



BADAN NARKOTIKA NASIONAL REPUBLIK INDONESIA

2007

AN BNN

ENCEGAHAN
PENYALAHGUNAAN
NARKOBA
SEJAK USIA DINI

364.14

PEN

P

PERPUSTAKAAN BNN RI	
TGL DITERIMA	: 2008
No INDUK	: 0311
No KODE BUKU	: 363.293 / BNN/p
SUMBER	: Sumbangan
HARGA BUKU	: -
PARAF PETUGAS	: ka

PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA SEJAK USIA DINI



BADAN NARKOTIKA NASIONAL
REPUBLIC INDONESIA
2007



Perpustakaan BNN

11201000606

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iii
SAMBUTAN	
1. Kalakhar BNN	vi
2. Kapus Cegah BNN	vii
PRAKATA	viii
BAB 1. SEJAK DALAM KANDUNGAN IBU	1
A. Dimana Bayi Berasal?	1
B. Makanan yang perlu Diperhatikan Ibu Hamil	3
C. Mengapa Ibu harus Sehat dan Selalu Riang?	5
D. Adakah Kasih Mesra antara Ayah dan Ibu?	7
BAB 2. PENTINGNYA PENDIDIKAN KELUARGA	9
A. Apakah Mendidik Itu?	9
B. Arti Pendidikan Keluarga	10
C. Kesalahan Pendidikan yang Sering Terjadi	13
D. Bagaimana Pendidikan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba dalam Keluarga dijalankan?	21
E. Cara Mengajarkan Anak tentang Masalah Narkoba	23
BAB 3. PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG BAHAYA NARKOBA	27
A. Apakah Narkoba Itu?	27
B. Cara Kerja Narkoba dan Pengaruhnya pada Otak	30
C. Bagaimana Narkoba disalahgunakan?	35
D. Akibat Penyalahgunaan Narkoba	39
E. Jenis-jenis Narkoba yang Sering Disalahgunakan	42
BAB 4. PENDIDIKAN PENCEGAHAN MENURUT USIA ANAK	47
A. Bagaimana Mendidik Anak Usia Dini?	47
B. Bagaimana Mendidik Anak Pra Remaja?	53
C. Bagaimana Mendidik Anak Usia Remaja?	56



BAB 5. MEMBENTUK KEPERIBADIAN ANAK	65
A. Mengapa Anak Mengalami Kesulitan Mengembangkan Kepribadian?	66
B. Bagaimana Mengembangkan Kepribadian yang Baik pada Anak?	75
C. Bagaimana Cara Menghadapi Agresivitas Anak?	81
D. Bagaimana Cara Membantu Menghilangkan Rasa Keterpurukan Anak?	82
E. Bagaimana Cara Membangun Komunikasi Secara Berkelanjutan dengan Anak?	83
F. Bagaimana Meningkatkan Kecakapan Anak di Sekolah?	87
BAB 6. PRIBADI ANAK YANG RENTAN TERHADAP NARKOBA	91
A. Bagaimana Ciri-ciri Remaja yang Rentan Terhadap Kenakalan dan Penyalahgunaan Narkoba?	92
B. Apa saja Faktor yang Menjadikan Remaja Rentan terhadap Kenakalan dan Penyalahgunaan Narkoba?	94
C. Bagaimana Mengajarkan Remaja Menolak Narkoba?	99
BAB 7. CARA MENUMBUHKAN PERCAYA DIRI ANAK	101
A. Mengapa Anak Sulit Mengembangkan Percaya Dirinya?	102
B. Bagaimana Cara Mengembangkan Percaya Diri pada Anak?	106
C. Bagaimana Anak Mampu Memberi Penghargaan pada Dirinya Sendiri?	111
BAB 8. MEMBANTU ANAK YANG MUDAH DILANDA DEPRESI	117
A. Apa Tanda-tanda Anak yang Tersejerang Depresi?	119
B. Bagaimana Cara Mengatasi Depresi pada Anak?	120
C. Bagaimana Meyakinkan anak Pada Kemampuan Dirinya?	123
D. Bagaimana Mengembalikan Semangat Hidup Anak?	124



