Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat
JPM Bantenese, e-ISSN 2656-1840
Volume 8 Nomor 1 Juni 2026

MIND WITHOUT DRUGS: PROGRAM PSIKOEDUKASI "DRUG ABUSE" MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

Silvia, Afifah Subagyo, Khansa Shaniadisha Aulia Bestari, Ariella Daffa Nareswari Hartono, Endang Retno Surjaningrum, Ika Yuniar Cahyati*
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga
Corresponden author. Email*: ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id

Abstract
Drug abuse is a public health issue that negatively affects physical, psychological, and social well-being, particularly among adolescents and young adults. The widespread use of social media among young people provides opportunities to deliver psychoeducational interventions in a more accessible and engaging manner. Mind Without Drugs is a digital psychoeducation program conducted through Instagram to enhance adolescents' knowledge and awareness regarding drug abuse. The program consisted of educational content delivered through Instagram feeds, reels, and interactive pre-test and post-test activities via Instagram Stories. The materials covered the definition and diagnostic criteria of Substance Use Disorder (SUD) based on DSM-5-TR, prevalence, risk factors, symptoms, consequences of substance abuse, and refusal skills for resisting drug-related peer pressure. Program evaluation was conducted through formative assessments, including audience engagement indicators (likes, views, and comments), and summative assessments using post-test results. Findings indicated that all content exceeded the predetermined engagement targets, while most participants demonstrated adequate understanding of the educational materials by achieving high scores on the post-test. In addition to improving knowledge, audience responses in the comment section suggested that the content encouraged personal reflection on real-life situations, particularly regarding peer pressure, personal boundaries, and assertive refusal of risky invitations. These findings suggest that Instagram can serve as an effective psychoeducational platform not only for increasing knowledge about drug abuse but also for fostering self-awareness and reflective thinking among adolescents.
***Keywords**: Drug Abuse, Psychoeducation, Instagram, Adolescents, Substance Use Disorder*

Abstrak
Penyalahgunaan narkoba (drug abuse) merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang berdampak pada aspek fisik, psikologis, dan sosial, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja membuka peluang untuk mengembangkan strategi psikoedukasi yang lebih mudah diakses dan menarik. Program Mind Without Drugs merupakan intervensi promotif berbasis psikoedukasi digital yang dilaksanakan melalui media sosial Instagram dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai penyalahgunaan narkoba. Program dilaksanakan melalui penyajian konten edukatif dalam bentuk feed, reels, serta pre-test dan post-test interaktif pada Instagram Stories. Materi yang diberikan mencakup pengertian dan kriteria Substance Use Disorder (SUD) berdasarkan DSM-5-TR, prevalensi, faktor risiko, gejala, dampak penyalahgunaan zat, serta keterampilan refusal skills untuk menolak ajakan penggunaan narkoba secara asertif. Evaluasi dilakukan secara formatif melalui analisis keterlibatan audiens (likes, views, dan komentar) serta secara sumatif melalui post-test. Hasil menunjukkan bahwa seluruh konten berhasil melampaui target keterjangkauan yang ditetapkan. Sebagian besar peserta juga mampu menjawab pertanyaan post-test dengan benar, yang mengindikasikan peningkatan pemahaman mengenai penyalahgunaan narkoba. Selain meningkatkan pengetahuan, respons audiens melalui kolom komentar menunjukkan bahwa materi yang diberikan mendorong refleksi terhadap pengalaman dan situasi kehidupan nyata, khususnya terkait tekanan sosial, kemampuan menetapkan batasan diri (personal boundaries), serta keberanian untuk menolak ajakan yang berisiko. Temuan ini menunjukkan bahwa Instagram dapat menjadi media psikoedukasi yang efektif untuk meningkatkan literasi mengenai penyalahgunaan narkoba sekaligus mendorong kesadaran dan refleksi diri pada remaja.
Kata kunci: Drug Abuse, Psikoedukasi, Instagram, Remaja, Substance Use Disorder

Copyright©2026. Silvia dan kawan-kawan
This is an open *access* article under the CC–BY NC-SA license.
DOI: https://doi.org/10.30656/228v5a84

PENDAHULUAN

Masalah penyalahgunaan zat (*drug abuse*) saat ini telah menjadi tantangan besar di tingkat global maupun nasional karena dapat merusak kesehatan fisik, mental, serta kehidupan sosial masyarakat, khususnya para remaja dan dewasa muda (Hakim dkk., 2024). Berdasarkan laporan Badan Narkotika Nasional (BNN, 2023) mencatat bahwa prevalensi penyalahgunaan narkoba pada tahun 2023 mencapai lebih dari 3,3 juta atau 1,95% dari total penduduk yang berada pada rentang usia produktif, yaitu 15–35 tahun dengan kelompok remaja serta dewasa muda sebagai populasi yang paling rentan dan semakin mengkhawatirkan. Kondisi ini menunjukkan adanya upaya pencegahan dan edukasi sejak dini sebagai kebutuhan yang sangat mendesak.

Merujuk pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision* (DSM-5-TR), penyalahgunaan zat dikategorikan sebagai *Substance Use Disorder* atau Gangguan Penggunaan Zat (APA, 2022). DSM-5-TR mendefinisikan sebagai pola penggunaan zat yang maladaptif, memicu distres dan gangguan fungsi signifikan dimana setidaknya terdapat minimal dua dari sebelas kriteria klinis yang terpenuhi dalam jangka waktu 12 bulan, dalam empat domain utama, yaitu *impaired control* (kehilangan kontrol diri), *social impairment* (kegagalan interaksi sosial), *risky use* (penggunaan berisiko tinggi), serta munculnya toleransi dan gejala putus zat (*withdrawal*). Dampak yang ditimbulkan tidak hanya merugikan fisik, tetapi juga psikologis dan sosial individu, mulai dari penurunan fungsi kognitif (memori dan konsentrasi) depresi, kecemasan, hingga peningkatan risiko perilaku kriminal (Raharni dkk., 2020). Oleh sebab itu, penanganan masalah penyalahgunaan zat tidak boleh hanya berfokus pada aspek pengobatan (kuratif), tetapi juga harus mengutamakan langkah pencegahan (preventif) dan edukasi (promotif) melainkan harus mencakup upaya preventif dan promotif.

