

BADAN NARKOTIKA NASIONAL REPUBLIK INDONESIA

2007



MEMILIH LINGKUNGAN
BEBAS NARKOBA



N BNN

PERPUSTAKAAN BNN RI

TGL DITERIMA : 2008

No. INDUK : 0700

No. KODE BUKU : 362.293 / 2VL / m

SUMBER :

HARGA BUKU :

PARAF PETUGAS : 



"Memilih Lingkungan Bebas Narkoba"

Modul Untuk
Remaja

Penulis :
Drs. Zulkarnain Nasution, MA.

BADAN NARKOTIKA NASIONAL
REPUBLIC INDONESIA
2007



Daftar Isi

Daftar Isi	iii
Daftar Latihan	vi
Daftar Tabel	vii
Kata Sambutan	viii
Pendahuluan	ix
Modul 1 Mengenal Penyalahgunaan Narkoba	
A. Apa itu narkoba ?	2
B. Mengapa narkoba dilarang ?	13
C. Mengapa perlu dihindari ?	13
D. Untuk apa narkoba boleh dipakai ?	15
E. Latihan	15
F. Evaluasi	16
Modul 2 Mengenal Adiksi	
A. Pengertian adiksi	20
B. Karakteristik adiksi	21
C. Model-model adiksi	23
D. Proses terjadinya adiksi	24
E. Dampak adiksi terhadap penyalahguna	25
F. Tahap-tahap perubahan	27
G. Pribadi yang rentan terhadap penyalahgunaan narkoba	28
H. Latihan	31
I. Evaluasi	34
Modul 3 Berhenti Menyalahgunakan Narkoba	
A. Menyadari bahaya narkoba	38
B. Segera berhenti menyalahgunakan narkoba	40
C. Bertobat	43
D. Berobat	46
E. Latihan	48
F. Evaluasi	50



Modul 4 Terapi dan Rehabilitasi

A. Aspek pemulihan bagi penyalahguna narkoba	55
B. Tingkat keberhasilan	60
C. Memilih tempat rehabilitasi	63
D. Keterlibatan remaja dalam proses pengobatan dan rehabilitasi	68
E. Latihan	69
F. Evaluasi	70

Modul 5 Konseling

A. Tujuan konseling	74
B. Konseling bagi mantan penyalahguna	75
C. Metode konseling	81
D. Karakteristik remaja yang ingin menjadi konselor	86
E. Latihan	88
F. Evaluasi	89

Modul 6 Mengapa Remaja Kambuh (*Relapse*)

A. Penyebab kambuh (<i>relapse</i>)	95
B. Tanda-tanda bahaya menuju kambuh (<i>relapse</i>)	96
C. Proses terjadinya kambuh (<i>relapse</i>)	100
D. Faktor-faktor yang memberi kontribusi terjadinya Kambuh (<i>relapse</i>)	103
E. Akibat kambuh (<i>relapse</i>)	106
F. Cara menghindari kambuh (<i>relapse</i>)	107
G. Latihan	109
H. Evaluasi	110

Modul 7 Narcotic Anonymous (NA)

A. Pengertian narcotic anonymous	114
B. Perangkat pemulihan	115
C. Bagaimana NA bekerja	119
D. Apakah 12 langkah NA menjamin mantan Penyalahguna tidak kambuh :	123
E. Slogan-slogan NA	124
F. Latihan	134
G. Evaluasi	135

**Modul 8 Pembinaan Lanjut**

A. Tujuan pembinaan lanjut	140
B. Kebutuhan mantan penyalahguna dalam Pembinaan lanjut	141
C. Unsur-unsur pendukung pembinaan lanjut	142
D. Peran remaja dalam pembinaan lanjut	150
E. Latihan	150
F. Evaluasi	151
DAFTAR KEPUSTAKAAN	155



Perpustakaan BNN

11201000981

Perpustakaan BNN



Daftar Latihan

Latihan 1	Mengisi titik-titik	15
Latihan 2	Masalah penyalahgunaan narkoba	16
Latihan 3	Jenis-jenis narkoba dan bahayanya	16
Latihan 4	Pengetahuan tentang adiksi	31
Latihan 5	Dampak adiksi	31
Latihan 6	Istilah dalam adiksi	32
Latihan 7	Keadaan adiksi	34
Latihan 8	Menyadari bahaya narkoba	48
Latihan 9	Lingkungan bebas narkoba dan aktivitas positif	49
Latihan 10	Bertobat	49
Latihan 11	Faktor-faktor yang mempengaruhi program T&R	69
Latihan 12	Pokok pertimbangan pemilihan tempat rehabilitasi	70
Latihan 13	Pengetahuan tentang konseling	88
Latihan 14	Menjawab pertanyaan	88
Latihan 15	Memberikan tanggapan	89
Latihan 16	Pengetahuan tentang <i>relapse</i>	109
Latihan 17	Faktor pendorong <i>relapse</i>	109
Latihan 18	Melakukan tindakan	109
Latihan 19	Pengetahuan tentang NA	134
Latihan 20	Istilah dalam NA	134
Latihan 21	Upaya pembinaan lanjut	150
Latihan 22	<i>Life skill</i>	151
Latihan 23	Manfaat <i>Life Skill</i>	151



Daftar Tabel

Tabel 1	Jenis narkoba dan bahayanya	16
Tabel 2	Dampak adiksi	32
Tabel 3	Istilah dalam adiksi	32
Tabel 4	Menyadari bahaya narkoba	48
Tabel 5	Lingkungan bebas narkoba dan aktivitas positif	49
Tabel 6	Melakukan tindakan	110

Perpustakaan BNN



Kata Sambutan

Puji dan Syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, berkat rahmat dan perkenan-Nya dapat diterbitkan Buku Modul untuk Orang Tua yang berjudul “MEMILIH LINGKUNGAN BEBAS NARKOBA”.

Peningkatan penyalahgunaan narkoba di Indonesia kian mengkhawatirkan dengan dampak buruk ekonomi dan sosial yang semakin besar pula. Kerugian ekonomi dan sosial penyalahgunaan narkoba di Indonesia Tahun 2004 diperkirakan Rp. 23,6 trilyun, dengan prevalensi jumlah penyalahguna 2,9 juta hingga 3,6 juta orang, atau setara 1,5% penduduk Indonesia (Hasil Penelitian BNN & Puslitkes UI, 2005).

Dalam survey Nasional Penyalahgunaan dan peredaran Gelap Narkoba pada kelompok Rumah Tangga di Indonesia, juga disimpulkan bahwa ; ‘penyalahgunaan narkoba sudah sampai di rumah tangga dan terkonsentrasi pada kelompok generasi penerus’.

Mencermati kondisi permasalahan dimaksud, maka diperlukan pembekalan pengetahuan bagi Remaja tentang bahaya penyalahgunaan narkoba, sehingga mereka dapat menjadi sumber informan yang baik dan benar serta mampu mendidik teman-temannya dalam menghindarkan diri dari penyalahgunaan narkoba.

Berkaitan dengan hal tersebut, diharapkan buku Modul ini dapat bermanfaat dan digunakan untuk pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia, khususnya para Remaja dalam mencegah dan membentengi keluarga dan masyarakat dari bahaya penyalahgunaan narkoba.

Jakarta, November 2007
KEPALA PELAKSANA HARIAN
BADAN NARKOTIKA NASIONAL

Drs. MADE MANGKU PASTIKA



Pendahuluan

Mencegah penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba bukan upaya yang mudah. Permasalahannya sangat kompleks, dan melibatkan berbagai faktor yang kompleks pula. Oleh karena itu sekedar memberikan informasi tentang bahaya narkoba tidaklah cukup. Diperlukan upaya pendidikan yang dapat mengubah perilaku dan pola pikir masyarakat.

Serial Modul Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba dan Peredaran Gelap Narkoba merupakan media pendidikan bagi masyarakat pedesaan dan perkotaan di Indonesia, yang disusun dalam tiga seri buku.

Seri Buku 1: *"Mencegah Lebih Baik Dari Pada Mengobati"* dimaksudkan agar masyarakat terutama kelompok resiko tinggi tidak menyalahgunakan narkoba, sebagai upaya prevensi primer.

Seri Buku 2: *"Mengetahui Penyalahgunaan Narkoba"* bertujuan mencegah pemakai pemula agar tidak lagi melanjutkan pemakaiannya dan menjadi ketergantungan, sebagai upaya prevensi sekunder.

Seri Buku 3: *"Memilih Lingkungan Bebas Narkoba"* membantu penyalahguna narkoba di masyarakat, agar berhenti memakai, mencegah kambuh dan mengubah perilakunya yang beresiko tinggi, sebagai upaya prevensi tersier.

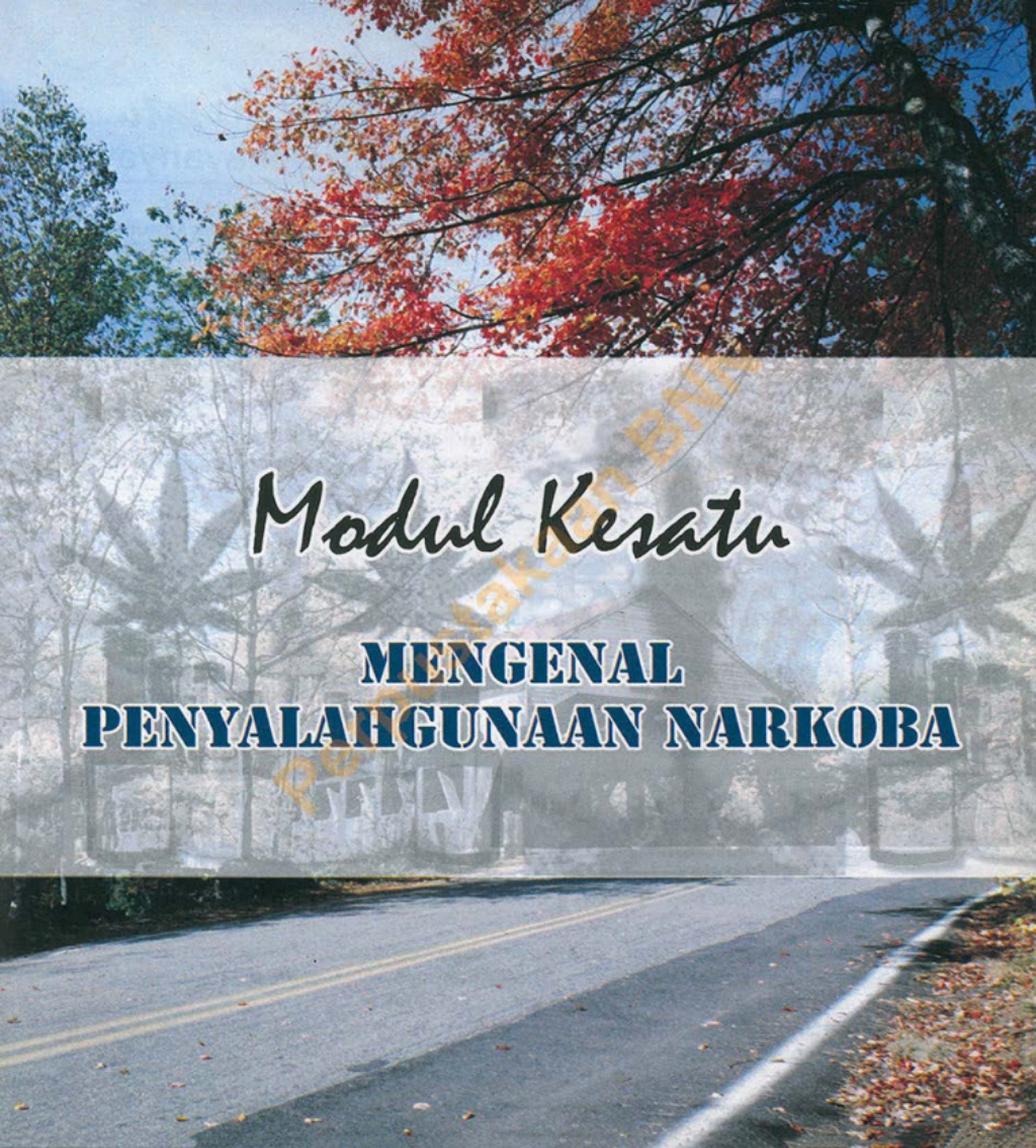
Setiap seri terdiri dari dua jilid buku, yaitu jilid A untuk Remaja dan Jilid B untuk Orangtua. Di samping tujuan mencegah penyalahgunaan narkoba, buku-buku tersebut juga disusun agar turut mencegah peredaran gelap narkoba di masyarakat.

Metode pendidikannya adalah pembelajaran dalam sistem modul. Setiap buku terdiri dari delapan modul pelajaran. Dengan sistem tersebut diharapkan peserta dapat berpartisipasi dalam berbagai tingkatan upaya pencegahan di masyarakat, terutama melalui jalur keluarga.

Setiap modul disusun secara sistematis, meliputi tujuan pembelajaran, pembahasan substansi pokok, diikuti latihan atau pemberian tugas, dan diakhiri dengan evaluasi. Setiap pembahasan dilengkapi ilustrasi kasus dan gambar-gambar yang menarik, untuk memudahkan peserta mencerna dan menghayati pokok bahasan.

Dengan media pendidikan ini diharapkan masyarakat dapat meningkatkan partisipasi remaja/ anak muda serta orang tua/ dewasa dalam upaya P4GN di lingkungan masing-masing. Selamat Mengikuti.

Jangan Biarkan
SENYUM mereka
PADAM
cuma karena
NARKOBA

The background of the slide is a photograph of a paved road with a double yellow line, leading towards a building with a porch. The trees are in full autumn foliage, with vibrant reds, oranges, and yellows. The sky is a clear, pale blue. A semi-transparent grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the text.

Modul Kesatu

**MENGENAL
PENYALAHGUNAAN NARKOBA**



Modul Keratu

Mengenal Narkoba dan Bahayanya

Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta mampu memahami jenis-jenis narkoba, bahayanya, alasan-alasan mengapa dilarang, dan untuk kepentingan apa boleh dipakai.

Tujuan Pembelajaran Khusus

- Setelah menyelesaikan modul ini, peserta dapat :
- Menyebutkan jenis-jenis narkoba dan bahayanya -
 - Menjelaskan alasan-alasan mengapa narkoba dilarang -
 - Menjelaskan mengapa perlu dihindari -
 - Menyebutkan untuk kepentingan apa narkoba boleh dipakai -
-

A. Apa itu Narkoba ?

Istilah **NARKOBA** sesuai dengan Surat Edaran Badan Narkotika Nasional (BNN) No. SE/03/IV/2002, merupakan akronim dari **NARKotika**, **psiKOTropika**, dan **Bahan Adiktif** lainnya. Narkoba yaitu zat-zat alami maupun kimiawi yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dapat mengubah pikiran, suasana hati, perasaan, dan perilaku seseorang.

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, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Berdasarkan bahan asalnya Narkotika terbagi dalam
3 (tiga) golongan, yaitu :

a. Alami

Yakni jenis zat/obat yang timbul dari alam tanpa adanya proses fermentasi, isolasi atau proses produksi lainnya.

Contohnya : ganja, opium, daun koka dan lain-lain.

Didalam Undang-undang No. 22 thn 1997 tentang Narkotika,



narkotika yang berasal dari alam dan tidak boleh digunakan untuk terapi adalah golongan I, terdiri dari :

1. Tanaman Papaver Soniferum L
2. Opium mentah, opium masak (candu, jicing, jicingko)
3. Opium obat
4. Tanaman koka, daun koka, kokain mentah, kokaina, ekgonim (kerja alkoid koka berbeda dengan alkoid opium)
5. Heroin, Morfin (alkoid opium yang telah diisolasi)
6. Ganja, damar ganja

b. **Semi Sintesis**

Yakni zat yang diproses sedemikian rupa melalui proses ekstraksi dan isolasi.

Contohnya : morfin, heroin, kodein dan lain-lain.

Jenis obat ini menurut Undang-undang No. 22 thn 1997 tentang Narkotika, termasuk dalam narkotika golongan II

c. **Sintesis**

Jenis obat atau zat yang diproduksi secara sintetis untuk keperluan medis dan penelitian yang digunakan sebagai penghilang rasa sakit (analgesik) seperti penekan batuk (antitusif).

Jenis obat yang termasuk kategori sintetis antara lain :

Amfetamin, Deksamfetamin, Penthidin, Meperidin, Methadon, Dipipanon, Dekstropakasifen, LSD (Lisergik, Diethylamid).

Berdasarkan efek yang ditimbulkan terhadap manusia, narkotika terdapat 3 (tiga) jenis, yaitu :

a. **Depresan (*downer*)**

Adalah jenis obat yang berfungsi mengurangi aktifitas, membuat pengguna menjadi tertidur atau tidak sadar diri.

b. **Stimulan (*upper*)**

Adalah jenis-jenis zat yang dapat merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan kerja (segar dan bersemangat) secara berlebih-lebihan

c. **Halusinogen**

Adalah zat kimia aktif atau obat yang dapat menimbulkan efek halusinasi, dapat merubah perasaan dan pikiran.



Jenis - jenis Narkotika yang sering disalahgunakan

a. Ganja

Dikenal dengan nama : cannabis, mariyuana, hasish, gelek, budha stick, cimeng, grass, rumput, sayur

Bentuk : berupa tanaman segar atau yang dikeringkan. Daun ganja bentuknya memanjang, pinggirannya bergerigi, ujungnya lancip, urat daun memanjang di tengah pangkal hingga ujung bila diraba bagian muka halus dan bagian belakang agak kasar. Jumlah helai daun ganja selalu ganjil yaitu 5, 7, atau 9 helai.

Warna : Ganja hijau tua segar dan berubah coklat bila sudah lama dibiarkan karena kena udara dan panas

Penggunaan : dihisap dari gulungan menyerupai rokok atau dapat juga dihisap dengan menggunakan pipa rokok.

Daun ganja mengandung zat THC yaitu suatu zat penyebab terjadinya halusinasi. Getah yang kering disebut Hasish. Apabila dicairkan akan mendapat minyak yang dikenal dengan minyak Kanabis.

Efek :

- Denyut jantung semakin cepat, temperatur badan menurun, mata merah
- Nafsu makan bertambah
- Santai, tenang dan melayang-layang
- Pikiran selalu rindu pada ganja
- Daya tahan menghadapi problema jadi lemah
- Malas, apatis
- Tidak peduli dan kehilangan semangat untuk belajar maupun bekerja
- Persepsi waktu dan pertimbangan intelektual maupun moral terganggu

Efek paling buruk dari pemakaian ganja secara kronis dapat menyebabkan kanker paru-paru karena pengaruh kadar *tar* pada ganja jauh lebih tinggi dari pada kadar *tar* pada tembakau. Dan penggunaan ganja dalam jangka waktu panjang dapat mengakibatkan gangguan kejiwaan.

Hampir setiap orang yang menjadi pecandu narkoba yang lebih berat seperti heroin pada awalnya mengkonsumsi ganja.



b. Cocain

Berasal dari tanaman coca yang banyak dijumpai di Columbia di Amerika latin.

Bentuk : berupa bubuk, daun coca, buah coca, cocain kristal

Warna : cairan berwarna putih / tidak berwarna, kristal berwarna putih, tablet berwarna putih, bubuk/ serbuk seperti tepung

Penggunaan : dengan cara menghirup melalui hidung dengan menggunakan alat. Penyedot (sedotan) atau dapat juga dibakar bersama-sama dengan tembakau (rokok), ditelan bersama minuman, atau disuntikan pada pembuluh darah.

Efek :

- Tidak bergairah bekerja
- Tidak bisa tidur
- Halusinasi
- Tidak nafsu makan
- Berbuat dan berpikir tanpa tujuan
- Merasa gelisah dan cemas.berlebihan

Selanjutnya apabila sudah pada tingkat over dosis atau takaran yang berlebihan dapat menyebabkan kematian, karena serangan dan gangguan pada pernafasan dan terhadap serangan jantung.

Disamping itu juga dapat menimbulkan keracunan pada susunan saraf sehingga korban dapat mengalami kejang-kejang, tingkah laku yang kasar, pikiran yang kacau dan mata gelap.

Dampak negatif yang sangat berbahaya dari penyalahgunaan kokain dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak (stroke).

c. Morfin dan Heroin

Nama lain : putaw, smack, junk, horse, H, PT, etep, bedak putih

Morfin dan heroin berasal dari getah opium yang membeuku sendiri dari tanaman Papaver Somniferum. Dengan melalalui proses pengolahan dapat menghasilkan morfin. Kemudian dengan proses tertentu dapat menghasilkan Heroin yang mempunyai 10 kali melebihi morfin.

Bentuk : berupa bubuk

Warna : putih, abu-abu, kecoklatan hingga coklat tua

Penggunaan : dengan cara menghirup asapnya setelah bubuk heroin dibakar di atas kertas timah pembungkus rokok



(*sniffing*) atau dengan menyuntikannya langsung ke pembuluh darah setelah heroin dilarutkan dalam air

Efek :

- o Menimbulkan rasa mengantuk, lesu, penampilan “dungu” jalan mengambang.
- o Rasa sakit seluruh badan
- o Badan gemetar, jantung berdebar-debar
- o Susah tidur dan nafsu makan berkurang
- o Matanya berair dan hidungnya selalu ingusan
- o Problem pada kesehatan ; bengkak pada daerah menyuntik, tetanus, HIV/AIDS, Hepatitis B dan C, problem jantung, dada dan paru-paru, serta sulit buang air besar. Pada wanita mengganggu sirkulasi menstruasi.

Gejala putus zat (*sakaw*) adalah sangat menyiksa sehingga yang bersangkutan akan berusaha untuk mengkonsumsi heroin. Oleh karena itu pecandu heroin akan berusaha dengan cara apapun dan resiko apapun guna memperoleh heroin. Mereka tidak segan-segan melakukan tindakan-tindakan kekerasan atau kejahatan, misalnya mencuri, menodong, merampok dan melakukan pembunuhan. Telah banyak remaja putri yang terlibat pelacuran (menjual diri) hanya sekedar untuk mendapatkan uang guna membeli heroin.

Pecandu heroin sangat sulit untuk menghentikan pemakaian heroin dan cenderung untuk mengkonsumsi dalam jumlah/ dosis semakin bertambah dan sesering mungkin. Akibatnya over dosis.

PSIKOTROPIKA

Adalah zat atau obat baik alamiah maupun sintesis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku

Dalam Bidang Farmakologi, Psikotropika dibedakan dalam 3(tiga) golongan, yaitu :

a. Golongan Psikostimulasi

Yaitu jenis zat yang menimbulkan rangsangan. Jenis obat yang termasuk golongan ini :

1. Amfetamine (lebih populer dikalangan masyarakat sebagai sabu dan ekstasy)



2. Desamfetamine

b. Golongan Psikodepresan

Yaitu golongan obat tidur, penenang dan obat anti cemas. Merupakan jenis obat yang mempunyai khasiat pengobatan yang jelas. Jenis obat yang termasuk golongan ini :

1. Amobarbital
2. Pheno karkotal
3. Pentil karkital

Dalam Undang-undang No. 5 tahun 1997 tentang Psicotropika, dimasukkan dalam golongan III yaitu sejenis psicotropika yang berkhasiat untuk pengobatan dan banyak digunakan untuk terapi dan atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindrom ketergantungan.

c. Golongan Sedativa

Yaitu jenis obat-obatan yang mempunyai khasiat pengobatan yang jelas dan digunakan sangat luas dalam terapi.

Jenis obat yang masuk golongan ini : Diazepam, Klobazam, Bromazepam, Fenibarbital, Barbitol, Klonazepam, Klordiazepam, Klordiazepoxide, Nitrazepam seperti BK, DUM, MG

Jenis - jenis Psicotropika yang sering disalahgunakan

a. Ekstasi

Dikenal dengan nama : Inex, I, kancing, huge drug, yuppie drug, essence, clarity, butterfly, black heart.

Bentuk : berupa tablet dan kapsul

Warna : bermacam-macam

Penggunaan : ditelan

Efek :

- Timbul rasa gembira secara berlebihan. Banyak orang mengkonsumsi ekstasi untuk tujuan bersenang-senang. Ekstasi biasanya digunakan oleh anak-anak muda agar dapat berpesta/ diskotik sepanjang malam. Karena saking gembiranya kadang-kadang sampai lepas kendali sehingga tidak malu-malu melakukan pesta seks.
- Merasa cemas



- Tidak mau diam (hiperaktif)
- Rasa percaya diri meningkat
- Mengalami keringat dan gemeteran
- Susah tidur
- Sakit kepala dan pusing-pusing, mual dan muntah

Pemakaian ekstasi dapat mendorong tubuh untuk melakukan aktifitas yang melampaui batas kemampuannya. Akibatnya dapat menyebabkan kekurangan cairan pada tubuh (dehidrasi) karena terlalu banyak menggerakkan tenaga dan terlalu banyak berkeringat.

Pada pemakaian yang berlebihan (over dosis) mengakibatkan penglihatan kabur, mudah tersinggung (pemarah), tekanan darah meningkat, nafsu makan berkurang dan denyut jantung bertambah cepat.

Kematian sering terjadi karena pemakaian yang berlebihan, yang mengakibatkan pecahnya pembuluh darah di otak (stroke)

b. Shabu

Dikenal dengan nama : kristal, ubas, SS, mecin

Bentuk : berupa kristal

Warna : putih

Penggunaan : dibakar dengan menggunakan aluminium foil dan asapnya dihirup melalui hidung. Dibakar dengan menggunakan botol kaca khusus (bong) dan disuntikkan.

Efek :

- Badannya merasa lebih kuat dan energik (meningkatkan stamina)
- Tidak mau diam (hiperaktif)
- Rasa percaya diri meningkat
- Rasa ingin diperhatikan orang lain
- Nafsu makan berkurang akibatnya badan semakin kurus. Sering digunakan sebagai salah satu alternatif pengurus badan
- Susah tidur
- Jantungnya berdebar-debar
- Tekanan darah meningkat
- Mengalami gangguan pada fungsi sosial dan pekerjaan

Penggunaan shabu mendorong tubuh melakukan aktifitas yang melampaui batas kemampuan fisik/ berkeringat secara berlebihan, sehingga dapat menyebabkan kekurangan cairan tubuh (dehidrasi).

Bagi mereka yang sudah ketagihan, apabila pemakaiannya dihentikan (putus zat) akan timbul gejala-gejala sebagai berikut :

- Merasa lelah dan tidak bedaya (stamina menurun)
- Kehilangan semangat hidup (ingin bunuh diri)
- Merasa cemas dan gelisah secara berlebihan, Kehilangan rasa percaya diri
- Susah tidur

BAHAN ADIKTIF

Adalah bahan-bahan aktif atau obat yang dalam organisme hidup menimbulkan kerja biologi yang apabila disalahgunakan dapat menimbulkan ketergantungan (adiksi) yakni keinginan untuk menggunakan kembali secara terus menerus.

Jenis - jenis bahan adiktif

a. Inhalen

Yakni zat yang terdapat pada lem dan pengencer cat (*thinner*)

Penggunaan : dengan cara dihirup yang dapat mengakibatkan kematian mendadak, seperti tercekik (*sudden sniffing, death syndrome*)

Efek :

- Hilang ingatan
- Tidak dapat berpikir
- Mudah berdarah dan memar
- Kerusakan sistem syaraf utama
- Kerusakan hati dan ginjal
- Sakit maag
- Sakit pada waktu buang air kecil
- Kejang-kejang otot dan batuk-batuk

Penyalahgunaan inhalen dapat merusak pertumbuhan dan perkembangan otot, syaraf dan organ tubuh lain. Menghirup sambil menggunakan obat anti depresi seperti obat penenang/ obat tidur, alkohol akan meningkatkan resiko over dosis dan dapat mematikan. Dan jika pengguna melakukan aktifitas normal seperti berlari atau berteriak dapat mengakibatkan kematian karena gagal jantung.



b. Alkohol

Yaitu minuman yang mengandung ethanol yang diproses dari bahan hasil pertanian yang mengandung karbohidrat dengan cara fermentasi atau destilasi, baik melalui perlakuan sebelumnya, menambah bahan lain, mencampur konsekrat dengan ethanol. Ataupun dengan proses pengenceran minuman yang mengandung *ethanol*.

Efek :

Akibat yang ditimbulkan oleh alkohol bagi tubuh atau kesehatan adalah :

- Menyebabkan depresi pada sistem syaraf pusat
- Jika penggunaan dicampur dengan obat lain si pemakai akan pingsan atau kejang-kejang tidak sadar diri
- Menyebabkan oedema otak (pembengkakan dan terbedungnya darah dari otak)
- Menimbulkan habitulasi, toleransi dan ketagihan
- Mengakibatkan mundurnya kepribadian
- Peradangan dilambung (gastritis)
- Melemahkan jantung dan hati menjadi keras

c. Tembakau/ Rokok

Zat yang berhubungan luas dengan penggunaan tembakau biasanya dalam bentuk rokok. Pengaruh penggunaannya hanya dapat dilihat apabila digunakan dalam jumlah besar atau jangka waktu yang lama. Zat tembakau itu sendiri merupakan zat yang menimbulkan ketergantungan pada umumnya. Sebenarnya hal yang paling mempengaruhi adalah racun dalam tembakau yang disebut nikotin.

Nikotin adalah salah satu dari 4.000 zat kimia pada tembakau. Rokok mengandung 43 zat kimi beracun termasuk tar dan karbon monoksida yang dinyatakan sebagai penyebab kanker. 2 tetes nikotin murni dapat membunuh orang dewasa secara instan.

Efek :

- Menyumbat saluran-saluran darah baik dari maupun menuju jantung sehingga memperlambat aliran darah.
- Menimbulkan penyakit kanker
- Serangan jantung
- Impotensi dan gangguan kehamilan dan janin

A person is sitting on a concrete ledge at night, looking down. They are wearing a dark jacket and light-colored pants. Behind them is a chain-link fence and a dark sky with some clouds. A tall light pole is visible in the background. The text "Berikan AKU KETENANGAN tanpa NARKOBA...." is overlaid on the image. A diagonal watermark "Perpustakaan" is also visible across the middle of the image.

Perpustakaan

Berikan AKU KETENANGAN
tanpa NARKOBA....



d. Obat Penenang

(obat tidur, Pil koplo, BK, Nipam, Valium, Lexotan, dan lain-lain)

Bentuk : tablet, kapsul, serbuk
Penggunaan : ditelan secara langsung

Efek :

- Bicara jadi pelo, memperlambat respons fisik, mental dan emosi. Dalam dosis tinggi akan membuat pengguna tidur, kemudian akan menimbulkan perasaan cemas, sensitive, dan marah.
- Penggunaan campuran dengan alkohol dapat berakibat kematian
- Gejala putus zat berakibat halusinasi buruk, bingung

e. Zat yang Mudah Menguap

(Lem aica aibon, thinner, bensin, spiritus)

Efek :

- Memperlambat kerja otak dan sistem syaraf pusat
- Menimbulkan perasaan senang, puyeng, penurunan kesadaran, gangguan penglihatan dan pelo
- Problem kesehatan terutama merusak otak, lever, ginjal dan paru-paru
- Kematian timbul akibat berhentinya pernafasan dan gangguan pada jantung

f. Zat yang Menimbulkan Halusinasi

(jamur, kecubung, kotoran kerbau, sapi)

Bekerja pada sistem syaraf pusat untuk mengacaukan kesadaran dan emosi pengguna

Efek :

- Perubahan pada proses berpikir, hilangnya kontrol, hilangnya orientasi dan depresi
- Karena halusinasi bisa menimbulkan kecelakaan.

B. Mengapa Narkoba dilarang ?

1. Ajaran Agama

Semua ajaran agama mengharamkan penyalahgunaan narkoba. Dan salah satu hasil Konferensi Pemuka Agama Anti Narkoba di Sumatera Utara adalah bahwa barang siapa yang terlibat dalam penyalahgunaan dan perdagangan narkoba, dia diindikasikan sebagai orang yang anti terhadap Tuhan.

2. Kebijakan Pemerintah

- Dikeluarkan UU No.22 tahun 1997 tentang Narkotika
 - Dikeluarkan UU No. 5 tahun 1997 tentang Psikotropika
 - Keppres No.3 tahun 1997 tentang Minuman Beralkohol
 - Keppres No.17 tahun 2002 tentang pembentukan BNN sebagai pengganti Keppres No.116 tahun 1999 tentang BKNN

 - Pernyataan Presiden RI tanggal 12 Mei tahun 2000 bahwa Narkoba sudah menjadi BENCANA NASIONAL
3. Data BNN RI tahun 2004, menunjukkan bahwa 1,5 % dari jumlah penduduk Indonesia terlibat penyalahgunaan narkoba (3,2 juta orang)
 4. Data tahun 2005 menunjukkan bahwa 15 ribu orang tewas setiap tahun akibat penyalahgunaan narkoba.
 5. Masalah narkoba belum disosialisasikan secara holistik dan simultan kepada seluruh lapisan masyarakat dengan memberikan informasi yang benar dan akurat.
 6. Sulit memperoleh pekerjaan
 7. Merugikan negara
 8. Menghancurkan masa depan bangsa dan negara
 9. Menghancurkan tujuan hidup

C. Mengapa perlu dihindari?

Narkoba perlu dihindari karena dapat merugikan bagi si pemakai dan orang lain yaitu :

1. Terhadap pribadi dan individu

- Narkotika dapat merubah kepribadian si korban secara drastis seperti berubah menjadi pemurung, pemarah, bahkan melawan terhadap apa atau siapapun



- o Menimbulkan sikap bodoh sekalipun terhadap dirinya, seperti tidak lagi memperhatikan pakaian, tempat dimana ia tidur dan sebagainya
 - o Semangat belajar menjadi menurun dan suatu ketika bisa saja jadi korban bersikap seperti orang gila karena reaksi dari penggunaan narkoba tersebut
 - o Tidak ragu untuk mengadakan hubungan seks secara bebas karena pandangannya terhadap norma-norma masyarakat, hukum, agama sudah dilanggar
 - o Menjadi pemalas bahkan hidup santai
 - o Tidak segan-segan menyiksa diri karena ingin menghilangkan rasa nyeri atau menghilangkan sifat ketergantungan terhadap obat bius
- 2. Terhadap keluarga**
- o Tidak segan mencuri uang atau bahkan menjual barang-barang di rumah yang bisa diuangkan
 - o Tidak segan lagi menjaga sopan santun di rumah bahkan melawan pada orang tua
 - o Kurang menghargai harta milik yang ada di rumah, seperti mengendarai kendaraan ugall-ugalan
 - o Mencekam nama keluarga dan keharmonisan keluarga sirna/terganggu
 - o Kerugian material (membeli dan mengobati)
- 3. Terhadap masyarakat**
- o Berbuat tidak senonoh (mesum) dengan orang lain, yang berakibat tidak saja bagi diri yang berbuat melainkan mendapat hukuman masyarakat yang berkepentingan
 - o Mengambil milik orang lain demi memperoleh uang untuk membeli atau mendapatkan narkoba
 - o Mengganggu ketertiban umum, seperti mengendarai kendaraan bermotor dengan kecepatan tinggi
 - o Melakukan tindakan kekerasan, baik fisik, psikis maupun seksual
 - o Menimbulkan bahaya bagi ketertarikan dan keselamatan umum antara lain tidak menyesal apabila berbuat kesalahan



4. Terhadap bangsa dan negara
- o Hilangnya generasi muda (lost generation)
 - o Kualitas generasi menurun
 - o Hilangnya rasa patriotisme atau rasa cinta bangsa pada gilirannya mudah untuk dipengaruhi oleh kepentingan-kepentingan yang menjadi ancaman terhadap ketahanan nasional dan stabilitas nasional
 - o Negara terjajah kembali

D. Untuk apa Narkoba boleh dipakai?

Narkoba boleh digunakan untuk dua hal yaitu :

1. Untuk kepentingan medis, misalnya untuk operasi
2. Untuk kepentingan ilmu pengetahuan seperti di laboratorium

Penggunaan narkoba di luar dua hal tersebut dilarang oleh Undang-undang. Apabila seseorang menggunakan narkoba di luar itu tergolong penyalahgunaan dan peredaran gelap dan akan mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

E. Latihan

Latihan 1. Mengisi titik-titik

Tuliskan pendapat Anda pada titik-titik di bawah ini

1. Penyalahgunaan heroin bisa menimbulkan penyakit antara lain
2. Bahan adiktif seperti lem jika disalahgunakan berefek negatif ke tubuh seperti
3. Narkoba dilarang karena beberapa alasan diantaranya.
4. Narkoba boleh digunakan untuk dua kepentingan yaitu



Latihan 2. Masalah penyalahgunaan narkoba

Ceritakanlah apa yang Anda ketahui tentang :

1. Efek penyalahgunaan narkotika

.....
.....

2. Efek penyalahgunaan psikotropika

.....
.....

3. Efek penyalahgunaan bahan adiktif

.....
.....

Latihan 3. Menyebutkan jenis-jenis narkoba dan bahayanya

Tabel 1
Menyebutkan jenis-jenis narkoba dan bahayanya

No.	Jenis Narkoba	Bahayanya
1.	
2.	
3.	
4.
5.	

F. Evaluasi

Lingkarilah pada jawaban yang sesuai dengan **B** (benar) atau **S** (salah) pada pernyataan-pernyataan berikut!

1. Sesuai dengan surat edaran Badan Narkotika Nasional (BNN) No. SE/03/IV/2002 NARKOBA merupakan akronim dari Narkotika, Psikotropika, dan Bahan Adiktif lainnya

B **S**



- | | | |
|--|---|---|
| 2. Heroin merupakan jenis narkoba yang berbentuk daun kering | B | S |
| 3. Efek pemakaian ganja dapat membangkitkan semangat untuk melakukan aktivitas belajar dan bekerja | B | S |
| 4. Menghirup kotoran kerbau dapat menimbulkan halusinasi | B | S |
| 5. Tidak semua agama melarang umatnya memakai narkoba | B | S |
| 6. Orang yang memakai narkoba diindikasikan orang yang Anti Tuhan | B | S |
| 7. Presiden menyatakan bahwa narkoba bukan merupakan bencana nasional | B | S |
| 8. Narkoba perlu dihindari karena merugikan bagi si pemakai saja | B | S |
| 9. Narkoba boleh dipakai untuk kepentingan medis | B | S |
| 10. Pemakai narkoba tidak segan-segan menyiksa diri karena ingin menghilangkan rasa nyeri atau menghilangkan sifat ketergantungan terhadap obat bius | B | S |

Ali baba
Otot Kawat



NARKOBA
Lewaaaaat..!!



