orang lain, menyenangkan mereka dan untuk menutupi perasaannya sendiri (Calhoun & Acocella, 1990).

Kemampuan kontrol diri (*self-control*) dapat dilatih melalui kegiatan pelatihan sebagai bagian dari proses pembelajaran sepanjang hayat (Tucker & Ladd, 2011). Individu dapat meningkatkan kemampuan atau keterampilan kontrol dirinya dengan mempelajari cara atau teknik melakukan kontrol diri yang baik. Proses pembelajaran tersebut akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri seseorang (Perdana & Setiyawati, 2019).

Hasil penelitian Wills & Ainette (2008) menemukan bahwa kontrol diri dapat menjadi penyangga (*buffering*) terhadap penggunaan zat pada remaja (seperti tembakau, alkohol, dan ganja) sehubungan dengan tiga faktor resiko, yaitu peristiwa kehidupan keluarga, peristiwa kehidupan remaja, dan penggunaan zat oleh teman sebaya. Kontrol diri yang baik juga sangat penting pada usia remaja (11-15 tahun) untuk tujuan pencegahan yang berkelanjutan selama periode perkembangan ini. Pengendalian perilaku yang buruk memiliki efek langsung pada afiliasi teman sebaya yang menyimpang, dan pengendalian emosi yang buruk memiliki efek langsung pada motif mengatasi penggunaan zat. Kedua jenis pengaturan diri (kontrol perilaku dan emosi) relevan untuk penggunaan zat pada remaja (Wills et al., 2006). Hasil penelitian Watts & Iratzoqui (2019) juga menunjukkan bahwa kontrol diri yang rendah meningkatkan

penggunaan zat dan afiliasi dengan teman sebaya pengguna zat; penggunaan zat dan afiliasi dengan teman sebaya pengguna zat saling memengaruhi satu sama lain, dan secara langsung maupun tidak langsung membentuk viktimisasi kekerasan.

Masalah yang ditimbulkan akibat penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba di kalangan remaja tentu harus mendapat perhatian serius dari semua kalangan. Penanganannya juga memerlukan langkah-langkah strategis, sistematis, dan dilakukan secara masif agar dapat memutus rantai peredaran narkoba sampai ke akar-akarnya. Mengingat peredaran narkoba selama ini melibatkan jaringan operasional yang sangat luas. Oleh karena itu diperlukan upaya peran aktif seluruh lapisan masyarakat, pemangku kebijakan, instansi-instansi pemerintah maupun swasta, akademisi, dan berbagai komponen terkait lainnya untuk mewujudkan hal tersebut. Tujuannya jelas adalah menciptakan lingkungan yang bersih dari penyalahgunaan dan peredaran narkoba atau napza di Tanah Air. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah pelatihan kontrol diri (*Self-control*). Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kontrol diri remaja terhadap penyalahgunaan narkoba dengan melaksanakan pelatihan kontrol diri (*self-control*).

2. METODE

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2025, bertempat di SMK Negeri 9 Kota Jayapura, pukul 09.00-13.00 WIT.

Khayalak Sasaran

Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja pelajar pada salah satu sekolah menengah kejuruan yaitu SMK Negeri 9 Kota Jayapura sebanyak 42 orang berusia 15-18 tahun. Alasan Siswa sekolah ini dipilih karena permasalahan utama yang dihadapi sesuai dengan tujuan dari kegiatan ini dan diharapkan dapat membantu memberikan solusi nyata terhadap perubahan perilaku siswa serta mencegah keterlibatan siswa yang lebih jauh dalam penyalahgunaan narkoba khususnya di lingkungan sekolah sebagai *output* dari kegiatan ini.

Metode Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini menggunakan beberapa metode. Pertama, untuk mendapatkan permasalahan factual di lapangan, dilakukan wawancara dengan pihak sekolah (perwakilan guru) untuk melakukan analisis kebutuhan, menentukan latar belakang dan tujuan kegiatan.