Dalam bidang psikologi, program psikoedukasi memiliki peran penting untuk menumbuhkan kesadaran (*awareness*) masyarakat karena masih rendahnya tingkat literasi mengenai bahaya penyalahgunaan zat di kalangan remaja dan dewasa muda. Hal ini penting sebelum penyalahgunaan zat terjadi dan membawa dampak yang semakin parah (Kalamuddin dkk., 2025). Psikoedukasi dianggap sebagai salah satu metode yang efektif yang dirancang untuk memberikan informasi berbasis ilmiah mengenai bahaya zat adiktif,

faktor risiko psikologis, membantu mengenali gejala lewat standar DSM-5-TR dan penanganannya (Lukens & McFarlane, 2004), sekaligus memperkuat kapasitas individu dalam menghadapi suatu permasalahan psikologis seperti melatih cara mengatasi tekanan hidup dengan sehat.

Dalam konteks pencegahan penyalahgunaan zat, psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya zat adiktif, faktor risiko psikologis, membantu mengenali gejala dini berbasis standar DSM-5-TR, memperkuat kemampuan penolakan terhadap tekanan sosial (*peer pressure*), serta mengembangkan keterampilan *coping* yang adaptif dalam menghadapi tekanan hidup (Jafar & NR, 2023). Meskipun demikian, psikoedukasi tradisional biasanya terkendala pada jarak, waktu, serta kurangnya minat dari masyarakat yang lebih menyukai informasi singkat, menarik secara visual, dan mudah diakses kapan saja (Jafar & NR, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, penggunaan media sosial dengan memanfaatkan platform digital bisa menjadi pilihan strategi intervensi yang mampu meningkatkan keterjangkauan dan partisipasi kelompok usia muda secara lebih efektif dibandingkan metode tatap muka konvensional untuk memastikan relevansi dan efektivitas program di era digital. Seperti *instagram* yang menjadi salah satu media sosial paling populer di kalangan anak muda saat ini, menyediakan berbagai fitur visual yang interaktif seperti *feeds*, *reels*, dan *stories*, untuk menyajikan materi yang informatif, visual, dan mudah dipahami oleh kelompok sasaran (Hakim dkk., 2024). Melalui fitur tersebut, materi psikoedukasi dapat menjadi lebih menarik, mudah dimengerti, serta dapat disebarkan secara luas tanpa terhalang lokasi.

Dengan demikian, program psikoedukasi berbasis visual dalam media sosial diharapkan dapat berkontribusi pada upaya penanggulangan penyalahgunaan zat secara signifikan melalui pendekatan promotif berbasis teknologi yang inklusif, terjangkau, dan berkelanjutan terhadap kelompok yang rentan, terutama pada generasi muda, secara lebih mudah dan dalam jumlah yang lebih banyak (Syahrani dkk., 2025).

METODE PELAKSANAAN

Program "*Mind Without Drugs*" menggunakan pendekatan intervensi promotif dalam bentuk psikoedukasi mengenai penyalahgunaan narkoba yang dilaksanakan secara daring melalui media sosial Instagram. Program ini dirancang sebagai respons terhadap

tingginya prevalensi penyalahgunaan narkoba dan untuk meningkatkan pemahaman remaja terhadap penyalahgunaan zat. Sasaran program ini yaitu remaja dan dewasa awal berusia 15-24 tahun yang merupakan populasi paling rentan terhadap paparan penyalahgunaan zat. Intervensi dilaksanakan secara berkala yakni pada periode 1 Mei hingga 24 Mei 2026 Promosi dilaksanakan melalui akun @MindWithoutDrugs, dengan menyebarkan konten edukasi mengenai penyalahgunaan narkoba, risiko *Substance Use Disorder* (SUD), gejala dan dampaknya, serta cara menolak ajakan penggunaan zat secara asertif. Berikut adalah tahapan kegiatan yang digunakan dalam pelaksanaan program:

1) Membuat dan mempromosikan akun Instagram @MindWithoutDrugs yang ditujukan kepada remaja. Promosi akun dilakukan melalui penyebaran informasi di berbagai grup WhatsApp, termasuk komunitas remaja, serta melalui jejaring Instagram itu sendiri dengan memanfaatkan fitur *reels* dan *stories*.
2) Menyajikan materi psikoedukasi dalam bentuk unggahan feed Instagram yang memuat informasi substantif seputar penyalahgunaan narkoba, meliputi definisi dan kriteria *Substance Use Disorder* (SUD) berdasarkan DSM-5 TR, data prevalensi pengguna narkoba di Indonesia, gejala klinis, serta dampak penyalahgunaan zat terhadap fungsi kognitif, kesehatan fisik, dan kesehatan psikologis individu.
3) Memberikan edukasi keterampilan preventif kepada pengikut akun melalui fitur Instagram *Reels* dengan menyajikan konten video berjudul "3 Menit yang Mengubah Hidup" yang mendemonstrasikan teknik-teknik *refusal skill* secara asertif. Konten ini dirancang untuk membekali remaja dengan kemampuan praktis dalam menolak tekanan sosial dan ajakan negatif dari lingkungan sekitar, disertai pembahasan mengenai pentingnya *personal boundaries.*
4) Melaksanakan *pre-test* dan *post-test* kepada pengikut akun melalui fitur *Instagram Story* dalam bentuk kuis interaktif dan polling. *Pre-test* digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan persepsi awal peserta mengenai drug abuse sebelum program dimulai, sedangkan *post-test* dilaksanakan setelah seluruh rangkaian konten edukatif selesai disampaikan, guna menilai sejauh mana peningkatan pemahaman peserta dan kepuasan mereka terhadap program yang telah diikuti.