Modul Kedua
MENGENAL ADIKSI

Modul Kedua

Mengenal Adiksi

Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta mampu memahami tentang adiksi penyalahgunaan narkoba

Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah Menyelesaikan modul ini, peserta mampu :

- Menjelaskan pengertian adiksi -
- Mengetahui karakteristik adiksi -
- Menguraikan model-model adiksi -
- Menjelaskan bagaimana proses terjadinya adiksi -
- Mengetahui dampak adiksi -
- Menjelaskan bagaimana tahap-tahap perubahan dan pribadi yang rentan terhadap penyalahgunaan narkoba -

A. Pengertian Adiksi

Adiksi merupakan suatu kondisi ketergantungan fisik dan mental terhadap hal-hal tertentu yang menimbulkan perubahan perilaku bagi orang yang mengalaminya. Dalam adiksi, terdapat tuntutan dalam diri penyalahguna narkoba untuk menggunakan secara terus menerus dengan disertai peningkatan dosis terutama setelah terjadinya ketergantungan secara fisik dan psikis serta terdapat pula ketidakmampuan untuk mengurangi dan/atau menghentikan konsumsi narkoba meskipun sudah berusaha keras.

Adiksi atau ketergantungan terhadap narkoba merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami ketergantungan secara fisik dan psikologis terhadap suatu zat adiktif dan menunjukan tanda-tanda sebagai berikut :

- **Adanya proses toleransi :**
Individu membutuhkan zat yang dimaksud dalam jumlah yang semakin lama semakin besar, untuk dapat mencapai keadaan fisik dan psikologis seperti pada awal mereka merasakannya.
- **Adanya gejala putus zat (*withdrawl syndrome*) :**
Individu akan merasakan gejala-gejala fisik dan psikologis yang tidak nyaman apabila penggunaannya dihentikan. Perasaan tidak nyaman fisik seperti

sakit, mata berair, lemas, diare, muntah-muntah, dan lain-lain. Pada akhirnya gejala-gejala fisik tersebut dapat menurunkan berat badan dan menimbulkan ketergantungan pada narkoba, serta komplikasi medik. Secara psikologis gejala putus obat ditandai dengan munculnya perasaan malu, rasa bersalah, curiga, tidak aman, marah, kesepian, tidak percaya diri, cemas, emosi tidak terkontrol, gangguan kepribadian, tidak toleran, mengalami penolakan, curiga (terutama pada pengguna *methamphetamine*), dan halusinasi.

Selain terhadap kondisi fisik dan psikologis, seorang pengguna (*addict*) juga mengalami gangguan pada perilakunya. Dalam kehidupan sosial seseorang penyalahguna narkoba akan mengisolasi diri, lari dari kenyataan, manipulatif, mengalami kemunduran moral, motivasi rendah, berperilaku anti-sosial, kemampuan sosial menurun, egois, pandangan dunia yang tidak realistis, dan sebagainya.

B. Karakteristik Adiksi :

Adiksi narkoba adalah suatu masalah yang sangat kompleks. Untuk itu perlu dipahami bagaimana karakteristik adiksi itu sendiri. Adiksi dapat digolongkan sebagai suatu 'penyakit' yang memiliki kriteria sebagai berikut :

1. Merupakan penyakit primer

Seringkali tidak diperlukan suatu kondisi awal khusus untuk dapat menyebabkan seseorang menjadi penyalahguna.

2. Kronis

Penyakit adiksi ini merupakan kondisi yang berulang kali kambuh dan terus-menerus menginggap penyalahguna narkoba seumur hidupnya. Yang mendorong dirinya untuk tidak terjerumus adalah dukungan dari lingkungannya (terutama keluarga sebagai kelompok sosial inti), adaptasi sikap sesuai dalam menghadapi masalah ini, dan komitmen pribadi yang lagi-lagi muncul selain dari dalam diri penyalahguna, juga karena dukungan lingkungannya.

3. Progresif

Penyakit adiksi dengan kondisi fisik dan psikologis penderita semakin lama akan mengarah pada keadaan yang memburuk.

4. Potential fatal

Bila tidak ditolong dapat mengakibatkan kematian atau mengalami komplikasi medis, psikologis dan sosial yang serius.

STOP NARKOBA **RAIH PRESTASI**



**Wujudkan Indonesia
Bebas Dari
Ancaman Narkoba**

C. Model-model Adiksi

Ada beberapa model ketergantungan yang digunakan untuk menjelaskan ketergantungan narkoba dalam program rehabilitasi. Tidak ada model yang dianggap lebih baik dan lebih bermanfaat dalam suatu penyembuhan (*treatment*). Kebanyakan model-model itu digunakan secara elektrik/ gabungan dari beberapa model. Berikut ini adalah beberapa model diantaranya :

- **Model Belajar Berperilaku (*Learning Model*)**
Model ini beranggapan bahwa seseorang menyalahgunakan narkoba karena pengalaman pertamanya memperoleh "imbalan" yang menyenangkan dan "positif". Hal-hal yang menyenangkan dan positif tersebut menyebabkan orang mengulang kembali perilaku penyalahgunaan tersebut.
- **Model Kognitif (*Cognitive Model*)**
Model kognitif ini beranggapan bahwa pikiran dan keyakinan adalah faktor-faktor penyebab utama dalam penyalahgunaan narkoba. Masalah medik, keuangan, dan masalah sosial yang serius bukanlah penyebab seseorang mulai menggunakan narkoba, tetapi merupakan sifat dasar yang membawa seseorang pada tanggapan emosional dan mendorong pada suatu keyakinan adiktif yang menghasilkan perilaku ketergantungan.
- **Model Penyakit (*Diasese Model*)**
Dalam model ini penyalahguna narkoba dianggap sebagai kebiasaan menyimpang yang menyebabkan kondisi menyakitkan pada fisik yang bersangkutan dan ketergantungan. Melalui penggunaan yang terus menerus seorang penyalahguna narkoba akan kehilangan kendali dan perilakunya.
- **Model Gaya Hidup (*Life Style Model*)**
Dalam pandangan model ini imbalan kehidupan yang menyenangkan mengubah kesadaran pada hal-hal yang destruktif, seperti penyalahgunaan narkoba. Orang-orang yang sudah mengalami ketergantungan akan sulit mengulang kebiasaan penyalahgunaan narkoba karena dapat dianggap menghilangkan eksistensi dirinya.
- **Model Pengaruh Orangtua (*Parental Influence Model*)**
Penyalahgunaan narkoba yang dilakukan oleh orang tua dapat menjadi contoh buruk bagi anak-anak. Orang tua dapat menjadi munafik dan mengatakan kepada anak-anaknya "Kerjakan apa yang saya bilang, bukan yang saya lakukan". Maka anak akan menanggapi dengan pernyataan sinis, "kalau orang tua memakai, kenapa saya tidak".
- **Model Kelompok Sebaya (*Peer Cluster Model*)**
Model ini beranggapan bahwa penyalahguna narkoba dimulai dan menjadi

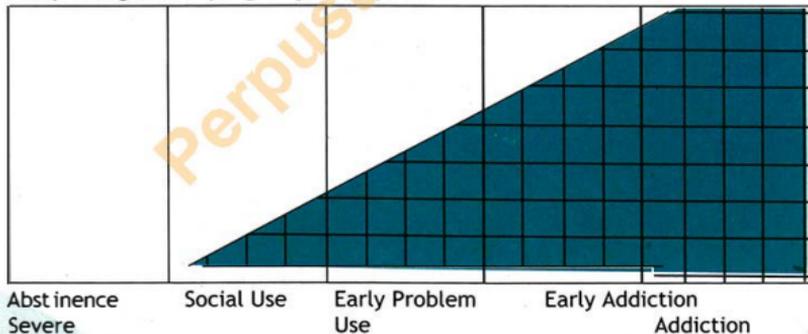


kebiasaan dalam kelompok sebaya. Dalam rangka menjaga hubungan dalam kelompok, orang meniru perilaku penyalahgunaan narkoba oleh kelompok. Kemudian terjadi pembenaran-pembenaran yang akan mengubah keyakinan, nilai, perilaku dan alasan-alasan.

- **Model Pintu Gerbang (*Gateway Model*)**
Penyalahgunaan narkoba tidak terjadi secara tiba-tiba. Seseorang penyalahguna narkoba mulai menggunakan narkoba dari yang "ringan" seperti rokok, alkohol, ganja, sampai yang "berat" seperti morphine, putaw, shabu-shabu, koka in, dan sebagainya. Zat adiktif yang "ringan" tersebut adalah pintu gerbang ke arah penggunaan narkoba yang lebih "berat".
- **Model Sosial Budaya (*Socio Cultural Model*)**
Model ini membahas faktor-faktor eksternal yang berpengaruh terhadap individu. Lingkungan menjadi faktor utama, termasuk aspek etnografi dan demografi seperti jenis ras, umur, norma, tingkat sosial ekonomi, pekerjaan, pendidikan, sistem kepercayaan, tingkat konsumsi, dan sebagainya. Semua faktor tersebut menjadi penentu dalam penyalahgunaan narkoba.

D. Proses Terjadinya Adiksi

Untuk sampai pada kondisi ketergantungan, seseorang akan mengalami tahap sebagaimana yang tergambar pada kontinum berikut ini :



Gambar 1. Kontinum pengguna Narkoba

Sumber : Doweiko, 1999

Keterangan : Daerah hitam (yang diarsir) mencerminkan tingkat penggunaan narkoba



Berdasarkan gambar di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut :

- **Abstinence (Abstinensia)**
Adalah periode dimana seseorang sama sekali tidak menggunakan narkoba untuk tujuan rekreasional.
- **Social use**
Adalah periode dimana individu mulai coba-coba menggunakan narkoba untuk tujuan rekreasional, namun sama sekali tidak mengalami problem yang terkait dengan aspek sosial, finansial, medis dan sebagainya. Umumnya individu masih bisa mengontrol penggunaan zatnya.
- **Early problem use**
Adalah periode dimana individu sudah menyalahgunakan narkoba dan perilaku penyalahgunaan itu mulai berpengaruh pada kehidupan sosial individu tersebut, seperti misalnya timbulnya malas belajar, malas sekolah, keinginan bergaul hanya dengan orang-orang tertentu, dan lain-lain.
- **Early Addiction**
Adalah periode dimana individu sampai pada perilaku ketergantungan baik fisik, maupun psikologis, dan perilaku ketergantungan ini sangat mengganggu kehidupan sosial individu tersebut. Yang bersangkutan nyaris sulit mengikuti pola hidup orang normal sebagaimana mestinya dan mulai terlibat pada perbuatan yang melanggar norma dan nilai yang berlaku.
- **Severe addiction**
Adalah periode dimana individu hanya hidup untuk mempertahankan ketergantungannya, sama sekali tidak memperhatikan lingkungan sosial dan dirinya sendiri. Pada tahap ini, individu biasanya sudah terlibat pada tindakan kriminal yang dilakukan demi memperoleh narkoba yang diinginkan.

Kapan seseorang sampai pada tahap kontinum terakhir (ketergantungan berat/ *severe addiction*), sangat tergantung pada beberapa hal, yaitu :

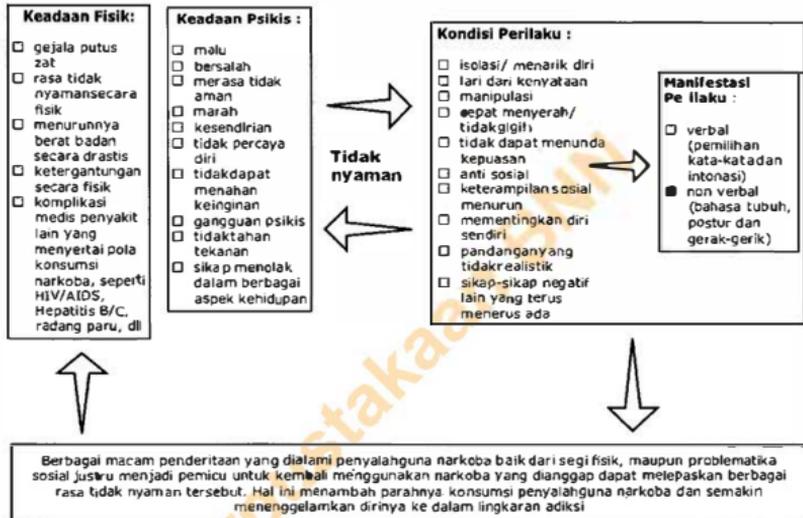
- Faktor individu : biologis, psikologis, dan sosial
- Jenis zat : opiat adalah jenis zat yang paling cepat menimbulkan ketergantungan (*high addict*)

E. Dampak Penyakit Adiksi

Dalam kecanduan seseorang terdapat suatu lingkaran yang tidak berhenti kecuali seseorang mulai melakukan intervensi (memutuskan pola adiksi tersebut) pada intinya, lingkaran ini menjelaskan ketidaknya manan yang dialami seorang penyalahguna dimana dia menggunakan narkoba sebagai sarana untuk

meningkatkan kondisinya, yang selanjutnya justru akan mendorong penyalahguna tersebut untuk mengalami rasa tidak nyaman kembali :

Skema Adiksi



merasa tidak nyaman ---> ingin menghilangkan rasa tidak nyaman tersebut ---> memakai narkoba ---> kembali merasa tidak nyaman yang semakin parah

Penjelasan skema

Keadaan fisik dan psikis yang muncul ketika penyalahguna narkoba mulai mengalami ketergantungan narkoba menyebabkan ketidaknyamanan yang ditunjukkan oleh perubahan perilaku dan ekspresi verbal dan non verbal.

Pola perilaku negatif pada diri penyalahguna narkoba tersebut menambah parah keadaan psikis yang sebaliknya akan juga memperburuk keadaan perilaku penyalahguna narkoba tersebut.

Bagai macam pola negatif (fisik, psikis, dan perilaku) mendorong penyalahguna narkoba untuk "harus" mengkonsumsi narkoba (*kompulsif*) hal ini



akan memperburuk kembali keadaan fisik dan psikisnya dan akan membentuk perilaku yang semakin negatif.

Skema menunjukkan lingkaran adiksi yang semakin parah dan tidak pernah berakhir kecuali adanya usaha secara sungguh-sungguh baik dari diri penyalahguna narkoba maupun orang-orang di sekelilingnya untuk menghentikan perputaran lingkaran tersebut (tidak intervensi).

F. Tahap-tahap perubahan

Sebagai suatu penyakit kronis, adiksi tidak dapat disembuhkan. Pulih merupakan kata yang lebih tepat dalam menggambarkan upaya seseorang mengatasi penyakit ini. Pemulihan (*recovery*) seorang penyalahguna narkoba berlangsung seumur hidup dimana dia dan lingkungannya harus berjalan beriringan dalam mempertahankan pemulihan mereka.

Tujuan pemulihan diawali oleh stabilitas fisik penyalahguna. Selanjutnya diarahkan agar penyalahguna memandang dirinya serta lingkungannya melalui sudut pandang yang positif disertai dengan penerimaan diri, sehingga penyalahguna menyadarinya sebagai individu yang memiliki peran, hak serta kewajiban di dalam masyarakat. Dalam proses tersebut penyalahguna tidak akan dapat mempertahankan pemulihannya jika tidak didukung oleh pola interaksi yang sehat dengan lingkungan.

Pada dasarnya program pemulihan ditargetkan kepada proses reintegrasi penyalahguna ke masyarakat umum dimana dirinya memiliki peran serta kualitas hidup yang memadai untuk hidup wajar sebagai bagian dari masyarakat.

Memotivasi individu yang mengalami ketergantungan pada narkoba untuk mau menghentikan pola penggunaan zatnya bukanlah hal mudah. Ada tahap-tahap perubahan yang dialami oleh seorang penyalahguna narkoba yang mampu merangsang proses pemulihannya.

Tahap-tahap perubahan tersebut yaitu :

□ **Precontemplation**

Adalah tahap dimana penyalahguna umumnya belum mau mengakui bahwa perilaku penggunaan narkobanya merugikan dirinya sendiri, keluarga dan lingkungannya. Pada tahap ini seorang penyalahguna akan menampilkan mekanisme pertahanan diri agar mereka dapat tetap mempertahankan pola ketergantungan narkobanya. Jenis mekanisme pertahanan diri yang paling sering muncul adalah penyangkalan (*denial*) dimana penyalahguna selalu 'mengelak' atas kenyataan-kenyataan negatif yang ditimbulkan akibat



penggunaan narkobanya. Jenis mekanisme pertahanan diri yang lain adalah mencari pembenaran (*rasionalisasi*), dimana penyalahguna akan selalu berdalih untuk melindungi perilaku ketergantungannya.

□ **Contemplation**

Adalah tahap dimana penyalahguna narkoba mulai menyadari bahwa perilaku penggunaan narkobanya merugikan diri sendiri, keluarga dan lingkungannya, tetapi sering merasa ragu-ragu (*ambivalen*) untuk menjalani proses pemulihan. Proses wawancara motivasional sangat menentukan apakah penyalahguna narkoba kembali pada tahap precontemplation di atas atau justru semakin termotivasi untuk pulih.

□ **Preparation**

Adalah tahap dimana individu mempersiapkan diri untuk berhenti dari pola penggunaan narkobanya. Umumnya yang bersangkutan mulai mengubah pola pikirnya yang dianggap dapat membantu usahanya untuk dapat membebaskan diri dari narkoba.

□ **Action**

Adalah tahap dimana seorang penyalahguna narkoba dengan kesadaran sendiri mencari pertolongan untuk membantu pemulihannya.

□ **Maintenance**

Adalah tahap dimana seorang penyalahguna narkoba berusaha untuk mempertahankan keadaan bebas narkobanya (*abstinensi*).

□ **Relapse**

Adalah tahap dimana seorang penyalahguna narkoba kembali pada pola perilaku penggunaan narkobanya yang lama sesudah ia mengalami keadaan bebas narkoba.

G. Beberapa kepribadian yang rentan terhadap penyalahgunaan Narkoba

Ada beberapa kepribadian remaja yang rentan terhadap penyalahgunaan narkoba yaitu :

□ Kurang percaya diri

Karena kurang mengenal diri sendiri, seseorang tidak menyadari potensi dirinya dan sering menganggap dirinya banyak kekurangan. Akibat terobsesi

Damaikan perjalanan
menuju masa depan



Tanpa Narkoba.

untuk mengangkat dirinya setara dengan orang lain, ia mudah terpengaruh memilih jalan keluar yang menjanjikan hasil seketika walaupun tindakan tersebut bukan pilihan yang terbaik atau benar.

- o Harga diri yang rendah
Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang merasa dirinya tidak berharga dan tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan. Sering kali yang bersangkutan merasa bahwa dirinya tidak dianggap dan disepelkan. Hal tersebut merupakan beban psikologis yang cukup berat. Keterbatasan keterampilan dalam menghadapinya mengakibatkan seseorang tidak mampu melaksanakan perbaikan diri serta cenderung lari dari kenyataan.
- o Kurang terampil dalam mengambil keputusan
Adanya kebiasaan sebelumnya bahwa setiap keputusan dalam hidup ditentukan oleh orang lain, maka individu yang bersangkutan tidak terbiasa dalam proses membuat keputusan yang tepat. Seseorang menjadi tidak mampu membedakan antara keinginan dan kebutuhan, membuat urutan prioritas serta mengantisipasi dampak dari tindakannya terhadap diri sendiri maupun orang lain.
- o Kurang terampil memecahkan masalah
Dalam kehidupan manusia selalu menghadapi bermacam-macam masalah. Bagi seseorang yang terbiasa selalu dibantu oleh orang lain untuk mencari jalan keluar menghadapi masalah, mengakibatkan yang bersangkutan kurang memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah. Biasanya ia akan menyangkal adanya masalah atau meremehkannya atau memecahkannya dengan cara yang kurang matang.
- o Sulit mengendalikan keinginan
Dalam hal ini bila mempunyai suatu keinginan, seseorang yang berkepribadian rentan jelas mempunyai kelemahan dalam mengendalikan keinginannya (*impulse control impairment*). Akibatnya ia cenderung bertindak impulsif, yaitu melakukan suatu perbuatan tanpa berpikir atau membuat pertimbangan yang rasional.
- o Sulit menerima kekecewaan
Seseorang yang terbiasa dengan gaya hidup dimana setiap keinginannya dipenuhi, ia akan sulit menghadapi kekecewaan dan kemarahannya bila suatu keinginannya tidak dipenuhi. Dapat melakukan perbuatan yang merusak diri sendiri dan orang lain (*self defeating & destructive behaviours*) jika permintaannya tidak dituruti.
- o Kurang asertif dan terbuka
Kerentanan seseorang terhadap narkoba berkaitan erat dengan kemampuan

seseorang bersikap asertif dan terbuka. Seseorang yang kurang mampu untuk mengungkapkan perasaannya negatif seperti kemarahan, ketidakpuasan, kekecewaan, kejangkelan dan sebagainya ternyata lebih rentan.

o Kondisi emosi yang labil

Kondisi emosi yang labil menyebabkan seseorang sering mengalami perubahan emosi yang mendadak dan tanpa faktor penyebab yang jelas (*mood swing*). Kondisi tersebut mencetuskan rasa yang tidak nyaman dalam dirinya (*emotional discomfort*) karena harapan sering tidak cocok dengan kemauannya. Perbuatan mengonsumsi narkoba dianggap lebih bisa memberikan ketenangan pada dirinya.

H. Latihan

Latihan 4. Menjawab pertanyaan

1. Apa yang anda ketahui tentang adiksi? Jelaskan secara singkat!

.....

2. Tanda-tanda apa yang terjadi pada seseorang yang mengalami adiksi atau ketergantungan terhadap narkoba?

.....

3. bagaimanakah dampak atau pengaruh adiksi terhadap kondisi fisik seseorang?

.....

4. apakah yang seharusnya dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi terjadinya adiksi atau ketergantungan terhadap narkoba?

.....

Latihan 5. Mengisi tabel

Dampak dari adiksi akan menimbulkan perubahan terhadap kondisi fisik dan psikis seorang dan juga menyebabkan ketidaknyamanan terhadap kondisi perilaku. Sebutkanlah kondisi fisik dan kondisi psikis serta kondisi perilaku yang ditimbulkan akibat adiksi tersebut ke dalam tabel yang telah disediakan di bawah ini!



Tabel 2
Dampak adiksi terhadap kondisi fisik, psikis dan perilaku

Kondisi fisik	Kondisi psikis	Kondisi perilaku
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
- dst...	- dst...	- dst...

Latihan 6. Mencari arti istilah-istilah

Tuliskan arti dari tiap-tiap kata yang ada pada kolom istilah pada kolom di sebelah kanan!

Tabel 3
Mencari arti istilah-istilah

No.	Istilah	Arti
1.	<i>Cognitive model</i>
2.	<i>Abstinensia</i>
3.	<i>Social use</i>
4.	<i>Relapse</i>
5.	<i>Contemplation</i>
6.	<i>Precontemplation</i>
7.	<i>Gateway model</i>
8.	<i>Adiksi</i>
9.	<i>Kronis</i>
10.	<i>Mood swing</i>



Latihan 7. Mengisi titik-titik

Isilah kata-kata yang ada di bawah ke dalam titik-titik yang ada pada kalimat !

1. Adiksi merupakan suatu kondisi (.....) fisik dan mental terhadap hal-hal tertentu.
2. Selain terhadap kondisi fisik dan psikologis, seorang pengguna (.....) juga mengalami gangguan pada perilakunya.
3. (.....) adalah periode dimana seseorang sama sekali tidak menggunakan narkoba untuk tujuan rekreasional.
4. Pemulihan atau (.....) seorang penyalahguna belangsung seumur hidup dimana dia dari lingkungannya harus berjalan beriringan dalam mempertahankan pemulihan mereka.
5. Salah satu model adiksi adalah model sosial budaya dan membahas faktor-faktor (.....) yang berpengaruh terhadap individu.

Pilihan kata :

- a. *abstinensia*
- b. *eksternal*
- c. *ketergantungan*
- d. *addict*
- e. *recovery*

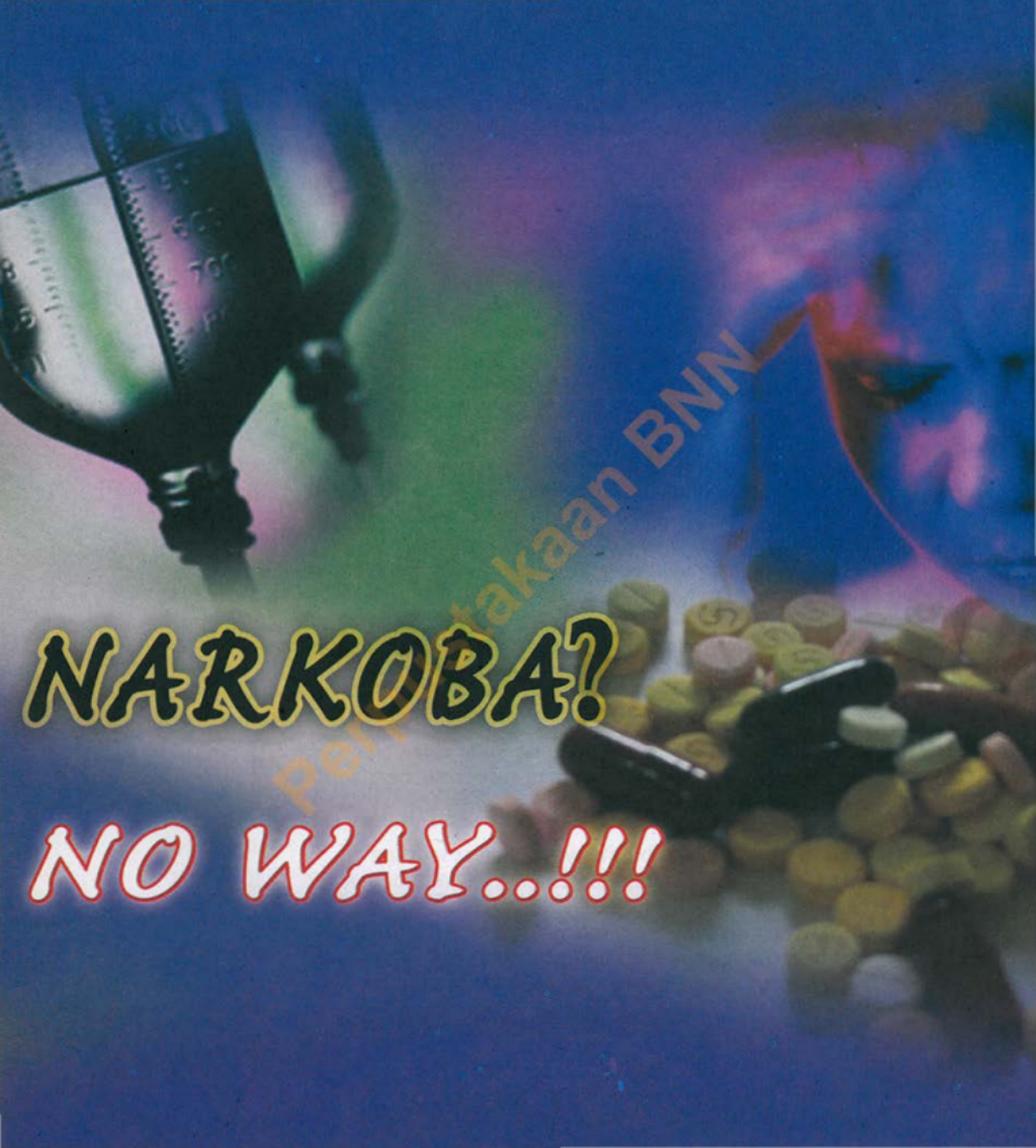
I. Evaluasi

Lingkarila jawaban yang Benar (B) dan Salah (S) pada pernyataan berikut.

1. Seseorang yang telah mengalami adiksi akan merubah fisik dan mentalnya B S
2. Secara psikologis gejala putus obat ditandai dengan munculnya rasa bersalah, tidak aman dan gangguan kepribadian B S
3. Faktor penyebab timbulnya adiksi terhadap narkoba salah satunya adalah faktor individu B S
4. Karakteristik dari adiksi, salah satunya adalah merupakan penyakit sekunder B S
5. Seorang yang mengalami adiksi, tidak akan bisa disembuhkan B S

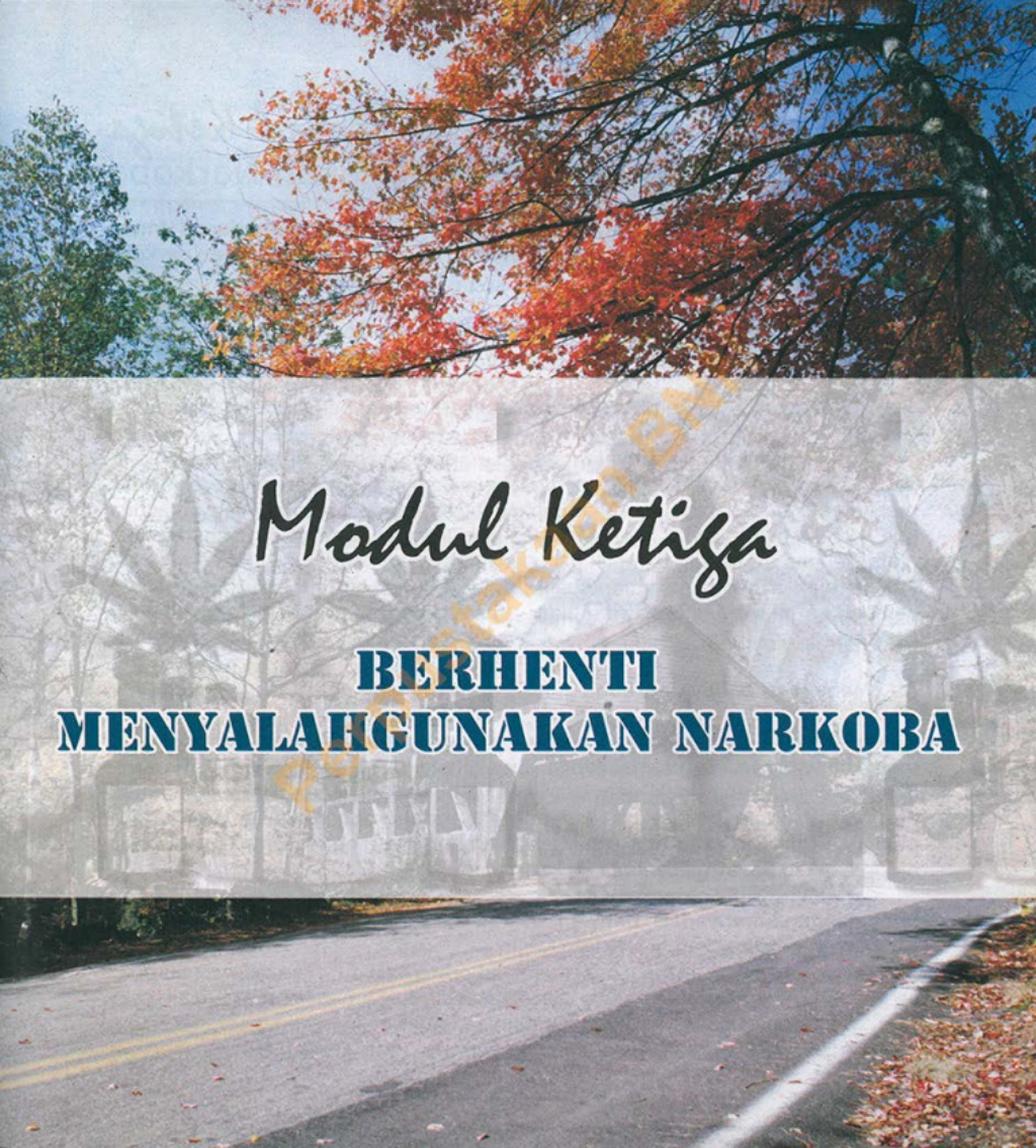


6. Salah satu bentuk kepribadian dari orang yang rentan menyalahgunakan narkoba adalah selalu percaya diri B S
7. Pada gejala putus zat individu akan merasa gejala-gejala fisik dan psikologis yang tidak nyaman apabila penggunaannya dihentikan B S
8. Dalam proses pemulihan, seorang perlu dukungan dari masyarakat B S
9. Tahap dimana seorang penyalahguna narkoba dengan kesadaran sendiri mencari pertolongan untuk membantu pemulihannya. Ini merupakan tahap *maintenance* B S
10. Dampak dari adiksi yang menyerang kondisi perilaku adalah keterampilan sosial menurun B S
11. Seseorang yang terbiasa dengan gaya hidup dimana setiap keinginannya dipenuhi, ia akan sulit menghadapi kekecewaan dan kemarahannya B S
12. *Action* adalah tahap dimana seorang penyalahguna dengan kesadaran sendiri mencari pertolongan untuk membantu pemulihannya B S
13. Kerentanan seseorang terhadap narkoba tidak ada hubungannya dengan kemampuan seseorang bersikap asertif dan terbuka B S
14. Kondisi emosi yang labil menyebabkan seseorang sering mengalami perubahan emosi yang mendadak B S
15. Memotivasi individu yang mengalami ketergantungan pada narkoba untuk mau menghentikan pola penggunaan zatnya adalah hal yang sangat mudah B S



NARKOBA?

NO WAY..!!!



Modul Ketiga

**BERHENTI
MENYALAHGUNAKAN NARKOBA**

Modul Ketiga

Berhenti Menyalahgunakan Narkoba

Tujuan Pembelajaran Umum
Menyadari akan bahaya penyalahgunaan narkoba

Tujuan Pembelajaran Khusus
Setelah Menyelesaikan modul ini, peserta mampu :
Menyadari bahaya narkoba -
Mengetahui tentang prinsip-prinsip pertobatan pada Tuhan -
Mengetahui proses pengobatan bagi penyalahguna narkoba -

Sosialisasi bahaya penyalahgunaan narkoba sangat penting diberikan. Sebab banyak remaja yang ikut menyalahgunakan narkoba karena mereka tidak mengetahui akan bahaya narkoba. Bahkan hingga mereka menjadi penyalahguna pun mereka belum sadar kegagalan dan kemunduran kualitas diri yang mereka alami selama ini adalah dampak dari penyalahgunaan narkoba.

Setelah sadar bahwa narkoba berbahaya, berhentilah segera. Bertobat kembali ke jalan yang benar dan ikuti program pengobatan bagi penyalahguna narkoba.

A. Menyadari bahaya Narkoba

Memperhatikan perkembangan pergaulan remaja saat ini, kelihatan semakin mengkhawatirkan. Terutama dengan penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Banyak remaja yang tidak menyadari bahwa penyalahgunaan narkoba memiliki efek yang sangat berbahaya dan apabila sudah ketergantungan (menjadi penyalahguna) akan sulit untuk berhenti karena sugesti obat akan terasa seumur hidup bahkan dapat menyebabkan kematian.

Penyalahguna menyadari bahwa narkoba berbahaya :

1. Karena disadarkan orang lain

Larut dalam pengaruh narkoba membuat orang lupa diri akan bahaya narkoba. Karena yang ia pikirkan pada saat itu adalah bagaimana caranya agar terus dapat menggunakan narkoba. Orang lain dapat menyadarkan penyalahguna akan bahaya narkoba. Terutama orang-orang terdekat dengan penyalahguna

seperti orang tua, guru dan teman sebaya (remaja) yang merasa prihatin dengan kondisinya. Mengingatkan mereka tentang kondisi buruk yang mereka alami sekarang. Dengan begitu akan membantu penyalahguna untuk menyadari bahwa yang mereka pakai sangat berbahaya dan kebiasaan menyalahgunakan narkoba harus segera dihentikan.

"Apa yang dilakukan remaja untuk menyadarkan temonnya sebagai penyalahguna narkoba akan bahaya narkoba yang dipakainya selama ini.....?"

Remaja dapat melakukan hal-hal sebagai berikut :

- **Sesama remaja saling menasehati**
Sebagai teman, bantu penyalahguna narkoba untuk menyadarkannya bahwa banyak sekali kerugian yang mereka dapatkan ketika menyalahgunakan narkoba sedangkan keuntungannya tidak ada sama sekali. Berikan nasehat ketika mereka dalam keadaan sadar bukan pada saat mereka tengah dalam pengaruh obat. Karena itu tidak akan bermanfaat. Ketika sadar, ajak dia berkomunikasi dengan baik dan terangkan secara rinci semua dampak buruk yang didapatnya selama menyalahgunakan narkoba. Dengan demikian dia akan sadar betapa berbahayanya narkoba yang dipakainya selama ini yang mungkin tidak disadarinya. Setelah tahu demikian, dia akan berpikir untuk berhenti menyalahgunakan narkoba.
- **Ajak berkunjung ke tempat rehabilitasi narkoba**
Ditempat rehabilitasi, dia bisa berinteraksi langsung dengan pasien yang sedang dirawat. Kemudian dapat menyaksikan langsung bagaimana dampak penyalahgunaan narkoba bagi penyalahguna yang sudah akut. Dengan demikian akan timbul rasa takut pada dirinya hingga akhirnya bertekad untuk berhenti menyalahgunakan narkoba.
- **Ceritakan bagaimana keadaannya sebelum memakai narkoba dan bagaimana keadaannya sekarang**
Banyak sekali perubahan yang dialami penyalahguna narkoba sebelum ia menyalahgunakan hingga menjadi penyalahguna. Baik itu perubahan fisik maupun psikis. Misalnya terjadi penurunan berat badan, daya tangkap melemah, kemampuan berpikir semakin berkurang dan perubahan yang paling menonjol bagi remaja adalah prestasi belajar semakin menurun.

Karena asik menyalahgunakan narkoba, dia tidak menyadari perubahan itu. Kemukakan padanya tentang perubahan itu agar dia menyadarinya dan berhenti menyalahgunakan.

- o Ingatkan padanya bahwa agama melarang penyalahgunaan narkoba. Sering penyalahguna lupa bahwa agama melarang menyalahgunakan narkoba. Ingatkan padanya tentang hal itu. Agar dia sadar dan segera berhenti.

2. Karena menyadari sendiri

Ketika konsentrasi mengikuti pelajaran berkurang, daya berpikir melemah dan akhirnya prestasi pendidikan menurun hingga terjadi perubahan pula dan akhirnya prestasi menurun juga, badan semakin kurus, wajah pucat dan penampilan kumal (tidak terurus) kemudian orang tua dan orang-orang disekitar mulai mempertanyakan penyebab perubahan ini. Baru kemudian penyalahguna menyadari sendiri bahwa ada yang berubah pada dirinya. Hal seperti ini tentu saja sangat mengganggu kehidupannya sehingga dia tidak tahan lagi dan akhirnya mempunyai keinginan untuk sembuh.

B. Segera berhenti menyalahgunakan Narkoba

Ada perasaan tidak enak (dalam bathin) yang dirasakan penyalahguna setiap kali habis memakai narkoba. Dan hampir semua penyalahguna merasakan hal yang demikian.

