

**SELF-LOVE UNTUK PEMULIHAN : PSIKOEDUKASI KEPERCAYAAN DIRI PADA RESIDEN WANITA DALAM PROGRAM REHABILITASI NARKOTIKA**

Tirenia Thesalonica Kuway<sup>1</sup>, Dhian Riskiana Putri<sup>2</sup>

Prodi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta

E-mail : [tirenithesalonickuway@gmail.com](mailto:tirenithesalonickuway@gmail.com)

**Abstract**

*This community service activity aims to enhance the self-confidence of female inpatients undergoing a narcotics rehabilitation program through psychoeducation with a self-love theme. Low self-confidence is often a psychological barrier in the recovery process from addiction. Therefore, the psychoeducational approach focused on increasing self-awareness, unconditional self-acceptance, and the development of a positive outlook toward the future. The activity was conducted at the National Narcotics Board Rehabilitation Center in Lido, involving six female inpatients. The methods used included material presentation, open discussions, and gratitude journaling. Participants showed high enthusiasm during the discussion sessions. Observations during the sessions and journal reflections indicated an improvement in their self-confidence. These findings highlight the importance of self-love psychoeducation as a supportive strategy in the recovery process and psychological empowerment within the rehabilitation setting.*

**Keywords:** *psychoeducation, self-love, self-confidence, female residents, narcotics rehabilitation, journaling*

**Abstrak**

Kegiatan Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri klien rawat inap wanita yang sedang dalam program rehabilitasi narkotika melalui psikoedukasi bertema self-love. Rendahnya tingkat kepercayaan diri seringkali menjadi faktor penghambat dalam proses pemulihan dari kecanduan. Oleh karena itu, pendekatan psikoedukatif difokuskan pada peningkatan kesadaran diri, penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri, serta pengembangan sikap positif terhadap masa depan. Kegiatan dilaksanakan di Balai Besar Rhabilitasi BNN Lido, dengan melibatkan 6 klien wanita yang sedang rawat inap. Metode yang digunakan mencakup pemaparan materi, diskusi terbuka, dan penulisan jurnal syukur. Klien juga menunjukkan antusiasme yang tinggi saat sesi diskusi. Hasil yang diperoleh dari observasi selama sesi dan penulisan jurnal menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri. Temuan ini menunjukkan pentingnya psikoedukasi self-love sebagai strategi pendukung dalam upaya pemulihan dan penguatan psikologis di lingkungan rehabilitasi.

**Kata Kunci:** psikoedukasi, *self-love*, kepercayaan diri, residen wanita, rehabilitasi narkotika, jurnaling

Submitted: 2025-05-20

Revised: 2025-05-28

Accepted: 2025-06-03

**Pendahuluan**

Penyalahgunaan narkoba merupakan permasalahan serius yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menimbulkan kerusakan psikologis yang mendalam, khususnya pada wanita. Wanita yang terlibat dalam penyalahgunaan zat cenderung menghadapi tekanan ganda, baik secara sosial maupun emosional. Dalam proses rehabilitasi, mereka sering kali berhadapan dengan rasa bersalah, rendah diri, dan kehilangan makna hidup. Oleh karena itu, dilakukan pendekatan yang tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga memperhatikan kebutuhan psikologis, hal ini sangat penting dalam mendukung keberhasilan rehabilitasi.

Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah pendekatan psikoedukatif dengan tema *self-love*. Konsep *self-love*, menurut Wijaya dan Kartikasari (2021), berkaitan erat dengan bagaimana seseorang menerima, memaafkan, dan menghargai dirinya sendiri termasuk menerima masa lalu dan berkomitmen untuk tumbuh ke arah yang lebih positif. Psikoedukasi yang menekankan pada *self-love* tidak hanya membantu individu memahami nilai dirinya, tetapi juga mendorong peningkatan kepercayaan diri melalui penerimaan diri dan afirmasi positif (Yuliana & Sasmita, 2019). Ketika individu mampu mencintai dirinya sendiri, mereka memiliki kecenderungan lebih rendah untuk melakukan perilaku destruktif, termasuk kembali menggunakan narkoba. Dalam

konteks rehabilitasi, penguatan *self-love* dapat membantu wanita membangun kembali identitas diri yang lebih positif dan meningkatkan motivasi untuk berubah.

