

PENERAPAN SELF-CONTROL PADA REMAJA MELALUI SOSIALISASI KONFORMITAS TEMAN SEBAYA UNTUK MENCEGAH PENYALAHGUNAAN NARKOBA

Ayuning Atmasari¹, Intan Gusfiani², Mayang³, Safarah Indri Izati⁴, Fuji Lestari⁵,
Lia Anant Istiqulun Ni'mah⁶, Dilla Adekayanti⁷

¹⁻⁷Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Humaniora, Universitas Teknologi Sumbawa

⁴safarah.indri16@gmailil.com

Abstrak

Penyalahgunaan narkoba pada remaja masih menjadi permasalahan yang dipengaruhi oleh rendahnya self-control dan kuatnya pengaruh teman sebaya. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pengendalian diri dalam mencegah penyalahgunaan narkoba. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 3 Unter Iwes, Kabupaten Sumbawa dengan melibatkan 30 peserta didik melalui metode sosialisasi, psikoedukasi, diskusi, dan evaluasi menggunakan pretest serta posttest. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor peserta dari 20,6 menjadi 43,1, yang menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai bahaya narkoba, pentingnya self-control, dan pengaruh konformitas teman sebaya. Dengan demikian, sosialisasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja sebagai upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba.

Kata kunci: self-control, konformitas teman sebaya, remaja, penyalahgunaan narkoba.

Abstract

Drug abuse among adolescents remains a major problem influenced by low self-control and strong peer conformity. This community outreach program aimed to improve adolescents' understanding of the importance of self-control in preventing drug abuse. The activity was conducted at SMP Negeri 3 Unter Iwes, Sumbawa Regency, involving 30 students through socialization, psychoeducation, discussion, and evaluation using pre-tests and post-tests. The results showed an increase in the participants' average score from 20.6 to 43.1, indicating improved understanding of the dangers of drug abuse, the importance of self-control, and the influence of peer conformity. Therefore, this socialization program was effective in increasing adolescents' awareness and knowledge as an effort to prevent drug abuse.

Keywords: self-control, peer conformity, adolescents, drug abuse.

Article History

Received: Juni 2026

Reviewed: Juni 2026

Published: Juni 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja merupakan permasalahan serius yang masih memerlukan perhatian bersama. Berdasarkan survei BNN, BRIN, dan BPS tahun 2023, prevalensi penyalahgunaan narkoba di Indonesia mencapai 1,73% atau setara dengan 3,33 juta jiwa, dengan sekitar 312 ribu di antaranya adalah remaja. Remaja merupakan kelompok rentan karena berada pada fase pencarian jati diri yang ditandai dengan tingginya rasa ingin tahu, dorongan untuk diterima dalam kelompok pergaulan, serta kecenderungan untuk mencoba hal-hal baru. Kondisi ini membuat mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, terutama teman sebaya, sehingga tidak sedikit remaja yang awalnya hanya mencoba narkoba karena rasa penasaran atau ajakan teman, namun kemudian mengalami ketergantungan yang berdampak buruk terhadap kehidupannya (WHO & 2021, 2021).

Upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja tidak cukup dilakukan hanya dengan menyampaikan informasi mengenai jenis dan bahaya narkoba. Remaja juga perlu dibekali dengan kemampuan psikologis yang membantu mereka mengendalikan dorongan, mempertimbangkan konsekuensi dari suatu tindakan, serta mempertahankan keputusan ketika menghadapi tekanan sosial. Pendekatan preventif yang menggabungkan edukasi mengenai bahaya narkoba dengan penguatan self-control dan pemahaman terhadap pengaruh teman sebaya menjadi penting karena keputusan remaja sering kali terbentuk melalui interaksi antara faktor pribadi dan lingkungan pergaulan.

