

Efektivitas Psikoedukasi Tekanan Sosial dan *Coping* dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba pada Siswa SMPN 30 Semarang

Adhaida Khoirun Najwa¹, Agesti Ananda², Najwa Meylina Putri Awansyah³, Zahrotul Munawaroh⁴, Fikrotul Hanifah⁵, Sardiyanto⁶

^{1,2,3,4,5} *Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia*

⁶ *Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah, Indonesia*

Received : 31 Mei 2026, Revised : 11 Juni 2026, Published : 18 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Adhaida Khoirun Najwa

E-mail: adhaidakhoirunnajwa@students.unnes.ac.id

Abstrak

Penyalahgunaan narkoba pada remaja merupakan permasalahan yang memerlukan upaya pencegahan sejak dini karena dapat berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan akademik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan penyalahgunaan narkoba melalui psikoedukasi yang mengintegrasikan materi tekanan sosial (peer pressure), coping, self-control, regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan keterampilan asertif. Kegiatan dilaksanakan di SMPN 30 Semarang dengan melibatkan 256 siswa kelas VII. Metode yang digunakan berupa psikoedukasi interaktif melalui ceramah, ice breaking, diskusi penerapan materi pada setiap pergantian topik, serta evaluasi menggunakan desain one group pretest-posttest. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test berbasis Quizizz untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 17,27 pada pre-test menjadi 19,80 pada post-test. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang mengintegrasikan aspek tekanan sosial dan coping efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait pencegahan penyalahgunaan narkoba. Program serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan sebagai salah satu strategi preventif berbasis sekolah untuk memperkuat ketahanan psikologis remaja terhadap perilaku berisiko.

Kata kunci – psikoedukasi, penyalahgunaan narkoba, tekanan sosial, coping, remaja

Abstract

Drug abuse among adolescents is a significant issue that requires early preventive efforts due to its potential psychological, social, and academic consequences. This community service program aimed to improve students' understanding of drug abuse prevention through psychoeducation integrating social pressure, coping strategies, self-control, emotional regulation, decision-making skills, and assertive behavior. The program was conducted at SMPN 30 Semarang and involved 256 seventh-grade students. The intervention was delivered through interactive lectures, ice-breaking activities, applied discussion activities, and an evaluation using a one-group pretest-posttest design. Data were collected through pre-test and post-test assessments administered via Quizizz to enhance student engagement and participation. The results showed an increase in the mean score from 17.27 in the pre-test to 19.80 in the post-test. Wilcoxon analysis indicated a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), demonstrating a significant difference between scores before and after the intervention. These findings suggest that psychoeducation integrating social pressure and coping components was effective in improving students' understanding of drug abuse prevention. Similar programs may be implemented sustainably as a school-based preventive strategy to strengthen adolescents' psychological resilience against risky behaviors.

Keywords - psychoeducation, drug abuse prevention, social pressure, coping, adolescents

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Najwa, A. K., Ananda, A., Awansyah, N. M. P., Munawaroh, Z., Hanifah, F., & Sardiyanto, S. (2026). Efektivitas Psikoedukasi Tekanan Sosial dan Coping dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba pada Siswa SMPN 30 Semarang . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 5272 - 5280. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1406>

Copyright ©2026 Adhaida Khoirun Najwa, Agesti Ananda, Najwa Meylina Putri Awansyah, Zahrotul Munawaroh, Fikrotul Hanifah, Sardiyanto Sardiyanto

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dalam perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan, meliputi aspek biologis, psikologis, fisik, maupun sosial (Ciampo & Ciampo, 2020). Pada periode ini, individu mulai mengalami proses pencarian identitas diri, termasuk kebutuhan yang lebih besar untuk diterima dalam lingkungan sosial, serta meningkatnya kecenderungan untuk mencoba berbagai pengalaman baru sebagai bagian dari eksplorasi perkembangan (Santrock, 2019). Perubahan-perubahan tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok usia yang relatif rentan terhadap berbagai bentuk perilaku berisiko, termasuk perilaku penyalahgunaan narkoba (Reiman & Lessin, 2025). Kerentanan ini semakin meningkat ketika remaja belum memiliki kematangan emosi yang memadai serta kemampuan pengambilan keputusan yang masih berkembang, khususnya saat menghadapi tekanan dari lingkungan sosial di sekitarnya (Albert & Steinberg, 2011).