Perasaan ini berupa :

- o **Rasa bersalah**
Rasa bersalah terus mengahantui diri. Baik merasa bersalah pada diri sendiri maupun pada keluarga. Perasaan ini muncul setiap kali setelah selesai memakai obat. Namun, ketika rasa ketagihan (sakaw) muncul, rasa bersalah sirna begitu saja.
- o **Rasa menyesal**
Menyesal karena telah merusak masa depan diri dan menyesal telah menghancurkan harapan orang tua.
- o **Takut mati**
Takut akan kematian bisa menjadi pemicu penyalahguna narkoba berhenti menyalahgunakan narkoba. Biasanya perasaan ini muncul ketika penyalahguna merenung sendiri atau sehabis menyalahgunakan narkoba.



Perasaan-perasaan seperti di atas akan mendorong penyalahguna untuk berhenti menyalahgunakan narkoba.

Ada tiga kata kunci yang harus diingat ketika ingin berhenti menyalahgunakan narkoba dan ini telah terbukti dapat menyembuhkan penyalahguna.

Tiga **key word** tersebut yaitu :

1. Kemauan

Banyak orang bisa tapi belum tentu mau. Demikian juga dengan penyalahguna narkoba. Mereka sering mendalihkan bahwa mereka tidak pernah bisa sembuh hingga akhirnya *relapse* dan *relapse* terus. Padahal kalau mau pasti bisa. Keputusan itu ada dalam diri kita sendiri. Jadi, kita harus punya keyakinan bahwa kita bisa sembuh total tanpa harus *relapse*. Keyakinan inilah yang harus ditumbuhkan dengan modal kemauan.

2. Perolongan

Perlu lingkungan atau komunitas yang mendukung proses kesembuhan. Pihak-pihak yang mampu memberikan perolongan ini yaitu orang tua, guru dan teman. Bila perlu untuk sementara penyalahguna dapat dipisahkan dari lingkungan yang lama dan masuk ke lingkungan yang baru yang bebas dari narkoba agar si penyalahguna terpacu untuk tidak memakai lagi.

3. Tuhan

Memperbaiki hubungan dengan Tuhan. Tak ada satu pun dari kekuatan yang membuat kita mampu bertahan selain dari kekuatan Tuhan.

Yang harus dilakukan untuk berhenti menyalahgunakan narkoba :

- Memilih lingkungan yang bebas dari penyalahgunaan narkoba
Ganti lingkungan tempat anda bergaul sekarang. Karena pengaruh lingkungan terhadap penyalahgunaan narkoba cukup besar. Maka untuk berhenti, kamu harus meninggalkan lingkungan lama dan ganti dengan lingkungan baru yang steril.
- Lakukan aktivitas yang lebih *positive*
Aktivitas *positive* akan membantu mengalihkan perhatian dari kebiasaan menyalahgunakan narkoba. Kegiatan positif selain produktif juga bermanfaat.
- Lakukan konseling
Konseling dengan orang yang faham tentang permasalahan narkoba. Untuk berhenti dari penyalahgunaan narkoba, konseling merupakan komponen penting yang perlu dilakukan dalam rangkaian proses pemulihan.



Ketika anda memutuskan untuk berhenti menyalahgunakan narkoba, maka tahapan-tahapan yang akan anda lalui untuk mencapai kepulihan adalah :

1. Tahapan kemandirian untuk penyembuhan dari kerusakan
Pada tahap ini anda perlu mengontrol kembali pikiran, perasaan-perasaan, memori, pertimbangan dan tingkah laku.
2. Tahap pemulihan awal atau menerima dengan belajar dan penerapan diri.
Pada saat ini anda menerima kenyataan bahwa anda adalah makhluk Tuhan yang sedang begumul dengan ketergantungan narkoba. Dan waktu untuk belajar bagaimana hidup tanpa narkoba.
3. Tahapan pemulihan menengah atau keseimbangan pola hidup.
Saat untuk memperbaiki kerusakan yang disebabkan kecanduan dan untuk mengembangkan suatu kehidupan yang normal dan seimbang.
4. Tahap pemulihan diri atau keputusan keluarga dan orang sekitar yang peduli dengan anda atas pangkal persoalan.
Saat untuk mengatasi persoalan-persoalan masa kecil yang mempengaruhi kualitas dari ketenangan anda.
5. Tahap memelihara atau pertumbuhan dan pengembangan
6. Saat untuk menjadi tetap pulih dan sehat, serta hidup yang produktif atau hidup yang menghasilkan.

Banyak orang menyalahgunakan narkoba, karena mereka menganggap bahwa narkoba adalah cara untuk menyelesaikan persoalan. Padahal kenyataannya, ketika mereka menyalahgunakan narkoba mereka sedang berada dalam persoalan.

Dan ketika penyalahguna telah memutuskan untuk berhenti menyalahgunakan narkoba, maka kita juga harus membantu menolong mereka untuk menyelesaikan persoalan yang mereka hadapi, baik persoalan yang muncul sebagai dampak dari penyalahgunaan narkoba yang mereka lakukan atau persoalan yang menjadi penyebab mereka menyalahgunakan narkoba.

Ada Lima cara praktis yang dapat kita lakukan untuk menolong penyalahguna menyelesaikan persoalannya, yaitu :

1. **Menolong mereka mengenal akar persoalan**
Menolong mengenal kebutuhan-kebutuhan pribadi yang belum dipenuhi dan bagaimana dia mencoba memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.
2. **Dorongan keterbukaan emosi**
Secara umum orang-orang mau menceritakan apa yang terjadi pada mereka, tetapi kurang mau menceritakan kegagalan atau kompleksitas di dalam peristiwa dan keengganan untuk membagi perasaan. Kecuali, anda dapat mendorong mereka pada keterbukaan emosi, kesempatan untuk menyelesaikan konflik batin mereka dan dibebaskan dari masa lalu menjadi sangat tipis.

3. Bagikan kebenaran

Disaat orang menghadapi kehidupan yang semakin sulit, kemudian mereka mulai berfikir bahwa ada yang salah pada diri mereka. Pandangan tentang Tuhan mulai kacau. Mereka kemudian merasa ini berarti bahwa Tuhan tidak menyayangi mereka. Merupakan suatu penghargaan apabila kita membagikan kebenaran untuk meluruskan pikiran mereka. Dan menolong mereka memperbaiki suatu kepercayaan yang salah.

4. Meminta suatu tanggapan

Ketika penyalahguna meminta tanggapan tentang masalah yang mereka hadapi, berilah cara yang tepat agar mereka dapat mengubah jalan hidupnya ke arah yang lebih baik.

5. Bantu mereka merencanakan masa depan

Salah satu cara yang paling penting untuk menolong seseorang bergerak dari konflik dan keputusan kepada pertumbuhan, kedewasaan dan pengharapan adalah menolong orang tersebut. Kontribusi lain yang dapat dibuat bagi masa depan seseorang adalah menolong dia membedakan antara apa yang terjadi sekarang dan apa yang akan terjadi di dalam hidupnya. Pemulihan adalah bukan seketika, itu adalah suatu proses.

C. Bertobat

Bertobat dapat diartikan sebagai tindakan permohonan ampunan kepada Tuhan atas kesalahan yang telah diperbuat dan berjanji tidak mengulangi perbuatan salah itu. Sikap ini muncul setelah seseorang menyadari bahwa perbuatan yang telah dilakukannya adalah perbuatan salah dan dilarang oleh agama.

Untuk melakukan pertobatan pada Tuhan, penyalahguna perlu menyadari hal-hal di bawah ini :

1. **Belum mati terhadap diri sendiri dan masih memiliki beberapa keyakinan di dalam sumber dan kemampuan diri sendiri (jangan merasa pesimis)**
2. **Pengampunan**
Kemarahan yang belum terselesaikan di dalam diri kita paling disukai setan untuk merampok kebebasan kita. Pengampunan adalah satu-satunya cara Tuhan untuk berurusan dengan hal itu.
3. **Terima mereka apa adanya**
Perlu menyadari bahwa Tuhan menerima mereka apa adanya dan mengampuni serta menerima diri mereka



4. Mencoba menyejajarkan perasaan-perasaan dengan kebenaran
Yang tidak akan pernah terjadi kebebasan dialami pada saat kita hidup dengan iman di dalam kebenaran, lepas dari perasaan kita
5. Gagal membedakan mana yang baik dan yang jahat
Kita senantiasa bergumul untuk berbuat baik, karena aspek duniawi selalu mengoda untuk berbuat tidak baik
6. Suatu ketidakmampuan memahami anugerah
Tidak mengerti bahwa apabila mereka mati dengan iman. mereka akan mendapatkan penerimaan dan rasa berharga.
7. Konsep yang salah tentang Tuhan
Tidak mengetahui bahwa Tuhan menerima mereka apa adanya dan tidak pernah berubah walupun mereka berbuat dosa
8. Tidak pernah mendapatkan identitas mereka yang benar di dalam Tuhan
Hal ini hanya merupakan informasi kepada mereka atau masih berpegang pada identitas malu di dalam urusan keduniawiaan. Kita selalu bertindak secara terus-menerus berdasarkan bagaimana kita memandang diri kita.
9. Belum belajar melawan setan
Tidak mengerti peperangan rohani dan bahwa setan sudah dikalahkan
10. Belum belajar mendisiplinkan pikiran
Tidak ada kemenangan yang konsisten kecuali kita menaklukkan segala pikiran dan memperbaharui pikiran kita dengan berpikir pada apa yang baik, benar dan lain-lain.

Prinsip-prinsip yang perlu diterapkan penyalahguna pada saat melakukan pertobatan pada Tuhan :

1. Menyadari bahwa saya bukan Tuhan. Saya mengakui saya tidak mengontrol kecenderungan saya melakukan hal-hal yang salah dan hidup saya berantakan. "berbahagialah mereka yang sadar bahwa mereka miskin pemahaman agama".
2. Sungguh-sungguh percaya bahwa Tuhan ada, dan saya peduli kepadanya dan Tuhan mempunyai kuasa untuk mendorong saya pulih.
3. Dengan sadar memilih menyerahkan seluruh hidup sesuai dengan kehendak Tuhan.
4. Secara terbuka menyelidiki dan mengakui kesalahan diri pada Tuhan, kepada diri sendiri dan kepada orang lain yang dipercayai.
5. Secara sukarela tunduk kepada setiap dan semua perubahan yang ingin dilakukan Tuhan dalam hidup saya.

**INDONESIA MERDEKA
TANPA NARKOBA**



6. Evaluasi semua hubungan saya yang memberikan pengampunan kepada mereka yang melukai saya dan membuat perbaikan atas kesakitan yang saya perbuat kepada orang lain semampu saya, tanpa mengharapkan imbalan apapun.
7. Menyediakan waktu bersama Tuhan untuk berdo'a, membaca kitab suci dan penelitian diri dengan tujuan mengenal Tuhan dan kehendakNya bagi hidup saya dan mendapatkan kuasa untuk kehendakNya.
8. Menyerahkan hidup saya untuk dipakai Tuhan dengan cara membawa kabar baik kepada orang lain, baik melalui contoh perilaku yang baik ataupun perkataan yang baik.

D. Berobat

Berobat disini diartikan sebagai proses pemulihan yang harus dilakukan oleh seorang penyalahguna narkoba agar bisa sembuh dari penyakit yang dialaminya. Penyakit yang dimaksud adalah penyakit penyalahgunaan narkoba.

Untuk memulai proses pengobatan, seorang penyalahguna harus menetapkan 3 hal yang tidak dapat ditawar-tawar dalam dirinya sendiri. Agar pemulihan yang dijalankannya membuahkan hasil yang baik. Ketiga hal tersebut yaitu :

1. Kejujuran
2. Keterbukaan pikiran
3. Kesiediaan untuk berubah

Ketiga prinsip tersebut menjadi syarat utama dalam menjalankan proses pengobatan penyalahgunaan dan ketergantungan narkoba. Selain itu ketiga hal ini juga merupakan prinsip spiritual utama dalam proses tumbuh berkembang menuju pemulihan yang seutuhnya.

Proses pemulihan merupakan proses yang harus dijalani seumur hidup seorang penyalahguna (*long life process*). Proses pemulihan itu sendiri melewati enam periode, yaitu :

1. **Periode Pra perawatan (*pretreatment*) :**
Penyalahguna mencoba dengan berbagai cara untuk mengatasi proses ketergantungan fisik dan belajar untuk mengakui bahwa dia tidak bisa mengontrol perilaku penyalahgunaan narkobanya.
2. **Periode Stabilitas (*stabilization*)**
Penyalahguna akan belajar untuk tidak menggunakan narkoba, membuat kondisi fisik lebih stabil dari gejala putus narkoba, belajar untuk mengatasi tekanan sosial dan masalahnya

- 3. Periode pemulihan awal (*early recovery*)**
Penyalahguna pada tahap ini membangun pola pikir mengapa ia tidak dapat lagi menyalahgunakan narkoba dan mulai untuk membangun system nilai personal.
- 4. Periode Pemulihan tengah (*middle recovery*)**
Penyalahguna memasuki masa transisi dimana ia mengalami hambatan dalam ketrampilan bersosialisasi, namun ia sampai pada periode konsolidasi diri.
- 5. Periode pemulihan lanjut (*late recovery*)**
Pada saat ini diharapkan penyalahguna sudah memiliki kesadaran spiritual, memiliki prinsip hidup yang pasti dan menemukan keinginan serta semangat hidup.
- 6. Periode pemeliharaan (*maintenance*)**
Penyalahguna diharapkan mempertahankan kondisi bebas narkoba dan mencoba hidup kembali sebagaimana masyarakat pada umumnya dengan system nilai hidup mereka yang baru.

Perlakuan terbaik yang diberikan bagi mereka yang sudah terlanjur menyalahgunakan narkoba adalah pengobatan, perawatan dan rehabilitasi. Baru kemudian dilakukan pencegahan agar mereka tidak kambuh lagi.

Penyalahguna narkoba bervariasi tingkatan keparahannya dari tingkat coba-coba sampai kepada tingkat ketergantungan berat. Karenanya upaya dan proses perawatan dan pemulihannya pun perlu dilakukan secara bervariasi tergantung kepada tingkat keparahannya.

Proses perawatan dan pemulihan penderita ketergantungan narkoba merupakan proses yang panjang mulai dari detoksifikasi, pengobatan dan pemulihan kondisi fisik, pemberian dukungan psikologis melalui konseling psikologis, terapi perilaku (*behavior modification*) bila penderita menunjukkan gejala penyimpangan perilaku, intervensi psikiatrik rehabilitasi vokasional serta upaya pembinaan lanjutan baik dalam keluarganya, dilingkungan kerjanya atau dalam situasi yang sengaja diciptakan yang disebut *therapeutic community*.

Perawatan dan pemulihan penderita ketergantungan narkoba, memerlukan waktu yang panjang dan biaya yang besar, fasilitas dan obat yang memadai serta tenaga profesional yang kompeten.

Mengenai instalasi penyembuhan bisa merupakan suatu "*one stop centre*" atau "pusat serenti" dengan segala pelayanan yang diperlukan bagi penderita ketergantungan narkoba, mulai dari peralatan dan pelayanan detoksifikasi, pengobatan, pemulihan kondisi fisik, intervensi psikiatrik,



elayanan konseling, psikologis, pelayanan pekerja sosial, pelayanan terapi perilaku, tenaga dan fasilitas pelatihan fisik, rehabilitasi vokasional, pelatihan ketrampilan kerja, pelayanan pendidikan formal, tersedia dalam satu atap.

Kondisi fisik dan psikis penderita, jenis narkoba yang digunakan, lama penggunaan serta dosis yang digunakan, faktor penyebab dan pemicunya, serta tingkat ketergantungan dan tingkat komplikasi fisik dan psikis masing-masing penderita berbeda, karenanya pendekatan terapi, perawatan dan rehabilitasinya pun perlu bervariasi dan individual, tidak bisa seragam. Kecuali beberapa kegiatan tertentu dapat dilakukan secara kelompok atau bersama.

Tahapan dan jangka waktu pengobatan dan rehabilitasi penderita ketergantungan narkoba juga bervariasi tergantung kepada berbagai faktor tersebut di atas.

E. Latihan

Latihan 8 : Menyadari bahaya narkoba

1. Sebutkanlah bahaya narkoba yang anda ketahui !
2. Tuliskanlah menurut pendapat anda, manfaat dari mengetahui bahaya narkoba tersebut !

Tuliskanlah jawabannya pada tabel berikut ini :

Tabel 4

Bahaya Narkoba	Manfaat mengetahui bahaya narkoba
a.	a.
b.	b.
c.	c.
d.	d.
e.	e.
f.	f.
g.	g.
h.	h.
i.	i.
j.	j.



Latihan 9 : Lingkungan bebas dan kegiatan positif untuk berhenti menyalahgunakan narkoba

Untuk berhenti menyalahgunakan narkoba, yang harus dilakukan diantaranya adalah dengan memilih lingkungan yang bebas dari penyalahgunaan narkoba dan melakukan aktivitas yang lebih positif.

Tuliskanlah pendapat anda tentang lingkungan yang bebas dari penyalahgunaan narkoba dan aktivitas positif yang mungkin bisa dilakukan !

Tabel 5

No.	Lingkungan bebas Narkoba	Aktivitas-aktivitas positif yang bisa dilakukan
1.
2.
3.
4.
5.

Latihan 10 : Bertobat

- Renungkan dan kemudian kemukakan kesalahan yang kamu perbuat jika kamu menyalahgunakan narkoba :
.....
.....
- Tuliskan akibat dari kesalahanmu itu baik bagi dirimu sendiri dan bagi orang lain :
 - diri sendiri :
 - orang lain :
- Kemudian berjanjilah dan mengakui kesalahan tersebut dengan rendah hati, jujur dan sepeuh hati di hadapan Tuhan. Kamu dapat membuat motivasi atau do'a untuk selalu mengingat janji tersebut (janji untuk berhenti menyalahgunakan narkoba). Tuliskan kata-kata motivasi/ do'a tersebut !
 - a.
 - b.
 - c.



F. Evaluasi

Lingkariilah pada jawaban yang sesuai dengan Benar (B) atau Salah (S) pada pernyataan-pernyataan berikut !

1. Larut dalam pengaruh narkoba membuat orang lupa diri akan bahaya narkoba. B S
2. Banyak remaja yang ikut menyalahgunakan narkoba karena mereka tidak mengetahui akan bahaya narkoba B S
3. Orang dapat menyadarkan penyalahguna akan bahaya narkoba B S
4. Apabila sudah menjadi penyalahguna, mudah untuk berhenti dari ketergantungan narkoba B S
5. Hampir semua penyalahguna merasakan perasaan yang tidak enak setiap kali habis memakai narkoba B S
6. Menyalahgunakan narkoba merupakan salah satu cara untuk menyelesaikan persoalan/ masalah dalam hidup B S
7. Takut akan kematian bisa menjadi pemicu penyalahguna narkoba berhenti menyalahgunakan narkoba B S
8. Untuk dapat berhenti dari narkoba, modal kemauan saja sudah cukup B S
9. Proses pemulihan merupakan proses yang harus dijalani seumur hidup oleh seorang penyalahguna narkoba B S
10. Keberhasilan proses pengobatan ponderita ketergantungan narkoba ditentukan oleh si penderita sendiri B S



- | | | |
|--|----------|----------|
| 11. Tahap detoksifikasi adalah tahap untuk menstabilkan suasana mental dan emosional si penderita | B | S |
| 12. Tahap rehabilitasi adalah tahap penciptaan lingkungan keluarga dan sosial yang mendukung | B | S |
| 13. Pendekatan terapi, perawatan dan rehabilitasi terhadap masing-masing penderita harus bervariasi dan individual | B | S |
| 14. Perawatan dan pemulihan penderita ketergantungan narkoba memerlukan biaya yang besar | B | S |
| 15. Tahapan dan jangka waktu pengobatan dan rehabilitasi penderita ketergantungan narkoba bervariasi | B | S |

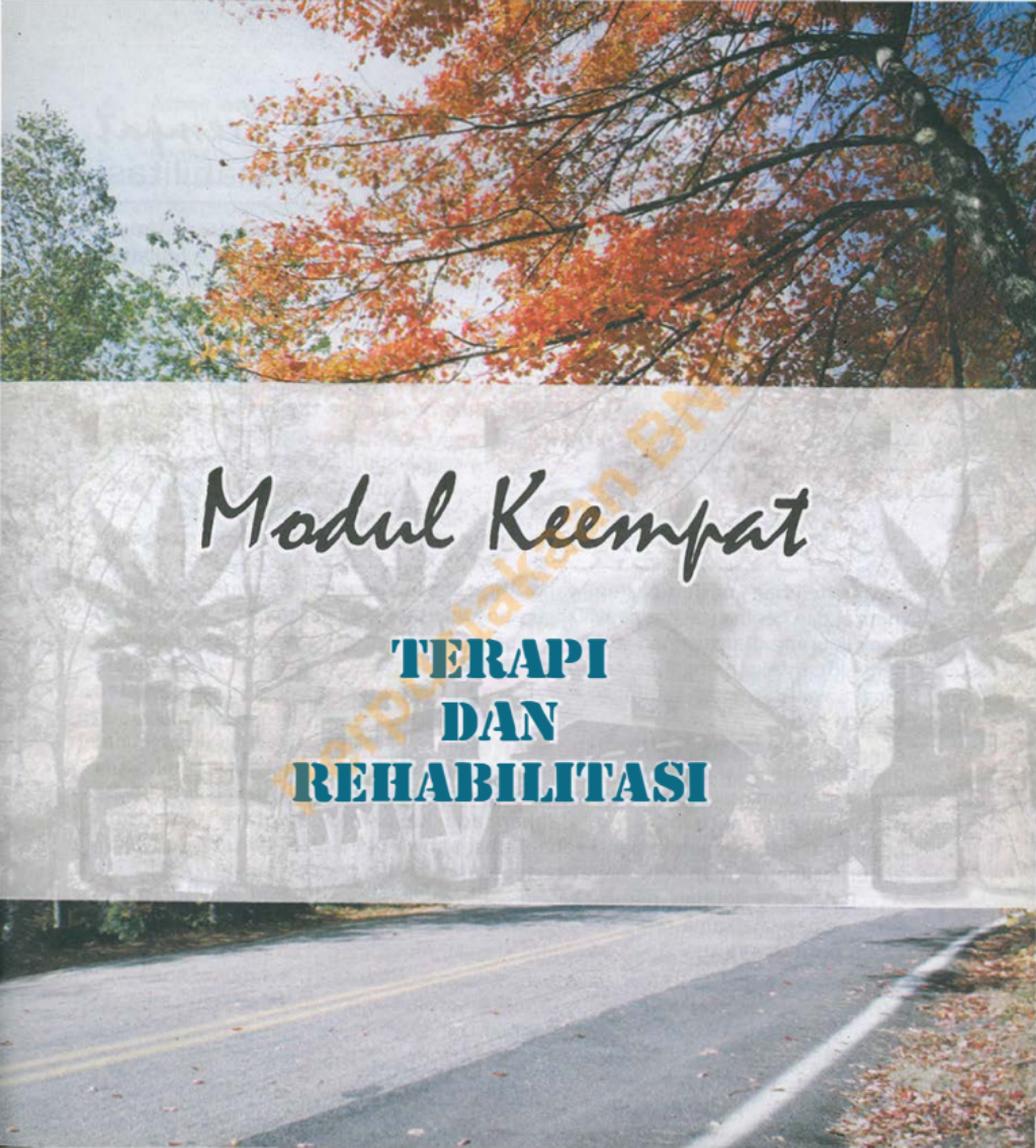
Perpustakaan BNN

menyesali diri
tak ada gunanya..

SEKARANG...

BERANI mengatakan TIDAK
pada

NARIKOTBA..!!!



Modul Keempat

**TERAPI
DAN
REHABILITASI**



Modul Keempat Terapi dan Rehabilitasi

Tujuan Pembelajaran Umum
Peserta mampu memahami tentang proses pengobatan dan rehabilitasi bagi penyalahguna narkoba

Tujuan Pembelajaran Khusus
Setelah menyelesaikan modul ini, peserta dapat :
Mengetahui aspek pemulihan bagi penyalahguna narkoba -
Menjelaskan bagaimana tingkat keberhasilan -
pengobatan dan rehabilitasi
Mengetahui bagaimana tips memilih -
tempat rehabilitasi yang baik
Mengetahui apa yang dapat dilakukan remaja ketika ada -
temannya sedang dalam proses treatment dan rehabilitasi

Pemulihan pasien-pasien yang didiagnosis dengan gangguan-gangguan mental dan perilaku akibat penyalahgunaan narkoba, tidaklah semudah dibayangkan banyak orang. Penanganan terhadap mereka tidak seperti pasien yang menderita penyakit infeksi yang jika terapi dengan antibiotika yang tepat maka dalam jangka waktu sekitar seminggu sudah sembuh atau dapat bekerja atau sekolah seperti biasa.

Penanganan awal, artinya menghilangkan zat narkoba dari tubuh pengguna, mungkin bisa dilakukan relatif cepat, namun unsur *relapse* atau kambuh yang sering mendominasi kegagalan pemulihan, menyebabkan pemulihan korban narkoba memerlukan waktu panjang. Bahkan ada keyakinan diantara sementara pengamat dan pengelola panti rehabilitasi bahwa pemulihan baru bisa diyakini keberhasilannya manakala hayat terlepas dari badan penderitanya.

Proses pemulihan merupakan proses yang harus dijalani seumur hidup seorang penyalahguna (*long life proses*). Proses pemulihan itu sendiri melewati enam periode, yaitu :



A. Aspek-aspek pemulihan bagi penyalahguna Narkoba

Pemulihan penyalahguna narkoba umumnya mencakup tiga aspek yaitu terapi, rehabilitasi, dan rehabilitasi yang merupakan proses berkesinambungan. Selain itu pendekatannya pun harus secara holistik dengan memperhatikan aspek organobiologik, psikoedukatif, dan sosiokultural dari yang bersangkutan/ penyalahguna narkoba.

Tahapan utama proses perawatan dan pemulihan penderita ketergantungan narkoba :

a. Tahap detoksifikasi

Terapi lepas narkoba (*withdrawl syndrome*), dan terapi fisik yang ditujukan untuk menurunkan dan menghilangkan racun dari tubuh.

b. Tahap rehabilitasi

Ditujukan untuk stabilisasi suasana mental dan emosional penderita, sehingga gangguan jiwa yang menyebabkan perbuatan penyalahgunaan narkoba dapat diatasi.

c. Tahap rehabilitasi atau pemulihan keberfungsian fisik, mental dan sosial penderita, seperti bersekolah, belajar, bekerja, serta bergaul secara normal.

Gangguan penyalahguna narkoba pada umumnya merupakan suatu gangguan jiwa yang berdiri sendiri. Bahkan seringkali merupakan manifestasi dari gangguan jiwa lain seperti adanya gangguan penyesuaian, dan gangguan *skizofrenia*. walaupun jarang, namun gangguan penggunaan narkoba dapat pula diawali dengan adanya penyakit fisik seperti penyakit yang disertai dengan rasa nyeri hebat dan kronis.

Sebaliknya, gangguan penggunaan narkoba dalam tingkatan berbeda-beda dapat menyebabkan berbagai komplikasi medik dan akibat psikologik, selain akibat dalam gangguan kehidupan sosial penyalahguna narkoba beserta keluarganya.

Terapi

Pada saat ini, sudah banyak terapi pemulihan yang ditawarkan oleh berbagai lembaga terhadap pasien penyalahguna narkoba. Macam terapinya pun beragam dan tarif pemulihannya pun ada yang puluhan juta rupiah.

Pada umumnya, jika keadaan pasien cukup baik dan tidak lagi menggunakan narkoba, maka dalam waktu sekitar tujuh hari, narkoba sudah tidak ada lagi dalam urinenya. artinya narkoba itu sudah tidak ada lagi dalam tubuh yang bersangkutan terkecuali ganja yang bisa terdeteksi hingga tiga minggu.



Dalam upaya pemulihan atau terapi, pemegang peran dominan adalah pasien, bukan obat. dalam hal ini ada beberapa kemungkinan bisa terjadi yang kesemuanya banyak tergantung pada sikap pasien. jika pasien tidak memiliki motivasi untuk berhenti menggunakan narkoba, bisa saja dipaksa dan kepadanya diberikan *ultra rapid detoxification* - pasien dibius total dan diberi *antagonist opiate* (khusus untuk golongan opiad atau putaw).

jika pasien memiliki motivasi untuk berhenti, penanganannya relatif lebih mudah. ini bisa dilakukan dengan :

1 . Detoksifikasi dengan *abrupt withdrawal (cold turkey)*

Dalam program ini penderita dibiarkan menghentikan penggunaan narkoba dengan tiba-tiba (tanpa mengurangi sedikit demi sedikit) dan tanpa diberikan obat-obatan. Disini penderita dengan sendirinya mengalami gejala-gejala putus obat ("sakaw") yang luar biasa hebat terutama puncaknya, yaitu hari ke - 2 dan ke - 3. cara ini tidak dianjurkan untuk penderita yang mempunyai tingkat ketergantungan yang berat atau pernah mengalami gejala "sakaw" yang luar biasa hebat, walaupun cara ini bisa ditempuh bila dana menjadi kendala utama.

Beberapa persyaratan yang harus dipenuhi sebelum menjalani metode ini antara lain : tingkat kecanduannya ringan sampai sedang, partisipasi yang aktif dari keluarga, motivasi yang tinggi dari penderita, kondisi fisik penderita yang baik serta kondisi lingkungan fisik dan sosial yang mendukung.

Memang cara dapat dilakukan di rumah walaupun memerlukan keaktifan keluarga untuk mengawasi penderita agar tidak ada kesempatan untuk mengkonsumsi narkoba tersebut, selain itu keaktifan keluarga dimaksudkan juga sebagai pengawasan terhadap perilaku yang agresif atau yang membahayakan saat terjadinya "sakaw" yang hebat. Diperlukan waktu sekitar 8-10 hari untuk melakkan isolasi ketat tersebut, sebagai saat proses detoksifikasi yang dianggap sukses. Sebagian klinis menganggap bahwa gejala sakaw yang hebat tersebut berguna untuk membuat "kapok" penderita sehingga diharapkan menambah motivasi penderita untuk menolak mengkonsumsi narkoba. Cara seperti ini kelihatannya tidak manusiawi, tetapi alasan dari aliran ini mengatakan bahwa mendiamkan begitu saja penderita untuk teruas mengkonsumsi narkoba dengan dalih apapun lebih tidak manusiawi.

Perlu diketahui bahwa penderita yang mengalami gejala "sakaw" yang hebat jarang menimbulkan kematian, kecuali bila sebelumnya memang didapatkan dari penyakit fisik baik sebagai akibat lamanya mengkonsumsi obat ataupun memang sebelumnya sudah mempunyai penyakit, misalnya penyakit jantung.

2. Detoksifikasi simptomatis

Pada metode ini prinsipnya sama dengan metode cold turkey, tetapi penderita disini dibantu dengan menggunakan obat-obatan untuk mengatasi gejala "sakaw"nya agar tidak begitu tersiksa pada saat "gejala sakaw" tersebut muncul. Obat yang diberikan bersifat simptomatis, artinya hanya menghilangkan gejalanya saja, misalnya obat penawar sakit (*analgesik*), anti mual/ muntah, obat anti diare, obat penenang dan obat flu.

3. Detoksifikasi substitusi

Metode ini pada prinsipnya adalah memberikan obat sebagai pengganti opiat yang mempunyai efek samping lebih sedikit. Obat dimaksud biasanya merupakan agonis (mempunyai efek yang sama) opiat, atau berasal dari golongan yang sama. Diberikan dengan dosis yang diturunkan secara bertahap dengan maksud agar penderita bebas dari gejala "sakaw" tanpa mengkonsumsi obat pengganti tersebut secara terus-menerus. Substitusi yang diberikan, misalnya, codein HCl; Klonidin; metadone.

4. Detoks 5

Disebut demikian karena program ini dijalankan dalam waktu 5 hari dalam perawatan rumah sakit. Pada hari pertama, penderita menjalani pemeriksaan lengkap untuk mendeteksi kelainan fisik. Sedangkan hari kedua sampai ke empat penderita ditidurkan dengan obat tidur ringan dan hanya dibangunkan pada saat-saat dibutuhkan. Dalam keadaan tidur ringan ini dilaporkan penderita tidak merasakan gejala putus obat. Pada hari keempat, yaitu saat gejala putus obat dianggap sudah minimal, diberikan antagonis opiat (*nalrexon*) dengan dosis ringan 5-10 mg. Diharapkan hari kelima penderita sudah bersih dari opiat dan bisa meninggalkan rumah sakit.

5. Detoksifikasi dipercepat dengan anestesi ringan

Metode ini merupakan modifikasi dari detoksifikasi cepat di ICU. Metode ini bisa dilakukan penderita dengan tingkat kecanduan yang ringan sampai sedang dan tak pernah mengalami gejala "sakaw" yang berat. Prinsip metode ini adalah menidurkan pasien dengan menggunakan obat tidur biasa, tetapi segera setelah si penderita tidur diberikan obat antagonis opiat dengan dosis yang kecil dan bertahap sampai gejala "sakaw"nya menghilang. Cara seperti ini bisa dilakukan di ruang perawatan bisa dengan monitoring yang sangat ketat terhadap akibat timbulnya gejala "sakaw" yang hebat. Yang perlu dihindari adalah timbulnya gejala muntah yang akan bisa mengakibatkan tertutupnya jalan nafas. Bila



proses detoksifikasi cara ini timbul gejala "sakaw" yang berat, maka penderita harus segera dipindahkan ke ICU.

6. Detoksifikasi cepat di ICU

Dengan metode ini fase akut "sakaw" dipercepat, artinya bila secara alamiah fase tersebut berlangsung selama 8-10 hari dengan siksaan fisik yang cukup berat yang dirasakan penderita, tetapi dengan metode ini fase "sakaw" tersebut dan hanya berlangsung selama 4 jam, terlebih hal tersebut tidak akan dirasakan penderita dalam keadaan narkosa (anastesi umum).

Karena metode ini memerlukan anastesi maka diperlukan persyaratan umum untuk tindakan anastesi umum antara lain *informed consent*. Metode ini lebih berperikemanusiaan, efektif dan aman. Metode ini baik bagi penderita yang sudah dalam tingkat ketergantungan yang berat dan tidak dapat mentoleransi gejala-gejala putus zat. Penggunaan metode ini telah dengan cepat berkembang diberbagai negara (termasuk Indonesia) tetapi memerlukan biaya yang cukup tinggi.

Rehabilitasi

Pemulihan gangguan penggunaan narkoba perlu dilakukan hingga tingkat rehabilitasi. Alasannya, selain menimbulkan gangguan fisik dan kesehatan jiwa, gangguan penggunaan narkoba juga memberi dampak sosial bagi pasien, lingkungan maupun masyarakat sekitarnya.

Rehabilitasi pada hakekatnya bertujuan agar penderita bisa melakukan perbuatan secara normal: bisa melanjutkan pendidikan sesuai dengan bakat dan minatnya, dan yang terpenting bisa hidup menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga maupun masyarakat sekitarnya.

Satu hal lagi yang banyak diharapkan setelah mengikuti rehabilitasi, pasien dapat menghayati agamanya secara baik. Itulah sebabnya banyak lembaga rehabilitasi yang didirikan berdasarkan kepercayaan/ agama. Dan nyatanya, pasien akibat narkoba ni umumnya memang hidup jauh dari kepercayaannya masing-masing.

Tahap Rehabilitasi ini meliputi beberapa hal :

- Rehabilitasi sosial
Segala usaha yang bertujuan memupuk, membimbing dan meningkatkan rasa kesadaran dan tanggung jawab sosial bagi keluarga dan masyarakat.



- **Rehabilitasi edukasional**
Bertujuan memelihara dan meningkatkan pengetahuan dan mengusahakan agar pasien dapat mengikuti pendidikan lagi, jika mungkin memberikan bimbingan dalam memilih sekolah yang sesuai dengan kemampuan intelegensia dan bakatnya.
- **Rehabilitasi vokasional**
Bertujuan menentukan kemampuan kerja pasien serta cara mengatasi penghalang atau rintangan untuk penempatan dalam pekerjaan yang sesuai. Juga memberikan keterampilan yang belum dimiliki pasien agar dapat bermanfaat bagi pasien untuk mencari nafkah.
- **Rehabilitasi kehidupan beragama**
Bertujuan membangkitkan kesadaran pasien akan kedudukan manusia di tengah-tengah makhluk ciptaan Tuhan; menyadarkan kelemahan yang dimiliki manusia, arti agama bagi manusia, membangkitkan optimisme berdasarkan sifat-sifat Tuhan Yang Maha Bijaksana, Maha Tahu, Maha Pengasih, dan Maha Pengampun.

Selain itu, ada beberapa terapi yang dilakukan dalam tahap-tahap rehabilitasi di atas, antara lain :

1. Pencegahan terhadap *relapse*

Pencegahan relapse biasanya dilakukan dengan pemberian *Naltrexon* yang bisa dikatakan sebagai pencegahan relapse secara biologi, juga direkomendasikan untuk menekan *craving* yang biasanya sebagai hal tersulit diatasi oleh penderita selesai menjalani program detoksifikasi. Biasanya diperlukan waktu lebih kurang satu tahun untuk mengkonsumsinya.

2. Terapi perilaku

Terapi perilaku ini sebenarnya sudah dimulai sejak pertemuan awal. Terapi perilaku ini bermacam-macam, antara lain terapi individu, terapi kelompok dan terapi keluarga, supaya lebih efektif, maka terapi harus terdiri dari ketiga jenis tersebut. Terapi individu ditujukan terhadap konflik intrapsikis dari individu yang bersangkutan, terapi kelompok ditujukan agar terjadi perubahan akibat interaksi dalam kelompok, dan terapi keluarga bertujuan untuk memperbaiki fungsi keluarga sehingga tercapai keadaan yang kondusif untuk pemulihan penderita.



3. Terapi komplikasi medis

Bisa dilakukan secara bersamaan, mungkin sejak program detoksifikasi dijalankan, misalnya ditentukan adanya status gizi buruk (*malnutrisi*), infeksi paru, gangguan saluran cerna, hepatitis, infeksi endokarditis, HIV-AIDS, dll.

4. Terapi sosial jangka panjang

Program rehabilitasi biasanya bersifat sosial dan biasanya dilakukan oleh tenaga sosial, ulama, ataupun tenaga non medis lain. Dalam hal ini ulama melakukan pembinaan spiritual, artinya membimbing penderita untuk memperkuat iman dan takwa dalam rangka memberikan "benteng" dalam jiwanya agar tidak mudah lagi terjerumus pada perilaku yang negatif. Pembinaan spiritual ini lebih dititikberatkan pada aspek kehidupan beragama yang diterapkan langsung pada kehidupan sehari-hari, bukan pada aspek dosa dan hukuman yang akan diterima kelak karena hal tersebut akan membuat penderita merasa takut dan bersalah yang berdampak pada kecenderungan lari kepada zat adiktif lagi.