Dua faktor utama yang berkontribusi terhadap keterlibatan remaja dalam penyalahgunaan narkoba adalah rendahnya kemampuan self-control dan kuatnya pengaruh konformitas teman sebaya. Self-control adalah kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, perilaku, dan dorongan agar sesuai dengan norma sosial serta mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan. Menurut teori Gottfredson dan Hirschi, individu dengan self-control rendah cenderung lebih mudah terlibat dalam perilaku menyimpang karena sulit mengendalikan dorongan sesaat dan kurang mempertimbangkan dampak negatif dari tindakannya. Dalam konteks remaja, kondisi ini dapat terlihat dari perilaku mudah terpengaruh oleh ajakan teman, kesulitan mengontrol emosi, serta rendahnya kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat (Rofi, 2020).

Rendahnya self-control pada remaja kerap diperparah oleh konformitas teman sebaya, yaitu kecenderungan individu mengubah perilakunya agar sesuai dengan norma kelompok. Baron dan Branscombe (2012) menjelaskan bahwa konformitas dipengaruhi oleh kohesivitas kelompok, ukuran kelompok, serta norma deskriptif dan injungtif yang berlaku. Remaja yang belum berpengalaman lebih mudah mengikuti apa yang dianggap terbaik oleh kelompoknya daripada mempertahankan pendirian pribadi, sehingga rentan terlibat dalam perilaku negatif termasuk penyalahgunaan narkoba (Eva Suminar, 2015).

Self-control dan konformitas teman sebaya merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam proses pengambilan keputusan pada remaja. Pengaruh kelompok tidak selalu menghasilkan perilaku negatif, tetapi dapat menjadi faktor risiko ketika norma kelompok mengarah pada tindakan yang bertentangan dengan nilai sosial dan kesehatan. Dalam kondisi tersebut, kemampuan self-control berperan sebagai mekanisme internal yang membantu remaja menilai ajakan kelompok, menunda dorongan sesaat, serta memilih tindakan yang lebih aman. Sebaliknya, remaja dengan pengendalian diri yang belum berkembang secara optimal cenderung lebih sulit menolak tekanan kelompok karena memiliki kebutuhan yang kuat untuk memperoleh penerimaan sosial.

Sejumlah penelitian mendukung pentingnya intervensi ini. Saliko dkk. (2025) menemukan bahwa konformitas teman sebaya yang tinggi dan self-control yang rendah secara signifikan berkontribusi terhadap perilaku merokok pada remaja. Hidayah dkk. (2020) juga membuktikan adanya pengaruh signifikan kontrol diri dan konformitas terhadap kenakalan remaja. Selain itu, Mukti dan Nuryono (2026) mengembangkan aplikasi self-control berbasis Augmented Reality

sebagai media pencegahan penyalahgunaan narkoba pada siswa SMP yang terbukti layak digunakan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya narkoba serta kemampuan self-control.

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Unter Iwes, Kabupaten Sumbawa, dengan sasaran peserta didik yang berada pada masa remaja awal berusia 12-15 tahun. Pemilihan sasaran tersebut didasarkan pada karakteristik perkembangan remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri, memperluas hubungan sosial, serta memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan. Menurut Hidayah dkk. (2020), pengaruh teman sebaya dan kemampuan kontrol diri memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan perilaku remaja. Oleh karena itu, pelaksanaan sosialisasi di SMP Negeri 3 Unter Iwes dipandang penting sebagai langkah preventif untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan mengenai bahaya penyalahgunaan narkoba, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, serta memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan sosial dari lingkungan pergaulan. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa mampu mengembangkan sikap yang lebih positif, mengambil keputusan secara bijaksana, dan terhindar dari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri maupun masa depan mereka.

