

MENGONTROL EMOSI DENGAN MELAKUKAN KEGIATAN BEROLAHRAGA PADA KORBAN PENYALAGUNAAN NAPZA DI YAYASAN MITRA MULIA BANYUASIN

Mulia Marita Lasutri¹, Robiansyah²

^{1,2}) Program Studi psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
e-mail: 201810002@student.binadarma.ac.id

Abstrak

Narkoba adalah zat kimia yang diperlukan untuk kesehatan. Jika masuk ke organ tubuh, akan mengubah satu atau lebih fungsinya. Kemudian dengan ketergantungan secara fisik dan psikis pada tubuh, sehingga jika zat tersebut dihentikan pengkonsumsiannya maka akan terjadi gangguan secara fisik dan psikis pada korban yang menggunakan napza untuk mengobati korban napza tersebut yaitu dengan menggunakan metode berolahraga dengan berolahraga dapat mengurangi kecanduan pada korban napza, hasil yang didapatkan pada kegiatan yang berlangsung ini yaitu olah raga yang telah dilaksanakan berupa pemberian motivasi melalui kelompok maupun olah raga individu ini memberikan residen dapat mengisi waktunya yang selama ini jenuh dan monoton. Dengan berolahraga membantu residen melupakan masa-masa sulitnya. Terjadi juga kebersamaan dan keceriaan dan ini memengaruhi emosi residen sehingga lebih terkendali. Yang selama ini mudah tersulit emosi, sekarang dengan berolahraga tercipta kebersamaan, rasa saling percaya sehingga mereka dapat terjadi sharing pengalaman dan perasaan

Kata kunci: Mengontrol Emosi, Korban Napza, Olahraga, Rehabilitasi, Yayasan Mitra Mulia

Abstract

Drugs are chemical substances that are necessary for health. If it enters an organ of the body, it will change one or more of its functions. Then with physical and psychological dependence on the body, so that if the substance is stopped consuming it, there will be physical and psychological disturbances in victims who use drugs to treat victims of drugs, namely by using the method of exercising by exercising can reduce addiction in drug victims, the results obtained in this ongoing activity are that the exercise that has been carried out in the form of providing motivation through group and individual exercise gives the resident to fill his time which has been bored and monoton. Exercising helps residents forget their difficult times. There is also togetherness and cheerfulness and this affects the resident's emotions so that they are more under control. Residents who have been emotionally difficult, now by exercising, create togetherness, mutual trust so that they can share their experiences and feelings.

Keywords: Emotion Control, Drug Victims, Sports, Rehabilitation, Yayasan Mitra Mulia

PENDAHULUAN

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika dan obat bahan berbahaya. Selain "narkoba", istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah Napza yang merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif. Menurut Ghooose, Narkoba adalah zat kimia yang diperlukan untuk kesehatan. Jika masuk ke organ tubuh, akan mengubah satu atau lebih fungsinya. Kemudian dengan ketergantungan secara fisik dan psikis pada tubuh, sehingga jika zat tersebut dihentikan pengkonsumsiannya maka akan terjadi gangguan secara fisik dan psikis (Ghooose, 2002). Menurut Hawari menyebutkan bahwa Narkoba adalah zat kimia yang dapat mengubah keadaan psikologis seperti perasaan, pikiran, suasana hati, dan perilaku jika dikonsumsi, diminum, dihirup, disuntik, atau diberikan intravena (Hawari, 2006). Sementara itu, Narkoba adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis, yang dapat mengurangi atau mengubah kesadaran, menghilangkan rasa, atau bahkan menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menyebabkan ketergantungan (Jackobus, 2005). "Narkoba" dan "napza" adalah istilah yang mengacu pada kelompok bahan kimia yang biasanya menyebabkan kecanduan bagi penggunanya. Para ahli berpendapat, Narkoba sebenarnya adalah senyawa psikotropika yang biasa digunakan untuk membius pasien sebelum operasi atau untuk memberi mereka obat untuk penyakit mereka. Namun saat ini, penggunaan yang tidak sesuai dengan dosis dan tujuan telah disalahartikan.