5) Melakukan analisis terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi efektivitas program psikoedukasi yang telah dilaksanakan. Analisis ini bertujuan untuk mengukur ketercapaian tujuan edukasi berdasarkan perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis digunakan sebagai dasar evaluasi program serta sebagai dasar pertimbangan dalam penyempurnaan dan pengembangan program psikoedukasi pada pelaksanaan selanjutnya.

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Program Mind Without Drugs

Aspek	TUK
Likes per unggahan konten	≥ 20
Views per konten (Story/ Reels)	≥ 50

Jumlah *likes* pada setiap unggahan digunakan sebagai salah satu indikator tingkat keterlibatan (*engagement*) dan apresiasi audiens terhadap materi edukasi yang disampaikan. Adapun jumlah views, terutama pada konten video reels dan podcast, menunjukkan seberapa luas konten tersebut telah dijangkau dan ditonton oleh audiens sasaran yang semakin besar kecenderungan audiens untuk memberikan respons positif terhadap konten yang dipublikasikan. Kedua indikator ini secara bersama-sama memberikan gambaran mengenai efektivitas distribusi konten dan relevansinya bagi pengikut akun sebagai ukuran keberhasilan program secara formatif.

Tabel 2. Jadwal dan Rincian Pengunggahan Konten Psikoedukasi

Materi	Keterangan	Tanggal Upload
Pre-Test: Seberapa Tahu Kamu tentang Drug Abuse?	Story (Polling)	6 Mei 2026
Pengertian, Prevalensi, Gejala, dan Dampak Drug Abuse	Feed	7 Mei 2026
3 Menit yang Mengubah Hidup: Refusal Skills	Reels	11 Mei 2026
Post-Test: Sekarang Kamu Udah Paham?	Story (Quiz)	20 Mei 2026
Kesimpulan dan Closing	Feed & Story	22 Mei 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan psikoedukasi ini dilakukan secara *online* melalui media sosial *Instagram* @mindwithoutdrugs. Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan,

kesadaran, dan pemahaman remaja mengenai penyalahgunaan narkoba (*drug abuse*), termasuk faktor risiko, dampak negatif, serta strategi pencegahannya. Kegiatan dilaksanakan selama periode 1 Mei 2026 hingga 24 Mei 2026 dengan jumlah pengikut (*followers*) sebanyak 149 akun. Dalam pelaksanaannya, proyek ini menggunakan evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif dilakukan melalui pemantauan respons audiens terhadap setiap konten yang dipublikasikan, seperti interaksi pada fitur *likes*, komentar, *shares*, dan tanggapan pada *Instagram Stories*. Sementara itu, evaluasi sumatif dilakukan untuk menilai capaian program secara keseluruhan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Selain itu, jumlah *likes* dan *views* digunakan sebagai indikator tambahan untuk mengukur tingkat keterlibatan (*engagement*) pengikut terhadap konten yang disajikan. Konten pertama pada proyek ini adalah



Gambar 1. *Pre-Test* "Seberapa Tahu Kamu?"

Pre-Test Time!

Seberapa tahu kamu tentang *drug abuse*?

Yuk, uji pengetahuan kamu sebelum kita bahas lebih dalam!

Sebelum mulai, Jawab quiz singkat ini dulu yaa!

Quiz :

1. Menurut kamu, apakah narkoba berbahaya kalau seseorang sudah ketagihan?
   - Benar
   - Salah

2. Penyalahgunaan narkoba hanya berdampak pada pengguna secara individu dan tidak memengaruhi lingkungan sosial, benar atau salah?
   - Benar
   - Salah
3. Tekanan dari teman bisa membuat seseorang lebih rentan mencoba narkoba?
   - Benar
   - Salah
4. Stress dan masalah emosional bisa jadi faktor risiko penyalahgunaan zat?
   - Benar
   - Salah
5. Kurang pengetahuan tentang bahaya narkoba bisa meningkatkan risiko penyalahgunaan zat?
   - Iya
   - Tidak

Evaluasi formatif pada konten ini dilakukan melalui pre-test yang disebarkan menggunakan fitur *Instagram Stories*. *Pre-test* terdiri dari lima pertanyaan yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal audiens mengenai penyalahgunaan narkoba (*drug abuse*), termasuk dampak penyalahgunaan narkoba, faktor risiko, serta pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku penyalahgunaan zat. Hasil *pre-test* ini digunakan sebagai dasar untuk menyusun dan menyesuaikan materi psikoedukasi yang akan disampaikan pada konten-konten berikutnya.

Tabel 3. Hasil Evaluasi *Pre-Test* "Seberapa Tahu Kamu?"

Formatif		
Pertanyaan	**Benar**	**Salah**
Narkoba berbahaya jika seseorang sudah mengalami ketergantungan	80%	20%
Penyalahgunaan narkoba hanya berdampak pada pengguna dan tidak memengaruhi lingkungan sosial	92%	8%
Tekanan dari teman sebaya dapat meningkatkan risiko seseorang mencoba narkoba	87%	13%
Stres dan masalah emosional dapat menjadi faktor risiko	85%	15%

penyalahgunaan zat		
Kurangnya pengetahuan tentang bahaya narkoba dapat meningkatkan risiko penyalahgunaan zat	85%	15%
Jumlah Partisipan	26	

Selain hasil jawaban partisipan, indikator tambahan yang digunakan untuk mengukur jangkauan konten adalah jumlah *views* pada *Instagram Stories*.

Tabel 4. Jumlah *views* Konten *Pre-Test* "Seberapa Tahu Kamu?"