METODE PELAKSANAAN

1. Pendekatan Kegiatan

a) Sosialisasi dan Psikoedukasi

Psikoedukasi dan sosialisasi dilakukan dengan memberikan informasi, edukasi, serta pemahaman kepada remaja mengenai pentingnya self-control dalam kehidupan sehari-hari, pengaruh konformitas teman sebaya terhadap pengambilan keputusan, serta dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Materi yang disampaikan meliputi pengertian dan pentingnya self-control pada remaja, bentuk-bentuk konformitas teman sebaya, faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko penyalahgunaan narkoba, serta strategi untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan dari lingkungan pertemanan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode diskusi, tanya jawab, diskusi kelompok, dan penyampaian studi kasus yang relevan dengan kehidupan remaja.

b) Pendampingan

Pendampingan dilakukan melalui diskusi dan refleksi bersama peserta mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi pengaruh teman sebaya. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu remaja mengenali potensi diri, memperkuat kemampuan self-control, serta melatih keterampilan dalam mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi ajakan atau tekanan dari teman sebaya yang mengarah pada perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan narkoba.

2. Sasaran Kegiatan

Adapun sasaran dalam kegiatan penerapan self-control pada remaja melalui sosialisasi konformitas teman sebaya dalam mencegah penyalahgunaan narkoba adalah remaja yang berusia 12-15 tahun. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta yang berada pada rentang usia tersebut. Pemilihan sasaran didasarkan pada karakteristik masa remaja awal yang rentan terhadap pengaruh teman sebaya, sehingga diperlukan upaya preventif melalui peningkatan kemampuan pengendalian diri (self-control) agar remaja mampu menghadapi tekanan kelompok dan terhindar dari perilaku penyalahgunaan narkoba.

3. Tahapan Kegiatan

Adapun yang menjadi tahapan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

No.	Langkah-Langkah Kegiatan	Keterangan
1	Koordinasi dengan pihak sekolah	Diskusi terkait pelaksanaan kegiatan, tujuan kegiatan, penentuan waktu, tempat serta peserta yang akan mengikuti kegiatan.
2	Penyusunan Materi	Menyusun materi psikoedukasi dan sosialisasi mengenai self-control, konformitas teman sebaya, dan pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja.
3	Pelaksanaan Psikoedukasi dan Sosialisasi	Penyampaian materi mengenai pentingnya self-control, bentuk-bentuk konformitas teman sebaya, dampak penyalahgunaan narkoba, serta strategi menghadapi tekanan dari teman sebaya melalui diskusi, tanya jawab, dan studi kasus.
4	Pendampingan dan Diskusi Kelompok	Memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi mengenai pengalaman menghadapi tekanan teman sebaya serta melatih keterampilan pengambilan keputusan dan penolakan terhadap ajakan negatif.
5	Tindak Lanjut	Memberikan penguatan pada peserta mengenai penerapan self-control dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dan psikoedukasi dilaksanakan di SMP Negeri 3 Unter Iwes, Kabupaten Sumbawa, dengan melibatkan 30 peserta didik berusia 12-15 tahun. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang terdiri atas pengisian pretest, penyampaian materi tentang bahaya penyalahgunaan narkoba, penjelasan mengenai self-control dan konformitas teman sebaya, diskusi interaktif, tanya jawab, serta pengisian posttest. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan menempatkan peserta sebagai subjek aktif melalui pemberian kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pendapat, dan menanggapi contoh kasus yang disampaikan oleh narasumber.

Pelaksanaan kegiatan tidak hanya berorientasi pada pemberian informasi mengenai jenis dan dampak narkoba, tetapi juga diarahkan pada penguatan kemampuan peserta dalam mengenali situasi yang berpotensi menimbulkan tekanan sosial. Peserta diberikan pemahaman bahwa ajakan teman sebaya tidak selalu harus diikuti, terutama apabila bertentangan dengan nilai pribadi, peraturan sekolah, dan kesehatan. Dengan pendekatan tersebut, materi pencegahan penyalahgunaan narkoba dihubungkan dengan situasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi di SMPN 3 Unter Iwes

2. Proses Kegiatan

Kegiatan sosialisasi diawali dengan acara pembukaan yang dihadiri oleh kepala sekolah, dewan guru, serta para peserta didik. Kepala sekolah menyampaikan pentingnya kegiatan ini sebagai sarana edukasi bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran terhadap bahaya penyalahgunaan narkoba serta pentingnya kemampuan mengendalikan diri. Sebelum materi disampaikan, seluruh peserta mengerjakan pretest guna mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai narkoba, self-control, dan pengaruh teman sebaya.