Pada saat ini 2023 terdapat 201 jenis narkoba yang dikonsumsi pengguna narkoba di Indonesia dari yang paling murah hingga yang mahal seperti LSD. Di dunia terdapat 644 jenis narkoba. Pemasok Narkoba di Indonesia diketahui berasal dari Afrika Barat, Iran, Eropa, dan yang paling aktif adalah pemasok dari Indo China. Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan (Undang-Undang No. 35 tahun 2009). Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan pada aktivitas mental dan perilaku (Undang-Undang No. 5/1997). Terdapat empat golongan psikotropika menurut undang-undang tersebut, namun setelah diundangkannya UU No. 35 tahun 2009 tentang narkotika, maka psikotropika golongan I dan II dimasukkan ke dalam golongan narkotika. Dengan demikian saat ini apabila bicara masalah psikotropika hanya menyangkut psikotropika golongan III dan IV sesuai Undang-Undang No. 5/1997. Provinsi Sumatra Selatan menjadi rawan terhadap masalah sosial karena banyaknya pendatang ditambah lagi pengaruh media sosial.

Salah satu masalah sosial yang selalu muncul di masyarakat adalah penyalahgunaan NAPZA (Narkoba, Psikotropika, dan Zat Adiktif), juga dikenal sebagai narkoba. Akhir-akhir ini, banyak pemberitaan di media tentang beberapa artis yang terlibat dalam kasus narkoba. Ini sangat memprihatinkan karena dapat memberikan contoh yang buruk bagi penggemar dan masyarakat luas. Tak jarang kasus ini menimpa orang yang kita kenal, bahkan mungkin keluarga kita sendiri. Angka prevalensi penyalahgunaan narkoba adalah angka yang menunjukkan berapa persen masyarakat yang menggunakan narkoba dibagi dengan jumlah penduduk secara keseluruhan. Angka ini penting untuk diketahui agar dapat dilihat risiko keterpaparan seseorang terhadap narkoba. Selain itu angka ini juga penting bagi pemerintah untuk mengambil tindakan dalam mengatasi peredaran narkoba di Indonesia Hasil survei memperlihatkan bahwa angka prevalensi penyalahgunaan narkoba setahun pakai pada tahun 2021 adalah sebesar 1,95%. Artinya 195 dari 10.000 penduduk usia 15-64 tahun memakai narkoba dalam satu tahun terakhir. Sedangkan angka prevalensi pernah pakai sebesar 2,57% atau 257 dari 10.000 penduduk usia 15- 64 tahun pernah memakai narkoba. Angka prevalensi setahun pakai lebih kecil dari angka prevalensi pernah pakai, menunjukkan bahwa kemungkinan sebagian penduduk usia 15-64 tahun yang pernah pakai narkoba, dalam setahun terakhir sudah tidak memakai narkoba lagi (BNN, 2022).

Penyalahgunaan narkoba terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, terlihat dari angka prevalensi penyalahgunaan narkoba yang selalu meningkat. Selama periode 2019-2021, angka prevalensi penyalahgunaan narkoba setahun pakai meningkat sebesar 0,15% dari 1,80% tahun 2019 menjadi 1,95% pada tahun 2021. Kenaikan ini cukup besar jika dilihat dari jumlah absolut penduduk, penyalahgunaan narkoba yang diperkirakan sebesar 3.662.646 orang penduduk usia 4 15-64 tahun selama setahun terakhir, meningkat sebanyak 243.458 orang dibanding tahun 2019 (3.419.188 orang). Sementara itu, angka prevalensi penyalahgunaan narkoba pernah pakai, meningkat sebesar 0,17% dari 2,4% tahun 2019 menjadi 2,57%. Apabila dilihat nilai absolutnya, pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 4.827.616 penduduk usia 15-64 tahun pernah memakai narkoba, jumlah ini lebih banyak 292.872 orang dibandingkan tahun 2019 (4.534.744 orang). Kenaikan angka prevalensi tersebut juga mencerminkan terjadinya peningkatan peredaran narkoba di masyarakat yang menyebabkan jumlah pemakai narkoba semakin bertambah hanya dalam kurun waktu dua tahun (BNN, 2022).

Demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan jumlah pengguna narkoba di Indonesia. Dampak fisik antara lain kondisi fisik yang lemah yang rentan terhadap berbagai macam penyakit, gangguan, dan kerusakan fungsi organ vital (seperti otak, jantung, dan paru-paru). Selain itu, dia akan terlihat kurus karena dia tidak makan, yang membuatnya terlihat kurus. Fisik yang lemah menyebabkan daya tahan tubuh menurun, yang membuat mudah terserang penyakit, seperti HIV atau AIDS. Penggunaan narkoba juga dapat merusak organ tubuh lainnya, seperti sistem saraf pusat, dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Kecanduan narkoba dapat menyebabkan efek psikologis seperti gangguan emosional (mudah tersinggung), paranoid, gelisah, depresi, agresif, kecemasan, dan gangguan mental. Pergaulan bebas, atau seks bebas, juga akibat dari pengaruh penyalahgunaan narkoba. Dampak sosial dari kecanduan narkoba termasuk penurunan kualitas sumber daya manusia, gangguan dalam interaksi sosial, dan risiko kehancuran kehidupan keluarga. Banyak pengguna narkoba adalah kaula remaja. Remaja adalah harapan keluarga dan bangsa ini; yang menjadi perhatian

5 kita adalah apabila semakin banyak remaja yang menyalahgunakan napza, maka keberadaan bangsa ini akan semakin terpuruk.