Kedua, pelatihan *Self-control* yang dilakukan oleh Tim Pengabdian FK UNCEN dengan pendekatan eksperimen menggunakan desain *one group pre-post-test* tanpa kelompok control

dan dilakukan secara klasikal, yaitu semua siswa mendapatkan perlakuan yang sama pada secara serentak. Desain ini memungkinkan pengabdian mengetahui perbedaan skor yang diperoleh siswa pada saat *pre* dan *post-test*. Jangka waktu pemberian *post-test* adalah 1 (satu) minggu setelah dilakukan *pre-test*. Data hasil *pre-test* dan *post-test* siswa dalam kelompok eksperimen selanjutnya dianalisis untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap perubahan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Skor yang dimaksud adalah skor kontrol diri siswa menggunakan skala ukur kontrol diri.

Adapun tindakan atau perlakuan yang diberikan dalam eksperimen ini adalah pelatihan dalam bentuk ceramah-diskusi dengan bantuan modul yaitu *Modul Pelatihan Self-control remaja terhadap penyalahgunaan Narkoba* kepada kelompok eksperimen. Penyusunan modul pelatihan didasarkan pada teori kontrol diri yang dikembangkan menurut pandangan Berger (2011) dan juga panduan penyusunan modul menurut Supratiknya (2011). Sebelumnya, modul pelatihan tersebut telah diuji validitas isi melalui *expert judgment* yang melibatkan tenaga ahli akademisi sesuai bidang kepakaran. Selain itu, akan dilakukan pengamatan secara berkala selama 1 (satu) minggu dengan melibatkan guru sebagai observer menggunakan observasi *checklist* yang sudah disiapkan.

Selanjutnya, dilakukan pendampingan dan evaluasi. Pendampingan dilakukan dengan kerjasama dari tim dengan mitra selama 2 minggu setelah kegiatan PKM ini selesai melalui komunikasi via telepon dan pengisian formulir pemantauan secara *online*.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari pelatihan *self-control* dapat diukur melalui beberapa aspek berikut ini:

- a. Pelatihan ini dihadiri oleh minimal 30 siswa SMK yang mengikuti kegiatan hingga selesai pemaparan materi, sebagai bukti keterlibatan peserta secara penuh.
- b. Tingkat partisipasi pengisian *post-test* oleh siswa sebagai alat evaluasi formal untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman setelah penyuluhan.
- c. Ada peningkatan signifikan pada skor evaluasi, di mana minimal 80% peserta mengalami peningkatan nilai dari *pre-test* ke *post-test* setelah mengikuti pemaparan materi melalui.

Metode Evaluasi

Evaluasi kegiatan pelaksanaan pelatihan terhadap sasaran dilakukan dengan membuat instrumen berupa kuisioner di awal (*pre-test*) dan di akhir (*post-test*) untuk semua peserta yang mengikuti. Setiap peserta dibagikan kuisioner dan diminta mengisi daftar pertanyaan berupa kemampuan *self-control* siswa tentang penyalahgunaan narkotika dan zat adiktif berbahaya di kalangan remaja

Pada akhir kegiatan, peserta mengisi kuisioner evaluasi kegiatan secara keseluruhan tentang:

- a. Kebermanfaatan kegiatan PKM bagi peserta, dan
- b. Komitmen peserta untuk mempertahankan dan meningkatkan kontrol diri terhadap penyalahgunaan narkotika dan zat adiktif berbahaya.

Dan untuk keberlanjutan program dilakukan dengan cara:

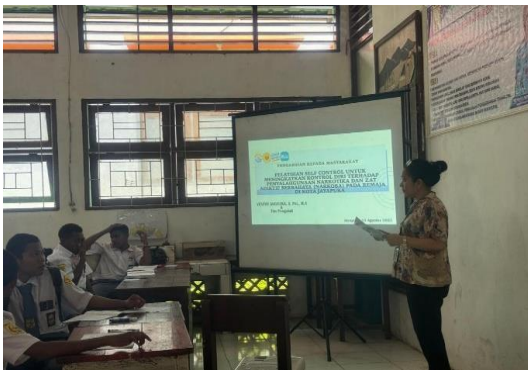
- a. Pemantauan setelah kegiatan PKM,
- b. Evaluasi *peer-review* teman peserta pelatihan atas perubahan perilaku yang ditunjukkan.

