



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

Arifin Ika Nugroho¹, Emanuel Lewar², Damaris Marlissa³
^{1,2,3}PJKR, FKIP, Universitas Musamus
 e-mail: arifin@unmus.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:
 Diterima: Mei 2023
 Disetujui: Juni 2023
 Dipublikasikan: Juli 2023

Keywords: Pedoman latihan,
 NAPZA, PGPZ

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui: 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, dan perbedaan Tingkat kebugaran masyarakat, antara penggunaan Pedoman Program Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Malind Anim Sebagai Media Literasi Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat dengan penggunaan sumber materi acak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen, dengan bentuk Quasi Experiment yaitu Nonrandomized Control Group Pretest-Posttest Design. subyek penelitian ini yaitu Masyarakat Kampung yanggandur yang masuk kriteria peneliti. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu instrumen tes dan non tes. Didalam penelitian ini nantinya akan menjawab terkait perbedaan perbedaan Tingkat kebugaran masyarakat, antara penggunaan Pedoman Program Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Malind Anim Sebagai Media Literasi Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat dengan penggunaan sumber materi acak. Efektivitas penggunaan Pedoman Program Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Malind Anim belum Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Perbatasan RI-PNG disebabkan belum digunakannya media tersebut pada Masyarakat. Berdasarkan hasil perhitungan data posttest maka peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan VO2 Max dapat meningkat dengan menggunakan cooper tes. Selain itu juga dapat dilihat dengan hasil penghitungan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dapat disimpulkan bahwa produk berupa pedoman program latihan kebugaran bagi korban penyalahgunaan NAPZA yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan kebugaran korban penyalahgunaan.

Abstract

This study aims to determine: The Effectiveness of the Guidelines for the Malind Anim Local Wisdom-Based Fitness Exercise Program as a Literacy Media In Improving Healthy Lifestyles in Drug Abuse Victims at the RI-PNG Border, and differences in people's fitness levels, between the use of Malind Anim Local Wisdom-Based Fitness Exercise Program Guidelines as Media Literacy in Improving Healthy Lifestyles with the use of random material sources. The method used in this study is an experimental method, in the form of a Quasi Experiment, namely the Nonrandomized Control Group Pretest-Posttest Design. The subject of this research is the people of Kampung Yanggandur who are included in the research criteria. The methods used to collect data are test and non-test instruments. This research will answer the differences in community fitness levels, between the use of Malind Anim Local Wisdom-Based Fitness Exercise Program Guidelines as Media Literacy in Improving Healthy Lifestyles and the use of random material sources. The effectiveness of the use of the Guidelines for the Malind Anim Local Wisdom-Based Fitness Exercise Program on Drug Abuse Victims at the RI-PNG Border is not yet used by the community. Based on the results of posttest data calculations, the researchers concluded that an increase in VO2 Max could be increased by using the Cooper test. Besides that, it can also be seen by the results of calculating a significance value of 0.000. It can be concluded that the product in the form of a fitness training program guideline for drug abuse victims that has been developed is effective in increasing the fitness of drug abuse victims.

© 2019 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: Penjaskesrek, Universitas Musamus
E-mail: arifin@unmus.ac.id

ISSN 2622-7835 (online)
ISSN 2622-7827 (print)

PENDAHULUAN

Perkembangan Latar belakang dan permasalahan yang akan diteliti bahwa Penyalahgunaan NAPZA merupakan permasalahan sosial yang dampak negatifnya sangat luas dan didalam pemulihannya perlu beberapa penyelesaian meliputi: Intervensi kegiatan Bimbingan Sosial, Bimbingan Keagamaan dan Spiritual, Bimbingan Vokasional dan Kegiatan Bimbingan Fisik dan Kesehatan (Iswan, 2017; Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2012; Kreek & Stimmel, 1984)

Latar belakang dan permasalahan yang akan diteliti bahwa Penyalahgunaan NAPZA merupakan permasalahan sosial yang dampak negatifnya sangat luas dan didalam pemulihannya perlu beberapa penyelesaian meliputi: Intervensi kegiatan Bimbingan Sosial, Bimbingan Keagamaan dan Spiritual, Bimbingan Vokasional dan Kegiatan Bimbingan Fisik dan Kesehatan) (Howatt, 2005; Indonesia, 2012; Pop, 2010). Data diatas merupakan Grafik sederhana yang menunjukan, menurut Tingkat Ketergantungan penyalahgunaan

