

Abstrak

Berdasarkan survei nasional tahun 2014, diperkirakan terdapat 3,8 juta hingga 4,1 juta penyalahguna narkoba di Indonesia. Badan Narkotika Nasional (BNN) memproyeksikan dengan skenario naik pada tahun 2020 diperkirakan terdapat 5,0 juta orang penyalahguna narkoba di Indonesia.

Dengan jumlah yang banyak tersebut, telah banyak yang mengikuti program rehabilitasi. Namun, banyak pengguna narkoba yang telah direhabilitasi memiliki masalah pada tingkat *psychological well-being*-nya yang rendah, yang menghambatnya untuk dapat hidup dengan normal kembali. *Psychological well-being* adalah evaluasi hidup seseorang yang menggambarkan bagaimana cara dia mempersepsi dirinya dalam menghadapi tantangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah penerapan metode berolahraga tinju meningkatkan *psychological well-being* pada mantan pecandu narkoba. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen, dengan desain kelompok kontrol nonekuivalen *pretest-posttest*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 25 orang dengan dibagi menjadi 10 orang pada kelompok eksperimen dan 15 orang pada kelompok kontrol.

Hasil dari penelitian ini adalah metode berolahraga tinju mampu meningkatkan *psychological well-being* pada mantan pecandu narkoba ($(p < 0.015) < \alpha (0.05)$). Saran dari hasil penelitian ini adalah untuk mantan pengguna narkoba agar mengikuti olahraga tinju sehingga *psychological well-being* yang dimilikinya meningkat.

Kata kunci: Mantan Pecandu Narkoba, Olahraga Tinju, *psychological well-being*, Rumah Cemara