BAB 9. JIKA ANAK MENYALAHGUNAKAN NARKOBA	129
A. Bagaimana Sikap Orang Tua?	132
B. Apa Pemeriksaan Urin itu?	134
C. Bagaimana Memberikan Kasih yang Bertanggung jawab?	134
D. Apakah yang Dimaksud dengan Intervensi?	135
 BAB 10. JIKA ANAK HARUS DIRAWAT	139
A. Bagaimana Kesiapan Pecandu untuk Pulih?	140
B. Bagaimana Tahapan Emosional Ketika Berhenti Memakai Narkoba?	141
C. Apa Sikap yang Perlu Dimiliki Orang Tua?	142
D. Apa yang Disebut dengan Pemulihan?	143
E. Bagaimana Proses Pemulihan?	144
F. Bagaimana Terapi dan Rehabilitasi dilakukan?	145
G. Apa saja Komponen Terapi dari Rehabilitasi yang Efektif?	147
H. Bagaimana Program Terapi dan Rehabilitasi?	148
I. Bagaimana Memilih Sarana Terapi dan Rehabilitasi yang Sesuai?	150
J. Bagaimana Mengurangi Dampak Buruk?	151
 TESTIMONI	155
 DAFTAR PUSTAKA	157



KATA SAMBUTAN

KALAKHAR BNN

Peran orang tua sebagai mitra lembaga Badan Narkotika Nasional dalam menciptakan generasi yang bebas dari penyalahgunaan narkoba tidak dapat diabaikan lagi. Keikutsertaan orang tua untuk aktif memberantas penyalahgunaan narkoba dapat dilakukan dimulai dari lingkungannya sendiri.

Kualitas bangsa dimulai dengan kualitas keluarga, oleh karena itu kesadaran para orang tua untuk menjaga anak-anaknya dari pencemaran akibat narkoba sangat signifikan.

Sebelum terlambat, orang tua perlu membekali dirinya dalam sikap, pola pikir, kebiasaan, pola asuh kepada para anaknya dan memelihara interaksi dengan pasangannya yang akan berpengaruh pada kualitas fisik, psikis dan intelegensi anak, bahkan ketika janin dalam kandungan ibunya.

Kesadaran para orang tua perlu dibekali oleh pengetahuan dan pengalaman yang konkrit. Melalui buku pedoman ini, semoga dapat menjadi bekal bagi para orang tua dalam menjalankan perannya sebagai pembentuk kualitas keluarga.

Jakarta, Oktober 2007



Drs. Made Mangku Pastika



KATA SAMBUTAN

KAPUS CEGAH LAKHAR BNN

Hasil survey membuktikan bahwa mereka yang beresiko terjerumus dalam masalah narkoba adalah anak yang terlahir dari keluarga yang memiliki sejarah kekerasan dalam rumah tangga, dibesarkan dari keluarga yang broken home atau memiliki masalah perceraian, sedang stres atau depresi, memiliki pribadi yang tidak stabil atau mudah terpengaruh, merasa tidak memiliki teman atau salah dalam pergaulan. Dengan alasan tadi maka perlu pembekalan bagi para orang tua agar mereka dapat turut serta mencegah anaknya terlibat penyalahgunaan narkoba.

Dampak negatif dari penyalahgunaan narkoba sudah terbukti pada generasi kita. Dapat terlihat kerusakan fisik seperti : otak, jantung, paru-paru, syaraf-syaraf, selain juga gangguan mental, emosional dan spiritual, akibat lebih lanjut adalah daya tahan tubuh lemah, virus mudah masuk seperti virus Hepatitis C, virus HIV/AIDS. Oleh karena itu kita tidak akan rela jika generasi muda kita mengalami penderitaan di atas.

Disinilah peran orang tua untuk segera aktif dalam melakukan pencegahan penyalahgunaan narkoba sejak usia dini. Semoga buku pedoman ini dapat membekali orang tua dalam segi kognitif dan afektif sehingga dapat dipraktekkan sampai tingkat konatif. Pada akhirnya, dapat tercipta generasi yang bebas dari bahaya narkoba. Sehingga semua dapat mengatakan : *Say No To Drugs !!*

Jakarta, Oktober 2007



Drs. Mudji Waluyo, SH, MM



PRAKATA

Di Indonesia, jumlah anak remaja yang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba dan obat terlarang (narkoba) semakin meningkat. Pada tahun 2006, Angka pengguna narkoba nasional di Indonesia mencapai 3,2 juta orang dan 32% dari pengguna narkoba adalah pelajar dan mahasiswa. Angka-angka tersebut sangat memprihatinkan kita semua. Program dukungan pemerintah, pendidikan kepada orang tua untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba tidak dapat ditunda lagi.