Menurut Erikson (1968), masa remaja sedang berada dalam tahap *identity versus role confusion*, yakni fase perkembangan ketika individu berusaha membangun identitas personal melalui interaksi sosial dan pengakuan dari lingkungan sebayanya. Dalam proses tersebut, remaja seringkali menunjukkan perilaku konformitas agar dapat diterima oleh kelompok pertemanan. Keinginan untuk memperoleh penerimaan sosial membuat remaja lebih mudah menyesuaikan perilakunya dengan norma kelompok, termasuk dalam perilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, hingga penyalahgunaan narkoba (Steinberg, 2014). Oleh sebab itu, masa remaja dapat dipandang sebagai periode yang sangat krusial sehingga memerlukan perhatian serius dalam upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental maupun perilaku.

Fenomena penyalahgunaan narkoba pada remaja saat ini telah berkembang menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang cukup memprihatinkan. *United Nations Office on Drugs and Crime* (UNODC, 2025) melaporkan bahwa berkisar antara 316 juta penduduk dunia menggunakan narkoba dan sebagian besar pengguna mulai mencoba zat adiktif sejak usia remaja. Selain itu, laporan tersebut juga menunjukkan adanya peningkatan penggunaan zat sintetis pada kelompok usia muda yang dipengaruhi oleh kemudahan akses, pengaruh media sosial, serta lemahnya pengawasan lingkungan sosial. Di Indonesia, permasalahan penyalahgunaan narkoba pada kelompok usia pelajar juga menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan. Data dari Badan Riset dan Inovasi Nasional tahun 2023 menjelaskan bahwa prevalensi penyalahgunaan narkoba pada kelompok usia 15-64 tahun mencapai sekitar 3,3 juta jiwa. Sebesar 1,73 persen, kelompok remaja termasuk kategori dengan tingkat kerentanan paling tinggi terhadap penggunaan narkoba. Remaja menjadi kelompok yang sangat rentan karena pada fase perkembangan ini individu memiliki kecenderungan melakukan eksplorasi dan eksperimen perilaku (Saladino dkk., 2020).

Penyalahgunaan narkoba tidak hanya memberikan dampak pada kondisi fisik individu, akan tetapi juga mempengaruhi perkembangan psikososial dalam jangka panjang (Singh dkk., 2025). Remaja yang terlibat dalam penggunaan narkoba memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, gangguan perilaku, hingga keterlibatan dalam tindakan kriminal (Degenhardt dkk., 2016). Dari aspek psikologis, penggunaan narkoba dapat menyebabkan gangguan panik, kecemasan, depresi, serta halusinasi (Safdar, 2016). Selain itu aspek sosial, remaja pengguna narkoba cenderung mengalami penurunan sosialisasi dan peningkatan perilaku menyimpang lainnya (Rehman dkk., 2022). Sementara itu, dari aspek akademik, penyalahgunaan narkoba dapat menyebabkan rendahnya motivasi belajar, menurunnya prestasi akademik, hingga meningkatnya risiko putus sekolah (Sujan dkk., 2021).

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi perilaku penyalahgunaan narkoba pada remaja adalah tekanan sosial atau *peer pressure* (Umar, 2023). *Peer pressure* merupakan bentuk dorongan sosial yang menyebabkan individu mengikuti norma kelompok yang telah ditentukan terkait cara berpikir, berperilaku, dan merasakan (Chen, 2021). Tekanan tersebut dapat muncul dalam bentuk ajakan langsung, ajakan secara halus, imitasi perilaku teman, maupun pengaruh tidak langsung melalui norma kelompok (Sharma & Charulatha, 2019). Dalam konteks sekolah, tekanan rekan sebaya menjadi faktor dominan yang mempengaruhi keputusan remaja untuk mencoba rokok, alkohol, maupun

narkoba. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan berkontribusi memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap pembentukan perilaku remaja.