Santrock (2018) Menyebut bahwa individu dengan harga diri yang rendah sering merasa tidak berdaya dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam proses pemulihan adiksi. Pentingnya lingkungan yang suportif dalam membentuk kepercayaan diri. Dalam Konteks Rehabilitasi, pendekatan seperti psikoedukasi dan afirmasi positif dapat membantu seseorang merasa diterima dan dihargai. Namun, pada kenyataannya, masih banyak program rehabilitasi yang belum secara khusus mengakomodasi program pengembangan *self-love*. Keterbatasan ini membuat banyak wanita mengalami kesulitan dalam proses penerimaan diri dan rekonstruksi harga diri yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi psikologis yang terstruktur dan sistematis, salah satunya melalui pendekatan psikoedukasi.

Psikoedukasi merupakan suatu pendekatan psikologis yang menggabungkan unsur edukasi dan psikologi, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu terhadap kondisi psikologisnya serta membekalinya dengan keterampilan yang adaptif. Studi yang dilakukan oleh Wulandari dan Kurniawan (2020) menunjukkan bahwa program rehabilitasi yang mengintegrasikan aspek penguatan kepercayaan diri cenderung lebih efektif dalam mencegah kekambuhan (*relapse*) pasca program. Dalam konteks penguatan *self-love* ini, psikoedukasi dapat menjadi sarana yang efektif untuk memberikan pengetahuan, kesadaran, serta teknik praktis dalam membangun cinta diri secara sehat.

Berdasarkan uraian diatas, kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pemahaman teoritis mengenai *self-love*. Melainkan mendorong kepercayaan diri klien wanita yang sedang melaksanakan program rehabilitasi, guna memberikan insight untuk meningkatkan pandangan yang lebih positif terhadap masing masing klien. Hal ini penting sebagai langkah preventif dalam meningkatkan self-esteem, agar mereka lebih siap menerima tantangan emosional di lingkungan luar setelah selesai melaksanakan rehabilitasi.

## Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan subjek kegiatan adalah klien atau pasien rehabilitasi rawat inap. Metode yang di terapkan dalam kegiatan ini adalah psikoedukatif partisipatif, yaitu dengan mengajak seluruh residen wanita terlibat langsung dan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Melalui pendekatan psikoedukasi serta diskusi terbuka, dan diikuti dengan simulasi teknik jurnaling dalam meningkatkan rasa syukur dan kepercayaan diri. Menurut *Kaplan & Sadock (2015)* psikoedukasi adalah pendekatan terapeutik yang bertujuan memberikan informasi kepada individu mengenai kondisi psikologis mereka, serta strategi pengelolaannya. Psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan coping individu terhadap masalah yang mereka hadapi.

### Tahapan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian ini terdiri dari tiga sesi utama yang dirancang secara sistematis untuk memberikan pemahaman menyeluruh terhadap *self-love* serta strategi praktis dalam mendukung proses pemulihan selama rehabilitasi. Seluruh tahapan kegiatan berlangsung dalam satu kali pertemuan dengan durasi 105 Menit dengan melibatkan para residen wanita rawat inap yang berjumlah 6 orang.

#### 1. Sesi 1: Pembukaan dan pengenalan *self-love*

Pada sesi ini, kegiatan diawali dengan sesi pembukaan yang meliputi perkenalan dan menjelaskan secara singkat tujuan kegiatan, serta membangun suasana agar lebih bersemangat dan kondusif. Selanjutnya residen juga diberikan kesempatan untuk memperkenalkan diri. Setelah itu, residen diberikan pemahaman awal tentang konsep dasar *self-love*, manfaatnya dalam pemulihan, dan cara mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Sesi 2 : Psikoedukasi

Di sesi kedua ini berfokus pada penyampaian materi psikoedukatif mengenai self-love, faktor pemicu pola pikir yang tidak sehat, dampak *self blaming*, serta tanda-tanda psikologis dan fisiologis. Tujuan utama sesi ini adalah meningkatkan afek psikologis residen agar mampu mengenali diri sendiri dan memiliki sudut pandang yang positif terhadap situasi kondisi yang kurang menyenangkan.

3. Sesi 3 : Mengelola Pikiran Negatif dan membangun afirmasi positif

Sesi ini difokuskan kepada cara mengenali pikiran negatif dan menggantinya dengan afirmasi positif. Residen di dorong untuk mengisi *gratitude jurnal* yang telah disiapkan. Dimana *gratitude jurnal* ini berisikan tentang hal-hal positif yang residen rasakan, alami, dan harapkan, guna memperkuat rasa syukur dan cinta diri. Selanjutnya hasil dari gratitude jurnal yang sudah di kerjakakan di *sounding* untuk memperkuat peran dukungan sosial, agar residen merasa diterima dan dihargai, yang dapat memperkuat keyakinan diri mereka.