Konten	**TUK**	***Views***
Story Pembuka *Pre-Test*	≥ 50	455
Pertanyaan 1		100
Pertanyaan 2		92
Pertanyaan 3		78
Pertanyaan 4		436
Pertanyaan 5		59
Jumlah Partisipan	≥ 20	**26**

Dari sisi keterlibatan audiens, seluruh unggahan *pre-test* berhasil melampaui target minimal *views* yang telah ditetapkan yaitu ≥50 tayangan. *Story* pembuka *pre-test* memperoleh 455 *views* dengan jangkauan yang didominasi oleh *non-followers* (84%), menunjukkan bahwa konten mampu menjangkau audiens di luar pengikut akun. Hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan *Instagram Stories* sebagai media evaluasi awal cukup efektif untuk menarik perhatian audiens sekaligus mengukur tingkat pengetahuan awal terkait penyalahgunaan narkoba sebelum diberikan materi psikoedukasi secara lebih mendalam. Konten selanjutnya menjelaskan mengenai **Pengertian, Prevalensi, Gejala, dan Dampak *Drug abuse*,**



Gambar 2. Pengertian, Prevalensi, Gejala, dan Dampak *Drug abuse*

1. Pengertian dan Prevalensi

Berdasarkan *American Psychiatric Association* (2022), dalam DSM-5 TR, istilah *Drug Abuse* tidak lagi digunakan terpisah seperti pada DSM-4. Tetapi, digabung menjadi satu yaitu *Substance Use Disorder* (SUD). Substance Use Disorder didefinisikan sebagai pola penggunaan zat yang bermasalah dalam hal klinis hingga menimbulkan distres atau gangguan secara signifikan, yang dimana setidaknya ditunjukkan dengan sekurang-kurangnya dua dari sebelah kriteria diagnostik yang terjadi dalam periode 12 bulan. Gangguan ini menunjukkan terjadinya disfungsi dalam kontrol penggunaan zat, gangguan dalam fungsi sosial, penggunaan berisiko, serta perubahan farmakologis seperti toleransi dan gejala putus zat.

Berdasarkan DSM-5 TR, terdapat 3 kategori *Substance Use Disorder* (SUD) yaitu: Ringan: 2-3 gejala, Sedang: 4-5 gejala, Berat: 6 atau lebih gejala. Berdasarkan data terbaru dari Badan Narkotika Nasional, prevalensi *drug abuse* di Indonesia 2023-2025 menunjukkan terjadinya tren peningkatan dengan persentase menjadi 2,11% atau sekitar 4,15 juta penduduk dengan usia produktif 15-64 tahun. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 1,73% atau sekitar 3,33 juta orang. Penyalahgunaan narkoba atau drug abuse ini didominasi oleh generasi muda, terutama remaja dan dewasa muda dengan rentang usia 15-24 tahun. Pada kalangan pelajar, tercatat ada 24% drug abuse atau penyalahgunaan narkoba.

2. Gejala

Menurut DSM-5 TR, terdapat 11 kriteria utama yang dikelompokkan menjadi 4 domain yaitu:

1. *Impaired Control*
   - Menggunakan zat dalam jumlah lebih banyak atau lebih lama dari yang direncanakan
   - Keinginan kuat atau usaha gagal untuk mengurangi penggunaan
   - Banyak waktu dihabiskan untuk memperoleh, menggunakan, atau pulih dari efek zat
   - *Craving* (keinginan kuat untuk menggunakan zat)
2. *Social Impairment*
   - Kegagalan memenuhi kewajiban utama (sekolah, kerja, rumah)
   - Tetap menggunakan meski menyebabkan masalah sosial/interpersonal
   - Mengurangi atau meninggalkan aktivitas penting
3. *Risky Use*
   - Menggunakan zat dalam situasi berbahaya
   - Tetap menggunakan meski tahu ada masalah fisik/psikologis akibat zat
4. *Pharmacological Criteria*
   - Toleransi (butuh dosis lebih besar untuk efek yang sama)
   - *Withdrawal* atau penarikan diri

3. Dampak

1. Dampak pada Otak dan Fungsi Kognitif
   - Perubahan struktur dan fungsi otak, terutama pada sistem reward, kontrol diri, dan pengambilan keputusan.
   - Individu sulit mengontrol penggunaan zat dan meningkatkan perilaku kompulsif
   - Terganggunya fungsi kognitif seperti memori, perhatian, dan kemampuan belajar
2. Dampak Fisik
   - Menimbulkan berbagai penyakit serius, termasuk gangguan jantung, stroke, kanker, serta kerusakan organ seperti paru-paru dan hati.

- Penggunaan zat tertentu dapat meningkatkan risiko infeksi seperti HIV dan hepatitis akibat penggunaan jarum suntik yang tidak steril

3. Dampak Psikologis
   - Dapat memicu atau memperburuk kondisi kesehatan mental seperti, kecemasan, depresi, atau skizofrenia terutama pada individu yang rentan
   - Memperburuk gangguan mental dalam jangka panjang, serta meningkatkan risiko kecanduan.

Evaluasi formatif pada konten ini dilakukan dengan memantau keterlibatan audiens terhadap unggahan yang dipublikasikan. Keterlibatan audiens diukur melalui jumlah likes, views, dan komentar yang diberikan pada setiap unggahan. Selain itu, komentar yang ditinggalkan oleh audiens digunakan sebagai indikator untuk melihat ketertarikan dan pemahaman awal terhadap materi yang disampaikan.

Tabel 5. Jumlah *Likes, Views,* dan Komentar *Feed* Pengertian, Prevalensi, Gejala, dan Dampak *Drug abuse*

Konten	TUK *Likes*	*Likes*	TUK *Views*	*Views*	Komentar
Pengertian dan Prevalensi	≥ 20	25	≥ 50	195	2
Gejala		26		200	-
Dampak		27		152	1