Sudah saatnya bagi para orang tua mempersiapkan anak-anaknya menjadi generasi yang tangguh, berkepribadian dan bebas dari penyalahgunaan narkoba.

Para orang tua sebaiknya menyadari bahwa sudah menjadi tanggungjawabnya untuk mendidik para generasi selanjutnya agar memiliki kualitas sebagai manusia Indonesia yang handal dan berkepribadian. Pendidikan harus dimulai sejak awal, yaitu sejak dalam kandungan ibu.

Sikap ayah dan Ibu akan mempengaruhi konsep diri anak yang terlahir. Perlakuan ayah pada ibu, sikap ibu selama kehamilannya akan menentukan fisik, psikis dan spiritual anak.

Setelah anak terlahir, orang tua perlu meningkatkan diri dalam pengetahuan dan sikap positif dalam memperlakukan anak-anak nya. Anak-anak dididik sesuai dengan tingkat usianya. Mereka bukan miniatur manusia, tetapi mereka adalah manusia seutuhnya yang memiliki kepribadian dan sikap yang unik satu sama lain.

Para orang tua perlu membekali diri dengan pengetahuan tentang jenis-jenis narkoba dan bahayanya yang memungkinkan mendatangi anak-anak mereka dengan berbagai cara. Orang tua harus waspada dengan tanda-tanda pada anak yang rentan terhadap godaan narkoba. Sikap anak perlu dimonitor dengan bijak agar mereka tetap merasa nyaman tetapi aman dari gangguan penyalahgunaan narkoba . Tanda-tanda anak yang mulai menyalahgunakan narkoba perlu dideteksi sedini mungkin.

Jika semuanya terlanjur terjadi dimana anak-anak ditemukan telah menyalahgunakan narkoba maka orang tua tidak perlu putus asa. Hadapi kenyataan dengan lapang dada, tidak perlu mencari kambing hitam. Lakukan pemulihan dengan cara-cara yang tepat dan jika tidak paham dengan langkah-langkah konkritnya, orang tua dapat meminta pertolongan kepada lembaga-lembaga terpercaya untuk program rehabilitasi.

Demikian, penulisan buku tentang PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA SEJAK USIA DINI ini disusun sebagai salah satu tindakan konkrit dari pemerintah melalui Badan Narkotika Nasional demi terwujudnya generasi muda Indonesia yang tangguh, kompeten dan bebas dari penyalahgunaan narkoba.

Buku ini dapat terwujud berkat dukungan dari beberapa pihak yang telah menyumbangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam penyusunannya sehingga menambah kelengkapan pustaka buku ini. Dengan ini, kami dari tim penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Made Mangku Pastika (Kalakhar BNN)
2. Drs. Mudji Waluyo, SH, MM (Kapus Cegah Lakhar BNN)
3. Drs. Arief Sumarwoto, S.H., M.Hum (Kapus Gakum Lakhar BNN)
4. Dra. Noldy Ratta (Konsultan Ahli BNN)
5. Dra. Ulani Yunus, MM (Tim Penyusun)

Semoga apa yang menjadi tujuan dari penyusunan buku ini dapat tercapai sesuai harapan.

Jakarta, Oktober 2007

Tim Penyusun





BAB 1

SEJAK DALAM KANDUNGAN IBU

A. Darimana Bayi Berasal?

Pencegahan penyalahgunaan narkoba dapat dimulai dari sejak dini dan usia dini. Ketika bayi belum terlahir ke dalam dunia yaitu masih dalam kandungan Ibu, maka program pencegahan penyalahgunaan narkoba sudah dapat dilakukan

Ketika pembentukan janin dimulai, maka berlangsung PROSES KELUARBIASAAN setiap anak, yaitu :

1. Setiap anak adalah unik

Seperti bintang di langit ketika malam hari, berjuta-juta bintang tadi berkilauan menambah keindahan malam. Demikian juga dengan setiap anak. Mereka berkilauan sesuai dengan minat dan bakat masing-masing yang diberikan oleh Tuhan sang pencipta alam.

Anak-anak yang dilahirkan ke muka bumi ini, tidak ada yang sama diantara mereka. Jadi, jika ada 6 miliar manusia di muka bumi ini, maka ada 6 miliar pula jenis individu yang berbeda. Setiap anak adalah unik, jadi jangan pernah bandingkan satu anak dengan anak lainnya. Jika ada sikap orang tua yang membanding-bandingkan, maka akan melahirkan perasaan tidak diterimanya dari sang anak. Keadaan ini akan menjadi salah satu penyebab larinya anak pada penyalahgunaan narkoba di kemudian hari.