Materi pertama membahas pencegahan penyalahgunaan narkoba dan dampaknya, meliputi berbagai jenis narkoba, faktor pendorong keterlibatan remaja, serta dampak buruk terhadap kesehatan, psikologis, hubungan sosial, dan masa depan individu.

Selanjutnya, narasumber kedua menyampaikan materi tentang “Penerapan Self Control pada Remaja melalui Sosialisasi Konformitas Teman Sebaya untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba.” Materi ini berfokus pada pentingnya kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai pengaruh dari lingkungan sekitar, khususnya teman sebaya. Narasumber menjelaskan bahwa konformitas teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku remaja. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan setiap tindakan secara matang, mempertahankan prinsip yang dimiliki, serta berani menolak ajakan yang dapat mengarah pada perilaku negatif, termasuk penyalahgunaan narkoba.

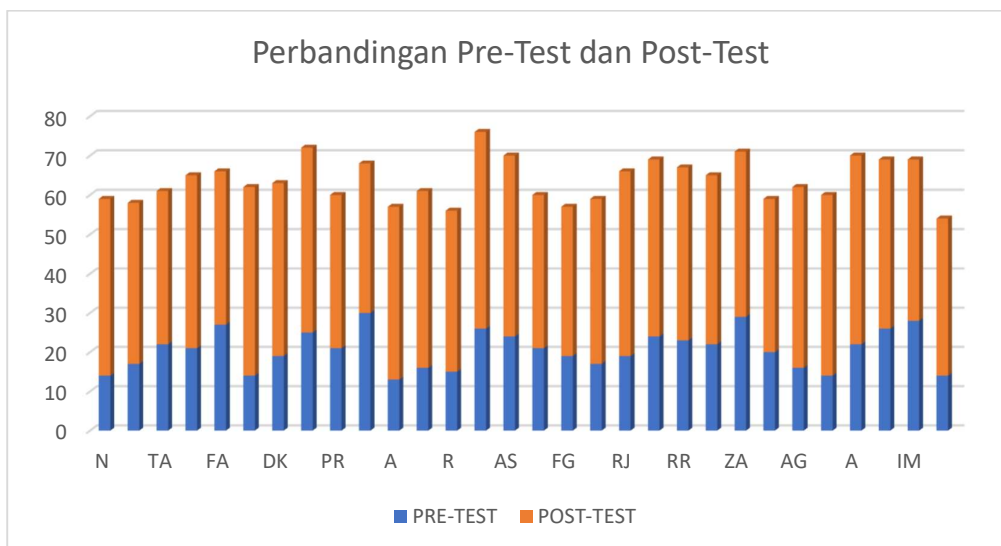


Gambar 3 dan 4. Pemateri 1 dan Pemateri 2



Gambar 5. Dokumentasi Bersama

Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pendapat terkait materi yang telah dipaparkan oleh kedua narasumber. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya siswa yang aktif bertanya dan berpartisipasi dalam diskusi. Untuk memberikan apresiasi atas partisipasi tersebut, panitia memberikan hadiah (gift kecil) kepada beberapa siswa yang aktif bertanya maupun menjawab pertanyaan dari narasumber. Pemberian hadiah ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Sebagai tahap akhir, peserta diminta untuk mengisi posttest guna mengukur tingkat pemahaman setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Pelaksanaan posttest diharapkan dapat menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai bahaya penyalahgunaan narkoba serta pentingnya penerapan self control dalam menghadapi pengaruh teman sebaya. Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung dengan lancar, tertib, dan mendapat respons positif dari pihak sekolah maupun peserta didik, yang terlihat dari partisipasi aktif mereka selama kegiatan berlangsung.