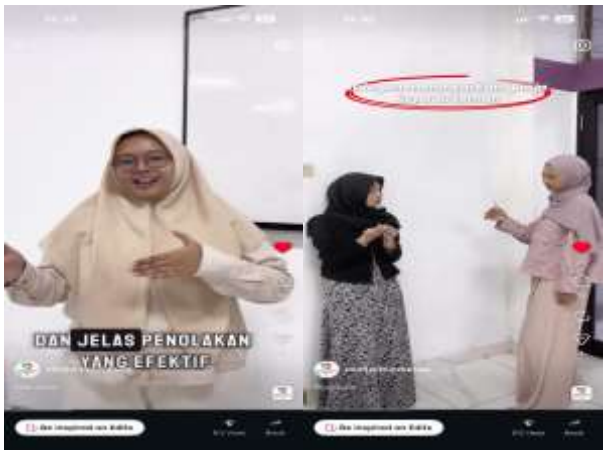
Pada konten pengertian dan prevalensi, audiens memberikan komentar positif seperti “sangat insightfull😍😍” dan “woww, makasi ilmunya😍” yang menunjukkan apresiasi terhadap informasi yang diberikan. Sementara itu, pada konten dampak terdapat komentar berupa pertanyaan mengenai cara menghadapi teman yang telah mengalami kecanduan narkoba. Komentar tersebut mengindikasikan bahwa konten yang disajikan mampu memunculkan rasa ingin tahu serta mendorong audiens untuk mencari informasi lebih lanjut terkait penyalahgunaan narkoba. Konten selanjutnya adalah konten *Reels* (*Short Video*) 3 Detik yang Mengubah Hidup, konten ini berisi Refusal Skills (Cara Menolak) dengan menunjukkan 3 cara asertif menolak ajakan tanpa terlihat "cupu" dan fokus pada kekuatan diri dan batasan (*boundaries*). Video ini berfokus pada situasi ketika seorang remaja mendapatkan tawaran untuk mencoba narkoba dari teman sebayanya. Melalui ilustrasi tersebut, audiens diajak untuk memahami bahwa hanya dalam hitungan detik

seseorang dapat menentukan pilihan yang berpotensi memengaruhi kesehatan, hubungan sosial, pendidikan, dan masa depannya.



Gambar 3. *Reels Refusal skills*

"Pentingnya personal boundaries, Personal boundaries atau batasan pribadi adalah kemampuan individu menentukan apa yang dapat dan tidak dapat diterima dalam hidupnya, baik secara fisik, emosional, maupun sosial"



Gambar 4. *Reels Refusal skills*

"Yang pertama menolak secara tegas dan jelas, penolakan yang efektif harus dilakukan dengan komunikasi secara langsung, singkat, dan tidak ambigu. Contoh : "Tidak, terima kasih. Itu bukan pilihan saya" Nah sikap tegas menunjukkan bahwa individu memiliki pendirian dan tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan"



Gambar 5. *Reels Refusal skills*

"Yang kedua yaitu menunjukkan nilai dan juga tujuan diri, menolak ajakan negatif akan lebih kuat jika didasarkan pada prinsip hidup dan tujuan diri. Contoh: "Saya sedang fokus menjaga kesehatan dan masa depan saya." Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran diri (self-awareness) dan kemampuan menjaga batasan pribadi"



Gambar 6. *Reels Refusal skills*

"Yang ketiga mengalihkan situasi secara positif, strategi pengalihan dapat membantu individu keluar dari tekanan tanpa menciptakan konflik. Contoh: "Sudahlah, lebih baik kita cari aktivitas lain saja." Nah teknik ini membantu menjaga relasi sosial sekaligus menghindari situasi berisiko"

Evaluasi formatif pada konten ini dilakukan dengan memantau keterlibatan audiens melalui jumlah likes, views, dan komentar yang diberikan pada unggahan reels. Selain itu, isi komentar yang disampaikan audiens juga digunakan sebagai indikator untuk melihat ketertarikan, pemahaman, serta kebutuhan informasi lanjutan terkait keterampilan menolak ajakan penggunaan narkoba.

Tabel 6. Jumlah *Likes, Views,* dan Komentar Konten Reels "3 Detik yang Mengubah Hidup"

Konten	TUK *Likes*	*Likes*	TUK *Views*	*Views*	Komentar
3 Detik yang Mengubah Hidup	≥ 20	35	≥ 50	532	15

Terdapat 15 komentar dari audiens yang sebagian besar berisi apresiasi terhadap materi yang disampaikan karena dianggap relevan dengan pengalaman sehari-hari. Beberapa audiens juga mengajukan pertanyaan mengenai cara menolak ajakan orang lain ketika memiliki kecenderungan untuk tidak enakan atau sulit mengatakan "tidak". Hal ini menunjukkan bahwa konten tidak hanya meningkatkan kesadaran mengenai bahaya narkoba, tetapi juga mendorong audiens untuk merefleksikan situasi yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan nyata. Respons yang muncul melalui kolom komentar kemudian ditindaklanjuti dengan memberikan penjelasan bahwa kemampuan mengatakan "tidak" dapat dilatih secara bertahap melalui komunikasi yang tegas dan sopan. Tingginya jumlah interaksi pada konten ini mengindikasikan bahwa topik keterampilan menolak ajakan penggunaan narkoba merupakan materi yang dekat dengan kebutuhan remaja. Oleh karena itu, penggunaan reels sebagai media psikoedukasi dinilai efektif dalam menyampaikan pesan pencegahan penyalahgunaan narkoba secara singkat, menarik, dan mudah dipahami oleh audiens. Konten selanjutnya membahas mengenai **Kesimpulan**.



Gambar 7. Kesimpulan

Berdasarkan DSM-5 TR, penyalahgunaan zat atau *Substance Use Disorder* (SUD) merupakan pola penggunaan yang mengganggu fungsi otak, fisik, dan sosial secara signifikan. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena prevalensi penyalahgunaan zat

di Indonesia pada periode 2023-2025 telah mencapai 2,11% di mana kelompok pelajar menyumbang angka yang cukup besar yakni sekitar 24%. S*ubstance Use Disorder* (SUD) memiliki dampak serius, mulai dari kerusakan sistem kontrol diri pada otak, risiko infeksi fisik yang serius, hingga memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi jangka panjang.

Guna menghadapi risiko tersebut, setiap individu perlu memperkuat personal boundaries dan mengasah refusal skills sebagai bentuk perlindungan diri. Menolak ajakan negatif bukan berarti tidak setia kawan, melainkan sebuah tindakan asertif untuk menjaga prinsip dan masa depan. Kamu bisa menerapkan teknik 3 detik: tetap tenang, ingat tujuan hidupmu, dan sampaikan penolakan secara tegas atau alihkan ke situasi yang lebih positif. Ingatlah bahwa keberanian terbesar sering kali muncul saat kita berani berkata "tidak" pada hal yang merusak diri, karena keputusan singkat tersebut dapat menyelamatkan masa depanmu selamanya.