Penelitian Simons-Morton dan Farhat (2010) menunjukkan bahwa remaja yang berada dalam kelompok pengguna zat memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku serupa dibandingkan remaja yang berada dalam lingkungan sosial positif. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa perilaku penggunaan zat pada remaja seringkali dipengaruhi oleh proses belajar sosial dan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok. Penelitian Mahathir dkk. (2020) di Indonesia juga menemukan bahwa teman sebaya menjadi prediktor utama perilaku merokok dan penggunaan zat pada remaja sekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi preventif tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahaya merokok, tetapi juga perlu memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan sosial yang mereka alami.

Selain tekanan sosial, kemampuan *coping* juga memiliki peranan penting dalam menentukan bagaimana remaja merespons stres maupun pengaruh lingkungan. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu guna mengelola tuntutan internal ataupun eksternal yang dianggap melebihi kapasitas dirinya. Kemampuan *coping* yang adaptif dapat membantu remaja menghadapi tekanan sosial maupun konflik interpersonal dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif (qizi, 2024). Sebaliknya, *coping* maladaptif dapat mendorong remaja mencari pelarian emosional melalui perilaku negatif, termasuk penggunaan narkoba sebagai cara untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan (Lee-Winn dkk., 2018).

Wills dan Cleary (1996) menjelaskan bahwa remaja dengan kemampuan *coping* yang rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyalahgunaan zat sebagai bentuk mekanisme pelarian terhadap tekanan psikologis. Ketidakkampuan dalam mengelola stres, konflik interpersonal, maupun tekanan akademik menyebabkan remaja lebih mudah mencari cara instan untuk memperoleh kenyamanan emosional. Oleh karena itu, penguatan *coping* adaptif menjadi aspek penting dalam program pencegahan penyalahgunaan narkoba pada usia remaja.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan proses pemberian informasi sekaligus pelatihan keterampilan psikologis yang bertujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kemampuan individu dalam menghadapi suatu permasalahan tertentu (Lukens & McFarlane, 2004). Dalam konteks pencegahan narkoba, psikoedukasi tidak hanya berfokus pada pemberian informasi mengenai bahaya narkoba, tetapi juga melatih keterampilan psikologis seperti *self-reflection*, pengelolaan emosi, komunikasi asertif, dan strategi *coping* sehat (Baldisserotto dkk., 2021). Pendekatan ini dinilai efektif karena tidak hanya menekankan aspek pengetahuan kognitif, tetapi juga melatih keterampilan sosial dan emosional remaja.

Psikoedukasi dalam pencegahan narkoba dapat mencakup edukasi mengenai dampak penyalahgunaan zat, keterampilan menolak ajakan negatif, pengelolaan emosi, komunikasi asertif, serta strategi *coping* yang sehat. Botvin dan Tortu (1988) menjelaskan bahwa program berbasis *life skills training* mampu menurunkan risiko penggunaan zat pada remaja karena membantu siswa mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tekanan sosial. Pendekatan tersebut dinilai lebih efektif dibandingkan metode penyuluhan konvensional yang hanya berfokus pada penyampaian informasi secara satu arah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis *life skills* memiliki efektivitas dalam menurunkan risiko penyalahgunaan zat pada remaja. Griffin dkk. (2023) menyatakan bahwa intervensi sekolah berbasis keterampilan psikososial lebih efektif dibandingkan penyuluhan konvensional yang hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan kognitif mengenai bahaya narkoba. Program berbasis keterampilan psikososial membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat keterampilan pengambilan keputusan sehat. Penelitian Hennessy dan Tanner-Smith (2015) juga menunjukkan bahwa program preventif berbasis sekolah mampu meningkatkan kemampuan sosial siswa sekaligus mengurangi kecenderungan perilaku berisiko pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa integrasi aspek sosial dan psikologis dalam program preventif memiliki potensi besar dalam mencegah penyalahgunaan narkoba pada usia sekolah. Di Indonesia, penelitian Febriyaningsih dkk. (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar program pencegahan narkoba di Indonesia masih berfokus pada peningkatan pengetahuan umum mengenai bahaya narkotika. Penelitian tersebut juga menekankan perlunya pengembangan intervensi sekolah yang lebih komprehensif dan berbasis keterampilan sosial-

psikologis.