Peran dokter di dalam panti rehabilitasi lebih banyak melanjutkan program terapi komplikasi medis atau pemantauan kesehatan fisik. Jadi pada dasarnya disini dilakukan pemantauan perbaikan perilaku, pemantauan gejala "sakaw" pemantauan gejala *craving* (*sugesti*), pemantauan efek naltrexon, pemantauan komplikasi medis.

B. Tingkat keberhasilan

Perawatan dan pemulihan penderita ketergantungan narkoba memerlukan waktu yang panjang, fasilitas dan obat yang memadai, serta tenaga professional yang kompeten, dan tentunya biaya yang sangat besar, biaya perawatan inap termurah, sekitar Rp. 5 juta Rupiah perbulan.

Perawatan dan pemulihan penderita ketergantungan narkoba melibatkan berbagai profesi dan keahlian: dokter, perawatan, psikiater, psikolog dan pekerja sosial.

Keberhasilan perawatan dan pemulihan penyalahguna narkoba, narkoba ditentukan oleh kemauan keras penderita untuk sembuh. Pengobatan dan rehabilitasi penderita ketergantungan narkoba juga memerlukan dukungan, perhatian serta keterlibatan orangtua penderita.

Efektivitas program dan proses perawatan dan rehabilitasi penderita ketergantungan narkoba ditentukan oleh banyak faktor:



- a. Kemauan kuat serta kerjasama penderita sendiri.
- b. Professionalisme, kompetensi serta komitmen para pelaksananya.
- c. Sistem rujukan antara lembaga yang baik.
- d. Prasarana, sarana dan fasilitas yang memadai.
- e. Perhatian dan keterlibatan orangtua atau keluarga.
- f. Dukungan dana yang memadai.
- g. Kerjasama dan koordinasi lintas profesi yang baik.

Sampai sekarang tidak ada satupun modalitas perawatan dan pemulihan yang terbukti paling efektif. Bila ada adik, kakak, saudara, teman atau orang lain yang menjadipelaku penyalahgunaan dan penderita ketergantungan narkoba, segera ditolong, bantu dan dorong untuk ke pusat perawatan dan pemulihan terdekat.

Benar bahwa tersedia pusat atau lembaga serta program pelayanan perawatan dan pemulihan bagi penyalahguna narkoba, tetapi perlu diingat bahwa selain dari proses perawatan dan pemulihan memerlukan waktu yang panjang dan biaya yang sangat tinggi, juga keberhasilannya rendah, kekambuhannya tinggi. Perlu diingat juga bahwa kerusakan sel susunan syaraf pusat akibat kecanduan narkoba tidak bisa dipulihkan kembali seperti sedia kala.

Lingkungan yang mendukung terutama keluarga sangat berperan dalam proses penyembuhan seseorang yang ketergantungan narkoba. Hal ini disebabkan, tidak banyak dari mereka yang keinginan sembuhnya datang dari dalam dirinya sendiri.

Suport dari teman sebaya punya arti penting. Karena hal ini menunjukkan bahwa ketika seorang mantan penyalahguna narkoba meninggalkan teman-teman lamanya, pada saat dia pulih pun dia masih mempunyai teman. Sehingga tidak ada rasa khawatir dalam dirinya bahwa kelak ia akan dikucilkan. Dukungan semacam ini bisa membantunya dalam melaksanakan proses pengobatan dan rehabilitasi.



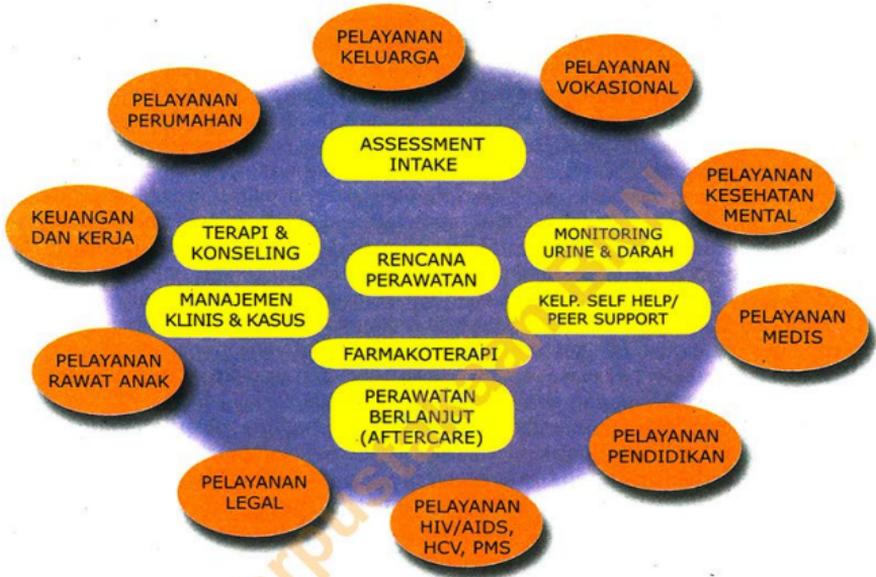
kini
Semua cita citaku
musnah sudah,
masa depanku hancur,
aku malu pada Tuhan
aku malu pada lingkungan
aku malu pada keluarga
aku malu pada diriku sendiri
Aku begini karena Narkoba

Teman.....
buang niat
untuk mencoba coba Narkoba

Say
To Narkoba



Komponen lengkap layanan panti pemulihan sesuai standart profesional tinggi



C. Memilih tempat rehabilitasi

Memilih panti rehabilitasi yang benar-benar baik, bagi penyalahguna tidaklah mudah. Walaupun pada dasarnya panti rehabilitasi dibuat untuk tujuan yang baik, namun pelaksanaan program dalam panti rehabilitasi tidak semudah yang di atas kertas.

Banyak keluarga yang tahu, untuk melepaskan penyalahguna dari lingkungan yang buruk, mereka harus mencari tempat rehabilitasi. Namun ini pun tidak mudah mengingat tempat-tempat penyembuhan dan rehabilitasi belum banyak tersedia, dan informasi mengenai tempat-tempat ini pun relatif belum tersebar luas di masyarakat.



Banyak cara dan obat yang tersedia untuk menyembuhkan penyalahguna narkoba. Namun, semua cara itu sangat tergantung dengan kondisi setiap penyalahguna, baik itu tingkat ketergantungan, lingkungan, tekad ingin sembuh, maupun kondisi finansial.

Pusat-pusat detoksifikasi (penghilang racun narkoba) dan rehabilitasi bagi penyalahguna narkoba juga sangat beragam. Ada hanya menyediakan detoksifikasi sehingga pasien tidak perlu menginap. Contohnya, rumah sakit, klinik, puskesmas.

Ada juga tempat-tempat rehabilitasi yang menyediakan penginapan seperti asrama, dengan fasilitas yang lengkap, udara segar, dan pemandangan alam bagus. Tempat-tempat ini berada satu sama lain, tergantung filosofis dan tujuan dari tempat tersebut, dan pasien yang disasar. Ada pusat rehabilitasi yang berdasarkan agama sehingga memasukkan ajaran-ajaran agama di dalam program mereka.

Lamanya program rehabilitasi sangat bervariasi, ada yang tiga empat minggu, namun ada yang mencapai lebih dari 18 bulan. Hal ini tergantung kebutuhan dan kemampuan masing-masing pasien. Program yang diberikan juga beragam. Tidak hanya detoksifikasi, tetapi juga diberikan konseling dengan psikolog atau psikiater, olah raga, dan sebagainya. Ada juga tempat yang menyediakan group pendukung (*support group*), seperti teman sebaya atau mantan penyalahguna yang sudah bisa bebas dari penyalahgunaan narkoba.

Sebaiknya sebelum memilih sebuah tempat rehabilitasi, carilah informasi mengenai tempat itu sebanyak-banyaknya. Jika mungkin, datangilah tempat tersebut untuk melihat langsung apa saja program yang dijalankan dan fasilitas yang tersedia.

Dimana pun tempat rehabilitasi yang dipilih, sebaiknya pasien harus tetap sadar bahwa dia adalah konsumen. Jadi, pasien berhak mendapatkan semua informasi tentang pengobatan dan program yang dijalankan. Dia juga tetap diperlakukan dengan baik walaupun dia sedang dalam keadaan tidak sadar.

Ada beberapa pokok penting yang perlu dipertimbangkan bersama-sama ketika kita mencari pengobatan yang efektif. Prinsipnya meliputi :

1. **Tidak ada satupun perawatan yang paling tepat atau paling efektif untuk semua orang.** Penyesuaian lingkungan perawatan, intervensi, dan pelayanan bagi setiap masalah dan kebutuhan khusus individu sangat kritis bagi kesuksesannya untuk dapat kembali berfungsi produktif dalam keluarga, tempat kerja, dan masyarakat.
2. **Perawatan harus tersedia setiap saat.** Karena individu yang kecanduan pada narkoba mungkin tidak yakin mengenai kapan mereka masuk perawatan. Mengambil kesempatan saat mereka menyatakan siap masuk sangatlah penting. Calon pasien perawatan bisa kehilangan kesempatan

(sembuh) bila perawatan tidak langsung tersedia saat dibutuhkan atau tidak langsung bisa diakses.

3. Perawatan yang efektif memperhatikan berbagai kebutuhan individu dan bukan hanya berfokus pada penggunaan narkoba saja. Agar efektif, perawatan manapun harus menyelesaikan masalah penggunaan narkoba dan masalah-masalah lain yang terkait seperti masalah kesehatan, psikologis, sosial, vokasional dan legal pada individu yang masuk perawatan.
4. Rencana perawatan dan pelayanan individu harus ditinjau secara berkesinambungan dan dimodifikasi sebagaimana diperlukan untuk menyakinkan bahwa rencana tersebut memenuhi kebutuhan pasien yang berubah-ubah. Seorang pasien akan membutuhkan kombinasi berbagai komponen perawatan dan pelayanan selama masa perawatan dan pemulihan. Sebagai tambahan disamping konseling dan psikoterapi, seorang pasien seringkali akan membutuhkan pengobatan, pelayanan medis lainnya, terapi keluarga, pengarahan bagi orangtua, rehabilitasi vokasional dan pelayanan sosial dan legal lainnya. Penting bahwa pendekatan perawatan sesuai dengan usia, jenis kelamin, latar belakang etnis dan budaya.
5. Bertahan dalam perawatan untuk waktu yang cukup adekuat adalah kritis untuk efektivitas perawatan. Lama perawatan yang sesuai bagi setiap individu tergantung pada masalah dan kebutuhannya. Penelitian menunjukkan bahwa bagi kebanyakan pasien, ambang perbaikan yang bermakna dicapai pada sekitar 3 bulan dalam perawatan. Setelah ambang ini dicapai, perawatan tambahan dapat memberikan kemajuan yang lebih baik menuju pemulihan. Karena orang seringkali meninggalkan perawatan secara premature, program perlu mencakup strategi untuk melibatkan dan menjaga pasien dalam perawatan yang berkesinambungan.
6. Konseling (individu/dan atau kelompok) dan terapi perilaku lainnya merupakan komponen kritis dalam perawatan adiksi yang efektif. Dalam terapi, pasien membahas isu-isu yang berkaitan dengan motivasi, keterampilan untuk menolak penggunaan narkoba, mengganti kegiatan penggunaan narkoba dengan kegiatan yang konstruktif dan memuaskan tanpa narkoba, dan memperbaiki kemampuan menyelesaikan masalah. Terapi perilaku juga memfasilitasi hubungan interpersonal dan kemampuan individu untuk dapat berfungsi dalam keluarga dan komunitasnya.
7. Obat adalah elemen penting dalam pengobatan pada banyak pasien, terutama bila dikombinasikan dengan konseling dan terapi perilaku lainnya. Methadone efektif dalam membantu individu yang kecanduan heroin atau opiat untuk menstabilkan kehidupan mereka dan mengurangi penggunaan



narkoba mereka. *Naltrexone* efektif untuk beberapa penyalahguna narkoba opiate dan beberapa pasien dengan ketergantungan alkohol.

8. Individu-individu yang kecanduan atau menyalahgunakan narkoba yang juga bersama itu mengalami gangguan mental (*dual diagnosis*) perlu memperoleh perawatan bagi kedua gangguan tersebut dengan cara yang terintegrasi. Karena gangguan adiktif dan mental sering terjadi pada satu individu, pasien dengan kondisi itu harus dinilai dan dirawat bagi kedua masalah tersebut, tidak mengesampingkan masalah gangguan jiwanya.
9. Detoksifikasi medis hanya merupakan tahap pertama dalam perawatan kecanduan, dan berdiri sendiri, detoksifikasi medis tidak menghasilkan apa-apa untuk mengubah penggunaan narkoba jangka panjang. Detoksifikasi medis secara aman mengurus gejala fisik akut dari putus zat. Sementara detoksifikasi itu sendiri sangat jarang mencukupi untuk penyalahguna narkoba memperoleh abstinensi (panjang) zat jangka panjang, bagi beberapa individu, detoksifikasi merupakan suatu awal kuat untuk memulai perawatan kecanduan.
10. Perawatan tidak harus sukarela (atas kehendak sendiri) untuk bisa efektif. Motivasi kuat dapat memfasilitasi proses perawatan. Sanksi atau dorongan dari keluarga, tempat kerja atau sistem peradilan criminal dapat secara signifikan meningkatkan kebolehhaduan masuk perawatan dan tingkat retensi serta kesuksesan intervensi perawatan narkoba.
11. Penggunaan narkoba yang mungkin terjadi selama dalam perawatan perlu dipantau secara terus menerus. Kembali menggunakan narkoba dapat terjadi selama dalam perawatan. Tujuan pemantauan penggunaan narkoba pada pasien selama dalam perawatan, misalnya menggunakan analisa urine atau alat tes lainnya, dapat membantu pasien menahan dorongan kembali menggunakan narkoba. Pantauan seperti itu dapat juga memberikan bukti awal penggunaan narkoba pada pasien sehingga rencana perawatan pasien dapat disesuaikan kembali.
12. Program perawatan harus menyediakan test untuk HIV/AIDS, hepatitis B dan C, TBC dan penyakit menular lainnya, dan konseling untuk membantu pasien memodifikasi atau mengubah perilaku yang meletakkan diri mereka atau orang lain dalam resiko infeksi. Konseling dapat membantu pasien menghindari perilaku beresiko tinggi. Konseling juga dapat membantu orang yang sudah terinfeksi untuk dapat mengelola penyakit mereka.
13. Pemulihan dari kecanduan narkoba dapat merupakan proses jangka panjang dan sering menuntut beberapa episode perawatan. Sebagaimana halnya dengan penyakit yang kronis, kekambuhan dapat saja terjadi



selama atau setelah episode perawatan yang sukses. Individu yang kecanduan mungkin membutuhkan perawatan yang lebih lama dan beberapa kali episode perawatan untuk mencapai abstinensi jangka panjang dan untuk dapat kembali berfungsi secara penuh. Partisipasi dalam program bantu diri selama dan setelah perawatan sangat membantu dalam mempertahankan abstinensi (pantang narkoba).

Disamping itu ada beberapa hal yang perlu diperiksa dan ditanyakan pada panti bila ingin memasukkan anggota keluarga/ teman ke dalam panti manapun :

1. Datangi sendiri tempat perawatan tersebut untuk melihat tempatnya dan nilai sendiri dari berbagai macam sudut. Program yang baik akan menerima anda secara terbuka dan tak takut untuk dilihat dan dinilai. Amati keterbukaan mereka dan kelancaran mereka menjelaskan program yang ditawarkan.
2. Tanyakan dasar-dasar mengenai adiksi narkoba, dan mengapa seorang menjadi penyalahguna, untuk memperoleh informasi mengenai landasan dasar dan falsafah mereka dalam melihat masalah kecanduan terhadap narkoba dan cara mereka mengatasi kecanduan tersebut.
3. Tanyakan pada mereka program yang ditawarkan disana, kegiatan yang ada, jadwal kegiatan, dan resiko dibalik program yang mereka kembangkan untuk para penyalahguna.
4. Tanyakan program apa yang ditawarkan untuk jangka panjangnya bila anda memasukkan keluarga anda ke panti tersebut. Ada beberapa tahapan semuanya? Apakah cukup memadai perencanaan atau hanya singkat saja?
5. Tanyakan apa yang mereka lakukan bila ada yang terkena HIV/ AIDS dan hepatitis B dan C atau sakit lainnya, dan pengalaman yang mereka alami menghadapi kasus-kasus ini di panti rehabilitasi mereka, serta apa yang harus dilakukan jika anak anda terkena penyakit-penyakit itu.
6. Tanyakan personil-personil yang kerja di panti tersebut dan kualifikasi mereka dalam menangani para penyalahguna narkoba, apakah mereka memahami dan menjawab kebutuhan fisik, mental, emosional, spiritual seorang penyalahguna narkoba lewat program-program mereka.
7. Tanyakan apakah ada mantan penyalahguna dikalangan staff mereka dan bagaimana mereka melibatkannya dalam kesehariannya, serta sudah berapa lama mantan penyalahguna yang paling senior disana tidak menggunakan narkoba.
8. Tanyakan rencana program aftercare atau pasca rawat mereka bagi penyalahguna kalau mereka telah menyelesaikan program. Tanyakan apa



- yang dilakukan oleh si penyalahguna kalau sudah keluar dari rehabilitasi mereka dan apakah ada program yang dibuat untuk tetap melibatkan mereka.
9. Tanyakan apakah ada program yang disediakan panti rehabilitasi tersebut untuk pihak keluarga penyalahguna dan program pasca rawat seperti apa yang disediakan untuk keluarga.
 10. Tanyakan rekanan kerja mereka selama ini, baik rumah sakit atau tempat rujukan lainnya.
 11. Tanyakan bila anda mengalami krisis dengan si penyalahguna setelah pulang atau si penyalahguna kambuh kembali, tindakan apa yang akan dilakukan oleh panti ? strategi apa yang diambil panti?
 12. Minta bukti dengan berbicara sendiri dengan penyalahgunaan yang pernah masuk pemulihan tersebut tanpa harus diawasi pengawasannya dan tanyakan pengalamannya.

Satu hal lagi, awasi kehadiran sejarah kekerasan panti. Pendekatan dengan kekerasan dengan sikap menakut-nakuti tidak akan pernah efektif untuk pemulihan penyalahguna. Kita tidak dapat membuat penyalahguna takut dengan cara memukulnya atau mengancamnya, karena ia cuma akan belajar menengeraskan badan dan hatinya. Kita bisa menyentuh hatinya dengan sikap dan cinta yang tegas. Menghadapi itu, ia tidak akan mempunyai perlindungan dan keahlian apapun melawan!

Aftercare dan *self-support group* adalah dua hal yang teramat penting bagi keluarga maupun buat si penyalahguna. Bilamana tidak, maka sulit bagi si penyalahguna untuk mempertahankan pemulihan jangka panjang.

D. Keterlibatan remaja dalam proses pengobatan dan rehabilitasi

Ketika ada teman yang sedang dalam proses perawatan dan rehabilitasi, sebagai remaja kita juga punya andil dalam membantu proses tersebut.

Karena dari pendekatan kita sebagai sesama remaja diharapkan mampu memberikan dukungan kepada mereka baik pada saat dalam proses perawatan dan rehabilitasi maupun ketika mereka (mantan penyalahguna) kembali ke lingkungan keluarga dan masyarakat setelah selesai di rehabilitasi.

Hal-hal yang dapat dilakukan remaja antara lain :

1. Memberikan dukungan secara moril
Tunjukkan dukungan kita berupa perhatian kepada mereka agar mereka



semakin yakin bahwa rehabilitasi adalah proses pemulihan yang harus mereka ikuti agar bisa berhenti dari penyalahgunaan narkoba.

2. **Membentuk support group yang terdiri dari teman-teman sebaya atau mantan penyalahguna sendiri**
Kelompok dukungan semacam ini sangat diperlukan keberadaannya bagi pasien penyalahguna narkoba di tempat rehabilitasi. Ada sebagian tempat rehabilitasi yang sudah membentuk kelompok ini namun ada juga yang belum. Apabila teman kita dirawat yang belum membentuk kelompok ini, sebaiknya bentuk sendiri.
3. **Kunjungan rehabilitasi**
Apabila tempat rehabilitasi memberikan izin bagi teman untuk berkunjung, ada baiknya kita kunjungi mereka. namun kunjungan itu jangan terlalu sering dilakukan.
4. **Jangan mendukung pasien yang ingin keluar dari sebelum masa perawatan selesai.**
5. **Misalnya ada pasien yang kabur (lari) dari tempat rehabilitasi kemudian mendatangi rumah kita, segera laporkan ke keluarganya dan tempat rehabilitasi yang merawatnya dan arahkan juga dia supaya kembali ke tempat rehabilitasi.**

E. Latihan

Latihan 11 : Menjawab pertanyaan

Tuliskan faktor-faktor yang mempengaruhi efektifitas program dan proses perawatan dan rehabilitasi penderita ketergantungan narkoba !

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

**Latihan 12 : Pokok pertimbangan pemilihan tempat rehabilitasi**

Ada beberapa pokok penting yang perlu dipertimbangkan bersama-sama ketika mencari pengobatan yang efektif. Tuliskan beberapa prinsip tersebut yang anda ketahui!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

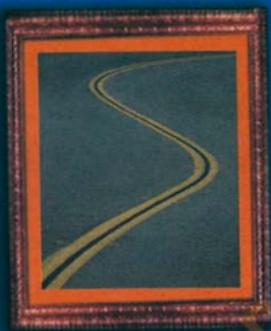
F. Evaluasi

Lingkari jawaban yang benar (B) dan Salah (S) pada pernyataan berikut.

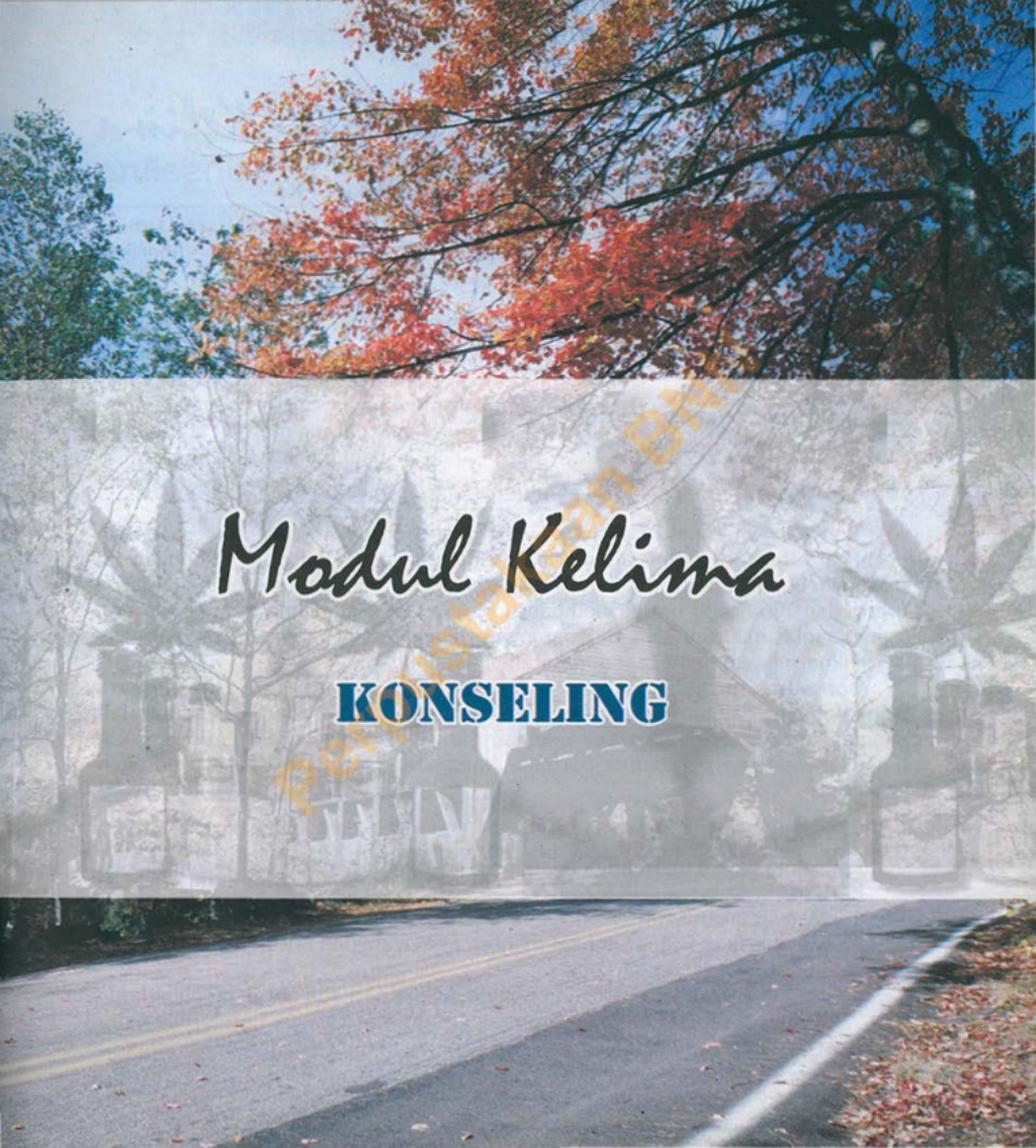
- | | | |
|--|---|---|
| 1. Sangat mudah melakukan pemulihan pasien yang mengalami Gangguan mental akibat penyalahguna narkoba | B | S |
| 2. Terapi merupakan salah satu aspek pemulihan bagi penyalahguna narkoba | B | S |
| 3. Dalam upaya pemulihan, pemegang peran dominan adalah dokter dan pasien, bukan obat | B | S |
| 4. Metode detoksifikasi simptomatis pada prinsipnya berbeda dengan metode pengganti <i>cold turkey</i> | B | S |
| 5. Metode detoksifikasi Substitusi adalah memberikan obat sebagai pengganti opiat | B | S |
| 6. Rehabilitasi mental bagi penyalahguna narkoba merupakan langkah yang sangat penting | B | S |
| 7. Rehabilitasi pada hakekatnya bertujuan agar penderita bisa melakukan perbuatan secara normal | B | S |



8. Pencegahan terhadap relapse merupakan salah satu terapi dalam rahap rehabilitasi B S
9. Adanya kerjasama dan koordinasi lintas profesi yang baik tidak memiliki pengaruh terhadap efektifitas perawatan dan pemulihan Penyalahgunaan narkoba B S
10. Lamanya program rehabilitasi bervariasi B S
11. Dimana pun tempat rehabilitasi yang dipilih, sebaiknya pasien harus sadar bahwa dia adalah produsen B S
12. Konseling dan terapi perilaku merupakan komponen kritis dalam perawatan adiksi yang efektif B S
13. Perlu diawasi sejarah kekerasan panti, karena pendekatan dengan kekerasan tidak efektif bagi pemulihan penyalahguna narkoba B S
14. *Aftercare* dan *self-support group* adalah dua hal yang teramat penting bagi mantan penyalahguna B S
15. Ketika ada teman yang sedang dalam proses terapi dan rehabilitasi, remaja tidak punya andil dalam membantu proses tersebut B S



PILIHAN ada di
TANGAN ANDA...

The background image shows a paved road with yellow double lines curving to the right. In the distance, a large, multi-story building with a gabled roof and several windows is visible. The scene is surrounded by trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, red, and yellow. The sky is a clear, pale blue. A semi-transparent white rectangular box is centered over the middle of the image, containing the title text.

Modul Kelima

KONSELING



Modul Kelima

Konseling

Tujuan Pembelajaran Umum
Peserta mampu memahami tentang konseling yang diberikan kepada mantan penyalahgunaan narkoba

Tujuan Pembelajaran Khusus
Setelah menyelesaikan modul ini, peserta dapat :
Mengetahui tujuan konseling -
Memahami konseling bagi mantan penyalahguna -
Menguraikan tentang metode konseling -
bagi mantan penyalahguna
Menjelaskan karakteristik remaja yang ingin menjadi konselor -

Konseling merupakan aktivitas yang dilakukan dalam rangka memberikan berbagai alternatif pemecahan masalah mantan penyalahguna. Hubungan ini biasanya bersifat individual meskipun terkadang melibatkan lebih dari dua orang dan dirancang untuk membantu mantan penyalahguna memahami dan memperjelas masalah yang dihadapinya sehingga dapat membuat pilihan yang bermakna sebagai pemecahan masalah yang dihadapinya.

Konseling narkoba merupakan hubungan antara konselor dengan penyalahguna dalam rangka membantu meningkatkan kesadaran akan masalah yang dialaminya serta kekuatan - kekuatan yang dimilikinya yang dapat digunakan dalam melakukan perubahan perilaku, mengatasi kesulitan dan menentukan keputusan.

A. Tujuan Konseling

Konseling dalam masalah penyalahgunaan narkoba memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Menyediakan fasilitas untuk perubahan perilaku penyalahguna narkoba
2. Memberikan kekuatan bagi mantan penyalahguna untuk tetap pada kondisinya tanpa narkoba
3. Meningkatkan keterampilan penyalahguna narkoba untuk menghadapi sesuatu, seperti membantu memperkuat motivasinya untuk mengikuti proses detoksifikasi dan proses pertolongan lainnya

4. Meningkatkan kemampuan penyalahguna narkoba dalam mengambil keputusan seperti membantu dalam memutuskan tujuan hidupnya.
5. Meningkatkan kemampuan penyalahguna narkoba dalam menjalin hubungan antar pribadi seperti membantu mengatasi pulihnya hubungan dengan anggota keluarga, sehingga proses sembuh dapat berjalan optimal.
6. Menyediakan fasilitas untuk pengembangan kemandirian penyalahguna narkoba seperti membantu mengatasi situasi yang akan menimbulkan efek fatal bagi penyalahguna narkoba misalnya keinginan bunuh diri.

B. Konseling bagi mantan penyalahguna

Dalam proses konseling, komunikasi merupakan hal yang terpenting agar terjalin hubungan yang baik dengan mantan penyalahguna.

Tips yang dapat dipergunakan dalam berkomunikasi dengan mantan penyalahguna narkoba, antara lain :

- a. Menjadi pendengar yang baik
- b. Memberikan banyak pujian
- c. Menjadi model peranan yang mempunyai perilaku yang baik
- d. Memperhatikan isyarat non Verbal
- e. Memberikan tanggapan secara tepat
- f. Membantu meningkatkan percaya diri eks penyalahguna narkoba
- g. Mengajarkan keterampilan untuk menolak narkoba :
 - Ajarkan tentang pentingnya individualis yang kuat untuk menolak narkoba.
 - Tekankan pentingnya makna persahabatan yang positif untuk menolak ajakan teman-teman dengan alasan tertentu.
- h. Memberikan motivasi jangan melakukan perbuatan yang beresiko tinggi.
- i. Beri dukungan untuk mengatakan tidak pada narkoba dan pengendalian diri agar tidak terjerumus kembali menggunakan narkoba.

Aspek-aspek yang perlu diperhatikan selama komunikasi berlangsung pada saat konseling :

- a. Pengalaman eks penyalahguna narkoba, yaitu pengalaman buruk yang pernah dialaminya dan bagaimana dia memandang kenyataan tersebut.
- b. Perilaku eks penyalahguna narkoba, yaitu apa yang berhasil dilakukan dan gagal dilakukan selama menyalahgunakan narkoba.



- c. Perasaan/ afeksi eks penyalahguna narkoba, yaitu perasaan emosi yang muncul dari pengalaman dan perilaku eks penyalahguna narkoba selama dalam rehabilitasi sampai pada tahap resosialisasi dan pembinaan lanjut.
- d. Pandangan-pandangan eks penyalahguna narkoba saat membicarakan tentang pengalaman, perilaku maupun perasaannya.

Sebaiknya setelah mendengarkan cerita mereka (mantan penyalahguna), diberikan umpan balik berupa respon yang positif tentang manfaat komunikasi yang telah dilakukan. umpan balik yang dimaksud adalah respon yang spontanitas dari diri eks penyalahguna narkoba dengan menggunakan bahasa sendiri. Cara ini sangat penting karena berkaitan dengan konteks saat melakukan konseling.

Proses Konseling :

1. Membangun Hubungan (*Relationship Building*)

Dalam Konseling, membangun hubungan adalah tahap pertama yang sangat penting, karena akan menentukan berhasil tidaknya pelaksanaan tugas-tugas, berikutnya. oleh karena itu, waktu dan energi harus sepenuhnya dicurahkan untuk mengembangkan suatu hubungan yang efektif. Hubungan ini memiliki karakteristik saling percaya, keterbukaan, rasa nyaman dan adanya optimisme untuk melanjutkan sesi-sesi berikutnya. kondisi tersebut dibutuhkan untuk menggali lebih dalam tentang apa yang terjadi atau masalah yang dialami mantan penyalahguna, sehingga ia membutuhkan konseling.

2. Pengungkapan Tahap Awal (*Initial Disclosure*)

Pada awal konseling, tugas yang harus dilakukan oleh konselor pada awal konseling adalah memperhatikan secara hati-hati kata-kata dan tindakan pasien. Perhatikan sikap badan, ekspresi wajah, dan kontak mata. Konselor mengamati tingkah laku pasien yang mengindikasikan isi dan perasaan yang mungkin tidak terucapkan secara verbal. Tanda-tanda kegelisahan, nada suara, gagal dalam memelihara kontak mata, dsb.

Kondisi yang dapat membentuk kepercayaan antara pasien dengan konselor :

1. Empati (*empath*)

Memahami pengalaman/ perasaan orang lain (pasien). Empati menunjukkan kecermatan konselor untuk memberikan umpan balik (*feedback*) mengenai perasaan pasiennya.

2. Kesesuaian dan keaslian/ kesejatan (*congruence or genuineness*)

Terdiri dari kejujuran dan keterbukaan konselor terhadap pasien. Konselor harus menjadi dirinya sendiri dan bertindak konsisten dalam proses pertolongan.



3. Memandang positif (*positive regard*)

Tetap berpendapat bahwa pasien adalah orang baik yang perlu diselamatkan tanpa mengingat bahwa ia memiliki perilaku menyimpang sebagai pengguna narkoba.

4. Tidak menetapkan kondisi tertentu dalam memberikan pertolongan kepada pasien.

Misalnya dengan menyatakan saya akan setuju kepada kamu jika kamu mengerjakan apa yang saya inginkan

5. Kejelasan (*concreteness*)

Menggunakan bahasa yang mudah dipahami untuk menjelaskan situasi kehidupan pasien.

3. Pengungkapan dan Pemahaman Masalah (*Assesment*)

Assesment adalah suatu proses mengidentifikasi dan merumuskan masalah dan menemukan sumber-sumber yang bermanfaat untuk memutuskan intervensi apa yang cocok/ tepat guna memecahkan masalah mantan penyalahguna. Tahap ini merupakan tahap kritis dalam proses konseling karena terkait dengan upaya memutuskan rencana/ strategis intervensi.

Pada tahap ini mantan penyalahguna dan konselor harus mengetahui dan menyadari tentang :

- Usia, etnisitas, status pernikahan, pekerjaan, status sosial ekonomi
- Status kesehatan fisik dan mental mantan penyalahguna
- Keterbatasan-keterbatasan kemampuan mantan penyalahguna dalam menghadapi keadaan kehidupannya
- Kekuatan-kekuatan yang dimiliki mantan penyalahguna tetapi belum/ tidak digunakan untuk memecahkan masalahnya
- Hubungan interpersonal sebagai anggota keluarga, dengan orang-orang yang memiliki pengaruh dalam kehidupan mantan penyalahguna (*significan others*), jejaringan sosial (*social network*), pola komunikasi dan peran-peran dalam kelompok, sifat dan kualitas hubungan
- Perasaan-perasaan tentang diri sendiri dan orang lain
- Dampak lingkungan fisik dan sosial terhadap mantan penyalahguna
- Tujuan-tujuan implisit yang ada dalam upaya-upaya mantan penyalahguna yang gagal dan sekarang dibuat menjadi eksplisit sebagai persiapan untuk rencana kegiatan/ tindakan
- Batasan-batasan masalah, lingkup kesulitan yang dialami mantan penyalahguna, mencakup pula sejarah dan lamanya masalah



- j. Hubungan masalah dengan sistem mantan penyalahguna
- k. Faktor-faktor yang menciptakan, memelihara dan mengurangi masalah
- l. Mengerti tentang intensitas sekitar perasaan-perasaan yang menyulitkan
- m. Mengetahui tentang tingkat masalah yang mempengaruhi keberfungsian hal lain dari kehidupan mantan penyalahguna
- n. Cara-cara memecahkan masalah yang dilakukan mantan penyalahguna sebelum memasuki konseling
- o. Mengetahui kekuatan-kekuatan (termasuk pengetahuan, sikap, kesadaran, sumber-sumber) dan keterampilan-keterampilan mantan penyalahguna dalam menghadapi masalah
- p. Keterampilan perseptual mantan penyalahguna yakni bagaimana mantan penyalahguna melihat situasi problematik secara lebih jelas, apakah dianggap sebagai tantangan atau bahaya dan dapat dipecahkan
- q. Keterampilan perubahan kognitif. Bagaimana mantan penyalahguna mengelola pikiran-pikiran dan perubahan-perubahan pikiran yang merusak diri sendiri (*selfdefeating thinking*)
- r. Keterampilan mengembangkan jaringan. Bagaimana mantan penyalahguna menilai berbagai kekuatan dan sumber eksternal yang dapat mendukung proses pemulihan
- s. Keterampilan mengelola stres. Bagaimana mantan penyalahguna mengurangi ketegangan-ketegangan dan melakukan pengelolaan diri sendiri (*self-management*)
- t. Keterampilan memecahkan masalah. Bagaimana keterampilan mantan penyalahguna dalam memecahkan masalah melalui cara (*mode*) pemecahan yang bervariasi.

Pada tahap ini konselor dan mantan penyalahguna akan mempunyai pandangan atau penilaian yang jelas tentang kesulitan dan pemahaman kekuatan-kekuatan serta sumber-sumber yang ada untuk menghadapi masalahnya.

4. Perumusan Rencana/ Strategi Intervensi

Tugas pertama pada tahap ini adalah menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Konselor membantu mantan penyalahguna merumuskan tujuan mulai dari yang bersifat samar/ umum sampai kepada tujuan yang lebih khusus. Proses tersebut dapat menjamin mantan penyalahguna dan konselor mengetahui bagaimana mereka akan bekerja dan memungkinkan memilih strategi intervensi secara tepat.