Evaluasi formatif pada konten ini dilakukan dengan memantau keterlibatan audiens terhadap unggahan yang dipublikasikan. Keterlibatan audiens diukur melalui jumlah likes, views, dan komentar yang diberikan pada setiap unggahan. Selain itu, komentar yang ditinggalkan oleh audiens digunakan sebagai indikator untuk melihat ketertarikan dan pemahaman awal terhadap materi yang disampaikan.

Tabel 7. Jumlah *Likes, Views,* dan Komentar *Feed* Kesimpulan

Konten	**TUK *Likes***	***Likes***	**TUK *Views***	***Views***	**Komentar**
Kesimpulan	≥ 20	22	≥ 50	173	1

Terdapat 1 komentar dari audiens yang berisikan mengenai pertanyaan apa yang sebaiknya dilakukan jika kita telah menolak tetapi mereka tetap memaksa. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara teori dengan realita lapangan dimana menerapkan *refusal skill* tidak semudah mengikuti teori yang diberikan. Strategi lanjutan juga dibutuhkan karena pada dasarnya audiens telah memiliki niat dan mencoba menerapkan batasan diri. Namun, audiens mengalami kebingungan ketika teknik dasar penolakan tersebut diabaikan oleh mereka yang menawarkan *drugs* sehingga mereka membutuhkan strategi lanjutan untuk menghadapi paksaan yang intens.

Respons yang muncul melalui kolom komentar kemudian ditindaklanjuti dengan memberikan penjelasan bahwa tetap harus menolak dengan tegas dan diiringi dengan pergi meninggalkan orang yang memaksa tersebut agar tidak terpengaruh oleh ajakannya. Respon tersebut menandakan bahwa konten *feed* dan *reels* yang telah diunggah mampu memicu pemikiran kritis dimana audiens tidak hanya membaca dan menonton konten tetapi, juga turut merefleksikan ke skenario nyata. Konten selanjutnya adalah ***Post-Test*: "Sekarang Kamu Udah Paham?"** yaitu evaluasi sumatif yang diunggah ke *Instagram story* bertujuan untuk mengukur pemahaman audiens sebagai salah satu capaian program secara keseluruhan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan.



Gambar 8. *Post-Test*: "Sekarang Kamu Udah Paham?"

Post-test time!

Setelah mengikuti seluruh konten dari Mind Without Drugs

Yuk! Cek lagi seberapa jauh pemahamanmu tentang *drugs*

Quiz:

1. Istilah "Narkoba" merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika, dan Bahan Adiktif lainnya. Manakah di bawah ini yang merupakan definisi paling tepat dari Bahan Adiktif?
   a. Zat yang dapat menurunkan kesadaran dan menghilangkan rasa nyeri secara total.
   b. Zat atau bahan selain narkotika dan psikotropika yang dapat menimbulkan ketergantungan psikis dan fisik.
   c. Obat medis yang hanya boleh digunakan untuk pasien gangguan jiwa berat.
   d. Senyawa kimia alami yang tidak berbahaya bagi tubuh jika dikonsumsi dalam jangka panjang.
2. Di bawah ini yang merupakan faktor risiko psikologis internal yang membuat seorang remaja lebih rentan terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba adalah…
   a. Memiliki kontrol diri (self-regulation) yang baik dan asertif.
   b. Tingkat harga diri yang rendah (*low self-esteem*) dan pencarian sensasi yang tinggi (*high sensation seeking*).
   c. Tingginya dukungan sosial (*perceived social support*) dari keluarga inti.
   d. Kemampuan pemecahan masalah yang matang dan logis.
3. Menurut DSM-5 TR, seberapa banyak kriteria diagnostik minimal yang harus terpenuhi dalam periode 12 bulan agar seseorang dapat didiagnosis mengalami Gangguan Penggunaan Zat (SUD)?
   a. Sekurang-kurangnya 2 kriteria
   b. Sekurang-kurangnya 1 kriteria
   c. Harus memenuhi semua 11 kriteria
   d. Sekurang-kurangnya 5 kriteria
4. Berdasarkan data statistik Badan Narkotika Nasional (BNN), berapa persentase prevalensi drug abuse di Indonesia pada rentang tahun 2023-2025?
   a. 12,4%

b. 5,50%
c. 1,73%
d. 2,11%

5. Dalam 11 kriteria DSM-5 TR, terdapat kelompok domain yang disebut 'Impaired Control'. Manakah perilaku berikut yang mencerminkan domain tersebut?
   a. Menggunakan zat dalam jumlah yang lebih banyak atau durasi yang lebih lama dari rencana awal
   b. Mengalami pengucilan dari lingkungan pertemanan di sekolah
   c. Munculnya gejala mual dan menggigil saat zat tidak dikonsumsi
   d. Menggunakan zat di lingkungan yang membahayakan seperti saat menyetir
6. Apa yang dimaksud dengan gejala "Craving" yang merupakan salah satu bagian penting dari domain kriteria *Impaired Control*?
   a. Perasaan mengantuk dan lemas yang luar biasa setelah memakai obat
   b. Kondisi tubuh yang kebal sehingga membutuhkan dosis obat yang lebih tinggi
   c. Kemampuan individu untuk menolak secara tegas ajakan dari teman kelompok
   d. Keinginan atau desakan yang sangat kuat dan mendalam untuk kembali menggunakan zat
7. Ketika seseorang tetap nekat mengonsumsi zat meskipun ia tahu persis bahwa zat tersebut memperparah masalah fisik atau psikologis yang dideritanya, ia memenuhi domain kriteria…
   a. Risky Use (Penggunaan Berisiko)
   b. Social Impairment
   c. Pharmacological Criteria
   d. Impaired Control
8. Dalam kriteria farmakologis, apa definisi yang paling tepat untuk menggambarkan fenomena 'Toleransi Zat'?
   a. Kondisi di mana pengguna membutuhkan jumlah zat yang semakin meningkat untuk mendapatkan efek yang diinginkan
   b. Kondisi di mana tubuh menolak keras zat kimia yang masuk dengan memicu mual hebat

c. Sikap masyarakat yang mulai menerima mantan pengguna narkoba kembali ke lingkungan
d. Kondisi psikologis dimana pengguna bisa berhenti memakai zat kapan saja tanpa bantuan medis