Sebagai penutup, dilakukan diskusi terbuka atau *sharing session*, serta dilanjutkan dengan praktik *Butterfly Hug*. Yang dimana hal ini dapat membantu relaksasi emosional.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi bertema "*Self-love Untuk Pemulihan*" yang dilaksanakan di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan melibatkan aktivitas yang interaktif, seperti pemaparan materi, sharing session, jurnaling, dan strategi koping. Pada sesi diskusi yang diselenggarakan pada 19 Mei 2025 pukul 10.00 WIB, dengan durasi 10 menit, untuk masing-masing peserta menyuarakan pendapat dan pernyataannya terkait rasaya syukur dan kepercayaan dirinya pada situasi selama proses rehabilitasi menghasilkan respon yang sangat baik. Sebagian peserta mengatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan kedepannya lebih mampu menjaga batasan emosional dengan orang lain. Dalam hasil diskusi juga mencakup tantangan yang mereka hadapi diluar sebagai pengguna narkoba, seperti perasaan bersalah, rasa tidak pantas yang sering muncul, lingkungan keluarga yang tidak mendukung. Beberapa peserta mengungkapkan perubahan signifikan, misalnya :

- "*Dulu saya sering merasa tidak layak mendapatkan kebaikan, tetapi sekarang saya mulai menerima bahwa saya pantas mencintai diri saya sendiri.*"
- "*Dahulu saya sangat membenci keadaan diri saya, dan sulit merasa Bahagia, akan tetapi saat ini saya sudah bisa menerima diri saya dan setiap kejadian yang sudah terlewati. Karena saya sadar dengan peristiwa atau masa lalu saya miliki, saya bisa menjadi pribadi yang kuat di hari ini.*"

Menurut *Watkins et al. (2020)*, dalam proses pemulihan adiksi, intervensi yang mempromosikan *self-acceptance dan compassion* secara signifikan, guna meningkatkan motivasi untuk berubah dan mengurangi rasa bersalah yang sering melekat pada pecandu. Hal ini sejalan dengan penguatan *self-esteem* melalui psikoedukasi *self-love* yang bersifat reflektif dan afirmatif. Dalam Observasi secara singkat terdapat salah satu peserta masih memerlukan waktu lebih untuk mengelola pikiran negatif terkait kondisinya saat ini. (AT) menjelaskan bahwa saat ini masih belum bisa menerima kondisinya dan merasa tidak bersemangat dan tidak Bahagia. Sehingga dibutuhkan bantuan yang lebih profesional dalam membantu (AT) meregulasi emosinya yang terpendam dan membantu mengenali kebutuhan emosional yang diperlukan dirinya saat ini.



Gambar 1. Pemaparan materi



Gambar 2. Sesi Diskusi dan Penulisan Jurnal

Dalam sesi Penulisan *gratitude journal* juga terbukti efektif dalam membantu residen wanita meningkatkan self-love. Pernyataan ini sejalan dengan teori psikologi positif yang dikemukakan oleh *Martin Seligman*, Sebagai pelopor *positive psychology*, *Seligman* menekankan bahwa latihan syukur (*gratitude practices*) seperti menulis jurnal syukur terbukti meningkatkan *well-being*, optimisme, dan *self-acceptance*. Terdapat relevansi dengan *self-love* sehingga, *gratitude journal* dapat mengarahkan individu lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya, yang meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.

Sebagian besar residen yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan penerimaan diri setelah menulis *gratitude journal*. Dalam jurnal, banyak residen mencatat hal-hal sederhana yang mereka syukuri setiap hari, seperti dukungan teman rehabilitasi, kesehatan yang mulai membaik, dan kemampuan untuk merawat diri mereka.