Rehabilitasi narkotika adalah bentuk tindakan represif yang diambil terhadap mereka yang menyalahgunakan narkoba. Rehabilitasi merupakan proses dan perawatan bagi pengguna narkoba. Tujuan rehabilitasi adalah untuk membantu korban penyalahgunaan narkoba memulihkan atau memperbaiki kemampuan fisik, mental, dan sosial mereka. Rehabilitasi juga digunakan sebagai terapi untuk pecandu narkoba untuk sembuh dari kecanduan mereka. Rehabilitasi narkoba juga untuk membantu korban penyalahgunaan narkoba mengurangi ketergantungan mereka pada narkoba dan memperoleh rasa percaya diri kembali ke lingkungan keluarga dan masyarakat mereka. Orang-orang yang tinggal di rumah rehabilitasi dan mengikuti program rehabilitasi disebut residen, atau klien. Emosi adalah perasaan atau gejolak batin yang muncul sebagai hasil dari rangsangan dari dalam dan luar. Kondisi psikologis dan suasana hati seseorang sangat terkait dengan emosi, yang dinyatakan dalam perilaku tertentu. Perasaan emosi dapat berupa emosi positif atau negatif. Prez (Chilminisa, 2017) merupakan seorang EQ organisasional consultant dan juga pengajar. Prez mengungkapkan arti emosi adalah suatu reaksi tubuh dalam menghadapi sesuatu. Sifat dan intensitas emosi terkait erat dengan aktivitas kognitif sebagai hasil dari persepsi terhadap situasi. Emosi timbul karena suasana hati, ketika suasana hati baik akan menghasilkan emosi yang baik sedangkan ketika suasana hati buruk akan menghasilkan emosi yang buruk. Maka dari itu kami mahasiswa melakukan program berolahraga untuk residen Yayasan Mitra Mulia agar residen dapat memiliki emosi yang baik. Yang kita ketahui bahwa ketika kehidupan sehat berolahraga kita terapkan akan menghasilkan pola pikir yang baik dan kita akan menghasilkan emosi yang baik bagi diri kita. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Menurut Cholik Mutohir (2005) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang.

Tujuan pengabdian ini yaitu untuk Membantu pihak Yayasan Mitra Mulia dalam penyembuhan residen melalui pengendalian emosi dengan melakukan kegiatan berolahraga

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode dengan melakukan observasi, wawancara dan tanya jawab. Observasi dilakukan kepada seluruh korban penyalahgunaan napza, dan dilanjutkan wawancara kepada staff Yayasan, kemudian meminta residen untuk menjawab pertanyaan tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan untuk mengontrol emosi dengan melakukan kegiatan berolahraga dengan korban penyalahgunaan napza di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin. Untuk mengontrol emosi mereka dengan cara melakukan kegiatan berolahraga, kegiatan ini berlangsung 15 September sampai dengan 15 Desember 2023, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan tanya jawab. Kegiatan yang dilaksanakan untuk mengontrol emosi dengan melakukan kegiatan berolahraga dengan korban penyalahgunaan napza di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin. Untuk mengontrol emosi mereka dengan cara melakukan kegiatan berolahraga. Olahraga yang penulis berikan kepada korban napza yaitu dengan memberikan olahraga aerobik. Olahraga Aerobik merupakan aktivitas fisik yang menggunakan sekelompok otot dan mengakibatkan tubuh untuk menggunakan oksigen dalam jumlah yang lebih besar dari pada saat beristirahat pada Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan aerobik meningkatkan suhu tubuh, yang menginduksi pelepasan endorfin, yang efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan nafsu keinginan pada pecandu narkoba (Nohlen, 2019). Temuan penelitian ini konsisten dengan analisis (Wang, 2005) Mekanisme intervensinya bisa berupa latihan aerobik yang menyebabkan perubahan adrenalin, dan mengurangi neuron 5-HT yang disebabkan oleh penghambat reuptake serotonin, sehingga mendorong pelepasan dopamine. Selain aerobik olahraga jogging pun banyak manfaatnya. Melatih Pikiran dan Memecahkan Persoalan Saat berlari, tidak hanya fisik saja yang dilatih, secara tidak sengaja pikiran