9. Manakah di bawah ini yang merupakan ciri fisik spesifik dari seseorang yang sedang berada di bawah pengaruh atau mengalami ketergantungan narkoba jenis stimulan?
   a. Sangat aktif, tidak bisa diam, dan mengalami gangguan susah tidur
   b. Terlihat sangat tenang, lesu, dan sering mengantuk berat
   c. Nafsu makan meningkat secara drastis dan tubuh gemuk
   d. Sering tidak sadar diri (pingsan) dan kehilangan refleks motorik
10. Di bawah ini yang termasuk dalam dampak psikologis jangka panjang yang paling umum pada remaja pengguna narkoba adalah…
   a. Gangguan tidur ringan yang sifatnya sementara dan mudah disembuhkan
   b. Meningkatnya kreativitas berpikir untuk memecahkan masalah rumit
   c. Peningkatan stabilitas emosional saat menghadapi tekanan lingkungan sosial
   d. Dapat memicu atau memperburuk kondisi kesehatan mental seperti, kecemasan, depresi, atau skizofrenia terutama pada individu yang rentan
11. Berikut merupakan dampak fisik dari penyalahgunaan zat adalah?
   a. Meningkatnya kapasitas kerja paru-paru
   b. Penggunaan zat tertentu dapat meningkatkan risiko infeksi seperti HIV dan hepatitis akibat penggunaan jarum suntik yang tidak steril
   c. Menurunnya tekanan darah secara drastis
   d. Meningkatnya daya ingat dan konsentrasi

Evaluasi sumatif pada konten ini dilakukan melalui *post-test* yang disebarkan menggunakan fitur *Instagram Stories* dan *Google Form* agar mampu menjangkau lebih banyak responden. *Post-test* terdiri dari 11 pertanyaan yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan audiens setelah mendapatkan banyak pengetahuan melalui konten-konten yang telah diunggah. Hasil *post-test* digunakan sebagai acuan apakah program psikoedukasi yang telah diberikan benar-benar memberikan dampak positif kepada para audiens. Terdapat total 35 responden yang diperoleh melalui *Instagram Stories* dan *Google*

Form. Namun, jumlah responden pada setiap aitem pertanyaan tidaklah sama karena tidak semua responden menjawab *post-test* secara penuh. Oleh karena itu, analisis hasil *post-test* pada setiap aitem dihitung berdasarkan jumlah responden pada masing-masing item.

Tabel 8. Hasil Evaluasi *Post-Test:* "Sekarang Kamu Udah Paham?"

	Sumatif			
Pertanyaan	**A**	**B**	**C**	**D**
Istilah "Narkoba" merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika, dan Bahan Adiktif lainnya. Manakah di bawah ini yang merupakan definisi paling tepat dari Bahan Adiktif?	25.71%	71.43%	2.86%	0%
Di bawah ini yang merupakan faktor risiko psikologis internal yang membuat seorang remaja lebih rentan terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba adalah…	3.13%	96.88%	0%	0%
Menurut DSM-5 TR, seberapa banyak kriteria diagnostik minimal yang harus terpenuhi dalam periode 12 bulan agar seseorang dapat didiagnosis mengalami Gangguan Penggunaan Zat (SUD)?	84.85%	3.03%	0%	12.12%
Berdasarkan data statistik Badan Narkotika Nasional (BNN), berapa persentase prevalensi drug abuse di Indonesia pada rentang tahun 2023-2025?	12.50%	9.38%	0%	78.13%
Dalam 11 kriteria DSM-5 TR, terdapat kelompok domain yang disebut 'Impaired Control'. Manakah perilaku berikut yang mencerminkan domain tersebut?	84.85%	6.06%	3.03%	6.06%
Apa yang dimaksud dengan gejala "Craving" yang merupakan salah satu bagian penting dari domain kriteria *Impaired Control*?	9.09%	3.03%	3.03%	84.85%
Ketika seseorang tetap nekat mengonsumsi zat meskipun ia tahu persis bahwa zat tersebut memperparah masalah fisik atau psikologis yang dideritanya, ia memenuhi domain kriteria…	84.85%	6.06%	3.03%	6.06%
Dalam kriteria farmakologis, apa definisi yang paling tepat untuk menggambarkan fenomena 'Toleransi Zat'?	96.77%	0%	3.23%	0%

Manakah di bawah ini yang merupakan ciri fisik spesifik dari seseorang yang sedang berada di bawah pengaruh atau mengalami ketergantungan narkoba jenis stimulan?	90.91%	3.03%	0%	6.06%
Di bawah ini yang termasuk dalam dampak psikologis jangka panjang yang paling umum pada remaja pengguna narkoba adalah…	6.25%	3.13%	0%	90.63%
Berikut merupakan dampak fisik dari penyalahgunaan zat adalah?	3.23%	93.55%	3.23%	0%
Jumlah Partisipan	**31-35**			

Selain hasil jawaban partisipan, indikator tambahan yang digunakan untuk mengukur jangkauan konten adalah jumlah *views* pada *Instagram Stories*

Tabel 9. Jumlah *views* Konten *Post-Test:* "Sekarang Kamu Udah Paham?"