SMPN 30 Semarang dipilih sebagai lokasi dalam penelitian dikarenakan sekolah tersebut memiliki karakteristik siswa yang berada pada fase remaja awal, yaitu periode perkembangan yang cenderung memiliki kerentanan lebih besar terhadap pengaruh lingkungan sosial dan munculnya perilaku berisiko. Pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan kebutuhan yang semakin tinggi untuk diterima oleh lingkungan sosial, mengalami proses pembentukan identitas diri, serta memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya sehingga lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan di sekitarnya (Simons-Morton & Farhat, 2010; WHO, 2025). Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di sekolah, hasil menunjukkan bahwa siswa membutuhkan program preventif yang tidak hanya berisi informasi mengenai bahaya narkoba, tetapi juga membantu mereka meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan sosial, mengelola emosi, serta mengambil keputusan yang lebih sehat. Kebutuhan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah cenderung lebih efektif apabila tidak hanya menekankan aspek pengetahuan kognitif, tetapi juga memperkuat keterampilan psikososial seperti *coping* adaptif, regulasi emosi, dan kemampuan menghadapi pengaruh teman sebaya (Baldisserotto dkk., 2021; Botvin & Tortu, 1988). Selain itu, lingkungan sosial perkotaan turut menjadi pertimbangan dalam pemilihan lokasi penelitian karena remaja di wilayah perkotaan memiliki paparan yang lebih besar terhadap keberagaman pergaulan, media digital, dan berbagai perilaku berisiko yang dapat memengaruhi perkembangan psikososial mereka (Ilesanmi dkk., 2010; UNODC, 2023). Oleh sebab itu, penguatan kemampuan *coping* dan keterampilan menghadapi *peer pressure* melalui psikoedukasi dipandang sesuai sebagai strategi preventif untuk membantu siswa SMP membangun ketahanan psikologis terhadap pengaruh negatif lingkungan sosial.

Penelitian mengenai pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja sebenarnya telah banyak dilakukan, baik di Indonesia maupun luar negeri. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih lebih berfokus pada peningkatan pengetahuan umum mengenai bahaya narkoba melalui metode penyuluhan kesehatan (Febriyaningsih dkk., 2025). Penelitian Nurhakiki dkk. (2025) menemukan bahwa edukasi berbasis *peer educator* mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap preventif siswa terhadap narkoba. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan aspek tekanan sosial dan *coping mechanism* dalam satu model psikoedukasi preventif pada siswa SMP masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada siswa SMA atau mahasiswa sehingga kajian mengenai remaja awal pada tingkat SMP masih perlu dikembangkan lebih lanjut.

Berdasarkan hasil uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi tekanan sosial dan *coping* dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba pada siswa SMPN 30 Semarang melalui analisis terhadap perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* setelah intervensi diberikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian Psikologi Perkembangan, Psikologi Kesehatan, dan Psikologi Pendidikan terkait faktor protektif terhadap penyalahgunaan narkoba pada remaja. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah, guru BK, psikolog pendidikan, maupun instansi terkait dalam mengembangkan program penyalahgunaan narkoba berbasis psikologis yang lebih efektif, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi preventif berbasis psikologi sekaligus menjadi alternatif strategi promotif-preventif yang efektif dalam menekan risiko penyalahgunaan narkoba pada remaja usia sekolah.