2. Setiap anak adalah juara

Setiap anak telah dibekali keunggulan oleh Sang Khalik bahkan ketika baru memulai kehidupan. Keunggulan ini patut dipelihara untuk kelangsungan di dalam kehidupannya di dunia.

Keadaan ini layak direnungkan oleh para orang tua untuk memandang betapa hebat dan luar biasanya anak-anak yang telah lahir ke dunia ini. Sikap seperti ini akan mendukung konsep diri yang positif dari anak-anak dan mampu membuat mereka mengalahkan godaan dari dunia luar, termasuk godaan dari narkoba.

3. Kualitas anak dimulai sejak awal kehidupan

Sejak dalam kandungan, kualitas manusia sudah tercipta. Janin dalam kandungan ibu sudah memiliki kemampuan mendengar sejak di usia kehamilan 16 minggu.

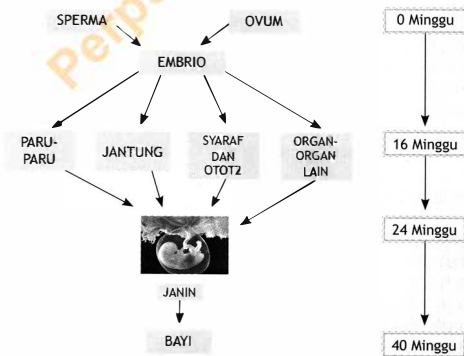
Menyadari hal di atas, saatnyalah bagi calon ibu dan ayah untuk mampu menjaga sikap dan perkataan selama janin dalam kandungan. Selain secara fisik berkembang, secara psikis pun mereka sudah terbentuk sejak dalam kandungan.

Kualitas fisik janin sangat ditentukan oleh kualitas sperma (ayah) dan ovum (Ibu). Embrio hasil pertemuan sperma dan ovum membentuk alat-alat tubuh seseorang seperti OTAK, SYARAF, OTOT-OTOT, PARU-PARU, JANTUNG, USUS dan ALAT KELAMIN.

Dengan memahami proses ini, apakah kita perlu heran jika ada bayi yang tidak sempurna secara fisik? Salah satu perusak kualitas sperma dan ovum ini adalah penyalahgunaan NARKOBA dari calon ibu dan calon ayah yang menghasilkan kualitas ovum dan kualitas sperma yang tidak optimal dalam segi kualitas.

Pencegahan penyalahgunaan NARKOBA sudah dimulai secara jasmani sejak proses pertemuan sperma dan ovum di dinding rahim Ibu.

Berikut ini adalah Gambar Proses Pertemuan Sperma dan Ovum yang akhirnya menjadi BAYI.



B. Makanan yang perlu diperhatikan ibu hamil

Hidup bayi sangat tergantung dari wanita yang mengandungnya, maka wanita atau calon Ibu perlu memperhatikan asupan ke dalam dirinya; baik asupan tubuh (fisik), psikis dan spiritualnya.

Ada 3 gizi utama yang perlu diperhatikan calon ibu ketika sedang mengandung calon bayinya, yaitu :

1. Gizi fisik
2. Gizi Jiwa
3. Gizi Spiritual

1. Gizi Fisik

Selama mengandung, wanita memerlukan makanan tambahan lebih besar 50% dari biasa, terutama zat putih telur, zat kapur fosfor, zat besi dan vitamin-vitamin lainnya.

Jumlah protein yang diperlukan adalah protein yang terdiri dari 1/3 protein yang berasal dari hewan dan 2/3 protein tumbuh-tumbuhan.

Sumber protein hewan terbaik adalah dari susu, daging, ikan dan telur. Sedangkan dari tumbuh-tumbuhan adalah kacang, tempe dan tahu.

Bila wanita hamil kekurangan zat putih telur, akan menyebabkan penyakit anemia (kurang darah). Terhadap janin pengaruh kekurangan protein tidaklah terlalu besar karena janin mengambil dari TUBUH IBU.

Zat Kapur per hari yang diperlukan setiap wanita hamil adalah 75 miligram per kilogram berat badan. Tablet kalk harus dimakan lebih banyak dari kebutuhan karena sebagian besar dari kapur dikeluarkan lagi melalui tinja.