Konselor dapat membantu mantan penyalahguna menetapkan tujuan diantaranya dengan menggunakan cara sebagai berikut :

- a. Refleksi yang selektif, yakni dengan cara merespon sepenuhnya pernyataan mantan penyalahguna yang menunjukkan hasrat untuk merubah.
- b. Respon terhadap potensi/ kemampuan mantan penyalahguna, digunakan untuk mantan penyalahguna yang memiliki kemampuan atau potensi untuk melakukan aktivitas tertentu. Cara ini digunakan ketika tujuan telah diputuskan tetapi rencana kegiatan untuk mencapai tujuan tersebut masih dalam pertimbangan.
- c. Konselor secara langsung menetapkan tujuan ketika mantan penyalahguna bersikap ragu-ragu terhadap perubahan, konselor dapat menentukan tujuan perubahan tanpa meminta pertimbangan dari mantan penyalahguna.

Setelah tujuan ditetapkan dan disepakati barulah kemudian konselor merumuskan rencana kegiatan (*action plan*). Dalam merumuskan rencana konselor membuat beberapa alternatif beserta konsekuensi yang mengikutinya. Seorang konselor mempunyai tanggung jawab untuk menghadirkan semua intervensi yang ada bagi mantan penyalahguna, menjelaskan bagaimana masing-masing rencana, dan waktu yang dibutuhkan untuk masing-masing rencana. Kemudian memeriksa dan memilih alternatif yang lebih disukai, mengidentifikasi fokus perubahan dan menjelaskan peranan masing-masing (mantan penyalahguna dan konselor)

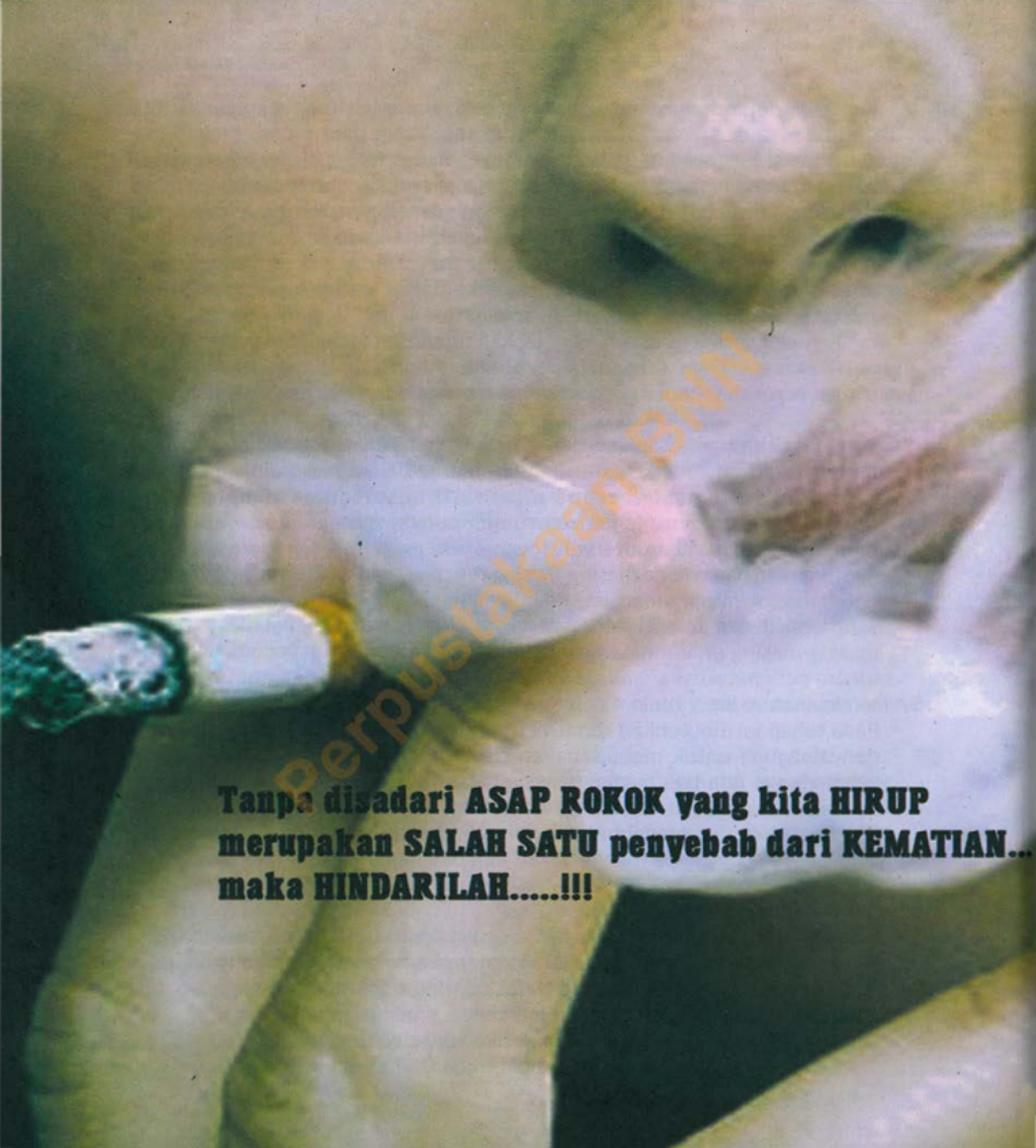
5. Melaksanakan Intervensi

Pada tahap ini dibutuhkan komitmen yang kuat antara konselor dan mantan penyalahguna untuk melaksanakan rencana kegiatan yang telah disusun sebelumnya. Ada tiga bagian penting dalam tahap implementasi ini yaitu :

1. Memberikan butir-butir intervensi dan memberi tugas-tugas
2. Mengenali sumber-sumber dan pelayanan-pelayanan yang digunakan dan
3. Menunjukkan siapa mengerjakan apa dan kapan hal itu dilakukan

6. Terminasi dan Rujukan

Idealnya terminasi terjadi atas persetujuan kedua belah pihak ketika tujuan telah tercapai dan diterima secara memuaskan oleh mantan penyalahguna dan konselor. Terminasi menjadi hal penting bagi mantan penyalahguna diantaranya untuk mencapai kemandirian, memperoleh pelayanan yang lebih baik dari konselor yang lain ketika konselor tidak mampu membantu mantan penyalahguna dalam mencapai tujuan, serta mengatasi keterbatasan konselor.



**Tanpa disadari ASAP ROKOK yang kita HIRUP
merupakan SALAH SATU penyebab dari KEMATIAN...
maka HINDARILAH.....!!!**



Pada bagian ini tugas konselor dan mantan penyalahguna adalah :

- a. Mengevaluasi penyelesaian rencana serta pencapaian tujuan perubahan.
- b. Mempelajari penyebab kegagalan proses pencapaian tujuan.
- c. Mempertahankan cara-cara dalam memelihara kemajuan yang telah dicapai dari konseling.
- d. Mempersiapkan diri untuk mengakhiri hubungan pertolongan. Perpindahan biasanya cukup menyakitkan ketika masih terdapat ketergantungan terhadap konselor. Oleh karena itu menjelang dilakukannya terminasi, konselor harus dapat menyampaikan hal ini dan memberikan keyakinan bahwa mantan penyalahguna dapat memelihara keberhasilan konseling serta melanjutkan kehidupannya secara mandiri.
- e. Melihat kembali dukungan-dukungan dalam jaringan alamiah (keluarga dan komunitas).

Rujukan yang efektif memerlukan konselor yang mempunyai informasi akurat tentang sumber-sumber dalam masyarakat, mencakup/ jangkauan (*scope*) dan kualitas pelayanan-pelayanan. Terkadang, mantan penyalahguna menolak dirujuk. Hal ini membutuhkan tindakan dan teknik-teknik tertentu untuk menghadapinya. Beberapa teknik yang dapat digunakan konselor adalah :

1. Secara bertahap memaparkan (*presentation*) tentang ide rujukan
2. Menghargai dengan empati munculnya respon atas ide ini
3. Kemauan untuk berbagi informasi dari tangan pertama tentang sumber
4. Kemauan untuk membuat janji atau pergi bersama-sama dengan mantan penyalahguna menuju sumber rujukan

7. Evaluasi Konseling

Evaluasi adalah suatu proses yang dilakukan secara terus menerus sepanjang kontak. Evaluasi terdiri dari :

- a. Evaluasi proses, dilakukan konselor dengan mantan penyalahguna untuk melihat apakah proses konseling berjalan sesuai rencana atau tidak.
- b. Evaluasi hasil, dilakukan untuk melihat apakah tujuan sudah tercapai atau tidak

C. Metode Konseling

Metode yang digunakan dalam konseling dengan mantan penyalahguna narkoba yang akan dijelaskan dalam modul ini adalah konseling individu dan konseling kelompok.



1. **Konseling Individu**

Konseling individu atau perorangan dapat dilakukan secara periodik dengan tujuan untuk :

- Memberikan motivasi agar mantan penyalahguna narkoba tetap pada komitmennya berhenti menyalahgunakan narkoba
- Menyarankan mantan penyalahguna narkoba agar melakukan kegiatan yang positif
- Memberikan penguatan pertahanan diri mantan penyalahguna narkoba terhadap bujukan orang lain untuk menggunakan narkoba lagi
- Memberikan dukungan terhadap proses penyesuaian diri penyalahguna dalam lingkungannya

Konseling individu dilakukan dengan membicarakan masalah-masalah yang dihadapi mantan penyalahguna, sehingga mereka mampu belajar membuat keputusan sendiri. Selain itu mantan penyalahguna dapat memahami dan mendayagunakan sumber yang dimilikinya, menciptakan sumber baru melalui penyajian informasi dan dukungan emosional.

Beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling individu :

- a. *Konseling Client-Centered* (Berpusat pada Mantan penyalahguna) Konseling ini memusatkan pada pengalaman individual. Konselor berupaya untuk meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan menopang eksplorasi diri. Perubahan perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, mendapat pemahaman perasaan yang mengarah kepada pertumbuhan. Melalui penerimaan terhadap mantan penyalahguna, konselor membantunya untuk menyatakan, mengkaji dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya ke dalam konsep diri.

Secara garis besar, proses terapi dalam konseling ini sebagai berikut :

1. Individu datang atas kemauannya sendiri untuk meminta bantuan konselor
2. Situasi terapi ditetapkan dan diyakini oleh konselor
3. Konselor mendorong mantan penyalahguna agar ia mampu mengemukakan perasaannya secara bebas berkenaan dengan masalahnya
4. Konselor menerima, mengenal dan memahami perasaan-perasaan negatif yang diungkapkan mantan penyalahguna
5. Ungkapan-ungkapan perasaan negatif yang meluap-luap dari mantan penyalahguna biasanya disertai ungkapan-ungkapan perasaan positif yang samar-samar

6. Konselor menerima dan memahami perasaan-perasaan positif yang diungkapkan mantan penyalahguna sebagaimana adanya
7. Mantan penyalahguna memahami dan menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya
8. Apabila mantan penyalahguna memahami dan menerima dirinya, maka tahap berikutnya adalah menentukan pilihan sikap dan tindakan mana yang akan diambil
9. Mantan penyalahguna mencoba mengaktualisasikan pilihannya itu dalam sikap dan perilakunya
10. Selanjutnya adalah perkembangan sikap dan perilaku mantan penyalahguna sejalan dengan perkembangan masalah
11. Perilaku mantan penyalahguna bertambah mantap dan pilihan yang dilakukan makin memadai
12. Dan akhirnya apabila mantan penyalahguna merasakan kebutuhan akan pertolongan mulai berkurang, maka ia akan mengakhiri terapi ini. Mantan penyalahguna sendiri yang menghentikan terapinya dengan konselor

b. *Konseling "Rational Emotive"*

Konseling rational emotive mengajarkan mantan penyalahguna mengenal cara-cara memahami dan mengubah diri.

Proses konseling rational emotive sebagai berikut :

1. Mengajak atau mendorong mantan penyalahguna untuk menanggalkan ide-ide irasional yang mendasari gangguan emosional dan perilaku
2. Menantang mantan penyalahguna dengan berbagai ide yang valid dan rasional
3. Menunjukkan kepada mantan penyalahguna asas ilogis dalam berfikirnya
4. Menggunakan analisis logis untuk mengurangi keyakinan-keyakinan irasional mantan penyalahguna
5. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan irasional ini adalah "*in operative*" dan bahwa hal ini pasti senantiasa mengarahkan mantan penyalahguna pada gangguan-gangguan behavioral dan emosional
6. Menggunakan *absurdity* dan humor untuk menantang irasionalitas pemikiran mantan penyalahguna
7. Menjelaskan kepada mantan penyalahguna bagaimana ide-ide yang irasional ini dapat ditempatkan kembali atau disubstitusikan kepada ide-ide rasional yang harus secara empirik melatarbelakangi kehidupannya
8. Mengajarkan mantan penyalahguna bagaimana menerapkan pendekatan-pendekatan ilmiah, objektif dan logis dalam berpikir.



c. **Konseling Behavioral**

Hal yang mendasar dalam konseling behavioral adalah prinsip penguatan (*reinforcement*) sebagai suatu kreasi dalam memperkuat atau mendukung suatu perilaku yang dikehendaki. Konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan membuat keputusan tertentu.

Bentuk kerjasama yang terjadi antara konselor dan mantan penyalahguna dapat berupa :

1. Konselor menjelaskan maksud dan tujuan konseling
2. Mantan penyalahguna menghususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling
3. Mantan penyalahguna dan konselor menetapkan tujuan yang telah ditetapkan, apakah merupakan perubahan yang dimiliki oleh mantan penyalahguna
4. Bersama-sama menajagi apakah tujuan-tujuan itu realistik
5. Mereka mendiskusikan kemungkinan manfaat-manfaat tujuan
6. Mereka mendiskusikan kemungkinan kerugian-kerugian tujuan
7. Atas dasar informasi yang diperoleh tentang tujuan mantan penyalahguna membuat salah satu keputusan : untuk melanjutkan konseling atau mempertimbangkan kembali tujuan atau mencari rujukan

2. **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok dilakukan untuk mengeksplorasi masalah anggota kelompok secara mendalam. Kemudian konselor mengembangkan strategi untuk memecahkan masalah dengan menggunakan kekuatan yang dimiliki masing-masing anggota dan kelompok itu sendiri sebagai satu kesatuan. Melalui konseling ini, anggota kelompok (mantan penyalahguna) dapat memahami permasalahannya sendiri secara mendalam dan dapat mengembangkan kemampuan mengatasi masalah yang diperoleh melalui eksplorasi mendalam terhadap masalah-masalah yang dialami oleh setiap anggota kelompok.

Proses :

Konseling kelompok dilakukan melalui 5 tahap dimana keberhasilannya dapat dijalankan secara bertahap. Kelima tahapan tersebut adalah :

1. **Memulai Pertemuan**

Dalam konseling kelompok ada dua jenis anggota yaitu anggota yang dengan sukarela menjadi anggota kelompok untuk konseling dan anggota yang



Perpustakaan BNN

Terjerat = WAFAT



dengan sengaja digabungkan dalam kelompok untuk kegiatan konseling. Dalam kelompok sukarela (*voluntary group*) konselor dapat menggunakan pendekatan yang lebih sederhana dengan melepas kelompok begitu saja tanpa terlalu diarahkan. Apabila kelompok telah merasa nyaman berada diantara anggota kelompok yang lainnya, konselor dapat memperkenalkan diri. Kemudian tujuan kelompok untuk saling memperkenalkan diri. Kemudian tujuan kelompok disampaikan dan bila ada anggota yang merasa tidak cocok dengan tujuan tersebut dapat keluar meninggalkan kelompok. Dalam kelompok yang lebih besar, konselor harus berperan lebih aktif untuk memulai diskusi.

2. **Membangun Relasi**

Konselor mencoba menciptakan suasana kelompok yang kondusif sehingga anggota kelompok merasa cukup aman untuk mengkomunikasikan kesulitan-kesulitannya dan yakin bahwa mereka diterima

3. **Mengeksplorasi masalah secara mendalam**

Sebaiknya konselor tidak tergesa-gesa menganjurkan solusi setelah masalah teridentifikasi. hal itu berarti, konselor harus melakukan eksplorasi secara mendalam. Konselor harus memberikan waktu yang cukup kepada anggota untuk memahami masalahnya secara keseluruhan.

4. **Mengeksplorasi alternatif pemecahan masalah**

Setelah masalah dieksplorasi secara mendalam, langkah selanjutnya adalah mempertimbangkan alternatif pemecahan masalah, baik bagi konselor maupun bagi anggota kelompok. Peranan konselor adalah memberikan kemungkinan alternatif dan kemudian mengeksplorasi keuntungan atau manfaat, kerugian atau kelemahan dan konsekuensi-konsekuensi bagi anggota kelompok.

5. **Mengakhiri pertemuan (terminasi)**

Pengakhiran tidak selamanya mudah, ada beberapa petunjuk untuk mengakhiri pertemuan. Konselor perlu secara eksplisit mengemukakan bahwa pertemuan akan berakhir.

D. Karakteristik remaja yang ingin menjadi konselor

Karakteristik yang harus dimiliki oleh remaja yang ingin menjadi seorang konselor adalah :

- Memiliki kemampuan menjadi pendengar yang baik (*good listener*)



- **Empati**
Memiliki kemampuan untuk memahami apa yang sedang dirasakan dan terjadi pada diri klien (termasuk yang sedang dirasakan dan dipikirkan) tanpa kehilangan obyektivitas.
- **Kesabaran**
Memiliki kemampuan untuk mempertahankan stabilitas sikap dan perilaku ketika klien menghadapi hambatan/guncangan maupun kegagalan di dalam program pemulihannya.
- **Kematangan Emosional**
Memiliki kematangan emosi sehingga tidak terbawa emosi maupun mengalami ledakan emosi yang tidak sepatutnya.
- **Ketulusan (*Genuinesess*)**
Memiliki kemauan dan kemampuan untuk menyampaikan berbagai ekspresi perasaan, sikap, pemikiran dan perilaku secara tulus kepada mantan penyalahguna.
- **Fleksibilitas**
Memiliki kemampuan untuk mengadaptasikan peranannya sesuai dengan kapasitas dan kebutuhan penyalahguna.
- **Membuka diri**
Memiliki kemampuan dan kemauan untuk berbagi pengalaman pribadi yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapi penyalahguna.
- **Menghormati**
Memiliki kemampuan untuk membiarkan orang lain untuk memahami sesuatu melalui perkataan dan perilaku kita.
- **Kehangatan**
Memiliki kemampuan untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa kita memperhatikan serta menyanyangi dia
- **Tidak menghakimi**
Memiliki sikap untuk tidak berasumsi apapun terhadap mantan penyalahguna sebagai mantan penyalahguna dan tidak memberikan penilaian yang tidak didasari oleh fakta
- **Kekonkritan**
Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi/ menjelaskan masalah secara spesifik dan mendefinisikan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengatasi masalah tersebut.



- **Akseibilitas**
Memiliki pengetahuan dan akses terhadap berbagai sistem sumber yang dibutuhkan mantan penyalahguna.

E. Latihan

Latihan 13 . Pengetahuan tentang konseling
Selesaikan kalimat-kalimat di bawah ini !

1. Tujuan konseling terhadap penyalahgunaan narkoba adalah
2. Aspek-aspek yang perlu diperhatikan selama komunikasi berlangsung pada saat konseling adalah
3. Tips yang dapat dipergunakan dalam berkomunikasi dengan mantan penyalahguna narkoba antara lain

Latihan 14 . Menjawab pertanyaan
Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut !

1. Apa yang dimaksud dengan konseling ?
.....
.....
.....
2. Sebutkan karakteristik yang harus dimiliki oleh seorang remaja apabila ia ingin menjadi seorang konselor !
.....
.....
.....
3. Sebutkan 2 jenis metode konseling !
.....
.....
.....
4. Bagaimanakah kondisi yang dapat membentuk kepercayaan antara pasien (mantan penyalahguna) dengan konselor ketika berlangsung ?



.....
.....
.....
.....
5. Jelaskan secara ringkas proses konseling !
.....
.....
.....

Latihan 15 . Memberikan tanggapan

Anda sebagai konselor sebaya, kemudian ada teman anda seorang mantan penyalahguna narkoba melakukan konseling kepada anda untuk mendapatkan saran agar dia bisa menjaga kondisi abstinentnya. Kemukakanlah pendapat/ saran yang dapat anda berikan.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

F. Evaluasi

Lingkari jawaban yang paling benar pada pernyataan-pernyataan di bawah ini. Hanya ada satu jawaban !

1. Konseling dalam masalah penyalahguna narkoba memiliki tujuan sebagai berikut, *kecuali* :
 - a. Menyediakan fasilitas untuk perubahan perilaku penyalahguna narkoba
 - b. Memberikan kekuatan bagi mantan penyalahguna untuk tetap pada kondisinya tanpa narkoba
 - c. Membuat perubahan pada perilaku mantan penyalahguna narkoba dengan cepat



- d. Meningkatkan kemampuan penyalahguna narkoba dalam menjalin hubungan antar pribadi
- e. Semua salah
2. Untuk menjalin komunikasi yang baik dengan mantan penyalahguna narkoba dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut, *kecuali* :
 - a. Menjadi pendengar yang baik
 - b. Sering memberikan kritik atau komentar negatif
 - c. Memperhatikan isyarat non verbal
 - d. Memberikan tanggapan secara tepat
 - e. Membantu meningkatkan percaya diri mantan penyalahguna narkoba
3. Aspek-aspek yang perlu diperhatikan selama komunikasi berlangsung pada saat konseling adalah sebagai berikut, *kecuali* :
 - a. Kebutuhan mantan penyalahguna narkoba
 - b. Pengalaman penyalahguna narkoba
 - c. Perilaku penyalahguna narkoba
 - d. Perasaan/ afeksi mantan penyalahguna narkoba
 - e. Pandangan-pandangan mantan penyalahguna narkoba
4. Pada tahap assesment, mantan penyalahguna dan konselor harus mengetahui dan menyadari tentang beberapa hal, *kecuali* :
 - a. Usia, atnisitas, status pernikahan, pekerjaan dan status sosial
 - b. Macam bahasa yang dikuasai mantan penyalahguna narkoba
 - c. Hobby mantan penyalahguna narkoba
 - d. Bakat dan minat yang dimiliki penyalahguna narkoba
 - e. Kebutuhan-kebutuhan mantan penyalahguna narkoba
5. Keterampilan perseptual mantan penyalahguna adalah :
 - a. Bagaimana mantan penyalahguna mengurangi ketegangan-ketegangan dan melakukan pengelolaan diri
 - b. Bagaimana mantan penyalahguna melihat situasi problematik secara lebih jelas
 - c. Bagaimana keterampilan mantan penyalahguna dalam memecahkan masalah melalui cara (mode) pemecahan masalah yang bervariasi
 - d. Cara-cara memecahkan masalah yang dilakukan mantan penyalahguna sebelum memasuki konseling
 - e. Hubungan masalah dengan sistem mantan penyalahguna

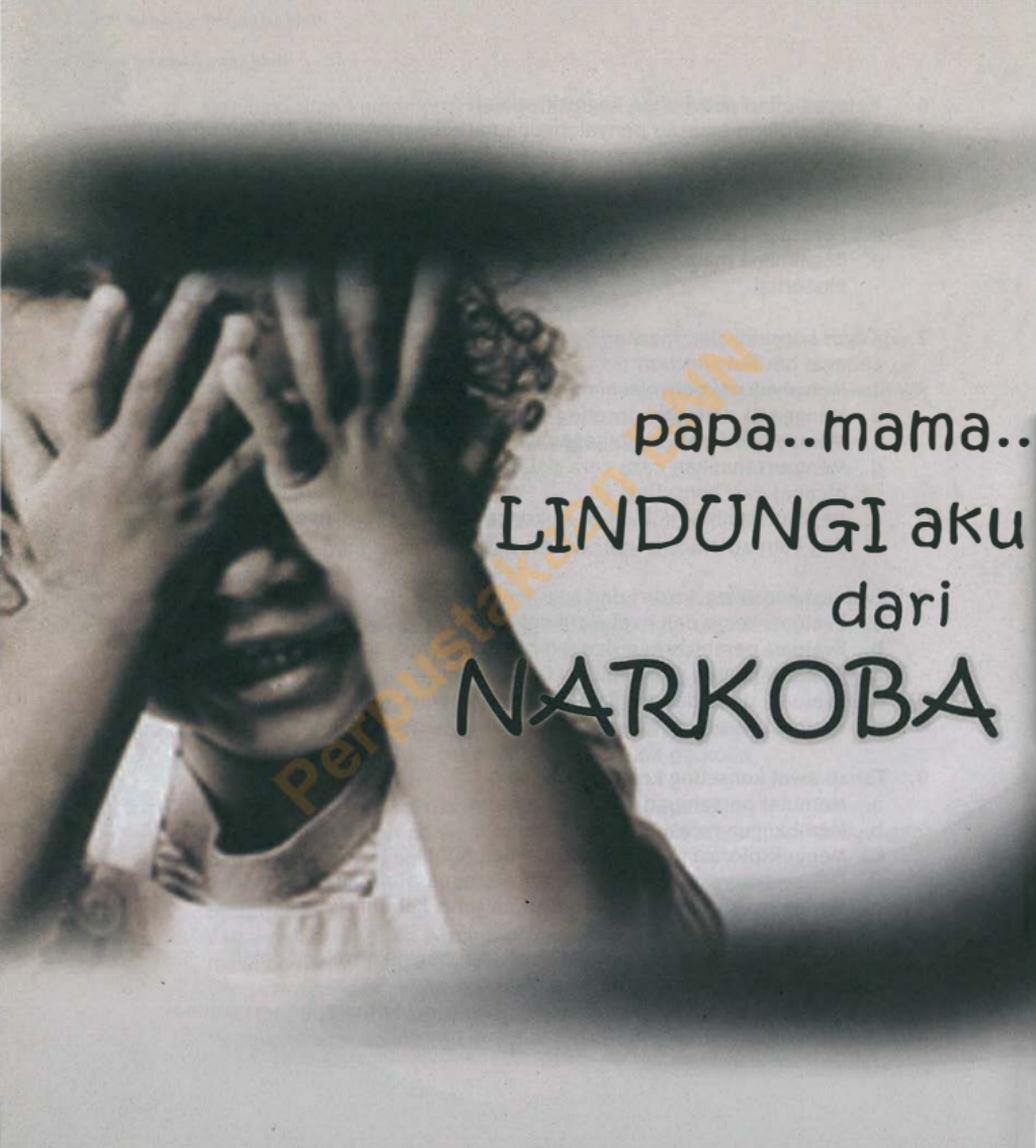
6. Keterampilan perubahan kognitif adalah :
 - a. Bagaimana mantan penyalahguna narkoba mengelola pikiran-pikiran dan perubahan pikiran yang merusak diri
 - b. Mengerti tentang intensitas sekitar perasaan-perasaan yang menyulitkan
 - c. Dampak lingkungan fisik dan sosial terhadap mantan penyalahguna
 - d. Perasaan-perasaan tentang diri sendiri dan orang lain
 - e. Bagaimana mantan peyalahguna menilai berbagai kekuatan dan sumber eksternal

7. Tugas konselor dan mantan penyalahguna pada tahap terminasi adalah sebagai berikut, *kecuali* :
 - a. Mengevaluasi penyelesaian rencana serta pencapaian tujuan perubahan
 - b. Mengganti metode konseling dengan yang lebih tepat
 - c. Mempelajari penyebab kegagalan proses pencapaian tujuan
 - d. Mempertahankan cara-cara dalam memelihara kemajuan yang telah dicapai dari konseling
 - e. Melihat kembali dukungan-dukungan dalam jaringan alamiah (keluarga dan komunitas)

8. Evaluasi konseling terdiri dari :
 - a. Evaluasi kerja dan evaluasi kegiatan
 - b. Evaluasi pembicaraan dengan mantan penyalahguna
 - c. Evaluasi proses dan evaluasi hasil
 - d. Evaluasi sikap dan perilaku mantan penyalahguna
 - e. Evaluasi secara bertahap dan evaluasi secara berlangsung

9. Tahap awal konseling kelompok adalah :
 - a. Memulai pertemuan
 - b. Membangun relasi
 - c. Mengeksplorasi masalah secara mendalam
 - d. Mengeksplorasi alternatif pemecahan masalah dan terminasi
 - e. Membentuk kelompok berdasarkan jenis kelamin

10. Karakteristik yang harus dimiliki remaja sebagai konselor adalah sebagai berikut, *kecuali* :
 - a. Empati
 - b. Kesabaran
 - c. Kematangan emosional
 - d. Ketulusan
 - e. Keterbelakangan mental



papa..mama..

LINDUNGI aku
dari
NARKOBA

The background of the slide is a photograph of a paved road with yellow double lines, leading towards a building with a red roof and a tower. The trees are in autumn, with vibrant orange and red leaves. A semi-transparent grey box is overlaid on the middle of the image, containing the text.

Modul Keenam

MENGAPA REMAJA KAMBUH (*RELAPSE*)



Modul Keenam Kambuh (Relapse)

Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta mampu memahami hal-hal yang berkaitan dengan munculnya *relapse*

Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta dapat :

- Menjelaskan tentang pengertian *relapse* -
- Mengidentifikasi proses dan tahap terjadinya *relapse* -
- Menguraikan faktor-faktor yang memberikan kontribusi bagi timbulnya kambuh (*relapse*) -
- Menyebutkan tanda-tanda bahaya menuju kambuh (*relapse*) -
- Menjelaskan akibat-akibat yang ditimbulkan apabila mantan penyalahguna kambuh (*relapse*) -
- Mengetahui cara-cara menghindari kambuh (*relapse*) -

KAMBUH atau Relapse merupakan terjadinya kembali pola lama penyalahguna (adiksi) dimana pemakaian narkoba berlangsung kembali secara rutin. *Relapse* akan narkoba adalah suatu tantangan yang tak terpisahkan dari proses panjang menuju kesembuhan penuh. Kendati mantan penyalahguna sudah lepas dari ketergantungan narkoba, namun sugesti atau kecenderungan untuk menggunakan benda-benda tersebut masih akan terasa. Itu merupakan musuh dalam selimut yang jarang tampak bahkan bisa terlupakan. Namun, sugesti tersebut bisa dipicu secara mendadak dan tak terkendalikan, bila situasi batin orang mulai kacau.

Relapse atau kambuh lagi bagi pengguna narkoba dan lingkungan dekatnya, merupakan masalah besar yang menjadikan semua upaya menjadi tak punya arti sama sekali. Ini bisa dimengerti, setelah berbulan bahkan bertahun menjalani terapi, habilitasi, dan rehabilitasi dengan biaya yang begitu besar dan upaya yang membuat capek, tiba-tiba sirna begitu saja. Untuk kembali ke posisi semula harus merangkak dari awal lagi. Itu, sebabnya relapse bagi keluarga korban, berarti menghilangkan harapan, kiamat.

Berdasarkan hal tersebut, banyak ahli berpendapat bahwa sugesti untuk kambuh adalah bagian dari penyakit ketergantungan. Memang benar sugesti untuk kambuh adalah suatu penyakit yang tidak terlepas dari penyakit

ketergantungan. Sugesti adalah penyakit yang ditinggalkan ketergantungan bagi si mantan mangsanya. Kambuh atau relapse bukanlah hal baru dalam ketergantungan narkoba jenis manapun. Namun, tanda-tanda dan gejala ke arah "kambuh" biasanya cukup jelas dan mudah diketahui. Mantan penyalahguna narkoba dan keluarga perlu mencermatinya secara tekun dan bijaksana.

Seandainya benar-benar anak anda kambuh lagi, janganlah panik. Jangan pula menyerah atau menyesali diri atau berang atau hal-hal yang serupa itu. Kesembuhan merupakan proses panjang dan terkadang sangat menyakitkan. Mantan penyalahguna narkoba harus bertekun hari demi hari untuk memperjuangkan situasi kondisi dan usahanya menuju hidup baru. Terkadang pola hidup lama memperoleh kemenangan lalu mantan penyalahguna narkoba mulai menggunakan kembali narkoba yang disenangi sekalipun telah bersumpah untuk meninggalkannya. Bila terjadi demikian, mantan penyalahguna itu tergelincir dan kambuh atau *relapse*.

A. Penyebab kambuh (*Relapse*)

Relapse atau kambuh diartikan sebagai kondisi dimana seorang mantan penyalahguna narkoba kembali memakai narkoba sebagaimana dia melakukannya dahulu.

Pada dasarnya penyebab utama mantan penyalahguna narkoba kambuh menggunakan narkoba adalah karena sikap lemah yang bercokol pada pribadi seseorang. Pada situasi itu nilai-nilai kemanusiaan seseorang menjadi kacau sehingga menjadi rentan terhadap hal-hal negatif.

Relapse adalah suatu proses, bukan kejadian tunggal, dimana seseorang setelah dinyatakan abstinensia kembali menggunakan narkoba. Kambuh akan terjadi bila semua komponen disekitar mantan penyalahguna tidak dipersiapkan dengan baik dan ingin kembali ke dunia narkoba akan terjadi jika semua pihak tidak memiliki sikap yang positif terhadap mantan penyalahguna.

Banyak mantan penyalahguna yang kambuh lagi mengakui bahwa niereka gagal karena salah satu atau beberapa dari alasan berikut :

- Komitmen yang kurang kuat untuk berhenti memakai narkoba. Biasanya ini terjadi karena mantan penyalahguna tidak memiliki tekad yang kuat untuk melupakan narkoba
- Situasi berisiko tinggi muncul akibat munculnya masalah baru terutama penolakan orang lain terhadap dirinya



- Keadaan emosional yang berisiko tinggi (frustasi dan depresi)
- Konflik antar sesama
- Tekanan sosial
- Rendah diri
- Mengingat kembali kejadian "asyik" masa lalu
- Melihat tempat-tempat yang memicu ingatan tersebut
- Tidak mengikuti program NA/ AA atau suatu program yang lain
- Hanya sebentar saja mengikuti program NA/ AA atau sesuatu program yang lain
- Dalam batas tertentu telah melalaikan program-program tersebut
- Puas diri maupun kelalaian untuk tekun memanfaatkan langkah-langkah yang menjamin bebas narkoba secara berkelanjutan.

Mantan penyalahguna narkoba kambuh, bila ia mengabaikan pengawal-pengawal atau pelindungnya. Semuanya akan berjalan baik saja. Tiada gangguan apapun. Mantan penyalahguna narkoba merasa lebih sehat dan segar dibanding masa silam kelabu yang sudah bertahun-tahun dibelakang dirinya. Persoalan-persoalan hidupnya hampir tak ada atau lebih tepat berhasil diatasinya sendiri, sehingga mulai mengabaikan dukungan orang lain. Pertemuan *Narcotics Anonymous* (NA) terasa tak dibutuhkan lagi. Kehadiran sponsor atau pendamping terasa berlebih-lebihan. Dan tanpa dugaan sebelumnya, ia mulai berfikir :

- Mengapa penggunaan narkoba tak pernah terlintas lagi di benak saya?
- Semuanya berjalan lancar dan baik-baik saja sampai saat ini

Mantan penyalahguna sukses cenderung mabuk oleh keberhasilannya. Ia menjadi sombong dan karena itu mulai serakah pula. Ia mulai melupakan unsur-unsur pendukung yang telah menopang keberhasilannya. Keserakahan mulai membuka pintu dirinya kepada narkoba, padahal pengawal-pengawal hidupnya sudah tiada.

B. Tanda-tanda bahaya menuju kambuh (*Relapse*)

Bagi remaja sebagai mantan penyalahguna narkoba, ada banyak tanda bahaya yang mengingatkannya akan ancaman kambuh. Kalau setidaknya seminggu sekali remaja mantan penyalahguna melakukan pemeriksaan diri sehubungan dengan daftar tanda-tanda bahaya kambuh di bawah ini, maka ia akan mampu menghindari beberapa bencana kambuh.



Berikut ini merupakan tanda-tanda bahaya menuju kambuh :

- 1. Perubahan pada perilaku**
Masalah yang paling berat adalah mengenang, mengingat dan ingin mencoba-coba dan karena pengaruh teman sebaya kerap membawa yang bersangkutan dalam kehidupan penyalahgunaan narkoba kembali.
- 2. Rasa enggan**
Mantan penyalahguna dongkol, marah, mogok dan menolak sesuatu yang tidak berkenan. Inilah pecundang dan pembawa malapetaka nomor satu.
Itu menghancurkan para mantan penyalahguna narkoba lebih dari apapun. Bila terus berpegang pada kepedihan-kepedihan atau luka-luka lama (nyata atau pun khayalan), mantan penyalahguna bisa saja dipicu untuk kambuh. Jika ini yang dirasakan, sebaiknya segera menghubungi seseorang yang bisa dipercaya, misalnya rohaniawan atau seseorang dari program penyembuhan untuk melepaskan diri dari perasaan-perasaan yang menyesak.
- 3. Rasa gerah**
Mantan penyalahguna kehabisan semangat dan garirah. Ia tak berdaya, menyerah.
Rasa gerah muncul ketika mantan penyalahguna kelewat telah dan lemah kesehatan maka pikiran pun menjadi kocar kacir. Remaja akan merasa bahwa keadaan yang dialaminya cukup buruk, maka ia mulai berpikir bahwa memakai narkoba tidak akan mengubah keadaan menjadi lebih buruk. Akibatnya ia pun menyerah kemudian *relapse*.
- 4. Tidak jujur**
Mantan penyalahguna berbohong dan berkata tidak benar merupakan tanda awal kemungkinan ia kembali menggunakan narkoba.
Ia menyembunyikan yang sesungguhnya dan mengelabui. Dimulai dengan pola dusta-dusta kecil yang tak perlu, terhadap teman-teman sekolah, guru dan orang tua hingga akhirnya mendustai diri sendiri. Ini namanya "rasionalisasi", yaitu dalih untuk melakukan hal-hal yang tidak boleh dilakukan kembali (menggunakan narkoba).
- 5. Tidak sabar**
Mantan penyalahguna kurang toleransi dan tak tahan menunggu.
Mulai tidak sabar bila ada hal-hal yang tak terjadi cukup cepat atau ada orang-orang yang tidak melakukan hal-hal yang seharusnya diselesaikannya dengan cepat.
- 6. Suka mendebat**
Mantan penyalahguna suka adu pikiran dan pendapat.
Mantan penyalahguna perlu mempertanyakan hal-hal seperti : apakah anak



anda suka berdebat tentang hal-hal kecil dan sepele? Apakah dia harus selalu benar? Jika demikian, maka dia bisa menemukan pula sesuatu alasan untuk mulai memakai narkoba kembali.

7. Rasa marah

Mantan penyalahguna menggebu-gebu dan terangsang emosi untuk menantang. Ia berang dan berontak! mengamuk.