Gambar 6. Hasil Grafik Pre-Test dan Post-Test

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan sosialisasi, peserta diminta mengerjakan pretest sebelum penyampaian materi dan posttest setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat peningkatan skor yang cukup signifikan antara pretest dan posttest. Skor pre-test peserta berada pada rentang 13-30 dengan nilai rata-rata 20,6, sedangkan skor post-test berada pada rentang 38-50

dengan nilai rata-rata 43,1. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 22,5 poin setelah peserta mengikuti kegiatan sosialisasi.

Diskusi menunjukkan bahwa sebagian peserta telah memahami bahwa tekanan teman sebaya dapat memengaruhi pengambilan keputusan, tetapi belum seluruhnya mengetahui cara menolak ajakan secara tegas tanpa merusak hubungan pertemanan. Melalui sesi diskusi, peserta diarahkan untuk menggunakan respons penolakan yang singkat, jelas, dan disertai alasan yang rasional. Peserta juga diingatkan untuk segera mencari dukungan dari guru, orang tua, atau orang dewasa yang dipercaya apabila menghadapi tekanan yang sulit ditangani secara mandiri.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai bahaya penyalahgunaan narkoba, pentingnya self-control, serta pengaruh konformitas teman sebaya terhadap perilaku remaja. Peningkatan skor pada seluruh peserta mengindikasikan bahwa materi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik, serta membantu peserta menyadari pentingnya memilih lingkungan pertemanan yang positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan "Penerapan Self-Control pada Remaja melalui Sosialisasi Konformitas Teman Sebaya untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba" di SMP Negeri 3 Unter Iwes, Kabupaten Sumbawa, dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai bahaya penyalahgunaan narkoba, pentingnya self-control, serta pengaruh konformitas teman sebaya terhadap perilaku remaja.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini telah mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja dalam menerapkan self-control serta memahami pengaruh konformitas teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi dan psikoedukasi merupakan salah satu strategi preventif yang efektif untuk membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan perkembangan pada masa remaja. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, diharapkan peserta mampu menerapkan perilaku yang lebih positif, memilih lingkungan pergaulan yang sehat, serta menghindari berbagai perilaku berisiko, khususnya penyalahgunaan narkoba. Selain itu, kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi dan psikoedukasi merupakan salah satu strategi preventif yang efektif untuk membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan perkembangan pada masa remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMP Negeri 3 Unter Iwes, Kabupaten Sumbawa, beserta seluruh dewan guru dan staf sekolah yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama sehingga kegiatan "Penerapan Self-Control pada Remaja melalui Sosialisasi Konformitas Teman Sebaya untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba" dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada para narasumber dan seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya pengendalian diri dalam mencegah penyalahgunaan narkoba.

DAFTAR PUSTAKA

- Eva Suminar, T. M. 2015. (2015). Konsep Diri, Konformitas dan Perilaku Konsumtif pada Remaja Eva. Jurnal Scripp, 4(02).
- Leonisa, A., Kurniawan, V. J., & Azzahra, G. (2025). Tekanan Teman Sebaya dan Strategi Edukatif Psikologis dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja. 4(2), 540-546.
- Putri, A. M., Pd, W. N. S., & Pd, M. (n.d.). Validasi Media Bimbingan dan Konseling Modul Self-Control Sebagai Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba.
- Rofi, N. (2020). Kontrol Diri dan Konformitas Terhadap Kenakalan Remaja. 8(4), 657-670. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Saliko, A., Kadir, L., & Arsad, N. (2025). Hubungan Konformitas Teman Sebaya Dan Self Control Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Lamu Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo. 8(7), 4221-4228. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7570>
- WHO, & 2021. (2021). Penyalahgunaan narkoba 2021.