Konten	**TUK**	***Views***
Story Pembuka *Post-Test*	≥ 50	194
Pertanyaan 1		190
Pertanyaan 2		82
Pertanyaan 3		79
Pertanyaan 4		68
Pertanyaan 5		67
Pertanyaan 6		65
Pertanyaan 7		60
Pertanyaan 8		62
Pertanyaan 9		58
Pertanyaan 10		54
Pertanyaan 11		52
Jumlah Partisipan	≥ 20	**31-35**

Berdasarkan hasil evaluasi *post-test*, diperoleh hasil cukup baik yang mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan pemahaman mengenai penyalahgunaan narkoba oleh audiens. Sebagian besar audiens yang telah mengikuti rangkaian konten psikoedukasi mampu menjawab *post-test* dengan benar. Terdapat beberapa item soal yang menunjukkan tingginya persentase jawaban benar oleh responden. Pertanyaan mengenai faktor risiko psikologis internal penyalahgunaan narkoba memperoleh persentase yang sangat besar yaitu 96,88%. Lalu, pertanyaan mengenai pemahaman definisi toleransi zat memperoleh persentase sebesar 96,77% dan pertanyaan mengenai dampak fisik penyalahgunaan zat memperoleh 93,55% jawaban benar. Tingginya angka persentase jawaban benar oleh responden menunjukkan bahwa audiens telah mampu untuk memahami materi edukasi yang telah disampaikan yang mencakup pengertian, prevalensi, gejala, dan dampak Drug Abuse, serta video *reels* mengenai *refusal skills*.

Selain itu, indikator jangkauan konten juga menunjukkan hasil yang positif. Seluruh konten post test berhasil melampaui target minimal *views* dan responden yang telah ditetapkan yaitu ≥50 *views* dan ≥20 responden. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial *Instagram* dengan memanfaatkan fitur *feeds, reels, dan story* yang dipadukan dengan *Google form* cukup efektif dalam menjangkau audiens secara lebih luas dan interaktif. Hasil *post-test* ini juga mengindikasikan bahwa program psikoedukasi @mindwithoutdrugs telah berhasil untuk menambah wawasan dan pengetahuan audiens mengenai penyalahgunaan narkoba baik mulai dari pengertian, risiko, gejala, hingga kriteria diagnostik penyalahgunaan zat.

SIMPULAN

Program psikoedukasi Mind Without Drugs yang dilaksanakan melalui media sosial Instagram menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran audiens mengenai penyalahgunaan narkoba. Hal ini terlihat dari tingginya keterlibatan audiens pada berbagai konten yang diunggah, capaian jumlah views dan likes yang melampaui target, serta hasil post-test yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi terkait Substance Use Disorder (SUD), faktor risiko, gejala, dampak, dan strategi pencegahannya. Selain memberikan manfaat pada aspek

kognitif berupa peningkatan pengetahuan, program ini juga menunjukkan dampak pada aspek reflektif dan afektif audiens.

Respons yang muncul melalui kolom komentar menunjukkan bahwa audiens tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga menghubungkan materi yang diberikan dengan situasi yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan mengenai cara menghadapi tekanan sosial, kesulitan mengatakan "tidak", serta strategi menghadapi individu yang tetap memaksa setelah penolakan diberikan menunjukkan adanya proses refleksi terhadap tantangan nyata yang berkaitan dengan penyalahgunaan zat.

Dengan demikian, konten yang disajikan tidak hanya meningkatkan literasi mengenai bahaya narkoba, tetapi juga mendorong kesadaran diri, pemikiran kritis, dan kemampuan mempertimbangkan respons yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi berisiko. Berdasarkan hasil psikoedukasi Mind Without Drugs, penggunaan Instagram melalui kombinasi fitur feed, reels, stories, dan interaksi pada kolom komentar dapat menjadi media psikoedukasi yang efektif untuk menjangkau remaja secara luas, meningkatkan pemahaman mengenai penyalahgunaan narkoba, serta mendorong terbentuknya kesadaran dan refleksi diri sebagai langkah preventif terhadap perilaku penggunaan zat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan program psikoedukasi MindWithoutDrugs sebagai upaya peningkatan kesadaran remaja mengenai bahaya penyalahgunaan narkoba. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ibu Prof. Endang R. Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog dan Ibu Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pengampu mata kuliah Kesehatan Mental Anak dan Remaja yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta kesempatan kepada penulis untuk mengembangkan program psikoedukasi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh audiens dan pengikut akun Instagram @mindwithoutdrugs yang telah memberikan dukungan, partisipasi, serta respons positif terhadap berbagai konten edukatif yang telah dipublikasikan.

Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh anggota tim MindWithoutDrugs yang telah berkontribusi dalam proses perencanaan, penyusunan materi, pengelolaan media sosial, pembuatan konten, serta pelaksanaan program psikoedukasi ini. Dedikasi, kerja sama, dan komitmen seluruh anggota tim menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program. Akhir kata, penulis berharap program MindWithoutDrugs dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya remaja, dalam meningkatkan pemahaman mengenai bahaya narkoba serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat dan bebas dari penyalahgunaan zat.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th edition-text revision. Washington: American Psychiatric Association.*

Badan Narkotika Nasional. (n.d). Data statistik kasus narkoba. Pusat Penelitian, Data, dan Informasi - Badan Narkotika Nasional.
https://puslitdatin.bnn.go.id/portfolio/data-statistik-kasus-narkoba/

Hakim, L., dkk. (2024). Penyalahgunaan zat di kalangan remaja dan optimalisasi media visual. Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis, 12(1), 45–58.

Jafar, M., & NR, F. (2023). Tantangan psikoedukasi tradisional dan efektivitas media digital. Jurnal Intervensi Psikologi, 15(2), 112–125.

Kalamuddin, M., dkk. (2025). Peran kesadaran dini dalam pencegahan gangguan penggunaan zat. Jurnal Kesehatan Mental Masyarakat, 7(1), 23–36.

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. https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019 (https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019)

National Institute on Drug Abuse. (2020). *Addiction and Health.* https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/addiction-health

Raharni, Idaiani, S., & Prihatini, N. (2020). Kekambuhan pada pasien penyalahguna narkotika, psikotropika, zat adiktif (NAPZA) pasca rehabilitasi: Kebijakan dan program penanggulangan. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 30(2).

Syahrani, N. A., Imelda, Sir, A. A., Fauzia R., M., Abustan, R., & Murdiana, S. (2025). Psikoedukasi melalui poster di platform media sosial Instagram sebagai upaya membangun hubungan yang sehat. Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 310–318. https://doi.org/10.59435/gjpm.v3i2.1596