METODE

Lokasi dan Peserta Kegiatan

Pelaksanaan psikoedukasi diselenggarakan di SMPN 30 Semarang dengan sasaran siswa kelas VII sebagai kelompok remaja awal yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial dan memiliki potensi perilaku berisiko. Kegiatan diikuti oleh seluruh siswa kelas VII dengan jumlah peserta sebanyak 256 siswa. Pemilihan sasaran dilakukan karena remaja awal memerlukan edukasi preventif terkait penyalahgunaan narkoba serta kemampuan menghadapi tekanan sosial di lingkungan pertemanan. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi bertema "*No Drugs, No Drama : Hidup Sehat Tanpa Narkoba*" yang membahas tekanan sosial, *coping*, *self-control*, regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan keterampilan asertif pada remaja dengan menggunakan metode ceramah yang interaktif serta

diskusi bersama peserta.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Rabu, 6 Mei 2026 di SMPN 30 Semarang dengan total durasi sekitar 210 menit. Pelaksanaan kegiatan dirancang secara partisipatif dan interaktif agar siswa dapat terlibat secara aktif selama proses pembelajaran. Selain penyampaian materi, kegiatan juga diselingi dengan sesi *ice breaking* untuk menjaga konsentrasi dan meningkatkan antusiasme peserta selama mengikuti kegiatan.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* menggunakan aplikasi *Quizizz* untuk mengukur tingkat pemahaman awal siswa mengenai penyalahgunaan narkoba, tekanan sosial, dan strategi *coping*. Penggunaan *Quizizz* dipilih karena mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan melalui pendekatan berbasis permainan (*game-based learning*). Untuk meningkatkan motivasi siswa, panitia memberikan apresiasi berupa hadiah sederhana kepada peserta yang memperoleh peringkat pertama, kedua, dan ketiga pada sesi *pre-test*.

Setelah pelaksanaan *pre-test*, peserta mengikuti sesi psikoedukasi yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan meliputi pengenalan narkoba dan dampaknya, perilaku berisiko pada remaja, tekanan sosial (*peer pressure*), *coping*, *self-control*, regulasi emosi, keterampilan asertif, serta strategi pencegahan penyalahgunaan narkoba. Selama penyampaian materi, siswa didorong untuk aktif bertanya, berdiskusi, dan berbagi pengalaman sehingga proses pembelajaran berlangsung secara dua arah.

Pada setiap pergantian topik materi, fasilitator mengajak peserta untuk terlibat dalam diskusi interaktif yang berkaitan dengan materi yang baru disampaikan. Peserta diberikan kesempatan untuk menanggapi berbagai situasi yang relevan dengan kehidupan remaja, seperti tekanan dari teman sebaya, ajakan untuk melakukan perilaku berisiko, maupun situasi yang memerlukan pengambilan keputusan yang sehat. Melalui diskusi tersebut, peserta menerapkan pemahaman mengenai *coping*, regulasi emosi, komunikasi asertif, serta pengambilan keputusan yang sehat sesuai dengan konteks yang dibahas. Kegiatan ini bertujuan memperkuat pemahaman siswa sekaligus membantu mereka mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, peserta mengerjakan *post-test* menggunakan aplikasi *Quizizz* untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman setelah mengikuti psikoedukasi. Seperti pada *pre-test*, peserta dengan perolehan skor tertinggi pada *post-test* diberikan apresiasi berupa hadiah sederhana sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi dan pencapaian mereka selama kegiatan berlangsung. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program psikoedukasi yang telah diberikan.

Teknik Analisis Data

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan *Pre-Experimental* berupa *One Group Pretest - Posttest Design*. Pengukuran awal *pre-test* diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman awal peserta terkait dengan penyalahgunaan narkoba, tekanan sosial, dan strategi *coping*. Setelah kegiatan psikoedukasi selesai dilaksanakan, peserta diberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan pemahaman setelah memperoleh materi sosialisasi.

Hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* selanjutnya diolah melalui pendekatan deskriptif dengan cara membandingkan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Temuan dari hasil analisis tersebut kemudian digunakan untuk mengevaluasi tingkat efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan penyalahgunaan narkoba serta keterampilan psikologis pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

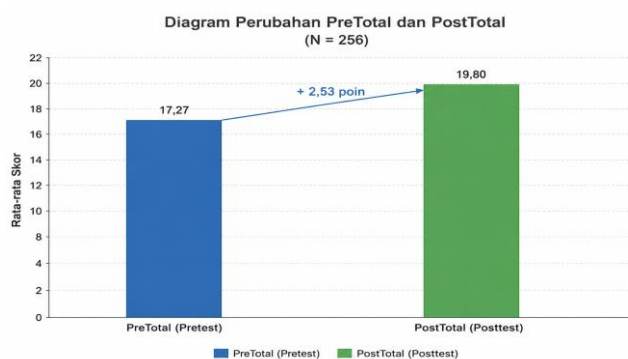


Gambar 1. Foto Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi bertajuk "*No Drugs, No Drama: Hidup Sehat Tanpa Narkoba*" dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2026 di SMPN 30 Semarang dan diikuti oleh 256 siswa kelas VII. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* menggunakan aplikasi *Quizizz* untuk mengukur tingkat pemahaman awal siswa mengenai penyalahgunaan narkoba, tekanan sosial (*peer pressure*), dan strategi *coping*. Penggunaan *Quizizz* dipilih karena mampu menghadirkan suasana evaluasi yang lebih menarik melalui konsep pembelajaran berbasis permainan. Selain memudahkan proses pengumpulan data, fitur peringkat yang tersedia dalam aplikasi tersebut juga mendorong siswa untuk berpartisipasi secara lebih aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Untuk meningkatkan motivasi peserta, siswa yang memperoleh skor tertinggi pada pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* diberikan apresiasi berupa hadiah sederhana sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi dan hasil yang diperoleh.

Setelah *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan mencakup pengenalan narkoba, faktor risiko penyalahgunaan narkoba pada remaja, tekanan sosial dari teman sebaya, kemampuan *coping*, *self-control*, regulasi emosi, keterampilan asertif, serta pengambilan keputusan yang sehat. Untuk menjaga konsentrasi dan keterlibatan peserta, sesi penyampaian materi diselingi dengan kegiatan *ice breaking* yang dilakukan secara berkala. Kegiatan ini bertujuan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan sekaligus mengurangi kejenuhan siswa selama mengikuti psikoedukasi.

Selama proses penyampaian materi, fasilitator secara berkala mengajak peserta untuk terlibat dalam diskusi interaktif yang disesuaikan dengan topik yang sedang dibahas. Pada setiap pergantian materi, peserta diberikan contoh situasi yang relevan dengan kehidupan remaja untuk didiskusikan bersama. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memahami konsep yang disampaikan, tetapi juga berkesempatan untuk mempraktikkan secara langsung keterampilan yang dipelajari, seperti mengenali tekanan sosial dari teman sebaya, menerapkan strategi *coping* yang adaptif, menggunakan komunikasi asertif, mengendalikan emosi, serta mengambil keputusan yang sehat. Kegiatan diskusi ini bertujuan memperkuat pemahaman peserta terhadap materi sekaligus membantu mereka mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, peserta mengerjakan *post-test* menggunakan aplikasi *Quizizz* untuk mengukur perubahan pemahaman setelah mengikuti psikoedukasi.



Gambar 2. Diagram Perubahan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, diketahui bahwa seluruh data responden valid tanpa adanya data yang hilang (*missing value*). Jumlah responden yang dianalisis sebanyak 256 siswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* sebesar 17,27 meningkat menjadi 19,80 pada *post-test*. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan adanya perubahan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Selain itu, nilai standar deviasi pada *post-test* lebih rendah dibandingkan *pre-test*, yang mengindikasikan bahwa jawaban peserta setelah mengikuti kegiatan menjadi lebih homogen dan konsisten.

Peningkatan skor yang diperoleh menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai penyalahgunaan narkoba, tekanan sosial, dan strategi *coping* yang adaptif. Hasil ini diduga tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang diberikan, tetapi juga oleh metode penyampaian yang melibatkan partisipasi aktif peserta melalui diskusi, *ice breaking*, serta penggunaan *Quizizz* sebagai media evaluasi. Kombinasi berbagai metode tersebut memungkinkan siswa untuk lebih mudah memahami materi sekaligus menghubungkannya dengan situasi yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis keterampilan psikososial cenderung lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk berlatih, berdiskusi, dan merefleksikan pengalaman mereka secara langsung. Melalui pendekatan tersebut, siswa tidak hanya memperoleh tambahan pengetahuan mengenai bahaya narkoba, tetapi juga mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tekanan sosial, mengelola emosi, serta mengambil keputusan yang lebih sehat.