Zat besi; setiap wanita hamil membutuhkan kira-kira 15 mg sehari. Zat besi yang terpenting adalah mineral.

Hidrat arang; dalam memilih makanan yang mengandung zat protein sebenarnya kebutuhan hidrat arang sudah dipenuhi. Bagi wanita hamil, lebih baik banyak makan telur, daging dan susu daripada terlalu banyak makan nasi karena karbo hidrat telah terpenuhi melalui makanan tersebut.

Idealnya bagi wanita hamil setiap harinya mengkonsumsi makanan sebagai berikut:

1. Susu 2 gelas
2. Sepotong daging (125 grm)
3. Telur (1 - 2 butir)
4. Buah-buahan (Jeruk, pepaya, pisang)



5. Sayuran berwarna hijau. Semakin tua warnanya semakin baik karena semakin banyak mengandung vitamin A.
6. Nasi secukupnya (seperti sebelum hamil).

Dr. E. Oswari DPH menyebutkan bahwa kekurangan gizi pada calon ibu dapat mengakibatkan hal-hal berikut ini:

1. Kematian ibu.
2. Keracunan hamil toksemia
3. Keguguran
4. Bayi lahir mati
5. Berat Badan Bayi Lahir sangat rendah.

2. Gizi Jiwa (Psikis)

Janin di usia kandungan berkembang dan berbentuk manusia kecil lengkap dengan indrawinya. Termasuk dengan kemampuan mendengarnya. Sekalipun Janin tersebut belum lahir ke muka bumi tetapi kemampuan untuk menerima pesan ternyata sudah bisa dilakukan sejak dalam kandungan ibu.

Bayi sejak dalam kandungan sudah mampu menangkap secara psikis melalui syaraf dan otot-otot yang ada pada dirinya tentang apa saja yang terjadi di dunia luar.

Jika Ibu secara psikis banyak mengalami tekanan, maka gizi psikis bayi pun terancam. Untuk kesehatan jiwa bayi dalam kandungan, seorang calon ibu sebaiknya:

1. Membacakan cerita positif dan edukatif pada bayi dalam kandungannya
2. Mengajaknya berbicara sebagai sosok individu yang layak dihargai
3. Menikmati kehamilannya dan mensyukuri keberadaan bayi tersebut dalam kandungannya.

Demikian juga dengan ayah. Aksi ayah pada ibu akan mempengaruhi reaksi bayi dalam kandungannya juga. Semakin positif ayah memperlakukan ibu, maka gizi psikis anak dalam kandungan akan semakin baik.

3. Gizi Spiritual (Roh)

Setiap makhluk hidup ciptaan Tuhan memiliki fisik dan jiwa. Ada satu kelebihan manusia dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya, yaitu memiliki roh (spiritual).

Apakah calon bayi sudah memiliki roh? Berbagai kajian agama menyebutkan bahwa roh telah dihembuskan ke dalam jiwa bayi ketika denyut kehidupan mulai hadir dalam dirinya. Jadi, seorang calon bayipun sudah memiliki roh yang perlu dipupuk sejak dalam kandungan. Roh dalam diri manusia disebut dengan manusia batiniah. Artinya sama dengan hati nurani.

Pikiran, keinginan dan emosi termasuk pada kategori jiwa manusia, Tubuh adalah penutup fisik kita. Ketiganya membentuk sosok manusia. Jiwa dan tubuh itu adanya dalam roh.

Seseorang dikatakan hidup atau mati tergantung pada roh yang ada padanya.

Melalui roh ini, manusia dapat mengenal dan merasakan keberadaan penciptanya.

Tuhan yang Maha Kuasa adalah pihak yang paling pertama menjalin relasi (komunikasi) dengan calon bayi. Tuhan sudah berkomunikasi dengan janin lebih dahulu dari siapapun.

Seorang ibu patut memberikan gizi spiritual kepada calon bayinya melalui:

1. Membaca kitab suci dengan bersuara sesuai agama yang dianut ibu.
2. Mendekatkan diri kepada Sang Pencipta melalui kegiatan rohani.

Kebiasaan ibu memberikan gizi spiritual kepada calon bayinya akan mengeksplorasi keagamaan bayi untuk dekat dengan Tuhannya. Bayi akan tumbuh dengan rasa keTuhanan yang kuat. Mereka tidak akan mudah terpengaruh oleh kejahatan yang ditawarkan di dalam dunia, termasuk penyalahgunaan narkoba.