Napza, Estimasi Angka Penyalahgunaan Napza pada Tahun 2014 di Indonesia (Nugroho & Riyanto, 2020). Beberapa kasus juga terjadi di daerah adat di Papua khususnya Kabupaten Merauke, penduduk adat banyak dalam kesehariannya berdampingan dengan zat alkohol dan lingkungan sangat mendukung penyebarannya. dari Selat Muli (selat Mariane) hingga di perbatasan papua dan papua nugini (Shen & Chen, 2007) (Sylvester, n.d.). Oleh karena itu berbagai dampak negatif mulai muncul, diantara lain Korban Penyalahgunaan Napza dari usia remaja sampai dewasa di kabupaten Merauke mulai merasakan keluhan akibat pemakaian zat tersebut (Afriwardi, 2011).

Bersama memahami terkait kondisi sekarang ini bahwa Program pemulihan penyalahgunaan Napza pada zaman modern sangat penting bagi Korban yang mengalaminya, dimana penanganan dan pendampingan dari lingkungan serta keluarga juga memiliki berbagai jenis bentuk pendekatan, proses ini hanya merupakan salah satu dari sekian banyaknya upaya penanggulangan masalah Napza yang diantaranya dimulai dari pola pencegahan, pengembangan sampai pembinaan lanjut terhadap para pecandu untuk kepulihannya. Program Pemulihan yang memiliki banyak pendekatan menunjukkan keberhasilan dalam membantu pecandu menjalani proses pemulihannya, terutama apabila mereka mengikuti program secara utuh (Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2010)

Penekanan pembahasan dalam penelitian ini adalah fakta lapangan yang menunjukkan pola pelaksanaan Bimbingan Fisik dan Kesehatan selama ini baru sekedar pelaksanaan yang belum terstruktur, terukur dan komprehensif. Peneliti juga menemukan kurang terbentuknya pola pelaksanaan Aktivitas olahraga yang bisa memaksa mereka untuk bersama mengikuti dalam sebuah jadwal harian yang masyarakat bisa pelajari sendiri (B. Ahmed, 2014), sesuai dengan penelitian menunjukkan bahwa layar berbasis olahraga singkat dan konsultasi disesuaikan dengan kebiasaan kesehatan remaja, dengan dan tanpa bahan induk, berpotensi mengurangi penggunaan alkohol sambil meningkatkan frekuensi latihan (M. Chudley (Chad), 2003).

Melihat kondisi diatas, tentu sulit untuk mendapatkan tingkat kebugaran yang baik selama menjalani pemulihan pecandu. Beberapa ahli juga banyak yang menyatakan bahwa olahraga merupakan salah satu cara sebagai penyalur saraf (brain neurotransmitter) di dalam otak, dengan memberikan dampak positif di dalam otak sehingga tubuh mengalami sehat hidup dalam ketenangan (Ahmed, A. & Nandurkar, 2014)

(Werch et al., 2003) menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan karena dua belas minggu latihan fisik dll. Harus dilakukan penguatan-penguatan pada semua pola pelaksanaan intervensi yang sudah tercantum dalam pedoman pelaksanaan yang sudah disusun

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) Tahun 2023

oleh Pemerintah Pusat/Negara (Roi & Bianchedi, 2008). Terdapat pertanyaan penelitian: Apakah Produk Modul ajar Pedoman Program Latihan Kebugaran bagi Korban Penyalahgunaan NAPZA menunjukkan tingkat kelayakan, valid dan Efektif (manfaat)(Adi et al., 2018)

Sehubungan dengan latar belakang permasalahan tersebut perlu diadakan penelitian untuk mendapatkan data lapangan mengenai 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 dan apakah terdapat perbedaan kondisi Kebugaran Jasmani antara penggunaan Sumber Pedoman dengan cara konvensional Masyarakat Perbatasan yang terdampak Napza(Windyaningrum, 2014).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian untuk menguji sebab akibat antar variabel melalui langkah manipulasi, pengendalian dan pengamatan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk desain Quasi Experimen atau eksperimen semu yaitu, *Nonrandomized Control Group Pretest-Posttest Design*(Sugiyono, 2011). Desain penelitian tersebut merupakan salah satu bentuk desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian pendidikan. Desain peneliti dimaksud dapat dilukiskan sebagai berikut:

Tabel 1. *Nonrandomized Control Group Pretest-Posttest Design*

Pretest	Treatment	Posttest
T1	X	T2
T2	-	T2

Penelitian ini melakukan percobaan pada dua kelompok. Kelompok yang pertama adalah kelompok eksperimen dan kelompok yang kedua adalah kelompok kontrol. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang mendapatkan perlakuan berupa media pembelajaran berbasis komputer (simulasi proteus), sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok yang diberikan pembelajaran konvensional, tanpa mendapatkan pembelajaran berbasis komputer (simulasi proteus). Persoalan yang seringkali menjadi sorotan terhadap temuan penelitian yang dilakukan melalui eksperimen adalah persoalan validitas internal dan validitas eksternal. Kaidah penelitian menyatakan, apabila validitas internal dipertanyakan maka validitas eksternalnya

juga dipertanyakan. (Arikunto, 2013) upaya yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian eksperimen adalah mengoptimalkan validitas internal dan validitas eksternal, namun bila keadaan itu kurang memungkinkan untuk dicapai, sekurang-kurangnya berusaha menjaga validitas internal (Testing, Seleksi, stabilitas statistik, pengharapan)

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini sebagian besar dilaksanakan di lingkungan Kampung Yanggabdur Merauke, subjek ujicoba adalah Masyarakat Kampung Perbatasan yang masuk kriteria OGPZ. Jumlah Masyarakat pada masing-masing kelompok berjumlah 15 Orang. Teknik penentuan subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini dengan metode purposive sampling. (Chandra, n.d.) purposive sampling adalah pengambilan sampel menurut kriteria yang telah ditentukan.

Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keefektifan produk yaitu tes kebugaran dengan menggunakan tes Cooper. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Peralatan; 400 meter track, stopwatch, peluit, asisten.
- 2) Tes ini mengharuskan testi untuk lari sejauh mungkin dalam waktu 12 menit.
 - a) Testi pemanasan selama 10 menit, Asisten memberikan perintah "GO", mulai stopwatch dan testi dimulai tes, Asisten terus memberi testi informasi dari waktu yang tersisa pada akhir setiap putaran (400m).
 - b) Asisten meniup peluit ketika 12 menit telah berlalu dan mencatat jarak testi.
- 3) Perkiraan VO2Max dapat dihitung sebagai berikut:

Cara untuk menentukan nilai VO2max dari jarak yang diraih pada saat melakukan tes cooper 12 menit adalah dengan menggunakan rumus, $VO2max = (22.35 \times \text{kilometers}) - 11.29$. Setelah didapat skor VO2maxnya, untuk menentukan tingkat kebugaran jasmaninya dibantu oleh tabel norma cooper, yang bisa dilihat di bawah ini.

Tabel 2. Untuk laki-laki (Jarak tercakup dalam meter)

Age	Excellent	Above Ave	Average	Below Ave	Poor
Male 20-29	> 2800m	2400 - 2800m	2200 - 2399m	1600 - 2199m	< 1600m
Males 30-39	> 2700m	2300 - 2700m	1900 - 2299m	1500 - 1999m	< 1500m
Males 40-49	> 2500m	2100 - 2500m	1700 - 2099m	1400 - 1699m	< 1400m
Males 50+	> 2400m	2000 - 2400m	1600 - 1999m	1300 - 1599m	< 1300m

Tabel 3. Untuk laki-laki (Jarak tercakup dalam meter)

Age	Excellent	Above Ave	Average	Below Ave	Poor
Females 20-29	> 2700m	2200 - 2700m	1800 - 2199m	1500 - 1799m	< 1500m
Females 30-39	> 2500m	2000 - 2500m	1700 - 1999m	1400 - 1699m	< 1400m
Females 40-49	> 2300m	1900 - 2300m	1500 - 1899m	1200 - 1499m	< 1200m
Females 50+	> 2200m	1700 - 2200m	1400 - 1699m	1100 - 1399m	< 1100m