Selanjutnya, hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada skor *pre-test* dan *post-test* berada pada angka $< 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi mengenai tekanan sosial (*peer pressure*) dan *coping* yang diberikan kepada siswa SMPN 30 Semarang efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait pencegahan penyalahgunaan narkoba. Peningkatan skor yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan preventif yang mengintegrasikan aspek pengetahuan, keterampilan psikologis, dan keterampilan sosial memiliki potensi yang baik untuk diterapkan dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja usia sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan psikoedukasi bertema "*No Drugs, No Drama: Hidup Sehat Tanpa Narkoba*" pada siswa kelas VII SMPN 30 Semarang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan penyalahgunaan narkoba, tekanan sosial (*peer pressure*), serta strategi *coping* yang adaptif. Kegiatan yang dikemas melalui ceramah interaktif, diskusi, *ice breaking*, serta penggunaan aplikasi *Quizizz* pada *pre-test* dan *post-test* mampu meningkatkan keterlibatan dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Selain itu, diskusi interaktif yang dilakukan pada setiap pergantian materi memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengaitkan materi dengan situasi yang relevan dalam kehidupan sehari-hari serta menerapkan keterampilan yang dipelajari, seperti komunikasi asertif, kemampuan menghadapi tekanan sosial, regulasi emosi, strategi *coping*, dan pengambilan keputusan yang sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 17,27 pada *pre-test* menjadi 19,80 pada *post-test*. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan preventif yang mengintegrasikan aspek pengetahuan, keterampilan psikologis, dan keterampilan sosial-emosional memiliki potensi yang baik dalam membantu remaja menghadapi pengaruh negatif lingkungan serta mengurangi resiko perilaku penyalahgunaan narkoba.

Oleh karena itu, program serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dengan melibatkan berbagai pihak, seperti guru, orang tua, dan teman sebaya