Bila anak anda berhenti memakai narkoba, maka akan bermunculanlah pelbagai perasaan di hatinya. Dia bisa marah pula pada diri sendiri karena terlibat ketergantungan ; atau mulai memarahi orang-orang lain karena tidak terlibat narkoba, apalagi bila mampu hidup demikian dengan begitu mudah. Dia bisa marah karena hidupnya belum maju-maju kendati bebas narkoba. Kemarahan seperti ini, bila tak dibicarakan dalam suatu pertemuan atau dengan seseorang yang kemungkinan bisa membantunya, bisa saja mendorongnya untuk kambuh.

8. Depresi

Mantan penyalahguna merasa sedih, tertekan batin, masygul dan sepi dalam hidup. Segala-galanya terasa meleset dan serba salah.

Perlu diketahui bahwa rasa putus asa yang tanpa alasan dan tanpa perhitungan sebelumnya akan melanda hidup seseorang pada saat-saat tertentu kehidupannya. Begitu pula bagi mantan penyalahguna.

9. Frustrasi

Mantan penyalahguna merasa kecewa, gagal ataupun goncang.

Memang tidak semuanya akan terlaksana sesuai dengan harapan anda. Jika anak anda mengalami hal ini, jangan saja lupa bahwa kesembuhan menawarkan sejumlah sarana baginya untuk mengurus hidupnya sesuai syarat-syarat kehidupan.

10. Penyesalan diri

Mantan penyalahguna merasa kasihan, kesal atau menolak ketidakadilan yang dialaminya. Ia merasa bahwa usaha-usahanya di masa lalu tidak dihargai orang lain.

Waspadalah terhadap pikiran-pikiran berikut :

- Mengapa hal ini menimpa diriku?
- Mengapa saya menjadi penyalahguna/ pengguna narkoba?
- Orang tidak menghargai yang kulakukan!

11. Sombong

Mantan penyalahguna merasa dirinya melampaui apa saja. Semuanya terkendali

Mantan penyalahguna merasa seakan-akan begitulah watak pembawaannya.

Dia merasa tak akan takut pada narkoba ataupun ketergantungan. Sikap ini akan menjerumuskan dirinya.

12. Puas

Mantan penyalahguna merasa puas dan bebas dari segala masalah. Tak ada yang perlu dihiraukan.

Jika narkoba merupakan persoalan terakhir dalam pikirannya, maka pasti narkoba tidak lagi merupakan pokok perhatiannya. Tiba-tiba saja itu akan memasuki kehidupan anak muda tanpa pencegahan apapun. Waspadalah selalu. Sungguh sangat berbahaya jika dia mengabaikan disiplin, semata-mata karena semuanya berjalan lancar. Dia akan lebih mudah terjerat kembali pada saat semuanya terasa beres.

13. Harapan-harapan yang tidak realistis

Mantan penyalahguna mulai menyamaratakan semua orang, menuntut yang bukan-bukan dan ber-a priori (meng-andai-andai). Ia tak pernah puas. Dunia tidak wajib untuk menjunjung dan menghormati anda semata karena anda menjadi bersih dari narkoba.

14. Tidak disiplin

Mantan penyalahguna mulai hidup tanpa aturan dan tata tertib. Ia hidup tanpa rencana.

Mantan penyalahguna tak boleh bosan dengan disiplin program penyembuhan diri. Sadarlah dan camkanlah bahwa bencana kambuh sangatlah besar.

15. Akal bulus

Mantan penyalahguna mengada-ada, akal-akalan, atau ingin lolos dari ini dan itu. Ia ingin bebas dari tanggung jawab dan cara-cara yang wajar.

Memang benar, bahwa sebagai korban ketergantungan, bisa-bisa saja mempunyai akal-akal bulus. Mungkin sekali mereka berpikir, "selama saya berhenti menggunakan narkoba, dosis kecil marijuana tidaklah berbahaya!" atau "apalah salahnya menggunakan obat penenang dari dokter bila saya merasa kurang tenang?".

Bahwa orang-orang yang berpikir demikian tahu persis akan kembali lagi kepada kebiasaan-kebiasaannya yang lama, bahkan mulai mencoba-coba jenis narkoba yang lain.

16. Tamak

Mantan penyalahguna ingin mendapatkan apa saja. Ia benar-benar loba dan serakah. Ia tak tahu diri.

Sebagai mantan pengguna narkoba, ketika ia merasa ingin mendapatkan apa saja karena telah berhasil keluar dari narkoba, akan menyulitkan dirinya sendiri. Karena ketika ia tidak mampu memenuhi rasa tamaknya akan membuatnya kambuh.



17. Kurang rasa terima kasih

Mantan penyalahguna menjadi tidak puas, berkeluh kesah dan tidak rela menerima apa adanya.

18. Pikiran berbahaya

Mantan penyalahguna mulai menganut pikiran-pikiran yang menyesatkan atau keliru. Ia tidak lagi melihat hal-hal yang mengancamnya. Pikirannya tak sehat.

Mantan penyalahguna mulai berpikir bahwa dia tak mungkin kambuh. Jika hal serupa menyimpannya, sudah bisa dipastikan bahwa sewaktu-waktu dia bisa kena batunya.

19. Adikuasa

Mantan penyalahguna merasa mampu dalam segala hal. Segala sesuatu berada di dalam kekuasaannya. Ia merasa diri mahakuasa, serba mampu.

Bila mereka beranggapan bahwa mereka memiliki jawaban semu bagi diri sendiri dan orang lain, atau tak seorang pun boleh memberitahukan apa pun pada diri mereka atau mereka mengabaikan saran atau sumbangan pikiran dari orang lain, maka kambuh sudah pasti berada di ambang pintu kehidupan.

20. Rasa bersalah dan malu (menjadi terlalu negatif terhadap hidup)

Mantan penyalahguna tidak tahan bila gagal atau tak berhasil. Ia memandang hal itu sebagai aib, baik secara lahir maupun batin. Pikiran-pikiran sesat dan keliru seperti ini bisa mendorong mereka untuk kambuh.

C. Proses terjadinya kambuh (Relapse)

Proses terjadinya relapse merupakan suatu rangkaian yang saling berkaitan, tidak terpisah atau terpotong antara satu dan lainnya. remaja perlu mengetahui proses terjadinya relapse agar mereka mampu mengantisipasinya bila hal ini terjadi pada diri mereka.

a. Proses Pertama : Melakukan penolakan kembali

Mantan penyalahguna narkoba akan memberikan penolakan terhadap

- Perasaan-perasaan yang mereka miliki atau menolak keberadaan diri mereka
- Penyalahguna narkoba mulai merasa bahwa ia mungkin tidak memerlukan proses penyembuhan atau pemulihan bahkan proses resosialisasinya semua berjalan dengan baik.

Jangan kau rusak
kebahagiaanmu

dengan

NARKOBA

Perpustakaan BSN



- b. **Proses Kedua : Perilaku menghindar dan defensif**
Dalam proses ini mantan penyalahguna narkoba :
- Mulai mangkir atau malas untuk menghadiri pertemuan untuk penyembuhan
 - Timbul keyakinan bahwa program penyembuhan sebenarnya tidak diperlukan bahkan percuma karena membuang waktu
 - Kembali ke perilaku dan kebiasaan lama, seperti baru masuk proses penyembuhan
- c. **Proses Ketiga : Membangun dan mengembangkan terjadinya krisis**
Ini dapat dikenali dari hal-hal berikut :
- Mantan penyalahguna narkoba mulai menutup diri dari pergaulan dengan orang lain
 - Mengembangkan visi "kacamata kuda" artinya melihat sesuatu hanya dari sebagian kecil aspek, tidak dalam gambaran yang utuh dan cenderung subyektif
 - Illusi bahwa segala sesuatunya berjalan dengan baik dan normal, padahal dalam kenyataan tidaklah demikian.
 - Mulai membuat rencana kehidupan dan keinginan hanya berdasarkan angan-angan dan hayalan, jauh dari pemikiran dan pertimbangan yang realistik.
- d. **Proses Keempat : Imobilisasi (tidak bergerak dari kehidupannya sekarang)**
Hal ini dapat dikenali dengan tanda-tanda berikut ini :
- Angan-angan dan khayalan semakin meningkat. Terkadang sering menggunakan ungkapan "seandainya saja" dalam setiap percakapannya.
 - Berkhayal tentang hidup yang bahagia, tanpa mampu mengidentifikasi apa yang dapat dan harus dilakukannya agar hidupnya bahagia.
- e. **Proses kelima : Bingung dan reaksi yang berlebihan**
Biasanya ditandai dengan :
- Cepat tersinggung
 - Mudah sensitif dan memberikan reaksi berlebihan, terhadap hal-hal kecil atau sepele
 - Mudah marah dan frustrasi
- f. **Proses keenam : Depresi**
Penyalahguna narkoba biasanya akan menunjukkan tanda-tanda.:
- Intensitas depresi meningkat dengan kemauan dan berpikir untuk memakai kembali narkoba bahkan ingin bunuh diri saja
 - Mulai tidak mampu melaksanakan aktivitas secara normal atau seperti biasanya
 - Pola makan dan tidur mulai tidak teratur



g. Proses ketujuh : Perilaku lepas kendali

Ditandai dengan :

- Mulai mengembangkan sikap masa bodoh, tidak peduli atau cuek
- Cepat menjadi panik
- Tidak puas dengan segala hal

h. Proses kedelapan : Mengakui bahwa perilakunya lepas kendali

Mantan penyalahguna narkoba biasanya :

- Merasa menyesal dan menyatakan permohonan maaf atas kesalahannya kepada orang lain
- Sering menunjukkan perilaku "memelas", minta belas kasihan untuk mendapatkan simpati dari anggota keluarga dan teman-temannya
- Merasa dapat memakai kembali narkoba pada situasi atau kebiasaan sosial, tanpa merasa bahwa ia tengah memiliki masalah yang banyak

i. Proses kesembilan : opsi atau pilihan mengurangi narkoba

Tanda-tanda yang muncul antara lain :

- Meyakini bahwa tidak ada bantuan atau pertolongan bagi yang menggunakan narkoba
- Merasa kesepian, frustrasi dan marah
- Makin sulit mengendalikan emosi, pikiran dan perasaannya

j. Proses kesepuluh : mengalami relapse yang akut

Dalam proses ini mantan penyalahguna narkoba :

- Semakin merasa malu dan merasa bersalah
- Berupaya menghindari kenyataan bahwa ia telah *relapse*
- Dalam waktu singkat dan cepat kembali ketagihan menggunakan narkoba dalam ukuran dan tingkat yang sama pada saat sebelum pemulihan

D. Faktor-faktor yang memberi kontribusi terjadinya kambuh (*Relapse*)

Faktor yang dapat memberikan kontribusi bagi timbulnya relapse, antara lain:

a. Kurang mengerti dan menerima kenyataan bahwa ketergantungan narkoba itu suatu penyakit

- Ketidakmengertian bahwa ketergantungan narkoba adalah suatu penyakit merupakan faktor mendasar timbulnya *relapse*.
- Oleh karena dasar dan mengertilah bahwa tergantung pada narkoba adalah penyakit berbahaya!

b. Menampik diri bahwa perilakunya sudah lepas kendali patut diwaspadai :

- Mantan penyalahguna narkoba tidak percaya bahwa ia sering berperilaku lepas kendali



- o Mantan penyalahguna merasa yakin bahwa ia dapat memakai narkoba dan itu tidak membahayakan sepanjang pemakaiannya berhati-hati
- o Mantan penyalahguna narkoba cenderung mempersamakan pengalaman lamanya menggunakan narkoba sehingga membahayakan jiwa raganya, tetapi dengan mengharapkan hasil yang baru : memakai narkoba tetapi tidak terkena resiko apapun. Padahal itu mustahil!

c. Ketidakjujuran

Faktor ketidakjujuran ini adalah adanya kerancuan untuk membedakan realita yang dihadapi seorang mantan penyalahguna narkoba dengan emosi-emosi yang dimilikinya. Waspadalah orang tua terhadap faktor ini. Mantan penyalahguna narkoba mungkin sekali untuk membohongi realita yang sedang menimpa dirinya, bahwa menggunakan narkoba sebenarnya tidak enak dan merusak, bahwa ia ingin lari dari masalah dengan narkoba!

d. Disfungsi keluarga

Waspada dan hati-hatilah jika keluarga tiak lagi dijadikan rujukan untuk menumpahkan segala persoalan dan keluh kesah, bapak ibu tidak lagi menjalankan peran dan kewajibannya sebagai panutan, tempat anak-anaknya berlindung dan mendapatkan kasih sayang. Alasan disfungsi ini seringkali klise : ayah ibu sibuk mencari nafkah, tidak punya banyak waktu merawat anak, memperhatikan kebutuhannya! Kalau sudah demikian, tandanya keluarga sedang mengalami disfungsi.

e. Kurang mendapat sentuhan nilai-nilai spiritual

Nilai spriritual tidak terbatas pada satu agama tertentu. Nilai dan keyakinan bahwa ada Sang Maha Kuasa akan mengabdikan permohonan hambanya untuk mengatasi masalah. Keyakinan dan harapan bahwa masalah narkoba yang dialaminya akan dapat diatasi dengan keyakinan diri dan pertolongan Yang Maha Kuasa merupakan nilai-nilai itu bisa jadi, mantan penyalahguna narkoba dan keluarga akan semakin frustasi dan kehilangan harapan.

f. Stress atau tekanan psikologis

Jika mantan penyalahguna narkoba yang tengah resosialisasi atau bahkan masih dalam proses penyembuhan mengalami kelelahan, sering cepat marah, suka merasa tergoda menggunakan kembali narkoba, maka ia tengah menghadapi stress. Kenalilah tanda-tanda stress ini dan waspadalah!

g. Mengisolasi diri

Tindakan mengisolasi diri merupakan faktor lain yang menyumbang timbulnya *relapse*. Perilaku yang ditunjukkan oleh mantan penyalahguna narkoba sebagai wujud mengisolasi diri antara lain :

- o Menarik diri dari pergaulan dengan sesama dan dunia luar dirinya



- Berpikir dia sendirian di dunia ini, merasa kesepian
 - Merasa tanpa teman dan tanpa pertolongan
 - Tanpa harapan untuk kembali pulih dari ketagihan narkoba
- h. Sindrome hari istimewa**
Faktor ini terkesan tidak begitu erat dengan timbulnya relapse. Tapi waspadalah bahwa dibalik keinginan untuk merayakan hari istimewa, seperti ulang tahun, valentine day, bahkan hari besar agama dapat memicu *relapse*. Momentumnya adalah pada timbulnya kembali ingatan dan kenangan lama yang membuat kesedihan dan pengalaman pahit yang membuat ia lari ke narkoba. Maka waspadalah terhadap ingatan yang dipicu oleh keinginan untuk merayakan sesuatu!
- i. Terlalu percaya diri**
- Faktor terlalu percaya dan menganggap diri mampu mengendalikan diri ketika timbul keinginan mencicipi kembali narkoba akan menjerumuskan mantan penyalahguna narkoba dan akhirnya ia mengalami *relapse*.
 - Oleh karena itu orang tua perlu mengingatkan terus mantan penyalahguna narkoba untuk jangan terlalu percaya diri dengan kemampuannya dan kondisinya yang akan segera pulih. Godaan untuk kembali memakai narkoba tetap tidak boleh dianggap enteng!
- j. Kembali ke teman-teman lama yang memakai narkoba dan kebiasaan lamanya sebelum pulih dari narkoba**
Faktor teman sebaya sangat dominan untuk terjadinya relapse. Maka menjauhkan mantan penyalahguna narkoba dari teman-teman lamanya yang memakai narkoba sangat penting tetapi juga tidak mudah. Teman lama akan besar pengaruhnya dengan mengingat pula kebiasaan lama sebagai tanda setia kawan, yaitu memakai narkoba kalau mau hidup enjoy! waspadalah!
- k. Meyalahkan masa lalu**
Faktor menyalahkan masa lalu memberikan kontribusi bagi terjadinya *relapse*. Mantan penyalahguna narkoba harus dapat diyakinkan untuk tidak terlalu menyalahkan masa lalu, termasuk menyalahkan keadaan diri dan keluarganya sehingga ia menjadi pemakai narkoba.
- E. Akibat Kambuh (*Relapse*)**

Mantan penyalahguna akan merasakan hal-hal sebagaimana di bawah ini sebagai akibat apabila mereka mengalami kekambuhan :



1. Harapan yang telah dibangun selama masa rehabilitasi runtuh berantakan

Dengan kembali memakai narkoba, maka segala upaya yang telah dilakukan selama ini hancur berantakan dalam waktu seketika. Karena sekali saja kembali menggunakan narkoba, maka mantan penyalahguna akan kembali ke titik awal.

2. Menimbulkan pertengkaran dalam keluarga

Mantan penyalahguna yang *relapse* bisa memicu pertengkaran dalam keluarga. Keluarga akan saling menyalahkan atas peristiwa ini.

3. Mantan penyalahguna diusir dari rumah

Karena dianggap telah menya-nyiakan usaha yang telah dibina keluarga, kemungkinan mantan penyalahguna narkoba yang *relapse* akan diusir dari rumah. Tidak menghargai usaha keras orang tua dan tidak sayang pada diri sendiri akan membuat keluarga merasa kesal. Akibatnya mantan penyalahguna akan diusir dari rumah. Walaupun tindakan ini sebenarnya tidak baik dilakukan, namun hal ini bisa saja terjadi karena emosi orang tua yang tidak terkontrol.

4. Memakai narkoba dalam jumlah banyak sebagai balas dendam akan rasa rindunya memakai narkoba sehingga bisa menimbulkan :

- OD (Over dosis)
- Lumpuh, koma bahkan kematian
- Kemungkinan kerusakan pada sistem saraf pusat, sehingga terjadi perubahan emosi, perilaku, pikiran, kesadaran atau depresi panca indra.

F. Cara menghindari kambuh (*Relapse*)

□ Bagi Mantan penyalahguna sendiri

- a. Menetapkan kebulatan tekad untuk tetap tidak memakai narkoba komitmen pada diri sendiri untuk berhenti memakai narkoba merupakan modal utama. komitmen inilah yang harus tetap dijaga.
- b. Menumbuhkan/ meningkatkan rasa percaya diri
Percaya diri bahwa tanpa narkoba, mantan penyalahguna dapat hidup secara normal. Karena narkoba yang membuat hidup menjadi tidak normal.
- c. Melakukan perubahan gaya hidup yang signifikan
Gaya hidup yang berantakan dan amburadul harus ditata kembali. Jalani hidup secara rapi dan sehat.



- d. Mempertebal keimanan
Penggunaan narkoba dilarang agama. Keimanan yang kuat akan menjauhkan manusia dari perbuatan yang terlarang.
- e. Dukungan lingkungan termasuk kelompok mantan pengguna sangat banyak menolong
Carilah dukungan dari orang-orang yang berada di lingkungan sekitar termasuk dari mantan penyalahguna narkoba. Dukungan ini sangat diperlukan sebagai bukti bahwa apa yang kita lakukan diketahui orang lain dan kita akan merasa bahwa keputusan yang diambil dibenarkan orang lain.
- f. Belajar melindungi diri sendiri dari stress yang didorong baik oleh faktor internal dan eksternal
Hindari stress. Karena stress merupakan pemicu mantan penyalahguna *relapse*.
- g. Bersabarlah dengan proses pemulihan dan pengobatan
Pemulihan dan pengobatan merupakan serangkaian proses. Dan proses tentu memakan waktu. Bersabarlah dalam menjalaninya.
- h. Meningkatkan kegiatan yang produktif, seperti : bekerja dan berwirausaha
Aktif dalam kegiatan kemasyarakatan dan organisasi sosial, seperti : paguyuban warga, kegiatan amal, senam bersama dan sebagainya.
- i. Terus bekerjasama dengan konselor ketika menghadapi permasalahan yang tidak dapat dipecahkan sendiri
- Yang perlu dilakukan remaja untuk membantu temannya pengguna narkoba agar tidak kambuh (*relapse*) :
1. Terima mereka (mantan penyalahguna) apa adanya tanpa melihat mereka sebagai orang yang pernah menyalahgunakan narkoba.
 2. Ajak mereka (mantan penyalahguna) aktif mengikuti kegiatan ekstra baik di sekolah maupun di lingkungan.
 3. Libatkan mereka dalam kepengurusan organisasi atau kepanitiaan kegiatan (namun tempatkan pada posisi yang pantas dan cocok dengan mereka) agar mereka merasa bahwa keberadaan mereka diterima dan tanpa diskriminasi.
 4. Jauhkan mereka terhadap hal-hal yang bisa memancing ingatan mereka terhadap narkoba.
 5. Siapkan diri menjadi tempat curhat yang baik bagi mereka, hingga apabila mereka terjebak dalam satu masalah mereka tidak mengambil jalan pintas mengulangi memakai narkoba.



G. Latihan

Latihan 16. Pengetahuan tentang *Relapse*
Selesaikan kalimat-kalimat di bawah ini !

1. *Relapse* atau kambuh diartikan sebagai
2. Pada dasarnya penyebab utama mantan penyalahguna kambuh adalah
3. Kambuh akan terjadi bila

Latihan 17. Menyebutkan faktor-faktor pendorong terjadinya *relapse* terhadap mantan penyalahguna narkoba.

Tuliskanlah beberapa alasan yang menjadi penyebab banyak mantan penyalahguna narkoba kambuh lagi untuk menggunakan narkoba !

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Latihan 18 . Melakukan tindakan

Kamu memiliki teman yang menyalahgunakan narkoba. Setelah melalui proses pengobatan dan rehabilitasi, kemudian dia berhenti menyalahgunakan narkoba.

1. Apa yang dapat kamu lakukan agar dia tidak kambuh menyalahgunakan narkoba kembali
 2. Bagi mantan penyalahguna sendiri, menurut pendapat kamu apa yang harus dia perbuat pada dirinya agar bisa tetap menjaga keputihannya
- Kemukakanlah pendapat kamu pada masing-masing kolom!!



Tabel 6

No.	Yang dapat dilakukan untuk membantu teman agar tidak <i>relapse</i>	Yang dilakukan mantan penyalahguna agar tidak <i>relapse</i>
1.
2.
3.
4.
5.

H. Evaluasi

Lingkari jawaban yang paling benar pada pernyataan-pernyataan di bawah ini. Hanya ada satu jawaban !

1. *Relapse* dianggap sebagai masalah besar karena, *kecuali* :
 - a. Program pemulihan yang telah dilalui menjadi sia-sia
 - b. Akan mengecewakan orang tua
 - c. Merugikan bagi mantan penyalahguna sendiri
 - d. Mantan penyalahguna menjadi lebih sehat
 - e. Mengembalikan mantan penyalahguna pada kondisi awal
2. Berikut ini tanda-tanda bahaya menuju kambuh, *kecuali* :
 - a. Rasa menghargai diri sendiri
 - b. Rasa enggan
 - c. Rasa gerah
 - d. Tidak sabar
 - e. Rasa marah
3. Akibat-akibat yang ditimbulkan apabila mantan penyalahguna kambuh adalah sebagai berikut, *kecuali*:
 - a. Menimbulkan pertengkaran dalam keluarga
 - b. Penyalahguna diusir
 - c. Over dosis
 - d. Menyembuhkan ketergantungan terhadap narkoba itu sendiri
 - e. Semua salah



4. Cara menghindari kambuh adalah sebagai berikut, *kecuali* :
 - a. Menetapkan kebulatan tekad untuk tetap tidak memakai narkoba
 - b. Meningkatkan rasa percaya diri
 - c. Bergaul dengan orang yang masih menggunakan narkoba
 - d. Menghindari stress
 - e. Mempertebal keimanan

5. Yang perlu dilakukan remaja untuk membantu temannya yang mantan penyalahguna narkoba agar tidak kambuh adalah sebagai berikut, *kecuali*:
 - a. Menerima mantan penyalahguna apa adanya
 - b. Mengabaikan mereka
 - c. Mengajak mantan penyalahguna aktif mengikuti berbagai kegiatan
 - d. Melibatkan mantan penyalahguna dalam pengurusan organisasi atau kepanitiaan kegiatan
 - e. Menjadi tempat curhatnya

6. Mantan penyalahguna gagal bertahan pada kondisi abstinent, *kecuali* :
 - a. Komitmen yang kurang kuat untuk berhenti
 - b. Keadaan emosional yang beresiko tinggi
 - c. Konflik antar sesama
 - d. Mengingat kembali kejadian “asyik” masa lalu
 - e. Orang tua menyarankan untuk memakai narkoba kembali

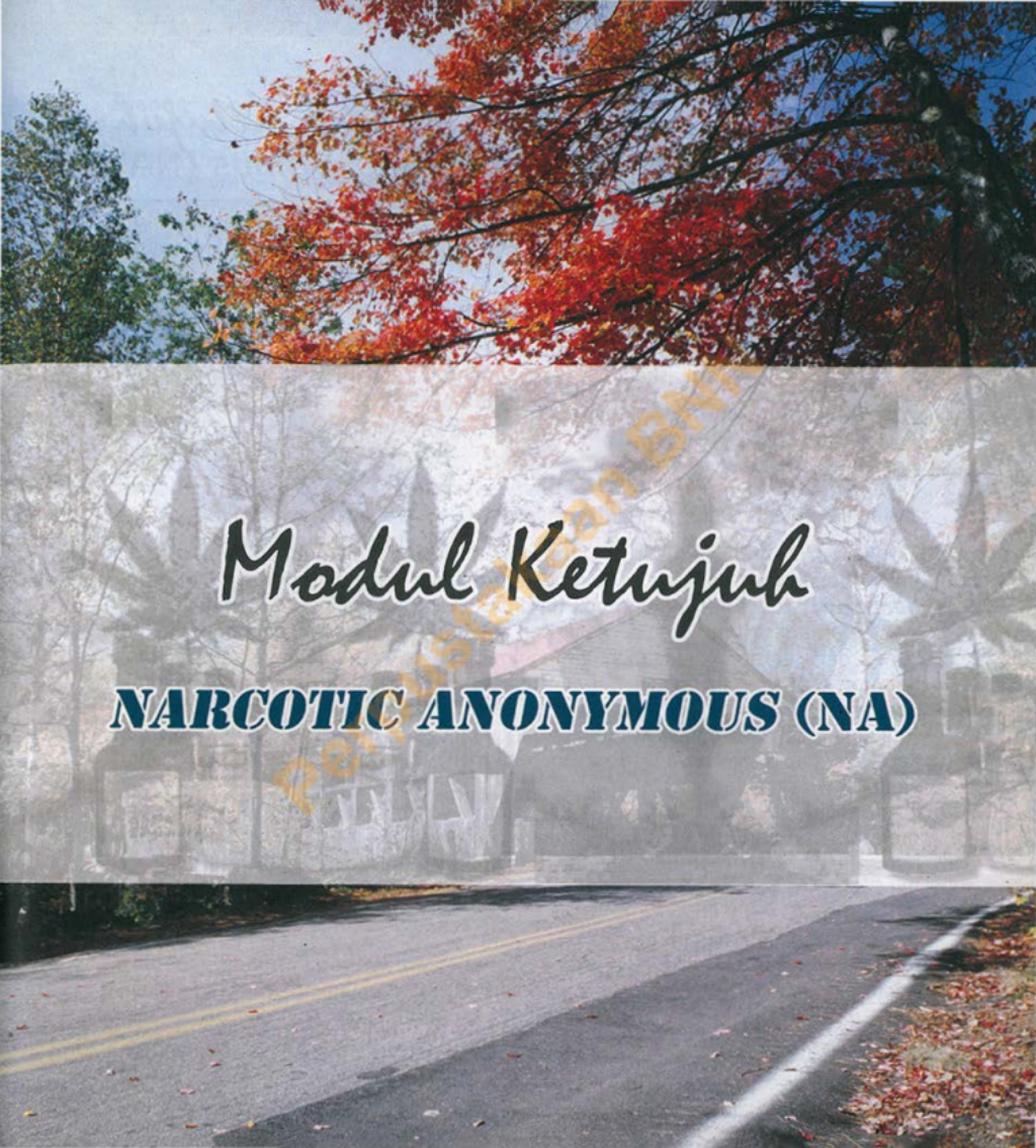
7. Proses terjadinya relapse adalah sebagai berikut, *kecuali* :
 - a. Melakukan penolakan kembali
 - b. Perilaku menghindar dan depensif
 - c. Membangun dan mengembangkan terjadinya krisis
 - d. Tidak bergerak dari kehidupannya sekarang
 - e. Muncul sifat pemaaf dan senantiasa bersabar

8. Mantan penyalahguna merasa sedih, tertekan batin dan sepi dalam hidup. Segala-galanya terasa meleset dan serba salah merupakan pengertian dari, *kecuali* :
 - a. Penyesalan diri
 - b. Frustrasi
 - c. Depresi
 - d. Kecewa
 - e. Kurang puas

impian jadi PILOT KANDAS
cuma gara-gara **NARKOBA...**



Perpustakaan

The background of the slide features a scenic view of a paved road with yellow double lines, leading towards a large, multi-story building with a red roof. The scene is framed by trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, red, and yellow. A semi-transparent grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the text.

Modul Ketujuh

NARCOTIC ANONYMOUS (NA)



Modul Ketujuh

Narcotics Anonymous (NA)

Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta memahami bagaimana Narcotic Anonymous dapat membantu penyalahguna untuk pulih

Tujuan Pembelajaran Khusus

- Setelah menyelesaikan modul ini, peserta dapat :
- Menjelaskan apa yang dimaksud dengan *Narcotic Anonymous* -
 - Mengetahui perangkat-perangkat pemulihan -
 - Memahami bagaimana NA bekerja -
 - Menguraikan tentang prinsip 12 langkah -

A. Pengertian NA

Narcotics Anonymous (NA) yaitu sebuah kelompok pemulihan dengan fokus untuk bersih dari narkoba. Kelompok ini dikenal dengan sebutan "**kelompok bantu diri**". Cara kerja kelompok ini didasarkan pada prinsip 12 langkah.

Kelompok bantu diri berdasarkan 12 langkah menganggap bahwa nilai terapi dari seorang penyalahguna menolong penyalahguna lainnya adalah tanpa banding dan mereka hanya dapat mempertahankan apa yang mereka miliki dengan cara memberikannya kepada orang lain. Pendekatan "*peer support*" (dukungan sebaya) dalam kelompok bantu diri akan menciptakan rasa nyaman kepada setiap anggotanya sehingga mereka menjadi terbuka terhadap pemecahan yang ditawarkan.

Dengan kata lain program 12 langkah adalah ikatan persaudaraan yang memiliki masalah sama atau persamaan nasib untuk saling membantu satu sama lain. Persyaratan menjadi anggota hanyalah adanya hasrat untuk berhenti. Para anggota bertemu secara rutin untuk saling berbagi pengalaman, kekuatan dan harapan. Para anggota berbagi tentang keberhasilan dan kegagalan yang dialami dalam menghadapi masalahnya dan tentang bagaimana ia menjalani kehidupan yang produktif dikarenakan ia menjalani prinsip-prinsip yang terdapat dalam program 12 langkah.

Program 12 langkah adalah program pemulihan untuk orang-orang yang memiliki masalah dengan penyakit adiksinya atau perilaku bermasalah



apapun yang membuat hidupnya menjadi tidak terkendali, sehingga membutuhkan dukungan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah-masalahnya itu.

Program ini adalah program gratis atau tidak memungut biaya apapun, program membantu diri sendiri (*self-help group*), tanpa ikatan kelembagaan ataupun deriomniasi apapun. Ini adalah tempat untuk berbagi pengalaman, kekuatan, dan harapan bersama untuk mengatasi masalah-masalah yang membuat hidup kita menjadi tidak terkendali.

Program ini terbentuk sejak tahun 1937, didasarkan pada 12 langkah **AA** (*Alcoholics Anonymous*). Program ini telah membantu ribuan lelaki dan perempuan pulih dari alkoholisme (kecanduan alkohol) dengan menerapkan prinsip-prinsip yang ada di dalam 12 langkah itu sendiri.

Sekarang ini, sudah banyak terdapat kelompok-kelompok yang terbentuk berdasarkan pada 12 langkah. Seperti AA, NA, EA (*Emotion Anonymous*), CA (*chocolate Anonymous*), dan masih banyak lagi. Tetapi di Indonesia, masalah dengan obat-obatan dan alkohol atau hal-hal yang berhubungan dengannya. Selain untuk penyalahguna narkoba, program ini juga dipakai oleh keluarga penyalahguna narkoba yang hidupnya turut menjadi tidak terkendali.

B. Perangkat pemulihan

Ada saat dimana drugs pilihan kamu berhenti bekerja, mungkin alkohol, narkotika, obat dokter, berjudi, anorexia, makan secara berlebihan (*overeating*), seks atau *co-dependency*. Suatu waktu dimana semua kegilaanmu rasanya sudah tak tertahankan atau tidak terkendali lagi. Pada saat itu segalanya sudah terlambat. Kamu tidak dapat berhenti, tetapi kamu terus berusaha mengendalikan dan bertahan hidup, meskipun kamu tahu hal itu membunuhmu secara perlahan. Adiksimu telah menjadi hal terpenting dalam hidup kamu. Jika, karena suatu hal, suatu cara, kamu bisa mendapatkan istirahat dari"nya", kamu menyadari bahwa kamu tahu ini mungkin kesempatanmu yang terakhir. Kamu ingin menjauh dari"nya" tetapi kamu tidak tahu bagaimana caranya.

Jika kamu ingin pulih, bebas dari penyalahgunaan zat kimia dan penganiayaan emosional, kamu bisa! tidak peduli berapa banyak yang telah kamu pakai atau seberapa dalam kamu telah jatuh, kamu masih bisa menjauh dan tetap jauh dari"nya".

Ribuan penyalahguna narkoba yang sudah pulih telah melakukannya, dan mereka kini kembali memiliki hidup bersih. Mereka melakukan ini dengan secara aktif melibatkan diri dan menggunakan perangkat pemulihan dalam berbagai program yang didasarkan pada 12 langkah *Alcoholics Anonymous*.



▫ **Abstinensi Total :**

Ini berarti kamu bukan hanya harus berhenti dan pantang memakai *drug* pilihan kamu, tetapi juga zat pengubah pikiran dan emosi lainnya. Pengalaman orang-orang lain mengatakan bahwa adiksi mereka terhadap zat pilihan mereka kembali muncul karena pemakaian zat atau aktivitas lain.

▫ **Pertemuan-pertemuan :**

Disinilah tempat kamu bisa bertemu dengan penyalahguna narkoba dalam pemulihan lainnya. Kamu telah gagal melakukannya sendiri, tetapi kamu dapat melakukannya bersama-sama. Kamu dapat mendengar cerita mereka tentang bagaimana mereka dulu, apa yang terjadi pada mereka, dan kehidupan mereka sekarang. Kamu dengarkan persamaan-persamaan yang ada, dan buang yang tidak. Dalam pertemuan-pertemuan ini kamu mendapatkan informasi berharga tentang penyakitmu dan bagaimana program 12 langkah bekerja. Sangat disarankan bagimu untuk menghadiri 90 pertemuan dalam 90 hari pertamamu bersih, dan untuk mempraktekkan pantangan sejauh kemampuanmu yang terbaik.

Pelaksanaan pertemuan kelompok bantu diri :

1. **Pertemuan kelompok**

- Pertemuan merupakan salahsatu bagian penting dari program pemulihan 12 langkah
- Pertemuan merupakan tempat yang aman bagi para penyalahguna untuk berbagi kekuatan, pengalaman dan harapan
- Setiap penyalahguna dapat belajar dari pengalaman yang diceritakan (*shared experiences*) oleh penyalahguna lainnya
- Pertemuan juga sebagai tempat yang tepat untuk mencari sponsor

2. **Sifat-sifat pertemuan**

- Pertemuan terbuka (*Open meeting*)**
Pertemuan ini boleh diikuti oleh penyalahguna maupun non penyalahguna yang peduli terhadap permasalahan ketergantungan, pemulihan (adiksi narkoba) atau berhubungan erat dengan penyalahguna (keluarga, teman, dll)
- Pertemuan tertutup (*Closed meeting*)**
Pertemuan ini hanya boleh diikuti oleh penyalahguna atau mereka yang memiliki masalah khusus.



□ **Literatur :**

Buku-buku Alcoholics Anonymous ("*Big Book*"), dan Twelve Steps and Twelve Traditions of Alcoholics Anonymous ("*The Twelve and Twelve*") adalah dua alat paling berharga dalam pemulihan. Setiap program 12 Langkah juga menerbitkan berbagai literature yang dapat berkaitan langsung dengan adiksimu.

□ **Sponsor :**

Seorang sponsor penyalahguna narkoba dalam pemulihan dengan adiksi yang sama denganmu, yang telah memiliki waktu pulih (*sobriety*) lebih lama dan lebih banyak pengalamannya dalam program dari padamu, sehingga dapat membantumu menjalankan 12 langkah pemulihan. Sponsor, baiknya dengan jenis kelamin sama, harusnya adalah seseorang yang kamu percayai dan dapat kamu ajak bicara. Kamu harus segera menemukan sponsor, bahkan jika sifatnya hanya sementara. Kamu dapat menggantinya nanti jika memang tidak berhasil dengan orang itu.

□ **12 langkah :**

Menghadiri pertemuan-pertemuan memang dapat tetap membuatmu pulih untuk beberapa waktu, tetapi 12 langkah sangat vital untuk pemulihan yang stabil dan bahagia. Langkah-langkah ini adalah alat/cara dimana kamu bisa bergerak dari masalah adiksimu ke solusi pemulihan. Kamu dapat mempelajari langkah-langkah ini melalui literature, menghadiri pertemuan *Step Study* dan bekerja dengan sponsor yang telah banyak pengetahuannya.

□ **Bantuan profesional :**

Adiksi dan penggunaanmu mungkin merupakan cara bawah sadar untuk mengobati dirimu dari masalah mental dan/ atau emosional lain yang kamu miliki. Adiksimu terhadap narkoba juga mungkin telah menimbulkan kerusakan fisik. Pada masa-masa awal pemulihan, masalah-masalah mental, emosional, dan atau fisik ini dapat muncul. Pada masa awal pemulihan, bekerja dengan tenaga profesional sama pentingnya dengan bekerja dengan sponsor. Jika tidak jelas bagi mereka, kamu harus memberitahumu doktermu bahwa kamu sedang berada dalam tahap-tahap awal pemulihan dan tanyakan pada mereka apakah mereka memiliki cukup luas pengetahuan mengenai bentuk adiksimu.