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dihasilkan produk akhir berupa Pedoman Latihan Kebugaran dan Pola Hidup Sehat Berbasis Kearifan Lokal Malind Anim Kepada Korban Penyalahgunaan Napza di Masyarakat Suku Marind Perbatasan RI-PNG Kabupaten Merauke Provinsi Papua langkah selanjutnya dilaksanakan uji keefektifan melalui metode eksperimen (Ronsumbre et al., 2020). Sebelum subjek coba dalam hal ini Korban Penyalahgunaan Napza di Masyarakat Suku Marind Perbatasan RI-PNG Kabupaten Merauke Provinsi Papua yang diberikan program latihan kebugaran yang telah dikembangkan, sebelumnya subjek coba diukur tes awal/pretest kebugaran menggunakan tes Cooper (lari 12 menit), selanjutnya subjek coba diberikan treatment selama 6 kali pertemuan kemudian diberikan posttest menggunakan tes yang sama pada saat pretest. Uji keefektifan produk dilakukan pada korban penyalahgunaan NAPZA yang berjumlah 20 orang. Hasil Rangkuman hasil analisis deskriptif statistik data pretest dan posttest kebugaran korban penyalahgunaan NAPZA disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Vo2max	Pretest	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Posttest	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Kelompok		Statistic				Std. Error	
Vo2max	Pretest	Mean		25.8935		1.47841	
		95% Confidence Interval for Lower Bound		22.7992			
		Mean		Upper Bound		28.9878	
		5% Trimmed Mean		26.1500			
		Median		25.3750			
		Variance		43.714			
		Std. Deviation		6.61165			
		Minimum		10.17			
		Maximum		37.00			
		Range		26.83			
		Interquartile Range		9.96			
		Skewness		-.379		.512	
		Kurtosis		.198		.992	
	Posttest	Mean		28.5005		1.53791	

	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	25.2816	
			Upper Bound	31.7194	
	5% Trimmed Mean			28.8211	
	Median			27.5100	
	Variance			47.303	
	Std. Deviation			6.87774	
	Minimum			12.21	
	Maximum			39.02	
	Range			26.81	
	Interquartile Range			10.03	
	Skewness			-.465	.512
	Kurtosis			.069	.992

Tabel 5. Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Vo2max	Pretest	.108	20	.200*	.973	20	.820
	Posttest	.126	20	.200*	.955	20	.445

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 6. Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic		df1	df2	Sig.	
Vo2max	Based on Mean		.046	1	38	.832	
	Based on Median		.014	1	38	.907	
	Based on Median and with adjusted df		.014	1	37.767	.907	
	Based on trimmed mean		.072	1	38	.790	

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PostTest - PreTest	2.60700	1.17111	.26187	2.05890	3.15510	9.955	19	.000

Tabel 7. Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Vo2max	Pretest	.108	20	.200*	.973	20	.820
	Posttest	.126	20	.200*	.955	20	.445

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 8. Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Vo2max	Based on Mean	.046	1	38	.832
	Based on Median	.014	1	38	.907
	Based on Median and with adjusted df	.014	1	37.767	.907
	Based on trimmed mean	.072	1	38	.790

Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
--------------------	--	--	---	----	-----------------

			Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
						Lower	Upper			
Pair 1	PostTest	-	2.60700	1.17111	.26187	2.05890	3.15510	9.955	19	.000
	PreTest									

Berdasarkan tabel di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan VO2 Max dapat meningkat dengan menggunakan cooper tes. Selain itu juga dapat dilihat dengan hasil penghitungan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dapat disimpulkan bahwa produk berupa pedoman program latihan kebugaran bagi korban penyalahgunaan NAPZA yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan kebugaran korban penyalahgunaan NAPZA.

PENUTUP

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, dan perbedaan Tingkat kebugaran masyarakat, antara penggunaan Pedoman Program Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Malind Anim Sebagai Media Literasi Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat dengan penggunaan sumber materi acak.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen, dengan bentuk Quasi Experiment yaitu *Nonrandomized Control Group Pretest-Posttest Design*. subyek penelitian ini yaitu Masyarakat Kampung yanggandur yang masuk kriteria peneliti. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu instrumen tes dan non tes. Didalam penelitian ini nantinya akan menjawab terkait perbedaan perbedaan Tingkat kebugaran masyarakat, antara penggunaan Pedoman Program Latihan Kebugara Berbasis Kearifan Lokal Malind Anim Sebagai Media Literasi Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat dengan penggunaan sumber materi acak. Efektivitas penggunaan Pedoman Program Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Malind Anim belum Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Perbatasan RI-PNG disebabkan belum digunakannya media tersebut pada Masyarakat.