juga diajak atau dilatih untuk lebih fokus utamanya dalam menghadapi persoalan. Jogging juga membuat Anda memiliki waktu luang untuk berpikir dan berusaha memecahkan berbagai persoalan hidup. Pada saat kegiatan dilakukan antusias residen mengikuti kegiatan senam aerobc, walau pun awalnya banyak yang tidak memahami gerakan dan manfaat senam aerobc, ketika di buka sesi tanya jawab kepada residen saat itu lah residen memahami manfaat senam aerobc bagi kesehatan tubuh dan dapat menghasilkan pikiran yang tenang. Awalnya residen terlihat kaku, tidak menampakan muka gembira, setelah mengikuti beberapa kali senam kebugaran terlihat residen lebih rilek dan sering kali menampakan wajah yang bahagia. Kegiatan ini dilakukan 12 kali selama PKL berlangsung. Dan yang kita tahu mereka di yayasan memiliki aktivitas yang sangat padat dan jarang sekali mereka mendapatkan hiburan, pada saat penulis melakukan kegiatan ini, residen sangat antusias mengikutinya.

Dari intervensi yang diberikan dengan menggunakan aerobic dari observasi dan wawancara yang dilakukan. Semua peserta merasakan perasaan bahagia, menurunnya perasaan cemas hal ini disebabkan oleh pada pelaksanaan aerobik baik itu berupa senam aerobc, jogging maupun jalan kaki maupun olah raga lainnya, latihan ini meningkatkan suhu tubuh, yang kemudian memproses pelepasan endorfin. Pelepasan zat sangat efektif untuk mengurangi rasa cemas, depresi, dan nafsu keinginan. Dengan proses ini disamping rasa bahagia, residen juga mengalami kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa latihan aerobik meningkatkan suhu tubuh, yang menginduksi pelepasan endorfin, yang efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan nafsu keinginan pada pecandu narkoba (Nohlen, 2019). Untuk menjaga kemonotonan kegiatan maka dilakukan variasi olah raga yaitu pada berolahraga bola kaki antusias residen begitu heboh, di karenakan hampir seluruh residen menyukai olahraga ini. Kegiatan ini berlangsung 2 kali, dari 2 kali pertemuan pun saya isi dengan menonton film tentang mengontrol emosi. Sore hari kegiatan ini residen lakukan, begitu lepas mereka bermain, tanpa beban mereka melepaskan penat karena kesibukan di rehabilitasi, di sela waktu saya juga memasukan sesi tanya jawab di kegiatan ini, melakukan kegiatan mengungkap kan perasaan mereka, dan disela menonton film yang saya putar saya pun memberikan waktu tanya jawab ke pada residen. Antusias residen sangat positif, bukan hanya bertanya soal bola kaki, banyak juga residen yang bertanya dengan tema mengontrol diri. Dari kegiatan ini residen banyak mendapatkan materi tentang mengontrol emosi, mengetahui emosi timbul tiba-tiba dan dapat memahami emosi buruk atau emosi baik yang sedang terjadi. Tapi semua itu tidak gampang untuk membiasakan diri dalam keadaan mengontrol emosi diri kita, yang kita beri nilai positif adalah residen mempunyai kemauan untuk menjadi lebih baik. Kegiatan terakhir ini untuk melatih kefokuskan dengan berolahraga bulutangkis. Kegiatan ini di lakukan sebanyak 2 kali, kegiatan ini berbentuk olahraga bulutangkis, tanya jawab seputran bulutangkis dan melatih fokus, ada pun mahasiswa juga memberika film yang berkaitan dengan kefokuskan. Residen cukup berminat dengan kegiatan ini, tetapi kendala kurangnya alat untuk melakukan kegiatan ini. Jadi residen melakukan olahraga ini secara bergantian. Di sesi menonton film residen juga dapat mengikuti dengan baik, banyak residen yang bertanya. Di sini juga mahasiswa merasa sangat di terima, atas respon residen yang sangat- sangat mau belajar, mau bertanya pada saat kegiatan berlangsung. Dari semua kegiatan yang sudah dilakukan di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin dapat dilihat bahwa antusiasme dari seluruh residen sangat besar untuk melakukan perubahan dari dalam diri mereka, dimana dapat dilihat dari setiap progress yang semakin membaik pada setiap pertemuan.