▫ **Kekuatan yang lebih tinggi :**

Sangat penting juga untuk menelaah keyakinan yang kamu miliki terhadap kekuatan yang lebih besar darimu. Tidak ada persyaratan agama atau keyakinan untuk dapat menghadiri suatu pertemuan 12 langkah manapun. Beberapa orang telah hilang keyakinan mereka sebelum masuk pemulihan, tetapi sebagian lagi memang dari dulu tidak pernah memiliki keyakinan spiritual apapun. Dalam pemulihan kamu mungkin akan mendapatkan suatu perasaan spiritual yang baru atau bangkit kembali. Beberapa perasaan ini mungkin bertentangan dengan latar belakang agama yang kamu miliki. Ingat untuk tetap menjaga keterbukaan pikiran.

▫ **Pelayanan :**

Salah satu kunci untuk pemulihan yang sukses adalah melibatkan diri. Mulailah dengan membuat dan mempertahankan komitmen di pertemuan-pertemuan. Membuat kopi, membantu mengatur dan membereskan kursi, dll. Bantu dirimu dengan membantu orang lain.

▫ **Telepon :**

Telepon adalah garis penyambung hidupmu di antara pertemuan-pertemuan. Cari nomor telepon dari anggota-anggota lain dalam program. Biasakan diri untuk menelpon seseorang dalam program setiap harinya. Awalnya mungkin kamu akan malu dan ragu tetapi dengan membiasakan diri menelpon seseorang, akan mudah untuk menelpon saat muncul saat-saat krisis. Dan hal itu akan muncul !

▫ **One day at a time :**

Pikiran untuk berjanji tidak akan pernah memakai lagi dapat mematahkan semangat dan terlalu berlebihan bagi kita. Sangat penting bagi kita untuk tidak mengkhawatirkan masa lalu atau berusaha memproyeksikan masa depan, *stay in moment*. Sangat penting untuk menjalankannya satu jam atau bahkan satu menit setiap kalinya. Jika kamu merasa bahwa terlalu banyak bahkan satu menit setiap kalinya. Jika kamu merasa bahwa terlalu banyak hal-hal yang ingin kamu capai, buatlah daftar hal-hal yang harus kamu lakukan. Buat daftar itu sekecil dan sesederhana mungkin. Hal-hal yang dapat diselesaikan dalam waktu 5 menit atau kurang, dapat sama membahagikannya dengan menyelesaikan tugas jangka waktu panjang. Terutama saat bingung atau marah.



▫ **Doa dan meditasi :**

Ini adalah alat-alat untuk menciptakan dan mengembangkan kontak sadar kita dengan suatu kekuatan yang lebih tinggi, sebagaimana kita memahaminya. Saat kamu tidak tahu apa yang harus kamu ucapkan dalam doamu atau apa yang harus dilakukan saat meditasi, ucapkan saja secara berulang-ulang doa kedamaian :

*" Tuhan, berikanlah aku kedamaian
untuk dapat menerima apa yang tidak dapat kuubah
Keberanian tuk mengubah apa yang dapat kuubah, dan
Kebijaksanaan untuk mengetahui perbedaannya."*

Jadikan pemulihan prioritas utamamu. Semua rencana dan harapanmu, bahkan kelangsungan hidupmu bergantung pada pemulihanmu. Mungkin pada awalnya ini tidak masuk akal, tetapi urutan prioritasmu seharusnya adalah :

- **Pertama**, Ketenangan hati
- **Kedua**, Kesehatan fisik dan jiwa
- **Ketiga**, Finansial
- **Keempat**, Hubungan keluarga

Masa-masa awal pemulihan dapat terasa sangat sulit. Ini bukan berarti kamu tidak bertambah baik. Hati-hati dengan pemikiran-pemikiran seperti "Saya tidak merasa baik" atau "Ini tidak bekerja". Pemulihan adalah sebuah proses, dan membutuhkan waktu.

C. Bagaimana NA bekerja

Ketidakterdayaan

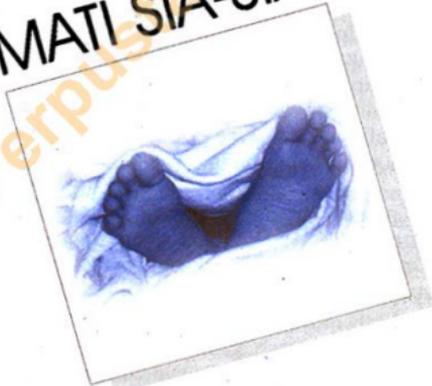
Dalam menjalankan programnya, kita akan dibantu oleh orang-orang yang memiliki waktu bersih lebih lama (*old timer*). Ini disebut dengan *sponsorship*.

HIDUP SEHAT



ATAU

MATI SIA-SIA



PILIHAN DITANGAN ANDA



Tugas dari sponsor adalah untuk membimbing para pendatang baru menjalankan prinsip-prinsip yang ada di dalam 12 langkah. Mereka akan membagi pengetahuan berdasarkan pengalaman-pengalaman yang mereka peroleh dari menjalani 12 langkah.

Ini merupakan suatu bentuk mutual *relationship* (hubungan saling menguntungkan) antar penyalahguna dalam menjaga pemulihan mereka. Disarankan bahwa seorang sponsor adalah seorang yang menjalankan 12 langkah dan terlibat dalam pertemuan. Utamanya seorang adalah pembimbing alam pertemuan 12 langkah bagi yang di sponsori.

12 langkah secara garis besar memuat tentang prinsip-prinsip spiritual yang dapat membantu penyalahguna narkoba untuk menjalankan pemulihan. Berikut ini adalah urutan langkah-langkah yang harus diambil oleh penyalahguna narkoba untuk dapat mencapai gerbang kepulihan.

1. Kita mengakui bahwa kita tidak berdaya terhadap adiksi kita sehingga hidup kita menjadi tidak terkendali.
2. Kita tiba pada keyakinan bahwa ada kekuatan yang lebih besar dari pada diri kita sendiri yang mampu mengembalikan kita pada kepulihan.
3. Kita membuat keputusan untuk mengalihkan niatan dan kehidupan kita pada kasih Tuhan sebagaimana kita memahami-Nya.
4. Kita membuat inventaris moral diri kita sendiri, serta secara penuh seluruh dan tanpa rasa gentar.
5. Kita mengakui kepada Tuhan, kepada diri kita sendiri, serta kepada seorang manusia lainnya, setepat mungkin sifat dari kesalahan-kesalahan kita.
6. Kitab menjadi siap secara penuh agar Tuhan menyingkirkan semua kecacatan karakter kita.
7. Kita dengan rendah hati meminta-Nya untuk menyingkirkan kelemahan-kelemahan kita.
8. Kita membuat daftar orang-orang yang telah kita sakiti, dan bersiap diri untuk menebusnya kepada mereka semua.
9. Kita menebus kesalahan kita secara langsung kepada orang-orang tersebut bilamana memungkinkan, kecuali bila melakukannya akan justru melukai mereka atau orang lain.
10. Kita secara terus-menerus melakukan inventaris pribadi kita dan bilamana kita bersalah, segera mengakui kesalahan kita.
11. Melakukan pencarian melalui doa dan meditasi untuk memperbaiki kontak sadar kita dengan Tuhan sebagaimana kita memahami-Nya, berdoa hanya untuk mengetahui niatan Tuhan atas diri kita dan kekuatan untuk melaksanakannya.



12. Setelah memperoleh pencerahan pribadi sebagai akibat dari langkah-langkah ini, kita mencoba untuk membawa pesan ini kepada para penyalahguna narkoba lainnya, dan untuk menerapkan prinsip-prinsip ini dalam semua urusan keseharian kita.

Berpikir tentang alkohol sebagai sesuatu yang berbeda dengan obat-obatan yang lainnya, telah mengakibatkan banyak penyalahguna narkoba jatuh kembali. Sebelum kita datang ke NA, banyak dari kita memandang alkohol secara terpisah, tetapi kita tidak mampu untuk merasa bingung akan hal ini. Alkohol adalah obat. Kita adalah orang dengan penyakit adiksi menghindari semua obat-obatan dengan tujuan untuk pulih.

12 langkah adalah salah satu jalan terbaik yang pernah ditemukan untuk menghadapi adiksi/ kecandua dalam berbagai macam bentuk. 12 langkah mencakup semua aspek dalam kehidupan sehari-hari, yaitu : fisik, mental, emosional, dan spiritual. Tujuan dari 12 langkah ini adalah agar si penyalahguna narkoba mendapatkan apa yang dinamakan dengan pencerahan spiritual, yaitu sebuah pemahaman baru tentang hidup, dan bagaimana cara menghadapi kehidupan ini tanpa harus menggunakan zat-zat adiktif.

Kelompok ini memiliki apa yang disebut sebagai Duabelas tradisi, yaitu serangkaian hal yang disusun untuk menjaga persatuan dan kelanggengan kelompok.

1. Kesejahteraan kita bersama harus dinomor-satukan di atas lainnya, pemulihan pribadi tergantung pada kesatuan kelompok.
2. Demi tujuan kelompok, hanya ada satu otoritas utama yakni Tuhan yaitu Maha Pengasih sebagaimana Dia mengekspresikan diri-Nya dalam hati nurani kelompok. Para pemimpin kita hanyalah pelayan terpercaya Tuhan; mereka tidak memerintah.
3. Satu-satunya prasyarat keanggotaan adalah hasrat sungguh-sungguh untuk berhenti menggunakan
4. Setiap kelompok harus memiliki otonomi, kecuali dalam hal-hal yang dapat mempengaruhi kelompok lain, atau kelompok secara keseluruhan.
5. Setiap kelompok hanya mempunyai satu tujuan utama untuk membawa pesan kepada penyalahguna yang masih menderita.
6. Sebuah kelompok tidak selayaknya memberikan dukungan, mendanai atau meminjamkan namanya kepada fasilitas terkait apapun atau usaha luar, guna menghindari masalah dengan uang, property, atau prestise mengalihkan kita dari tujuan utama kita.
7. Setiap kelompok selayaknya mendukung dirinya sendiri, menolak dana dari luar

8. Kelompok harus selamanya bersifat nonprofessional, namun pusat pelayanar kita dapat mempekerjakan pekerja-pekerja khusus.
9. Kelompok dengan demikian, tidak selayaknya diorganisir sedemikian rupa, namun kita dapat membentuk dewan pelayanan atau panitia yang langsung bertanggung jawab kepada mereka yang dilayaninya.
10. Kelompok tidak mempunyai pendapat apapun berkaitan dengan masalah luar; sehingga namanya tidak selayaknya ditarik ke dalam kontroversi publik.
11. Kebijaksanaan hubungan masyarakat kita dilandaskan pada ketertarikan dan bukan promosi; kita perlu selalu mempertahankan anonimitas pribadi di taraf pers, radio dan film.
12. Anonimitas adalah landasan spiritual semua tradisi kita, selalu mengingatkan kita untuk meletakkan prinsip-prinsip di atas pribadi-pribadi.

Apabila 12 langkah merupakan pedoman bagi individu-individu yang menjalani pemulihannya maka 12 tradisi merupakan pedoman bagi kelompok itu sendiri.

Prinsip kelompok bantu diri :

1. Saling membantu diantara orang-orang yang memiliki masalah yang sama.
 2. Saling membantu dalam menemukan pemecahan atas permasalahan dan berbagi kepada mereka yang belum menemukan jalan keluar.
 3. Nilai "membantu orang lain" berarti membantu diri sendiri dan memperkuat pemulihan pribadi.
 4. Saling mendukung, di kelompok ini para penyalahguna yang telah berhasil memberi dukungan kepada penyalahguna yang baru bergabung.
 5. Rasa terimakasih dan bersyukur ditunjukkan dengan berbagi pengalaman, kekuatan dan harapan.
 6. Terciptanya rasa nyaman dan rasa memiliki diantara setiap anggotanya sehingga mereka menjadi terbuka terhadap pemecahan yang ditawarkan.
 7. Menumbuhkan rasa kepercayaan dan kejujuran.
 8. Menumbuhkan kekuatan, pengalaman dan harapan diantara anggota dalam menjalankan pemulihan pribadi baik, fisik, mental, emosional dan spiritual.
 9. Menemukan suatu perspektif hidup dan perilaku baru menuju suatu bentuk perkembangan yang lebih baik.
- D. Apakah 12 langkah menjamin mantan penyalahguna narkoba tidak akan memakai lagi ?

Banyak orang-orang yang telah membuktikan bahwa 12 langkah dapat membantu mereka untuk dapat menghadapi adiksi/ kecanduan mereka. Pemulihan

sendiri merupakan sebuah proses yang harus dijalani seumur hidup. Ada yang mengatakan bahwa semakin lama seorang penyalahguna narkoba dapat bertahan bersih, maka kemungkinan untuk dia kembali menggunakan narkoba akan semakin kecil. Pernyataan ini tidak sepenuhnya benar. Berhadapan dengan adiksi/ kecanduan bagaikan kita membaca sebuah buku cerita yang tidak akan pernah ada akhirnya.

Menjalankan 12 langkah juga tidak akan menjamin 100 persen bahwa seseorang akan pulih atau tidak menggunakan narkoba lagi. Ini semua kembali kepada masing-masing individu, bagaimana ia dapat memahami dan menerapkan prinsip-prinsip yang ada di dalam 12 langkah itu sendiri di dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari 12 langkah itu sendiri bukan untuk membentuk individu yang sempurna, tetapi lebih ke arah memberikan sebuah pandangan baru untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul. Yang dicari dari 12 langkah adalah kemajuan secara spiritual, bukan kesempurnaan spiritual. Ini kembali pada kenyataan bahwa kita semua adalah manusia biasa, dan bukan Tuhan.

Yang paling penting langkah awal dari program 12 langkah itu sendiri adalah kemauan sungguh-sungguh untuk berhenti menggunakan Narkoba dan menjalankan apa yang sudah disarankan di dalam 12 langkah. Proses pemulihan adalah merupakan sebuah hal yang tidak bisa dianggap remeh, dan dengan persaudaraan yang ditawarkan di dalam NA itu sendiri dapat membantu penyalahguna narkoba menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Apapun yang terjadi yang penting adalah jangan pernah menyerah, karena ini semua dapat bekerja bila setiap individu mempunyai keinginan untuk mengerjakannya. Sangat disarankan untuk tetap datang ke pertemuan-pertemuan NA terutama pada 90 hari pertama pemulihan, karena 90 hari pertama merupakan masa-masa yang sangat rawan, dan pada saat-saat itu biasanya banyak penyalahguna narkoba yang jatuh kembali dan akhirnya menyerah.

E. Slogan-slogan NA

Di samping kehangatan yang diberikan oleh para anggota NA kepada kita, ada slogan-slogan yang juga mereka berikan pada kita. Slogan-slogan ini merupakan pernyataan-pernyataan singkat dan sederhana. Sebegitu sederhananya sehingga mudah dipahami dan mudah diingat. Slogan-slogan ini membuka pikiran kita. Memahami prinsip-prinsip yang terkandung didalamnya membantu kita untuk pulih. Dan bila kita menjalankannya, makna dari slogan-slogan ini akan semakin dalam bagi kita.



Ini adalah beberapa slogan-slogan dari Narcotics Anonymous yang membantu kita dalam pemulihan :

- ***Let it begin with me*** (Biarkan ini dimulai dari saya)

Kita kerap memusatkan perhatian kita pada kecacatan orang lain, sehingga lupa bahwa orang lain adalah individu yang terlepas, mandiri, bebas, dari diri kita. *Kita tidak dapat memaksakan sesuatu yang tak sesuai dengan keinginannya.* Kita tidak bisa memaksakan kehendak pribadi. Bila menginginkan perubahan dalam hubungan. Anda dengan orang lain, mulailah dari menyempurnakan diri sendiri dahulu ! Biarkan pemulihan ini dimulai dengan kata "saya" Biarlah saya yang memulainya. Mulailah dengan diri Anda sendiri.

- ***Easy does it*** (Santai sajalah)

Sikap buru-buru bisa merusak waktu dan upaya yang telah dikeluarkan sejauh ini. Santai sajalah. Jauhi ketegangan dan sikap buru-buru. Banyak diantara kita menderita kecemasan dan ketegangan, takut orang lain tahu tentang keadaan kita. Kita seringkali tidak bisa tidur dan gelisah sepanjang hari "berpikir". Setiap hari, ingatlah. Santai sajalah.....bersikaplah baik terhadap diri sendiri.

- ***Let go and let god*** (Lepaskan dan biarkan Tuhan)

Kita tidak dapat memperbaiki semua hal yang tidak beres di dunia kita, atau dengan keluarga dan teman-teman kita. Lepaskanlah ! Tuhan enggan membantu bila kita terus menerus menginterupsi jalanNya dan mencari jalan sendiri. Tuhan tahu yang terbaik bagikita ! Belajarlah untuk melepaskan dan biarkan Tuhan mengambil alih.... Kita tidak punya kekuatan mengubah orang lain. Tidak seorangpun dapat dan berhak mengendalikan perilaku orang lain ! Lepaskan dan biarkan Tuhan ! Tuhan akan mengarahkan mereka, dalam waktu-Nya.... asal kita tidak menginterupsiNya !

- ***First things first*** (Utamakan yang utama)

Lakukan apa yang penting terlebih dahulu - dan kita akan bekerja secara lebih efektif. Kita dapat mengorganisir waktu dan energi kita dengan lebih baik.

Saat pertama kali bersih, banyak dari kita yang mengira bahwa bila kita berhenti menggunakan drugs, masalah kita akan beres. Kita menemukan bahwa masalah tidak akan hilang hanya karena kita sudah berhenti menggunakan. Utamakan yang utama memungkinkan kita untuk mengalihkan perhatian kita ke hal-hal lain disamping Adiksi, dan mulai menilai kepentingan relative semua



aspek lain di dalam hidup kita. Kita belajar untuk mencari kepuasan hidup kita sendiri, dan bukan menggantungkan kepuasan hidup pada kemampuan orang lain untuk memenuhinya.

- ***One day at a time* (Satu hari setiap kalinya)**

Hari ini adalah hari terpenting dalam hidup Anda.... Gunakanlah baik-baik. Lupakan kemarin dan jangan cemas esok yang belum datang! Ingatlah bahwa proses pemulihan butuh waktu, dan Anda bisa menjadi lebih baik, dengan menjalani program sebaik yang Anda bisa, setiap kalinya.....

- ***Live and let live* (Hidup dan biarkan hidup)**

Untuk dapat memperoleh semaksimal mungkin dari hidup anda, jangan menilai dan mengkritik orang lain atau memusingkan apa yang orang lain katakan atau lakukan. Mereka orang hidup, biarkanlah mereka hidup.

- ***Gratitude changes your attitude* (Rasa syukur mengubah sikapmu)**

Dalam situasi seburuk apapun, selalu ada hal yang dapat kita pelajari. Di balik setiap awan hitam, ada garis perak yang melingkarinya. Melihat apa yang patut disyukuri dan bukan hanya melihat hal-hal yang buruk saja, dapat membantu kita melihat rahmat yang sesungguhnya ada di sekitar kita. Rasa bersyukur, mengundang lebih banyak hal untuk disyukuri.

- ***The most important person in any meeting is the newcomer* (Orang terpenting dalam pertemuan manapun adalah si pendatang baru)**

Orang terpenting dalam persaudaraan kita kapanpun juga, adalah pendatang baru. Siapapun dia. Bantu ia menemukan kehendak, tetapi coba lihat sejauh mana kita berhasil dengan cara-cara lama kita? Saat pikiran kita terbuka dan kita sudi mendengarkan orang lain, maka jawaban yang kita caripun akan datang.

- ***Keep an open mind* (Jaga keterbukaan pikiranmu)**

Jagalah keterbukaan pikiran Anda! Adiksi kerap membuat pikiran kita sempit dan cupet. Kita jadi sering memaksakan kehendak, tetapi coba lihat sejauh mana kita berhasil dengan cara-cara lama kita? Saat pikiran kita terbuka dan kita sudi mendengarkan orang lain, maka jawaban yang kita caripun akan datang.

- ***Keep it simple* (Jaga agar tetap sederhana)**

Semua orang dapat menjadikan segalanya menjadi rumit. Hanya orang

yang luar biasa pandai yang dapat membuat hal yang rumit menjadi sederhana ! Jangan terbawa oleh pemikiran rumit. Jaga Agar Tetap Sederhana.

- ***Faith without work is dead !*** Keyakinan tanpa kerja adalah mati

Memiliki keyakinan yang kuat adalah baik. Namun untuk mencapai sesuatu, kita juga harus bekerja untuk mendapatkannya. 12 Steps adalah langkah-langkah yang baik dan mempunyai nilai spiritual, tetapi 12 steps hanyalah langkah-langkah. Jadilah Langkah-langkah tersebut ! Kerjakan !

Ada orang yang berdoa pada Tuhan untuk memperoleh makanan. Tuhan membuat pohon apel di dekat rumah orang itu berbuah. Tetapi orang itu hanya berdoa dan tidak mau keluar rumah karena begitu yakinnya Tuhan akan mengirim makanan. Ia akhirnya mati kelaparan. Keyakinan tanpa kerja adalah mati !

- ***Listen and learn*** (Dengarkan dan belajarlah)

Dengarkan dan belajarlah adalah slogan penting dalam program kita. Selalu ada sesuatu yang berharga yang dapat kita pelajari dengan mendengarkan orang lain ! Banyak orang yang terlalu sibuk berbicara sehingga tidak pernah belajar apa-apa. Dengarkan dan belajarlah ! Kita mendengar dan belajar, dan belajar untuk mendengarkan.

- ***Think !*** (Pikir !)

Jangan buru-buru angkat bicara. Sikap terburu-buru membuat kita sering mengatakan hal-hal yang tidak kita pikirkan terlebih dahulu dan bertindak bodoh, atau akhirnya justru menyakiti orang lain. Pikirkan cara-cara untuk memperbaiki diri kita sendiri. Berpikirlah, sebelum kita mengambil tindakan !

- ***Keep coming back*** (Kembali dan kembalilah lagi)

Kembali dan terus kembali lagi ! Satu pertemuan tidak akan memberikan banyak. Datanglah terus. Mulailah untuk mendengarkan, kerjakanlah langkah-langkah program kita. Bila kita berupaya untuk datang, maka Kekuatan yang lebih besar dari kita akan memberikan apa yang kita cari! Tuhan tidak akan memberikan orang sesuatu bila orang tersebut sendiri malas berupaya.

- ***Don't give up five minutes before the miracle happen*** (Jangan menyerah lima menit sebelum keajaiban terjadi)

Jangan mudah menyerah. Duduk dan tenanglah dalam pertemuan, serta ketahuilah bahwa segala hal akan menjadi lebih baik. Bisa jadi kita angkat kaki dari pertemuan, dan keajaiban yang kita tunggu justru terjadi. Jangan buru-buru menyerah. Dengarkan dan belajarlah !

HARAMIKAN NARKOBA





- **Live life on life's terms** (Hidupi kehidupan sebagaimana kehidupan mempersembahkan dirinya)

Ketidakbahagiaan kita kerap kali berpangkal pada ketidakmampuan kita menerima apa yang tidak dapat kita ubah dalam kehidupan kita. Kedamaian dan ketenangan hidup berpangkal pada kemampuan kita menerima kehidupan sebagaimana kehidupan mempersembahkan dirinya. Ini semua adalah nikmat yang diberikan Tuhan kepada kita. Tuhan, berikantlah kami kedamaian untuk menerima hal-hal yang tidak dapat kami ubah, keberanian untuk mengubah apa yang dapat kami ubah dan kebijaksanaan untuk membedakan keduanya.

- **Turn it over** (Pasrahkan)

Bila kita merasa apa yang ada di tangan kita terlalu berat untuk kita angkat, pasrahkan dan serahkan saja kepada Tuhan. Tuhan selalu bersedia membantu, dan Tuhan kerap perpanjangkan tangan-Nya.

- **Progress not perfection** (Kemajuan bukan kesempurnaan)

Carilah kemajuan, bukan kesempurnaan. Bila kita mencari kesempurnaan, maka kita akan lelah dan merasa gagal. Tidak ada seorangpun dari kita yang sempurna, namun kita semua dapat menjadi orang yang lebih baik, lebih tenang, lebih bahagia, lebih bersyukur, lebih menyenangkan dan lebih penyayang.... kita bisa maju kearah yang positif. Itu yang penting. Kemajuan, bukan kesempurnaan.

- **This too shall pass** (Badaipun akan berlalu)

Seberapa besarpun topan badai yang menerpa, ia akan berlalu. Badai selalu ada akhirnya. Saat kita berada di tengah topan badai, ingat badai selalu akan berlalu dengan sendirinya. Setiap masalah selalu ada akhirnya. Berpegangan saja kuat-kuat agar tidak terseret angin kencang !

- **Time takes time** (Waktu membutuhkan waktu)

Kesabaran penting untuk dimiliki. Waktu membutuhkan waktu. Waktu menuntut waktu. Waktu akan berjalan sesuai jalannya waktu. Sabarlah.... dalam waktu yang telah ditentukan Tuhan.... bukan waktu yang kita tentukan.

- **Put one foot in front of the other** (Letakkan satu kaki di depan kaki lainnya)

Pelan-pelan. Semua ada aturannya agar keseimbangan tetap terjaga. Jangan terburu-buru melangkah, nanti jatuh !

Tell yourself (Katakan pada dirimu sendiri)

Kita perlu mengkonsentrasikan diri kita sendiri. Jangan ringan menasehati orang lain. Katakan nasehat itu untuk dirimu sendiri terlebih dahulu sebelum memberikannya kepada orang lain !

- **United we stand, Divided we stagger (Bersatu kita teguh, bercerai kita runtuh)**

Kita perlu tetap meletakkan kesatuan persaudaraan kita di atas yang lainnya. Bila kita tidak bersatu, maka kita semua akan sempoyongan! Utamakan kesatuan !

- **HALT-Hungry angry lonely tired (Lapar, marah, kesepian, kelelahan)**

Ini adalah salah satu bentuk dari penyakit adiksi dan penyebabnya penyalahgunaan narkoba dalam masa menjalani pemulihan seumur hidup. Saat kita merasa lapar, marah, kesepian, atau kelelahan, kita akan cenderung bertindak *impulsive*. Inilah saat untuk berhenti (*Halt*), dan mengatasi masalah-masalah kita sebelum kita kembali berjalan....

- **Just for today (Hanya untuk hari ini)**

Jangan melihat besok, kemarin atau yang akan datang, pandanglah hari ini dan lakukanlah perubahan pada hari ini, karena apa yang kamu lakukan hari ini menentukan pikiran dan tindakanmu di hari esok.

- **HOW-Honesty, open mindedness and willingness (Kejujuran, keterbukaan pikiran dan kebersediaan)**

Jujurlah pada diri sendiri dan akuilah, buka pikiranmu untuk melakukan perubahan dan bersedialah untuk berubah, karena tidak ada yang dapat melakukan perubahan pada dirimu sendiri tanpa keinginan dari dirimu sendiri.

Pembentukan kebersihan hati

- Jauhi minuman/ obat pertama itu, lakukan Langkah Pertama setiap hari.
- Hadiri pertemuan AA/ NA secara teratur, dan ikutlah terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang ada.
- Kemajuan (*progress*) dibuat sehari setiap kalinya (*One Day at a Time*).
- Gunakan rencana 24 jam.
- Ingat, penyakit Anda tidak dapat disembuhkan, progresif dan fatal !
- Utamakan yang utama.
- Jangan terlalu lelah.
- Makan secara teratur.



- Gunakan telepon. (jangan hanya setelah masalah lewat, tetapi terutama saat sedang berada dalam masalah)
- Jadilah seorang yang aktif-jangan hanya duduk saja. Mengganggu saja dapat membunuh Anda.
- Gunakan Doa kedamaian.
- Ubah pola dan rutinitas lama.
- Jangan terlalu lapar.
- Hindari kesepian.
- Latih kendali atas kemarahan Anda.
- Buang keketiranan-kegetiran Anda.
- Bersedialah membantu bilamana dibutuhkan.
- *Easy does it* (pelan-pelan).
- Bersikaplah baik terhadap diri Anda, Anda patut mendapatkannya.
- Keluarlah dari jebakan “kalau saja”.
- Ingat pengalaman saat memakai. Saat terakhir mabuk, giting, perasaan yang muncul, dll.
- Berhati-hatilah dengan emosi-emosi Anda.
- Bantu orang lain dengan pemulihan mereka, ulurkan tanganmu, jadilah pendengar yang baik.
- Cobalah untuk mengalihkan hidup dan niatan kepada kekuatan yang lebih tinggimu.
- Hindari semua obat yang menimbulkan rasa giting, baca label pada setiap obat-obatan.
- Lepaskan ide-ide lama.
- Hindari situasi/ acara yang ada minum-minum/ penggunaan obat-obatan.
- Ganti teman-teman junkie dengan teman-teman AA/ NA.
- Baca Big Book AA, dan Basic Text NA.
- Cobalah untuk tidak bergantung pada orang lain (hubungan yang sakit)
- Berterimakasihlah dan saat sedang tidak, buatlah daftar terima kasih.
- Bangkitlah dari kubangan “*self-pity*”-mu..... (Self-pity=mengasihani diri sendiri)
- Carilah bantuan dari orang yang mengetahui dan/atau sebaliknya.
- Cobalah 12 dan 12, jangan hanya 1 dan 12, 1 dan 1, atau 12 dan 13 !
- *Let Go and Let God* (Lepaskan dan Biarkan Tuhan)
- Gunakan kantung Tuhan dan jawaban-jawabannya : ya, tidak atau tunggu saya punya sesuatu yang lebih baik untukmu. Jangan lupa untuk ucapkan terima kasih.
- Temukan keberanian untuk berubah melalui contoh orang-orang lain yang telah menemukannya.



- Jangan coba untuk uji niatmu jika seorang alkoholik diberi satu ember bir, dalam waktu satu jam ia akan memerlukan 300 drum bir, seorang penyalahguna narkoba yang diberi satu kantong heroin akan kemudian meminta satu peti heroin. Ingat satu terlalu banyak, Seribu tidak pernah cukup!
- Hiduplah di hari ini, bukan kemarin, bukan besok - Proyeksi adalah merencanakan hasil sebelum apapun terjadi.
- Hindari keterlibatan emosional dalam satu tahun pertama - karena orang itu akan selalu ditempatkan paling atas, dan Anda tidak akan mengerjakan program Anda lagi.
- Ingat - narkoba itu licik, membingungkan, dan sangat kuat.
- Berbahagialah atas keterkendalian hidup barumu.
- Bersikap rendah hati - kerendah hatian bukanlah berpikir bahwa dirimu lebih, tetapi lebih jarang berpikir bahwa dirimu lebih. Awasi ego-mu.
- Bagi pengalaman, kekuatan, dan harapanmu.
- Hargai pemulihanmu.
- Buang sampahmu secara teratur - GIGO=Garbage In Garbage Out.
- Perbanyak tidur yang "penuh istirahat".
- Tetaplah pulih untuk dirimu - bukan orang lain - tidak akan berhasil jika kita bertahan bersih dan tetap pulih untuk orang lain selain diri kita sendiri.
- Jujurlah dengan dirimu dan dengan orang lain.
- Kemajuan dibuat sehari setiap kalinya, bukan 10 tahun dalam sehari !
- Jangan buat keputusan-keputusan besar dalam satu tahun pertama bersih.
- Cari seorang sponsor dan gunakan dia. (jangan pilih-pilih apa yang Anda bagi dengannya).
- Ketahuilah apapun masalahmu, sudah ada orang lain yang pernah melewati/ merasakannya.
- Jangan takut untuk berbagi, karena suatu masalah yang dibagi berarti telah terselesaikan setengahnya.
- Usahakan untuk capai kemajuan, bukan kesempurnaan.
- Ketika sedang ragu, bertanyalah. Pertanyaan yang bodoh adalah pertanyaan yang tidak ditanyakan.
- Dulu Anda tidak takut untuk berbicara. Kenapa harus mulai sekarang.
- Gunakan doa dan meditasi.... jangan hanya asal melakukannya.
- Peliharalah keseimbangan : spiritual, fisik, emosional, dan mental.
- Jangan gunakan zat lain sebagai program pemeliharaan.
- Belajar untuk melakukan pemeriksaan inventori di tempat.
- Hati-hati dengan BENDERA MERAH hal-hal yang memberi alasan untuk berperilaku buruk dan *relapse* yang tidak terelakkan.



- Ketahuilah bahwa Anda juga seorang manusia, tidak apa-apa untuk menjadi manusia, tetapi tidak harus minum atau memakai karenanya.
- Bersikaplah baik pada diri Anda sendiri; sudah waktunya bukan?
- Jangan terlalu serius menanggapi diri Anda - tanggapilah penyakit adiksi Anda secara serius !
- Ketahuilah bahwa apapun yang menyebabkan timbulnya rasa sakit akan lewat.
- Jauhi SINDROM MABUK KERING sebisa mungkin.
- Jangan beri lebih dari yang Anda bisa, kepulihanmu harus dinomorsatukan selalu.
- Runtuhkan tembok dirimu; dan kamu akan dapat melihat cahaya siang hari dengan lebih baik. Dan membiarkan orang lain untuk lebih baik mengenalmu.
- Bentuklah sebuah *home group* dan hadir secara teratur.
- Ketahuilah bahwa cahaya diujung terowongan bukanlah kereta yang akan lewat, tetapi sebenarnya cahaya harapan. Hentikan pikiran dan sikap negatifmu.
- Ketahuilah bahwa kamu tidak sendirian, itulah sebabnya ada kata “KITA” di setiap langkah.
- Bersedialah untuk melakukan apapun untuk dapat bersih dan tetap bersih dan pulih.
- Ketahuilah betapun buruk dan gelapnya masa lalumu, masa depanmu bersih, cerah, dan terang bila hari ini kamu tidak minum atau menggunakan.
- Hindari cara/ jalanmu sendiri.
- Jangan terburu-buru - ingat “TIME=Things I Must Earn” (Hal-hal yang harus saya peroleh)
- Awasi EGO-mu. “EGO = Ease God Out” (menyingkirkan Tuhan)
- Jagalah kepulihanmu. Apapun yang perlu dilakukan, lakukanlah. Fokuskan perhatian pada pemulihanmu.
- Belajar untuk benar-benar mendengarkan, jangan hanya asal mendengarkan. Bersikaplah terbuka dan jangan menghakimi !
- Jika hatimu sebaik penampilanmu, semua orang akan tampil baik.
- Jika seluruh dunia terlihat buruk, periksalah dirimu terlebih dahulu.
- Tunjukkan sikap berterimakasih.
- Saat semuanya gagal.... hadirilah lebih banyak pertemuan !!
- Ingat FEAR = FALSE EVIDENCE APPEARING REAL ! (bukti palsu yang tampak nyata)
- Hadapi masalahmu, jangan terus lari darinya. Ingat FEAR = FUCK EVERYTHING AND RUIN ! (Tinggalkan semua dan lari)

- 1. Hati-hati dengan FINE=FUCKED-UP, INSECURE, NEUROTIC, EMOTIONAL. (Keadaan emosional yang tidak seimbang)
- Tangani apa yang dapat kamu tangani dan tinggalkan sisanya. Ketahui kemampuan dirimu, jangan terlalu diforsir.
- Hanya segitulah yang dapat Anda capai dalam waktu 24 jam.
- Kejujuran dan konsistensi adalah faktor-faktor kunci dalam pemulihan.
- Biarkan anak kecil dalam dirimu itu keluar - belajarlah tertawa dari hatimu.

F. Latihan

Latihan 19. Pengetahuan tentang NA
Kemukakanlah apa yang anda ketahui tentang NA.

1. Apa yang dimaksud dengan abstinensi total ?
.....
.....
2. Apakah dengan menjalankan program 12 langkah akan menjamin si penyalahguna narkoba akan pulih dan tidak memakai lagi ?
.....
.....
3. Bagaimana tugas *sponsorship* dalam menjalankan program NA ?
.....
.....

Latihan 20. Istilah dalam NA
Pasangkanlah kata atau kalimat disamping kiri dengan kata atau kalimat di samping kanan, sehingga membentuk pengertian yang sama !

Let it begin with me

Hanya untuk hari ini

Listen and learn

Katakan pada dirimu sendiri

Turn it over

Biarkan ini dimulai dari saya

Just for today

Dengarkan dan belajarlah

Tell yourself

Pasrahkan



G. Evaluasi

Lingkari jawaban yang paling benar pada pernyataan-pernyataan di bawah ini.
Hanya ada satu jawaban !