Pre-test

Pre-test dilakukan untuk mendapatkan gambaran awal mengenai kemampuan pengendalian diri (*self-control*) peserta sebelum dikenakan intervensi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri dari 13 item pernyataan sehingga dapat dijadikan acuan baseline dalam menilai tingkat pengendalian diri peserta.

Post-test

Post-test dilakukan untuk mengevaluasi perubahan kemampuan *self-control* peserta setelah dilakukan intervensi pelatihan dengan jangka waktu pemberian tes yaitu kurang lebih satu minggu dari pelaksanaan *post-test*.



Gambar 1. Penyampaian Materi Modul



Gambar 2. Gambaran siswa di kelas



Gambar 3. Permainan Stroop Task



Gambar 4. Pengisian Pre-test

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini telah terlaksana pada tanggal 19 Agustus 2025, bertempat di SMK Negeri 9 Kota Jayapura, pukul 09.00-13.00 WIT dan secara keseluruhan telah berjalan dengan baik. Hal ini terlihat dari antusiasme dan keaktifan peserta yakni siswa-siswi SMK Negeri 9 yang hadir yaitu sebanyak 37 orang. Tim Pengabdian juga disambut dengan baik oleh Kepala Sekolah dan para guru disana.

Pada kegiatan pertama, peserta diberikan pre-test dalam bentuk kuesioner tertulis untuk mengukur *self-control* (pengendalian diri) selama kurang lebih 10 menit menggunakan 13-Item *Brief Self-control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini juga telah di validasi melalui teknik expert judgment (penilaian ahli) sebanyak 3 (tiga) orang dengan latar belakang keahlian di bidang psikologi.

Selanjutnya, mereka diberikan Modul Pelatihan *Self-control* terhadap penyalahgunaan narkoba oleh tim Pengabdian dan dilanjutkan sesi ceramah dan diskusi dengan mengacu pada materi di dalam modul. Adapun materi yang dibahas adalah tentang konsep diri dan penyalahgunaan Narkotika di kalangan Remaja. Dan setelah menyelesaikan materi pada modul, peserta masuk di dalam kegiatan pelatihan sesuai dengan panduan yang tertera di dalam Modul tersebut.

Terdapat tiga kegiatan yang di desain untuk melatih *self-control* terhadap penyalahgunaan narkoba. Kegiatan pertama berjudul "Identifying Challenge" yang dilakukan dengan teknik journaling. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami dengan jelas masalah atau tantangan apa yang sedang dihadapi, serta dampaknya terhadap kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri. Dengan identifikasi masalah yang tepat, seseorang dapat lebih mudah merumuskan solusi dan strategi yang efektif untuk meningkatkan *self-control* menggali berbagai tantangan yang menghambat diri kita untuk mencapai tujuan tertentu dalam hidup dengan mengungkapkan apa saja yang akan kita lakukan untuk meningkatkan kualitas hidup kita, kebiasaan buruk apa saja yang harus kita hentikan untuk mengatasi hal tersebut, dan apa yang paling penting untuk dilakukan serta rintangan apa yang mungkin akan dihadapi. Dengan kemampuan mengidentifikasi hal-hal tersebut diharapkan dapat membantu individu menentukan strategi yang tepat untuk melatih kontrol diri. Hasilnya, semua peserta mampu mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dengan baik dengan menjelaskan penyebab dan rintangan apa saja yang dihadapi. 80 persen (%) peserta merasa tidak mampu mengendalikan emosi dan 90% mengungkapkan ketidakmampuannya menghindari ajakan teman untuk melakukan hal-hal yang beresiko seperti kenakalan remaja maupun penyalahgunaan narkoba.

10% lainnya disebabkan oleh factor lain seperti kurangnya perhatian orangtua dan factor kesulitan ekonomi.