sebagai sumber dukungan sosial. Selain itu, metode pelaksanaan dapat dikembangkan melalui kegiatan yang lebih aplikatif dan partisipatif, seperti diskusi berbasis kasus, konseling kelompok, dan pelatihan *life skills*, sehingga keterampilan yang diperoleh siswa tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berperan dalam pelaksanaan kegiatan serta penyusunan jurnal pengabdian ini, terutama kepada SMPN 30 Semarang yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, dan pengalaman berharga selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing lapangan dan pihak Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah atas dukungan dan arahan akademik selama pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert, D., & Steinberg, L. (2011). *Peer Influences on Adolescent Risk Behavior* (Vol. 22, pp. 211–226). Springer, New York, NY.
- Baldisserotto, G., Melo, W. V., & Meyer, E. (2021). Psychoeducation on drug (ab) use. *In Psychology of substance abuse: Psychotherapy, clinical management and social intervention* (pp. 315–328). Cham: Springer International Publishing.
- Botvin, G. J., & Tortu, S. (1988). Preventing adolescent substance abuse through life skills training. *Preventive Medicine*.
- Boyqulova, M. R. qizi. (2024). The importance of coping behaviors in adolescents' lives. *Journal of Social Sciences and Humanities Research Fundamentals*, 4(10), 30–34. <https://doi.org/10.55640/jsshrf-04-10-07>
- BRIN. (2025). *BRIN dan BNN Ukur Pervalensi Penyalahgunaan Narkoba 2025*. Badan Narkotika Nasional.
- Chen, B. B. (2021). Peer pressure. *In Encyclopedia of evolutionary psychological science* (pp. 5849–5851). Cham: Springer International Publishing.
- Degenhardt, L., Stockings, E., Patton, G., Hall, W. D., & Lynskey, M. (2016). The increasing global health priority of substance use in young people. *The Lancet Psychiatry*, 3(3), 251–264.
- Del Ciampo, L. A., & Del Ciampo, I. R. L. (2020). *Physical, emotional and social aspects of vulnerability in adolescence*. 3(1), 183–190. <https://doi.org/10.33545/COMED.2020.V3.I1C.135>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Febriyaningsih, L., Intiasari, A. D., & Gamelia, E. (2025). Program intervensi pencegahan penyalahgunaan narkotika di Indonesia: A literature review. *Holistik*. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1411>
- Griffin, K. W., Botvin, G. J., Scheier, L. M., & Williams, C. (2023). Long-term behavioral effects of a school-based prevention program on illicit drug use among young adults. *Journal of Public Health Research*, 12(1), 227990362211469. <https://doi.org/10.1177/22799036221146914>
- Hennessy, E. A., & Tanner-Smith, E. E. (2015). Effectiveness of brief school-based interventions for adolescents. *Prevention Science*, 16(3), 463–474.
- Ilesanmi, O. O., Osiki, J. O., & Falaye, A. (2010). Psychological effects of rural versus urban environment on adolescent's behaviour following pubertal changes. *IFE Psychologia: An international journal*, 18(1), 156–175.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee-Winn, A. E., Mendelson, T., & Johnson, R. M. (2018). Associations between coping and marijuana use in a nationally representative sample of adolescents in the United States. *Addictive Behaviors*, 80, 130–134.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief treatment and crisis intervention*, 4(3), 205–225.
- Mahathir, M., Vitamaharani, P., & Hermalinda, H. (2020). Peer Conformity Affects Smoking Behavior among Male Adolescents in a High School in Padang, Indonesia. *Nurse Media Journal of Nursing*, 10(2), 191–199. <https://doi.org/10.14710/NMJN.V10I2.28704>
- Nurhakiki, N., Febriana, D., & Tahlil, T. (2025). The Influence of Peer Educators on Adolescents' Knowledge, Attitude, and Behavior in Preventing Drug Abuse. *OPSearch: American Journal of*

- Open Research*, 4(11), 314-321.
- Rehman, F., Saxena, V., & Jose, G. (2022). The effects of drug abuse on teens. *Genesis*, 9(1), 11–13. <https://doi.org/10.47211/tg.2022.v09i01.003>
- Reiman, A., & Lessin, B. (2025). *Harm Reduction Approaches with Adolescents who Use Substances*. Taylor & Francis.
- Safdar, G. (2016). Impacts of Drugs Addiction on Users: Medical and Psychological Perspectives. *New Media and Mass Communication*, 53, 57–62. <https://doi.org/10.7176/NMMC.VOL5357-62>
- Saladino, V., Hoelzlhammer, L., & Verrastro, V. (2020). *Criminality, Substance abuse and Problematic Family Relations in Adolescence*. 6(1), 016–020.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Sharma, A., & Charulatha, K. (2019). Peer pressure: A comprehensive literature review of the last two decades. *Int J Fam Med Res*, 2(4), 1-10.
- Simons-Morton, B., & Farhat, T. (2010). Recent findings on peer group influences on adolescent smoking. *The Journal of Primary Prevention*, 31(4), 191–208.
- Singh, P., Singh, V., & Pal, S. (2025). Drug abuse effect on health and society. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 10(6), 160–166. <https://doi.org/10.21760/jaims.10.6.22>
- Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujan, Md. S. H., Tasnim, R., Hossain, S., Sikder, Md. T., & Hasan, M. T. (2021). Impact of drug abuse on academic performance and physical health: a cross-sectional comparative study among university students in Bangladesh. *Journal of Public Health*, 1–7.
- Umar, I. (2023). Factors Influencing Youth Drug Abuse: A Review Study. *Qeios*. <https://doi.org/10.32388/np4h3w>
- UNODC. (2025). *World Drug Report 2025*. United Nations Office on Drugs and Crime.
- Wills, T. A., & Cleary, S. D. (1996). How are social support effects mediated? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 937–952.
- World Health Organization. (2025). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>