1. Program pemulihan untuk orang-orang yang memiliki masalah dengan penyakit adiksi dilakukan dengan :
 - a. 9 langkah
 - b. 10 langkah
 - c. 11 langkah
 - d. 12 langkah
 - e. 13 langkah

2.merupakan garis penyambung hidupmu diantara pertemuan-pertemuan.
 - a. Pertemuan-pertemuan
 - b. Sponsor
 - c. Bantuan profesional
 - d. Telepon
 - e. Pelayanan

3. Urutan prioritas utama didalam hidup kita adalah sebagai berikut, *kecuali* :
 - a. Sobriety
 - b. Jawaban a salah
 - c. Kesehatan fisik dan jiwa
 - d. Finansial
 - e. Hubungan keluarga

4. *Easy does it* adalah persamaan dari
 - a. Utamakan yang utama
 - b. Hidup dan biarkan hidup
 - c. Santai sajalah
 - d. Pasrahkan
 - e. Hanya untuk hari ini



5. Hati-hati dengan..... hal-hal yang memberikan alasan untuk berperilaku baru dan *relapse* yang tidak terelakkan.
 - a. Sindrom mabuk kering
 - b. Emotional
 - c. Pikiran
 - d. Time
 - e. Bendera merah

6. Jangan terlalu serius menanggapi diri anda, tanggapilahanda secara serius.
 - a. Penyakit adiksi
 - b. Masalah
 - c. Waktu
 - d. Emotional
 - e. Fisik

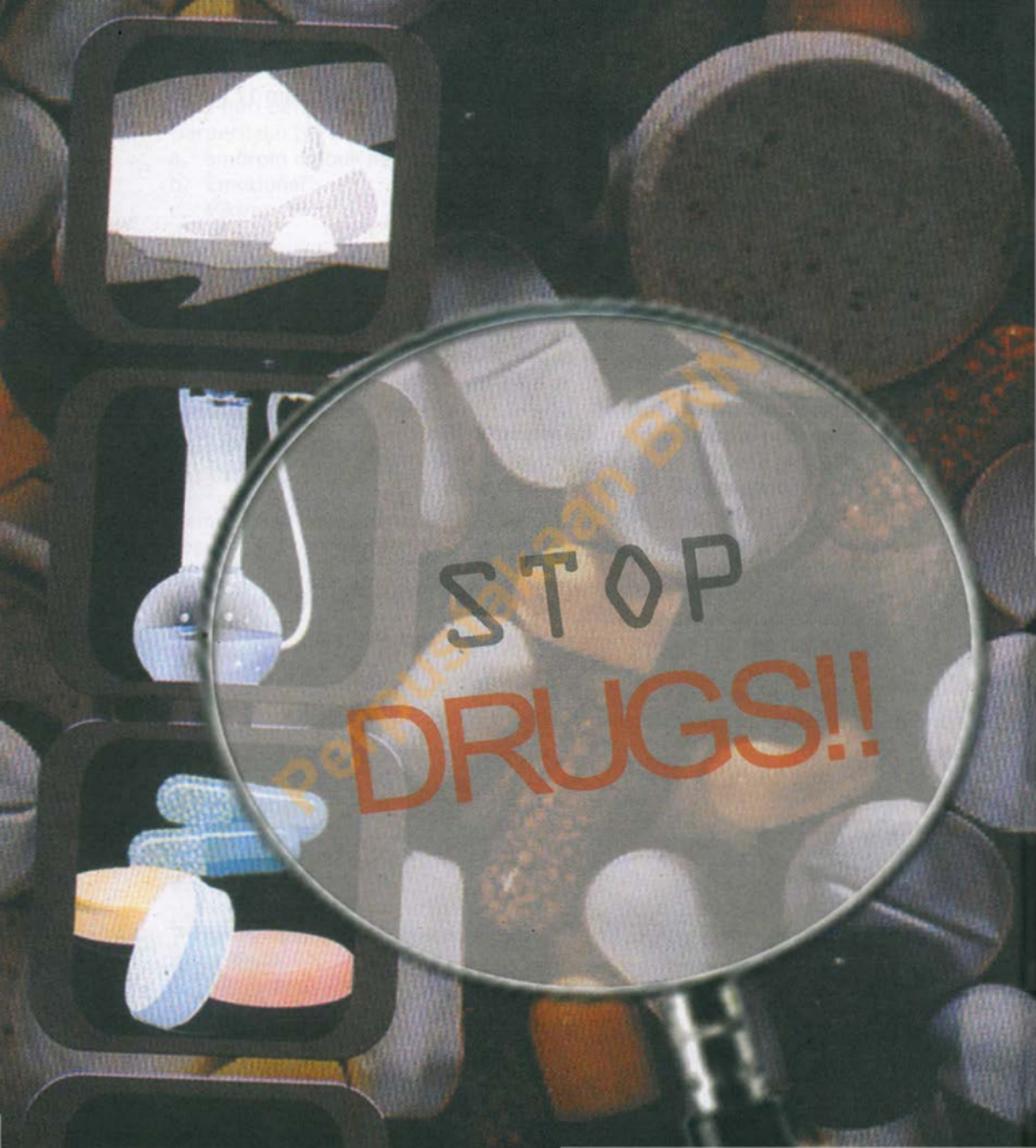
7. Kamu bukan hanya harus berhenti dan pantang memakai drug pilihan kamu, tetapi juga zat pengubah pikiran dan emosi lainnya. Hal ini merupakan penjelasan dari.....
 - a. Pertemuan-pertemuan
 - b. Abstinensi total
 - c. Sponsor
 - d. Literatur
 - e. Pelayanan

8. Program 12 langkah dijalankan untuk proses.....
 - a. Pelayanan
 - b. Pengobatan
 - c. Pemulihan
 - d. Pencegahan
 - e. Perawatan

9. Program Alcoholic Anonymous merupakan program untuk membantu pemulihan :
 - a. Kecanduan alkohol
 - b. Kecanduan rokok
 - c. Kecanduan ngelem
 - d. Kecanduan kopi
 - e. Kecanduan heroin



10. Berikut ini merupakan perangkat pemulihan dalam program 12 langkah, *kecuali* :
- Abstinensi total
 - Pertemuan-pertemuan
 - Literatur
 - Sponsor
 - Member
 - Bantuan profesional
11. Membangun dan mengembangkan terjadinya krisis merupakan salah satu proses terjadinya relapse. Ini dapat dikenali dari hal-hal sebagai berikut, *kecuali* :
- Hasrat untuk berhenti
 - Mantan penyalahguna mulai menutup diri
 - Melihat sesuatu hanya dari sebagian kecil aspek
 - Ilusi bahwa segala sesuatu berjalan baik
 - Keinginan hanya berdasarkan angan-angan
12. Faktor-faktor yang memberi kontribusi terjadinya *relapse*, *kecuali* :
- Kurang mengerti dan menerima kenyataan bahwa ketergantungan narkoba itu suatu penyakit
 - Menampik diri bahwa perilakunya sudah lepas kendali
 - Kejujuran
 - Disfungsi keluarga
 - Stress atau tekanan psikologis



STOP
DRUGS!!

PERKEMBANGAN BINA



Modul Kedelapan

PEMBINAAN LANJUT



Modul Kedelapan

Pembinaan Lanjut

Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta mampu memahami tentang pembinaan lanjut yang diberikan bagi mantan penyalahguna narkoba sehingga tercipta kemandapan kesembuhan dan pemulihan bagi mantan penyalahguna

Tujuan Pembelajaran Khusus

- Menyebutkan tujuan dilaksanakan pembinaan lanjut -
- Mengerti kebutuhan mantan penyalahguna pada pembinaan lanjut -
- Menjelaskan unsur-unsur pendukung pembinaan lanjut -
- Mengetahui apa yang dapat dilakukan remaja pada tahap pembinaan lanjut -

Proses rehabilitasi bagi penyalahguna narkoba bukan merupakan akhir dari penyelesaian masalah yang dihadapinya, akan tetapi bagaimana menjaga kesembuhan dan kepulihan mantan penyalahguna serta mengembalikan fungsi sosialnya, sehingga mantan penyalahguna dapat beraktivitas seperti sebelumnya baik itu mantan penyalahguna kembali bersekolah maupun bekerja (bagi mantan penyalahguna yang sudah bekerja).

Pembinaan lanjut merupakan suatu tahap dimana mantan penyalahguna telah selesai mengikuti program pemulihan. Tahap ini dilakukan dengan meyakinkan mantan penyalahguna sampai kepada kemandirian hidup di luar panti dengan situasi dan kondisi yang berbeda. Hal yang sangat penting dipertimbangkan adalah penempatan kembali mantan penyalahguna kepada perannya supaya dia memiliki kemampuan untuk menjalankan aktivitas dalam masyarakat termasuk perannya semula atau yang baru.

A. Tujuan pembinaan lanjut

Pembinaan lanjut adalah suatu tahap dimana mantan penyalahguna telah selesai mengikuti program pengobatan dan rehabilitasi. Kemudian mantan penyalahguna memasuki masyarakat luas : keluarga, lingkungan bergaul dengan teman sekolah maupun teman sebaya, lingkungan tetangga, lingkungan kerja dan lingkungan pendidikan.

Pembinaan lanjut merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan tujuan untuk :

1. Memelihara kondisi abstinensia yang telah dicapai oleh mantan penyalahguna
2. Memantapkan kepulihan dan kesembuhan mantan penyalahguna
3. Menjaga jangan sampai mantan penyalahguna kembali menggunakan narkoba (*relapse*)
4. Mengembalikan fungsi sosial dan ketahanan psikis dan mental mantan penyalahguna
5. Mantan penyalahguna dapat kembali beraktivitas seperti sebelumnya
6. Mantan penyalahguna memiliki keterampilan untuk bekerja sehingga mantan penyalahguna mempunyai daya guna masyarakat.

□ **Hasil yang diharapkan dari Pembinaan Lanjut :**

Mantan penyalahguna menjadi mandiri serta mampu melaksanakan fungsi sosialnya dalam tatanan kehidupan dan penghidupan masyarakat serta bebas dari penyalahgunaan narkoba

□ **Pembinaan lanjut dilakukan terhadap perorangan :**

1. Mantan penyalahguna sendiri (baik secara perseorangan maupun kelompok)
2. Keluarga (orang tua dan saudara)
3. Teman sebaya
4. Lembaga pendidikan (guru dan teman sekolah)
5. Tokoh masyarakat dan organisasi setempat

□ **Pelaksana :**

Pembinaan lanjut dilakukan oleh petugas panti atau luar panti sebaiknya pekerja sosial profesional yang telah mengetahui program latihan khusus sebagai petugas pembinaan lanjut

□ **Metode dan teknik pelaksanaan pembinaan lanjut :**

1. Petugas mengadakan kunjungan rumah
2. Melakukan wawancara dan dialog
3. Konseling
4. Bimbingan sosial perseorangan atau bimbingan sosial secara kelompok

B. Kebutuhan pembinaan lanjut

Kebutuhan mantan penyalahguna narkoba dalam pembinaan lanjut :

1. **Dukungan**

Dukungan yang dimaksud disini adalah dukungan yang berasal dari keluarga dan dari lingkungan sosial, sekolah atau lingkungan kerja.

2. Lingkungan kondusif

Pemulihan adalah hal yang sangat berat, tanpa adanya lingkungan yang sehat dan mendukung, maka usaha pemulihan mantan penyalahguna narkoba menjadi sangat sulit untuk dicapai

3. Pendidikan

Komponen ini adalah pengetahuan yang dibutuhkan oleh mantan penyalahguna agar dapat mengelola kehidupannya menjadi lebih baik. Termasuk di dalam komponen ini antara lain :

- Manajemen keuangan
- Manajemen waktu
- Kemampuan menyelesaikan masalah
- Kemampuan berkomunikasi yang efektif

4. Motivasi kerja

Motivasi kerja merupakan aspek yang sangat penting bagi mantan penyalahguna narkoba dalam segala hal, termasuk motivasi untuk melakukan pekerjaan, sehingga nantinya mereka dapat hidup mandiri dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu, motivasi harus diberikan kepada eks penyalahguna narkoba agar menyadari perlunya suatu pekerjaan yang bermanfaat bagi dirinya maupun bagi orang lain. Dengan timbulnya kesadaran untuk melakukan suatu pekerjaan maka akan muncul tanggung jawab terhadap dirinya dan keluarganya.

5. Life skill

Pemberian keterampilan diri bagi mantan penyalahguna narkoba, agar mantan penyalahguna dapat menjalankan/melangsungkan hidupnya tanpa bergantung pada orang lain. Sebab kemungkinan ada sebagian perusahaan tempat mantan penyalahguna bekerja, tidak mau menerima mereka kembali. Maka, apabila pada saat pembinaan lanjut mantan penyalahguna diberikan keterampilan, mereka akan dapat tetap bekerja sendiri berbekal keterampilan tersebut.

C. Unsur-unsur pendukung pembinaan lanjut

Unsur-unsur yang sangat mendukung upaya pembinaan lanjut bagi remaja sebagai mantan penyalahguna narkoba adalah faktor keluarga, teman sebaya (*peer group*), lingkungan kerja (*workplace*), lingkungan sosial masyarakat dan pengetahuan tentang relapse.



1. Faktor keluarga

Faktor keluarga dalam membantu mantan penyalahguna tetap *abstinence* perlu diperhatikan, terutama dalam hubungan mantan penyalahguna dengan *co-dependents* (orang tua, suami, istri, anak, pacar dan keponakan). *Co-dependents* ini akan mempengaruhi aspek emosi, psikologi dan tingkah laku mantan penyalahguna dalam kehidupan sehari-hari dalam keluarga, terutama keberadaan mantan penyalahguna dalam keluarga harus sama posisinya dengan anggota keluarga lainnya.

Dalam komunikasi keluarga antara mantan penyalahguna dan anggota keluarga lainnya (*co-dependents*) ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan, antara lain :

a. Sikap mantan penyalahguna terhadap diri sendiri

Attitude (sikap) adalah kesediaan menanggapi sesuatu hal yang senantiasa diarahkan terhadap benda-benda, orang, peristiwa, pandangan, lembaga/ intuisi, norma, nilai dan lain-lain hal. Sikap terhadap diri sendiri akan dapat diketahui dari sudut pandang sederhana yang menunjukkan bahwa setiap orang mengenal dirinya, namanya, kesukaannya, kebiasaannya dan bahkan cita-citanya atau keinginannya pada masa yang akan datang

b. Sikap terhadap keluarga, teman dan orang lain

Mantan penyalahguna diharapkan memiliki pandangan yang positif terhadap anggota keluarga (ayah, ibu dan saudara-saudaranya), dan tidak memiliki prasangka buruk, terutama yang berkaitan dengan pengalaman-pengalaman masa lalunya.

Peran sikap dalam kehidupan keluarga adalah peran yang sangat besar, sebab apabila sudah dibentuk pada diri masing-masing anggota keluarga, maka sikap-sikap itu akan turut menentukan tingkah laku selanjutnya.

2. Teman sebaya (*Peer group*)

Pada usia remaja, peran teman sebaya sangat penting dalam membentuk identitas dan model bagi *conformity* (perilaku apa yang harus ditunjukkan). Sebagian besar remaja merasa lebih dekat dengan teman daripada dengan orangtua mereka. Karenanya pada kelompok tersebut, pengaruh teman sebaya menjadi sangat dominan baik yang bersifat negatif maupun positif. Berdasarkan hal tersebut, teori "*peer cluster*" memberikan kejelasan bagaimana tekanan kelompok sebaya dapat mewujudkan perilaku bermasalah. Teori ini menyatakan bahwa perilaku anti sosial dan masalah-masalah yang terkait dengan sekolah merupakan masalah yang umumnya membentuk kluster/ kelas/ kelompok teman sebaya.



Remaja merupakan salah satu contoh kelas yang sering terlibat dalam perilaku bermasalah. Biasanya remaja akan mencari teman sebaya agar melakukan hal yang sama dengan dirinya atau mencari teman yang sama bermasalahnya. Berkaitan dengan penggunaan narkoba, teori berpendapat bahwa penggunaan obat hampir selalu terkait dengan relasi antar teman sebaya.

Teman sebaya memberikan informasi tentang obat-obatan dan membentuk sikap terhadap obat tersebut, menciptakan konteks sosial dan memberikan alasan untuk menggunakannya dan bahkan menyediakannya. Kuatnya pengaruh kelompok teman sebaya ini membuat teori ini berpandangan bahwa walaupun ada faktor-faktor lain seperti lingkungan/ sosial (kemiskinan, keluarga, stress, kepribadian dan lain-lain) namun faktor-faktor tersebut hanya melatarbelakangi.

Faktor penentunya adalah kluster teman sebaya. Kekuatan inilah yang seringkali menyebabkan upaya penanganan penyalahgunaan narkoba mengalami kegagalan, sehingga pendekatan terhadap seluruh remaja melalui upaya pencegahan memiliki arti yang sangat penting.

Sebaliknya, *co-dependents* dalam hal ini harus mampu mengarahkan mantan penyalahguna untuk mendapatkan teman sebaya yang positif, terutama untuk menunjang agar mantan penyalahguna bertahan untuk tidak menggunakan narkoba lagi.

3. Lingkungan kerja (*Work place*)

Seseorang termotivasi untuk bekerja, karena mempunyai keinginan untuk memenuhi kebutuhan hidup sebagai manusia. Motivasi sebagai proses psikologis dalam diri seseorang dengan demikian menjadi sangat penting. Pengembangan lingkungan kerja dalam pembinaan lanjut dalam rangka membentuk hubungan dan jaringan kerja merupakan titik awal suatu keberhasilan. Dalam proses pengembangan ini perlu dibentuk kesepakatan antara berbagai pihak yang memiliki kompetensi dan kepentingan dalam melaksanakan pemenuhan kebutuhan pada masing-masing pihak. Pemenuhan kebutuhan pada pihak pencari kerja dengan pihak pengguna tenaga kerja dan pencetak tenaga kerja terampil, mandiri dan memiliki kompetensi dalam bentuk kesempatan bersama yang realistik.

Jaringan adalah hubungan antar orang, antar kelompok, antar organisasi bahkan antar komunitas untuk mengatasi masalah tertentu. Jaringan biasanya tercipta karena adanya minat dan prakarsa yang sama dari satu pihak dengan pihak-pihak lainnya. Kesepakatan dalam hubungan yang saling

menguntungkan akan menimbulkan pengorbanan dari semua pihak untuk mencapai tujuan.

Dalam jaringan kerja organisasi lokal yang sangat penting terutama untuk melatih dan menyediakan lapangan kerja bagi mantan penyalahguna. Demikian halnya institusi pendidikan, diharapkan dapat menerima mantan penyalahguna untuk melanjutkan studinya kembali yang selama ini terbengkalai karena menjalani proses penyembuhan di pusat rehabilitasi. Dalam jaringan yang dibutuhkan adalah kerjasama semua sektor/ bidang untuk memonitor perilaku mantan penyalahguna. Jika terjadi penyimpangan tindakan atau sudah banyak melanggar aturan, kerjasama dengan pihak panti, *co-dependents*, lingkungan kerjasama sangat diperlukan.

Meski pekerjaan ini tidak mudah, sangat mungkin dilakukan. Menghimpun perorangan, kelompok, organisasi yang benar-benar memiliki komitmen untuk membantu mantan penyalahguna sebagai langkah awal yang sangat bijak dan strategis. Mengembangkan kerjasama yang lebih luas pada pranata-pranata sosial lain seperti sekolah, organisasi remaja, organisasi keagamaan an organisasi lokal lainnya yang selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang sangat positif dan berarti.

Perlu dicermati bahwa dalam masyarakat selalu terjadi hubungan-hubungan antar orang atau antar kelompok secara formal. Bahkan hubungan-hubungan informal terbukti jauh lebih bermanfaat dan nampak dalam kehidupan beragama.

Hubungan informal seperti ini memang tidak terorganisir, namun dapat saling membantu, dalam relasi itu orang dapat berhubungan karena adanya kepercayaan. Kepercayaanlah yang kemudian dapat menimbulkan ikatan, sehingga menjadikan orang-orang mudah bekerjasama.

Mencermati embrio pembentukan jaringan itu, tidak perlu harus bermimpi untuk membangun organisasi besar dengan struktur yang luas dalam pencegahan narkoba. Organisasi kecil dan hubungan-hubungan informal antar warga justru lebih bermanfaat. Karena organisasi besar akan menelan biaya besar dengan orang-orang profesional yang dibayar mahal. Padahal kinerjanya belum tentu sesuai tuntutan. Sedang organisasi kecil/lokal, disamping dapat menembak sasaran secara tepat karena bentuknya yang ramping dan lincah, juga tidak perlu biaya besar. Bahkan organisasi seperti itu tidak sulit meminta bantuan orang-orang profesional juga. Sementara hubungan-hubungan informal, walau tidak memiliki organisasi dan misi khusus, namun dapat menimbulkan komitmen besar dalam pencegahan narkoba.

Pelaksanaan jaringan kerja ini diarahkan pada kegiatan koordinasi dari mulai



tingkat desa/ kelurahan, tingkat kecamatan, tingkat kabupaten/ kota, tingkat propinsi sampai dengan tingkat pusat. Pada tingkat desa/ kelurahan misalnya dilakukan oleh lembaga pemberdayaan masyarakat yang unsur-unsurnya terdiri dari organisasi sosial/ LSM, karang taruna, tokoh masyarakat, tokoh adat dan aparat pemerintah setempat.

Sedangkan pada tingkat kecamatan koordinasi dapat dilakukan selain dengan aparat pemerintah, juga dengan organisasi sosial/ LSM yang ada dan peduli dengan penanggulangan masalah narkoba. Demikian juga untuk tingkat kabupaten/ kota, propinsi dan tingkat pusat.

Koordinasi dilaksanakan dalam rangka menggali permasalahan dan mengetahui sistem sumber yang tersedia, selain itu juga untuk mengetahui pemanfaatan yang luas. Bentuk Kegiatan : pertemuan/ rapat koordinasi, kelompok kerja, tim kerja, dsb.

Koordinasi dapat dilakukan di tingkat desa/ kelurahan dapat dilakukan dengan berbagai unsur, misalnya LSM, karang taruna, guru BP, remaja masjid dan organisasi kepemudaan lainnya, puskesmas, aparat kepolisian, dan kesejahteraan masjid, dll.

Fungsi Jaringan :

1. Penyedia Lapangan Kerja

Jaringan kerja dengan organisasi lokal dan instansi terkait (Depnakertrans dengan program Balai Latihan Kerja atau disingkat BLK) akan mampu membuka lapangan pekerjaan bagi mantan penyalahguna sesuai dengan keahlian dan kemampuannya. Lapangan kerja ini diharapkan diberikan kepada mantan penyalahguna dengan kesempatan yang sama sebagaimana orang lain, persyaratan dan ketentuan-ketentuan yang sama.

Untuk memasuki dunia kerja terutama bagi mantan penyalahguna, diperlukan beberapa proses dan langkah-langkah persiapan yang memungkinkan adanya kesesuaian kemampuan dan kompetensi yang dimiliki mereka.

Proses dan langkah-langkah tersebut diantaranya :

- Memiliki kemampuan dan kompetensi yang sesuai dengan kebutuhan lapangan kerja
- Memiliki kemampuan dan kompetensi tambahan yang sesuai dengan pasar kerja
- Memiliki keterampilan khusus di luar pendidikan formal, seperti keterampilan komputer dan bahasa asing



NARKOBA,
PENJAJAH
BARU KITA



- d. Memiliki bakat khusus dalam bidang tertentu, misalnya bidang seni dan olahraga

2. Memberi Pelatihan (*life skill*)

Pelatihan yang dimaksud dalam fungsi jaringan ini adalah pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mantan penyalahguna dalam menghadapi pasar/ dunia kerja. Keterampilan ini dimungkinkan yang berkaitan dengan lapangan pekerjaan yang tersedia di masyarakat atau mantan penyalahguna dapat berwiraswasta sesuai dengan jenis pelatihan yang digelutinya.

3. Pendidikan

Pendidikan dapat mengembalikan mantan penyalahguna untuk memasuki dunia akademik terutama yang berkaitan dengan pendidikan formal yang selama ini telah tersendat karena mantan penyalahguna mengikuti program pemulihan di pusat rehabilitasi/ panti.

4. Lingkungan sosial masyarakat

Pembinaan lanjut bagi mantan penyalahguna narkoba yang telah menjalani rehabilitasi sosial memerlukan dukungan dan peransertalingkungan sosialnya untuk mempertahankan kondisi bebas narkoba yang telah dicapainya.

Dukungan lingkungan sosial dapat diwujudkan melalui kesiapan organisasi lokal dalam menerima dan melibatkan mantan penyalahguna narkoba dalam kegiatan masyarakat. Pada gilirannya hal ini diharapkan akan menumbuhkan rasa percaya diri dari mantan penyalahguna narkoba dalam mengaktualisasikan dirinya.

Organisasi lokal yang dimaksud adalah kelompok-kelompok yang berkembang dalam masyarakat, terdiri dari organisasi tradisional, seperti kelompok tarian, pengajian dan lain-lain serta organisasi formal baik yang dibentuk pemerintah maupun masyarakat.

Peran aktif organisasi lokal tersebut perlu diperkuat melalui pemberdayaan yang meliputi penguatan personal, kelembagaan dan manajemen program.

Langkah-langkah dukungan yang dapat diberikan organisasi lokal dalam pembinaan lanjut bagi mantan penyalahguna narkoba, antara lain :

- Mengidentifikasi kondisi/ situasi komunitas dimana mantan penyalahguna akan kembali. Hal ini bertujuan untuk melihat peluang dan permasalahan yang mungkin dihadapi mantan penyalahguna, sehingga

petugas memiliki informasi dasar untuk melakukan perubahan masyarakat dalam menanggulangi masalah narkoba.

- Melakukan assesment terhadap potensi dan sistem sumber serta resistensi terhadap mantan penyalahguna dalam masyarakat. Pembinaan lanjut menganalisis kekuatan masyarakat untuk mengatasi masalah narkoba, demikian pula resistensi yang ada dalam masyarakat sehingga dapat dilakukan upaya meminimalkan penolakan ini.
- Penggunaan pranata sosial. Organisasi ini bertujuan mempersiapkan organisasi lokal dalam mengkondisikan masyarakat agar mendukung proses penerimaan dan turut membentuk kehidupan mantan penyalahguna menjadi lebih produktif.
- Membangun komitmen untuk menerima mantan penyalahguna peserta rehabilitasi penyalahguna narkoba. Petugas pembinaan lanjut melakukan proses pendekatan kepada masyarakat melalui pranata sosial/ organisasi lokal, sehingga mereka dapat mengkondisikan masyarakat yang memungkinkan mantan penyalahguna dapat melaksanakan fungsi sosialnya dengan wajar.
- Penguatan pengawasan sosial terhadap lingkungan sosial dan penerimaan terhadap mantan penyalahguna. Aktivitas ini bertujuan untuk memperkuat ketahanan sosial masyarakat dalam menghadapi masalah narkoba sehingga meminimalkan kesempatan mantan penyalahguna untuk kembali menjadi penyalahguna narkoba.
- Peningkatan keberdayaan organisasi sosial lokal untuk melakukan pilihan atau menggunakan kesempatan. Aktivitas pemberdayaan masyarakat diarahkan kepada pemberian kesempatan pengurus organisasi lokal untuk melakukan proses pemahaman diri atas potensi yang dimiliki dan dikaitkan dengan tujuan organisasi yang akan dicapai.
- Penguatan power/ daya terhadap sistem sumber. Pembinaan lanjut yang berupa kegiatan pemberdayaan difokuskan pada dimensi kemampuan organisasi lokal untuk mampu melakukan identifikasi terhadap berbagai sumber sosial yang ada dalam lingkungan organisasi maupun lingkungan yang lebih luas.

5. Pengetahuan tentang *Relapse*

Pembinaan lanjut pada dasarnya dimaksudkan untuk mencegah terjadinya *relapse* sehingga pengetahuan tentang *relapse* merupakan aspek penting bagi mantan penyalahguna, keluarga dan lingkungan sosialnya.



D. Peran remaja pada pembinaan lanjut

Dalam proses pembinaan lanjut mantan penyalahguna narkoba, teman sebaya dapat berperan menciptakan situasi yang positif serta produktif, antara lain :

- a. Terjadinya interaksi yang positif antara teman sebaya dengan mantan penyalahguna narkoba.
- b. Teman sebaya bisa menerima mantan penyalahguna narkoba di lingkungannya.
- c. Teman sebaya memperlakukan mantan penyalahguna secara wajar tanpa mempersoalkan latar belakangnya sebagai *eks addict*.
- d. Tidak ada diskriminasi antara mantan penyalahguna dengan teman yang lain.
- e. Melibatkan mantan penyalahguna narkoba di dalam kegiatan ekstra di sekolah dan dilingkungan sosial.
- f. Membantu mengembangkan keterampilan sosial mantan penyalahguna narkoba, dengan cara meningkatkan kemampuan berkomunikasi, keterampilan dalam menjalin relasi, kemampuan memecahkan masalah dan keterampilan bekerja (*life skill*).

E. Latihan

Latihan 21. Upaya pembinaan lanjut

Apa bentuk kegiatan yang dapat anda lakukan sebagai remaja dalam membantu teman yang sedang dalam proses pembinaan lanjut !

1.
2.
3.
4.
5.

Latihan 22. Life Skill

Tuliskanlah *Life Skill* yang tepat diberikan bagi mantan penyalahguna narkoba !

1.
2.
3.
4.
5.

Latihan 23. Manfaat Life Skill

Tuliskanlah Manfaat *Life Skill* bagi mantan penyalahguna narkoba !

1.
2.
3.
4.
5.

F. Evaluasi

Lingkari jawaban yang paling benar pada pernyataan-pernyataan di bawah ini.
Hanya ada satu jawaban !

1. Hasil akhir dari proses pelayanan dan rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba adalah :
 - a. Mengembangkan dan meningkatkan keberfungsian sosial mantan penyalahguna narkoba
 - b. Mendekatkan mantan penyalahguna pada narkoba
 - c. Keluarga ikut menggunakan narkoba
 - d. Mantan penyalahguna sering *relapse*
 - e. Racun narkoba tetap dalam tubuh
2. Tujuan dilakukan pembinaan lanjut adalah, *kecuali* :
 - a. Agar mantan penyalahguna tidak pernah kambuh
 - b. Menjaga jangan sampai mantan penyalahguna *relapse*
 - c. Menjaga kesembuhan dan kepulihan mantan penyalahguna
 - d. Mantapnya refungsionalisasi sosial dan ketahanan psikis
 - e. Mengusahakan terciptanya suasana keluarga dan lingkungan bermain yang bebas narkoba



3. Kebutuhan mantan penyalahguna narkoba dalam pembinaan lanjut adalah, *kecuali* :
 - a. Dukungan
 - b. Lingkungan kondusif
 - c. Narkoba
 - d. Motivasi kerja
 - e. *Life skill*

4. Unsur-unsur pendukung upaya pembinaan lanjut adalah, *kecuali* :
 - a. Faktor keluarga
 - b. Teman sebaya
 - c. Lingkungan kerja
 - d. Bandar
 - e. Pengetahuan tentang *relapse*

5. Langkah dukungan yang dapat diberikan organisasi lokal dalam pembinaan lanjut antara lain, *kecuali* :
 - a. Melakukan assesment terhadap potensi dan sistem sumber terhadap mantan penyalahguna narkoba
 - b. Penggunaan pranata sosial
 - c. Membangun komitmen untuk menerima mantan penyalahguna
 - d. Peningkatan keberdayaan organisasi sosial lokal untuk melakukan pilihan atau menggunakan kesempatan
 - e. Mengucilkan mantan penyalahguna

6. Petugas pembinaan lanjut sebaiknya :
 - a. Pekerja sosial
 - b. Bandar
 - c. Pendeta
 - d. Juru periksa
 - e. Hakim

7. Dalam proses pembinaan lanjut mantan penyalahguna narkoba, teman sebaya dapat berperan menciptakan situasi yang positif serta produktif, antara lain, *kecuali* :
 - a. Terjadinya interaksi yang positif antara teman sebaya dengan mantan penyalahguna narkoba
 - b. Teman sebaya bisa menerima mantan penyalahguna narkoba di lingkungannya



- c. Melibatkan mantan penyalahguna narkoba di dalam kegiatan sosial
 - d. Membantu mengembangkan keterampilan sosial mantan penyalahguna narkoba
 - e. Mengucilkan mantan penyalahguna narkoba
8. Pengetahuan tentang relapse dibutuhkan dalam upaya pembinaan lanjut, karena :
- a. Pembinaan lanjut pada dasarnya dilakukan untuk mencegah terjadinya *relapse*
 - b. Mempermudah mantan penyalahguna narkoba kembali memakai narkoba
 - c. Kembali mempererat hubungan antara mantan penyalahguna dengan narkoba
 - d. Mendukung mantan penyalahguna untuk memakai narkoba kembali
 - e. *Relapse* merupakan tujuan akhir dari pengobatan
9. Yang termasuk *co-dependents* adalah, *kecuali* :
- a. Orang tua
 - b. Guru
 - c. Teman
 - d. Masyarakat
 - e. Bandar
10. Metode dan teknik pelaksanaan pembinaan lanjut, *kecuali* :
- a. Mengadakan kunjungan rumah
 - b. Melakukan wawancara dan dialog
 - c. Konseling
 - d. Bimbingan sosial
 - e. Intimidasi



Kunci Jawaban Evaluasi

Modul 1	1B 9B	2S 10B	3S 11S	4B 12B	5S 13B	6B 14B	7S 15B	8S
Modul 2	1B 9S	2B 10B	3B 11B	4S 12B	5B 13S	6S 14S	7B 15S	8B
Modul 3	1B 9B	2B 10B	3B 11S	4S 12S	5B 13B	6S 14B	7B 15B	8S
Modul 4	1S 9B	2B 10B	3B 11S	4S 12B	5B 13B	6B 14B	7B 15B	8B
Modul 5	1e 9a	2b 10e	3b	4b	5b	6a	7b	8c
Modul 6	1d	2a	3e	4c	5b	6e	7e	8c
Modul 7	1d 9a	2d 10e	3b 11a	4c 12e	5e	6a	7b	8c
Modul 8	1a 9e	2a 10e	3c	4d	5e	6a	7e	8a

Perpustakaan BNN

- Abdullah, Sahawiah, 2002, *Panduan Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial Bagi Korban Penyalahguna Napza*, Departemen Sosial RI, Jakarta
- Abdullah, Sahawiah, 2003, *Model Pelayanan Dan Rehabilitasi Terpadu Bagi Korban Penyalahgunaan Napza*, Departemen Sosial RI, dan BNN.
- Abdullah, Sahawiah, 2004, *Pedoman Lembaga Konsultasi Dan Informasi Korban Napza*, Departemen Sosial RI, Jakarta.
- Abdullah, Sahawiah, 2004, *Pedoman Resosialisasi Dan Pembinaan Lanjut Dalam Penanggulangan Eks Penyalahguna Napza*, Departemen Sosial RI, Jakarta.
- Al-Ghifari, Abu, 2002, *Generasi Narkoba*, Mujahid Press, Bandung.
- Badan Kerjasama Sosial Usaha Pembinaan Warga Tama (BERSAMA), 1992, *Buku Petunjuk Pelaksanaan Pencegahan Dan Rehabilitasi Sosial Korban Penyalahgunaan Narkotika Oleh Masyarakat Secara Terpadu*, Direktorat Jenderal Bina Rehabilitasi Sosial Proyek Kerjasama Depsos - UNDP, Jakarta.
- Badan Narkotika Nasional RI dan Departemen Sosial RI, 2003, *Model Pelayanan Rehabilitasi Terpadu Bagi Korban Penyalahgunaan Narkotika*.
- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia, 2004, *Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika Bagi pemuda*, BNN, Jakarta.
- Badan Narkotika Nasional, *Stop NARKOBA*
- Bloch, Douglas, Merritt, Jon, 2006, *Kekuatan Percakapan Positif Pedoman untuk Orang tua, Guru, dan Konselor Anak*, Karisma Publishing Group, Batam
- Centi, J, Paul, 1993, *Mengapa Rendah Diri ?*, Kanisius, Yogyakarta.
- Chopra, deepak, 2005, *Fight Addictions !*, PT. Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia, Jakarta.
- Kepala Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2004, *Life Skill Education dan pencegahan Remaja Merokok*, Departemen pendidikan Nasional, Jakarta.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial, 2002, *Metode Therapeutic Community Dalam Rehabilitasi Korban Narkotika*, Departemen Sosial RI, Jakarta.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial, 2002, *Panduan Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial Bagi Korban Penyalahgunaan NAPZA*, Departemen Sosial Republik Indonesia.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial, 2003, *Modul Therapeutic Community Dalam Rehabilitasi Korban Narkotika*, Departemen Sosial Republik Indonesia.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial, 2004, *Pedoman Pendampingan Rehabilitasi dan Pembinaan lanjut Bagi eks Penyalahguna narkotika*, Departemen Sosial RI.



- Gunarsa, Singgih, D, 2000, *Konseling dan Psikoterapi*, PT, BPK. Gunung Mulia, Jakarta.
- Gunawan, weka, 2006, *Keren Tanpa Narkoba*, PT. Gramedia, Jakarta.
- Hastuti, Pudji, 2004, *Pedoman Bagi Tenaga Konselor Dalam Penanggulangan Penyalahgunaan Napza*, Departemen Sosial RI, Jakarta.
- Herron, Ron, Peter, Val J, 2003, *Gaul Yang pas Buat Kamoe-kamoe*, Penerbit Penerbit Kaifa, Bandung.
- Herron, Ron, Peter, Val j, 2003, *I Love Me Gimana Jadi Remaja Pede N'Smart*, Penerbit Kaifa, Bandung.
- Indrawan, 2001, *Kiat Ampuh Menangkal NARKOBA*, Penerbit Pionir Jaya, Bandung
- Iswidharmanjaya, Derry, 2004, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri Pandangan Bagi Remaja Yang Masih Mencari Jati Dirinya*, Penerbit PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Kan'an, Muhammad, Ahmad, 2003, *Potret Buram Dunia Remaja (Siapa Peduli ?)*, Penerbit Era Adicitra Intermedia, Solo.
- Kauma, Fuad, 1999, *Sensasi Remaja Dimasa Puber*, Kalam Mulia, Jakarta.
- Kompas, 2006, *Keluarga Anti N Panduan Menghindari Jerat Narkoba*, Penerbit Buku Kompas, Jakarta.
- Nasution, Zulkarnain, 2004, *Bagaimana Mengatasi NARKOBA Panduan untuk Orang Tua*, Cipatapustaka media, PIMANSU, dan GAN Indonesia.
- Nasution, Zulkarnain, 2004, *Bagaimana Mengatasi NARKOBA Panduan untuk Remaja*, Ciptapustaka Media, PIMANSU, dan GAN Indonesia.
- Nasution, Zulkarnain, dkk, 2004, *Menyelamatkan Keluarga Indonesia Dari Bahaya Narkoba*, Ciptapustaka Media, Bandung.
- Nasution, Zulkarnain, dkk, 2004, *Modul Penyuluhan Klasikal Pencegahan dan Penyalahgunaan Narkoba*, GAN Indonesia dan PIMANSU, Medan.
- Pattinasarany, Ronny, 2006, *Dan, Kedua Anaku Sembuh Dari Ketergantungan Narkoba*, Penerbit PT. Primamedia Pustaka, Jakarta.
- Pusat Dukungan Pencegahan Pelaksana harian Badan Narkotika Nasional RI, 2005, *Modul Pelatihan Tokoh Pemuda Sebagai Fasilitator Penyuluh Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba*, BNN RI, Jakarta.
- Pusat Laboratorium Terapi dan Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional RI, 2005, *Panduan Pelaksanaan Terapi Dan Rehabilitasi Berbasis Masyarakat*, BNN, Jakarta.
- Rozak, Abdul, Sayuti, Wahdi, 2006, *Remaja dan Bahaya Narkoba*, Prenada Media, Jakarta.
- Sitanggang, B.A, 1981, *Sadar Sebelum Terlambat*, Penerbit kaifa Utama, Jakarta.
- Sitompul, Harun, dkk, 2004, *Mereka Bicara Narkoba*, Ciptapustaka Media, Bandung.



- Somar, Lambertus, 2001, *Kambuh Relapse Sudut Pandang Bagi Mantan Pecandu Narkoba*, Penerbit PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.
- Somar, Lambertus, 2001, *Rehabilitasi Pecandu Narkoba*, Penerbit PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.
- Tan, Dawn, 2003, *Cermin Yang Retak Kisah Nyata Tentang Pecandu Narkoba*, Grasindo, Jakarta.
- The Colombo Plan Drug Advisory Programme, 2003, *Development of Family and Peer Support Groups, A Handbook On Addiction Recovery Issues*, The Colombo Plan, Srilanka.

[www. Yakita.or.id](http://www.Yakita.or.id)

www.bnn.go.id

Perpustakaan BNN





BADAN NARKOTIKA NASIONAL

Jl. MT. Haryono No. 11 Cawang Jakarta Timur

Telp. (021) 80871566, 80871567

Fax. (021) 80885225, 80871591-92-93

Website: www.bnn.go.id E-mail: info@bnn.go.id

PERPUS