Kegiatan kedua adalah menyelesaikan “*Stroop Task*” yang dilakukan dengan teknik *strength model*. *Stroop Task* adalah tes psikologi yang digunakan untuk mengukur kemampuan seseorang dalam menghambat informasi yang tidak relevan (interferensi kognitif) dan fokus pada informasi yang relevan. Dengan melakukan aktivitas ini, peserta dilatih untuk mengendalikan pikirannya dan berfokus pada hal-hal yang benar atau relevan dan sesuai dengan konteks. Mendengarkan instruksi secara tepat dan mampu menyeleksi semua stimulus pengganggu, dapat membantu melatih fokus peserta pada tujuan yang hendak dicapai. Tes ini dilakukan dalam bentuk game (permainan) dan terdiri dari tiga tugas yang harus diselesaikan berdasarkan waktu dan tingkat kesulitan distraksi dari yang mudah hingga sulit. 100% peserta dapat menyelesaikan tugas pertama. 30% peserta dapat menyelesaikan tugas kedua dengan sempurna, dan hanya 10% yang dapat menyelesaikan tugas ketiga dengan baik.

Kegiatan ketiga berjudul “*Do it or No*” dengan teknik *delay gratification*. Kegiatan ini merupakan serangkaian tugas yang harus dilakukan oleh peserta. Peserta diwajibkan memilih salah satu di antara dua tugas menurut pertimbangannya masing-masing terhadap keuntungan maupun kerugian, resiko maupun manfaat, dan pertimbangan-pertimbangan penting lainnya. Setiap keputusan yang diambil oleh peserta akan diganjar dengan reward yang sudah dipersiapkan dan bahkan peserta akan mendapatkan reward utama jika peserta dapat menyelesaikan semua tugas ini dengan baik. Dan untuk mendapatkan reward, peserta harus mengumpulkan stiker/cap dari fasilitator. Adapun tujuan kegiatan ini adalah melatih kontrol diri individu ketika diperhadapkan dengan pilihan-pilihan yang harus dipertimbangkan dengan matang sebelum mengambil keputusan untuk bertindak atau berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan ataupun tidak diharapkan. 80 % peserta cenderung memilih melakukan tugas-tugas sederhana, yang tidak memiliki banyak tantangan serta pertimbangan mendalam tentang untung rugi maupun konsekuensi dari tugas tersebut. Hasil refleksi peserta juga menunjukkan 80% tindakan tersebut dipilih karena mudah dan sesuai dengan kesenangan mereka.

Pada setiap akhir kegiatan, Tim Pengabdian selalu memberikan umpan balik mengenai tujuan dari kegiatan tersebut, yaitu untuk melatih kemampuan kontrol diri peserta dan hal-hal yang perlu direfleksikan untuk membangun kesadaran mereka akan bahaya narkoba dan zat adiktif di kalangan remaja.

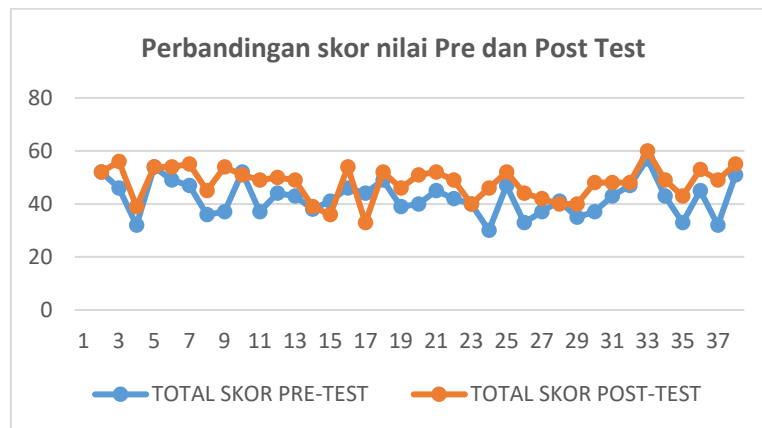
Adapun capaian dari kegiatan ini adalah peningkatan *self-control* peserta yang diukur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pelatihan melalui pendekatan eksperimen *one-group pretest-posttest design* tanpa kelompok control dan dilakukan secara klasikal, artinya semua

peserta yang adalah siswa mendapatkan perlakuan yang sama pada secara serentak. *Pre-test* diberikan di awal sebelum kegiatan pelatihan berlangsung. Sedangkan *Post-test* di lakukan kurang lebih satu minggu setelah kegiatan di lakukan. Hasilnya dapat ditunjukkan pada table berikut ini:

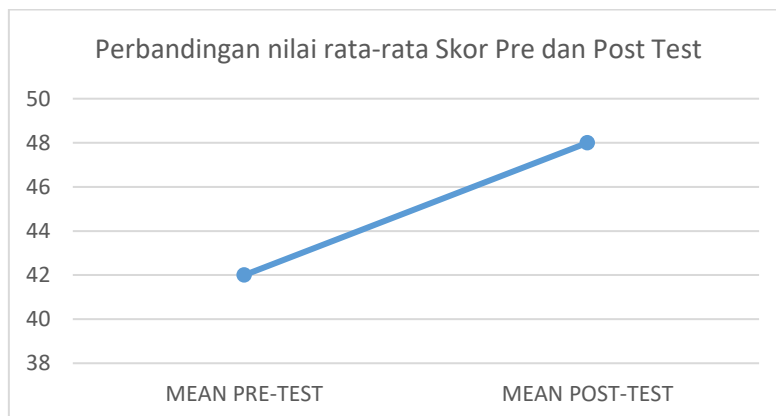
Tabel 1. Hasil Analisis deskriptif peningkatan Skor *Pre dan Post-Test*.

| | Pre-Test (f) | % | M | SD | Post-Test (f) | % | M | SD |
|--------------|--------------|------------|----|----|---------------|------------|----|----|
| Rendah | 6 | 16 | 42 | 7 | 7 | 19 | 48 | 6 |
| Sedang | 24 | 65 | | | 22 | 59 | | |
| Tinggi | 7 | 19 | | | 8 | 22 | | |
| Total | 37 | 100 | | | 37 | 100 | | |

Berdasarkan table di atas, diketahui jumlah peserta yang mendapatkan nilai pre-test rendah sebanyak 6 orang (16%), sedang sebanyak 24 orang (65%), dan tinggi sebanyak 7 orang (19%) dengan nilai rata-rata Pre-test Siswa berada pada kategori sedang (M=42, SD=7) dan setelah dilakukan intervensi diketahui jumlah peserta yang mendapatkan nilai rendah sebanyak 7 orang (19%), sedang 22 orang (59%) dan tinggi 8 orang (22%) dengan nilai rata-rata meningkat (M=48, SD=6). Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang peningkatan skor dan nilai rata-rata skor *pre* dan *post-test* dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 5. Grafik perbandingan Skor Pre dan Post-Test.



Gambar 6. Grafik Perbandingan rata-rata skor Pre dan Post Test.

Selanjutnya untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test, dilakukan uji beda menggunakan paired sample T test dan diketahui terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test *self-control* yaitu sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Artinya ada peningkatan *self-control* yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, pelatihan ini berhasil meningkatkan *self-control* siswa terhadap penyalahgunaan narkoba dan zat adiktif berbahaya.

Tabel 2. Hasil Uji Signifikansi Perbedaan *Pre-Post Test Self-control*.

| | M | SD | p | Sig |
|-----------|----------|-----------|----------|------------|
| Pre-Test | 42 | 7 | 0.05 | 0.000 |
| Post-Test | 48 | 6 | 0.05 | |

Sementara itu, terkait dengan penilaian peserta terhadap seluruh jalannya kegiatan diketahui peserta 100% peserta memiliki kesan yang baik terhadap kegiatan. 80 % mengharapkan kegiatan ini dapat terus dilaksanakan dengan melibatkan mereka sebagai peserta. Akan tetapi dalam pelaksanaannya terdapat beberapa kendala, antara lain situasi yang kurang kondusif saat penyampaian materi karena beberapa siswa yang tidak disiplin dan gaduh di dalam kelas. Walau demikian, kegiatan ini secara keseluruhan sudah dapat berjalan dengan baik dan di dukung sepenuhnya oleh pihak sekolah SMK Negeri 9 Jayapura.