Setelah melakukan kegiatan kelompok dan individu, sebagai kegiatan tambahan penulis memberikan tambahan berupa menonton film bersama sebagai wahana menambah kebersamaan diantara mereka dan melakukan role play atau bermain peran. Secara tidak langsung ini akan memberikan rasa kebersamaan dan kepercayaan baik diantara residen maupun antara konselor dan residen, dilanjutkan Nonton bareng ini adalah memberikan pengalaman kepada residen untuk menonton film yang bercerita pengalaman seseorang yang bisa lepas dari pengaruh nafza. Film pendek ini diperoleh dari BNN. Sehingga sumber film dirasakan valid untuk menjadi tontonan dan tuntunan bagi residen, Setelah nonton bareng juga dilakukan diskusi kecil, diberikan kesempatan kepada residen untuk menceritakan ulang dari apa yang mereka tonton. Dari pengulangan cerita diharapkan menghasilkan keyakinan yang kuat bagi residen untuk mencontoh seperti yang di film. Dimana dari film didapati bahwa mereka bisa sembuh dan lepas dari pengaruh narkoba. Sedangkan untu *roleplay* atau bermain peran ini juga dimaksudkan disamping mengulang apa yang sudah diskusikan juga memberikan kesempatan diantara residen untuk bekerjasama dan berkolaborasi sesama residen. Dengan kegiatan diharapkan ada kebersamaan dan pertemanan diantara mereka. Dan pada akhirnya rasa

keberanian untuk bersosialisasi kembali ke masyarakat dapat mendorong motivasi yang besar untuk sembuh kepada semua residen.

Dari semua kegiatan yang sudah dilakukan di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin dapat dilihat bahwa antusiasme dari seluruh residen sangat besar untuk melakukan perubahan dari dalam diri mereka, dimana dapat dilihat dari setiap progress yang semakin membaik pada setiap pertemuan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan olah raga yang telah dilaksanakan berupa pemberian motivasi melalui kelompok maupun olah raga individu ini memberikan residen dapat mengisi waktunya yang selama ini jenuh dan menoton. Dengan berolahraga membantu residen melupakan masa-masa sulitnya. Terjadi juga kebersamaan dan keceriaan dan ini memengaruhi emosi residen sehingga lebih terkendali. Yang selama ini mudah tersulut emosi, sekarang dengan berolahraga tercipta kebersamaan, rasa saling percaya sehingga mereka dapat terjadi sharing pengalaman dan perasaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Yayasan mitra mulia banyuasin telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat di kampus untuk diberikan kepada pasien narkotika di Yayasan mitra mulia banyuasin.

DAFTAR PUSTAKA

- Musyadad, V. F., Supriatna, A., & Gosiah, N. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa Dengan Menggunakan Media Flash Card Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Di Kelas III SDN Kertamukti. *Jurnal Tahsinia*, 2(1), 85-96.
- Lestari, P. (2012). Metode Terapi dan Rehabilitasi Korban Napza di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya. *DIMENSIA: Jurnal Kajian Sosiologi*, 6(1).
- Murtiwidayanti, S. Y. (2018). Sikap dan kepedulian remaja dalam penanggulangan penyalahgunaan narkoba. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 17(1), 47-60.
- Novitasari, D. (2017). Rehabilitasi Terhadap Terhadap Anak Korban Penyalahgunaan Narkotika. *Jurnal Hukum Khaira Ummah*, 12(4), 917-926.
- Sumarno, S. (2016). Penanganan Korban Penyalahgunaan Napza Melalui Rehabilitasi Sosial Sibolangit Centre Drug Abused Victims Prevention Through Sibolangit Rehabilitation Centre. *Jurnal Pks*, 15(3), 245-56.
- Ramadhanti, A. M., Supiadi, E. E., & Sundayani, Y. (2019). Upaya Pencegahan Relapse Korban Penyalahgunaan Napza Di Institusi Penerima Wajib Lapori (Ipwl) Bumi Kaheman Desa Bandasari Kecamatan Cangkuang Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 1(2).
- Wati, I. A. (2020). Bimbingan Spiritual Berbasis Terapi Lingkungan Terhadap Korban Napza Di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(2), 180-195.
- Aprilia, I. (2023). Efektivitas Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan Napza Di Yayasan Rumoh Geutanyoe Aceh (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).
- Nugroho, A. I., Lewar, E., & Marlissa, D. (2023). Efektifitas Pedoman Program Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Malind Anim Sebagai Media Literasi Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Perbatasan RI-PNG. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(02), 242-251.
- Suendra, D. L. O., Setiabudhi, I. K. R., & Suardana, I. W. Proses pembinaan terhadap narapidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kerobokan. *Kertha Semaya*, 1(1-9).