Berdasarkan hasil perhitungan data posttest maka peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan VO2 Max dapat meningkat dengan menggunakan cooper tes. Selain itu juga dapat dilihat dengan hasil penghitungan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dapat disimpulkan bahwa produk berupa pedoman program latihan kebugaran bagi korban penyalahgunaan NAPZA yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan kebugaran korban penyalahgunaan NAPZA.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Soenyoto, T., & Sulaiman. (2018). The Implementation of Media in Teaching and Learning of Physical , Sport , and Health Education Subject. *Journal of Physical Education and Sports (JPES)*, 7(1), 13–21. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/19740>
- Afriwardi. (2011). *sports medicine*.
- Ahmed, A. & Nandurkar, B. (2014). (2014). “Effect Of Physical Exercise Yoga Asana And Aerobics On Hematological Variables.” *Journal of Health, Physical Education & Computer Science in Sport*, 1(13), 29–32.
- Arikunto, S. (2013). *Research Procedure A Practice Approach*. PT. RinekaCipta.
- B. Ahmed, A. & Nandurkar. (2014). "Effect of Physical Exercise of Asana Yoga And Aerobics On Hematological Variables, . *Int. J. Heal. Phys. Educ. Comput. Sci. Sport*, 13(ISSN 2231-3265.Vol. No.13), pp 29-32.
- Howatt, W. A. (2005). *The Addiction counselor's desk reference*. 410.
- Indonesia, B. (2012). *Standard TC rehabilitation for community self-help*. tnp, 2012.
- Iswan, M. (2017). Compensation Management of Education. *Ijer - Indonesian Journal of Educational Review*, 4(2), 84–92. <https://doi.org/10.21009/ijer.04.02.09>
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2010). *Pedoman rehabilitasi sosial dengan metode therapeutic community (TC) bagi korban penyalahgunaan NAPZA*,.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2012). *Pedoman rehabilitasi sosial korban penyalahgunaan NAPZA didalam lembaga*.
- Kreek, M. J., & Stimmel, B. (1984). *Dual addiction : pharmacological issues in the treatment of concomitant alcoholism and drug abuse*. 120.
- M. Chudley (Chad). (2003). “A Sport-Based Intervention for Preventing Alcohol Use and Promoting Physical Activities Among Adolescents,.” *ProQuest Nursing & Allied Health Source*, 73, 10.
- Nugroho, A. I., & Riyanto, P. (2020). Development of Fitting Training Programs for Victims of Drug Abuse in the Social and Human Resource Rehabilitation Center BRSPD DIY. *3rd International Conference on Social Sciences (ICSS 2020)*, 452–455.
- Pop, M. M. (2010). *Misunderstanding addiction : overcoming myth, mysticism, and misdirection in the addictions treatment industry*. 326.
- Roi, G. S., & Bianchedi, D. (2008). The science of fencing: Implications for performance and injury prevention. *Sports Medicine*, 38(6), 465–481. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838060-00003>

- Ronsumbre, N., Deliarnoor, N. A., & Mulyawan, R. (2020). Eksistensi dan Kinerja Legislatif dari Unsur Perwakilan Wilayah Adat Dalam Perspektif Demokrasi Deliberatif di Papua. *Moderat: Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, 6(1), 188–202. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/moderat/article/view/3273>
- Shen, B., & Chen, A. (2007). An examination of learning profiles in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(2), 145–160. <https://doi.org/10.1123/jtpe.26.2.145>
- Sugiyono. (2011). *Educational research methods (quantitative, qualitative and R & D approaches)*. alfabeta.
- Sylvester, S. (n.d.). *Detox your ego : 7 easy steps to achieving freedom, happiness and success in your life*.
- Werch, C., Moore, M., DiClemente, C. C., Owen, D. M., Jobli, E., & Bledsoe, R. (2003). A sport-based intervention for preventing alcohol use and promoting physical activity among adolescents. *Journal of School Health*, 73(10), 380–388. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2003.tb04181.x>
- Windyaningrum, R. (2014). Komunikasi Terapeutik Konselor Adiksi Pada Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Rumah Palma Therapeutic Community Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(2), 173–185. <https://doi.org/10.24198/jkk.vol2n2.8>