Berikut adalah contoh kutipan dari *gratitude journal* residen wanita yang menjalani program rehabilitasi :

"Aku bersyukur bisa bangun pagi tanpa rasa cemas yang mengganggu, Aku merasa lebih tenang dan mulai belajar untuk menerima diri saya sendiri." (D)

"Aku merasa senang karena akan naik fase" (AT)

"Aku bersyukur karena hari ini sudah mendapat jadwal untuk konseling" (T)

(Emmons & McCullough, 2019) menyatakan bahwa penulisan jurnal rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat regulasi emosi, dan mengurangi perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan. Kegiatan ini terbukti efektif dalam membantu residen wanita untuk lebih fokus pada aspek positif dalam hidup mereka, yang sangat relevan bagi individu dalam proses rehabilitasi yang sering kali terjebak dalam perasaan negatif akibat masa lalu mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukatif ini menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif dalam meningkatkan kesadaran untuk mencintai diri sendiri. Serta, meningkatkan literasi psikologis pada wanita. Pendekatan ini terbukti bukan hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membangun koneksi lingkungan sosial yang positif serta koneksi emosional sesama residen rehabilitasi.

## Kesimpulan

Dari kegiatan psikoedukasi bertema "*Self-Love* untuk Pulih" yang dilaksanakan di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido memberikan kontribusi positif dan korperatif dalam meningkatkan literasi psikologis. Sehingga disimpulkan bahwa intervensi psikoedukatif berbasis *self-love* yang dipadukan dengan kegiatan menulis *gratitude jurnal* mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self-love* pada residen wanita yang menjalani rehabilitasi narkoba. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri seluruh residen wanita, yang terlihat dari perubahan yang signifikan dalam bentuk pengalaman mereka terkait dengan pengelolaan

emosi dan perawatan diri. Dengan adanya peningkatan rasa percaya diri, penerimaan diri yang lebih baik, dan kemampuan untuk menghargai diri mereka sendiri. Teknik koping yang diajarkan serta materi yang diberikan mampu memberikan dampak langsung dalam membantu para residen wanita mengenali dirinya sendiri dan meningkatkan rasa cinta diri. Dengan demikian, psikoedukasi berbasis partisipatif, praktik, dan interaktif terbukti efektif sebagai intervensi preventif dalam mengatasi rasa kurang percaya diri akibat kesalahan masa lalu. Ini memberikan kontribusi penting dalam proses rehabilitasi, dimana peningkatan *self-love* dapat mempercepat pemulihan psikologis dan mengurangi risiko kekambuhan (*relapse*) pada wanita yang sedang berjuang melawan ketergantungan zat narkotika.

### **Daftar Pustaka**

- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2020). *Terapi dan Rehabilitasi Komprehensif bagi Pecandu Narkotika di Lingkungan Hidup*. BNN RI.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2019). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fatimah, S. (2020). Psikoedukasi sebagai intervensi psikologis untuk meningkatkan harga diri pada pengguna narkotika. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 33–43.
- Hidayat, A. A., & Sutisna, R. (2021). Intervensi psikososial untuk meningkatkan kepercayaan diri klien rehabilitasi napza. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 12(2), 123–132.
- Hidayat, M. A., & Rahman, M. A. (2021). Psikoedukasi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada pengguna narkotika. *Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Mental*, 5(1), 45–58.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Rehabilitasi Terpadu bagi Penyalahguna Narkotika di Fasilitas Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Kurniawati, N., Sari, R. P., & Lestari, A. (2020). Self-concept and self-acceptance in drug rehabilitation patients. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 110–118.
- Purnama, Y., & Rahmah, L. (2022). Strategi self-love sebagai bagian dari pemulihan identitas pada wanita korban kecanduan. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 15–25.
- Putri, M. D., & Wulandari, S. (2022). Peningkatan self-love melalui psikoedukasi pada remaja dengan trauma masa lalu. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(1), 1–10.
- Santoso, A., & Pratiwi, R. (2023). Gratitude intervention for addiction recovery: A qualitative approach. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 89–98.
- Silva, L. F., & Almeida, R. M. (2022). Psychological abuse, self-esteem, and emotional dependence of women during the COVID-19 pandemic. *Cadernos de Psicologia*, 16(2), e2257.
- Suryani, I., & Dewi, L. (2021). Psikoedukasi berbasis mindfulness untuk peningkatan kesejahteraan wanita pengguna narkotika. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 13(2), 55–67.

Wulandari, T., & Maulidina, R. (2023). Pengaruh terapi journaling terhadap penerimaan diri pada klien rehabilitasi narkoba. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, *11*(1), 45–53.

Yuliana, N., & Ramadhani, L. (2020). Dampak dukungan sosial terhadap self-love wanita korban kekerasan psikis. *Jurnal Psikologi Perempuan*, *7*(1), 22–30.