4. KESIMPULAN

Penyalahgunaan Narkoba dan zat-zat adiktif berbahaya di kalangan remaja sudah sangat memprihatinkan. Termasuk peredarannya di kalangan pelajar menengah atas yang semakin meningkat di Kota Jayapura. Pelatihan *self-control* untuk mencegah penyalahgunaan narkoba dan zat-zat adiktif berbahaya pada remaja adalah salah satu intervensi yang dapat diterapkan pada remaja untuk menguatkan dan mengoptimalkan fungsi control dari dalam diri. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi SMK Negeri 9 Jayapura mengalami peningkatan *self-control* setelah mengikuti kegiatan pelatihan.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-control* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis yang efektif untuk mengatasi permasalahan penyalahgunaan narkoba dan zat-zat adiktif berbahaya di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya membantu mengurangi kecanduan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, pelatihan *self-control* layak untuk diimplementasikan sebagai bagian dari program pencegahan penyalahgunaan narkoba dan zat-zat adiktif berbahaya bagi siswa menengah kejuruan. Upaya meningkatkan pengetahuan peserta melalui penyampaian materi tentang *self-control*, narkoba,

dan zat-zat adiktif berbahaya, melatih kemampuan mengidentifikasi tantangan, melatih fokus dan respons terhadap informasi yang relevan, serta melakukan refleksi dalam pengambilan keputusan untuk membangun kesadaran diri adalah hal-hal yang diintervensi dalam hal ini untuk melatih kemampuan kontrol diri siswa secara keseluruhan. Dengan demikian pelatihan ini dapat diimplementasikan oleh para siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri secara mandiri.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Narkotika Nasional. (2024). *Siaran pers tahun 2024: Penguatan strategi dan aksi kolaborasi dalam P4GN*. <https://bnn.go.id/konten/unggahahan/2024/12/23122024-FINAL-PRESS-RELEASE-AKHIR-TAHUN-2024-COMPILE-ALL.pdf>
- Berger, A. (2011). *Self-regulation: Brain, cognition, and development*. American Psychological Association.
- Casey, B., & Caudle, K. (2013). The teenage brain: Self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82–87. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Hoffmann, J. P. (2022). Self-control, peers, and adolescent substance use: An international analysis. *Journal of Substance Use*, 29(2), 246–251. <https://doi.org/10.1080/14659891.2022.2148581>
- Kompas. (2021). *Separuh pengguna narkoba di Papua berusia 12–18 tahun*. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2021/12/20/separuh-pengguna-narkoba-di-papua-berusia-12-18-tahun>
- Loes, C. N. (2026). Sleep duration and adolescent substance use: Parallel mediation by depressive symptoms and self-control. *Substance Use & Misuse*. <https://doi.org/10.1080/10826084.2026.2621264>
- Pemerintah Kabupaten Jayapura. (2024). *BNN bersama tim terpadu gelar rapat sinkronisasi program dan kebijakan*. <https://jayapurakab.go.id/bnn-bersama-tim-terpadu-gelar-rapat-sinkronisasi-program-dan-kebijakan/>
- Perdana, Y. A., & Setiyawati, D. (2019). Pelatihan self-control for pupils (STOP) untuk meningkatkan kontrol diri siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(2), 175–184. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.46326>
- Priambada, B. S. (2003). *Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja*. <https://media.neliti.com/media/publications/170095-ID-penyalahgunaan-narkoba-di-kalangan-remaj.pdf>
- Sasangka, H. (2003). *Narkotika dan psikotropika dalam hukum pidana*. Mandar Maju.

- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Universitas Sanata Dharma.
- Tucker-Ladd, C. E. (2011). *Psychological self-help*. <http://www.psychologicalselfhelp.org/>
- Watts, S. J., & Iratzoqui, A. (2019). Unraveling the relationships between low self-control, substance use, substance-using peers, and violent victimization. *American Journal of Criminal Justice*, 44(6), 979–997. <https://doi.org/10.1007/s12103-019-09491-7>
- Wills, T. A., & Ainette, M. G. (2008). Good self-control as a buffering agent for adolescent substance use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22(4), 459–471. <https://doi.org/10.1037/a0012965>
- Wills, T. A., Walker, C., Mendoza, D., & Ainette, M. G. (2006). Behavioral and emotional self-control: Relations to substance use in samples of middle and high school students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 265–278. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.20.3.265>