Salah satu faktor mengapa seseorang terlibat dalam kejahatan narkoba adalah kondisi kurangnya religi orang tersebut. Pendalaman etika moral yang terkandung dalam agama tidak dimilikinya, sehingga tidak memiliki kontrol diri yang benar. Hati nuraninya mulai padam. Sulit membedakan yang benar dan yang salah.

C. Mengapa ibu harus sehat dan selalu riang?

Kondisi kesehatan fisik, psikis dan spiritual Ibu adalah hal utama yang mempengaruhi kesehatan bayi yang dilahirkannya. Kondisi ibu perlu dipantau selama masa kehamilan.

Calon ibu diharapkan untuk selalu memeriksakan kondisi fisik dan perkembangan calon bayinya selama kehamilan, dengan tujuan agar:



1. Memelihara kesehatan tubuh dan jiwa calon ibu dan menemukan penyakit atau kesulitan proses perkembangan janin sedini mungkin.
2. Menjamin kelahiran seorang bayi yang sehat dari ibu yang sehat.
3. Menjaga kesehatan ibu setelah melahirkan.
4. Memberi kesanggupan ibu agar dapat menjaga perkembangan janin.

Kondisi wanita yang sehat bukan hanya dibutuhkan ketika hamil saja tetapi juga pasca melahirkan. Bayi belum mampu mengurus dirinya sendiri, kehidupannya tergantung dari yang merawatnya. Dalam hal ini, ibunya yang menjadi tumpuan harapan bagi kelangsungan hidup bayinya.

Seperti kita ketahui bahwa sosok bayi, bukan hanya terdiri dari tubuh (fisik) semata tetapi juga ada jiwa dan roh yang hidup dalam dirinya.

Beberapa literatur menyebutkan hasil penelitian bahwa ibu yang riang cenderung melahirkan bayi yang riang pula. Demikian juga ibu yang mudah menangis dan meratapi dirinya akan cenderung melahirkan bayi yang „rewel“.

Telah dibuktikan secara ilmiah bahwa janin dalam kandungan dapat merasakan apa yang dirasakan oleh sang ibu. Jika ibu terlibat perselisihan kemudian merasa jengkel selanjutnya akan mempengaruhi pengeluaran hormon dalam tubuh ibu. Hormon ini juga akan mempengaruhi sifat bayi yang dikandungnya..

Ibu yang sedang mengandung dan banyak membiarkan dirinya dipenuhi dengan emosi yang merusak seperti rasa marah, sedih dan kecewa maka besar kemungkinan bayi yang dilahirkannya akan menunjukkan sifat yang sama pula. Sejak dalam kandungan dia sudah dibekali oleh hormon-hormon negatif dalam dirinya.

Sikap ibu yang sedang hamil sebaiknya lebih dijaga sehingga hormon-hormon yang disalurkan pada bayinya lebih bersifat positif. Hormon yang diproduksi akan mampu mempengaruhi sifat bayi menjadi lebih tenang dan bijaksana.

Seorang ibu sebaiknya memiliki kebiasaan untuk berbahagia dengan keadaan dirinya. Dengan rasa bahagia akan tercipta hormon yang memberikan energi positif pada bayinya. Energi positif dalam diri janin akan menciptakan antusiasme pada diri anak. Perasaan senang dan senyum dapat meningkatkan kadar Adrenin dalam pembuluh darah dan bergabung dengan meningkatkan kadar gula (glicogen) dari hati memicu energi tubuh untuk melakukan sesuatu dengan antusias.

Beberapa studi menemukan hasil penelitian yang menyatakan bahwa anak yang antusias adalah anak yang memiliki pikiran positif. Anak yang berpikiran positif memiliki harga diri yang sehat. 80 % s.d 85 % dari anak-anak yang berpikiran negatif akan kehilangan rasa harga diri mereka.

Kehilangan rasa harga diri akan menjadikan anak rentan terhadap tawaran narkoba sebagai kompensasi dari ingin diakui atau mencari kenyamanan palsu dalam pergaulannya.

D. Adakah kasih mesra antara ayah dan ibu

Sejak proses pembentukan embrio yang menjadi janin dan akhirnya lahirnya bayi, yang terlibat adalah dua pihak, yaitu ayah dan ibu.

Kondisi fisik dan mental seorang istri sangat dipengaruhi oleh sikap suami terhadapnya. Sekalipun istri dapat bersikap proaktif pada situasi apapun, tetapi lingkungan juga membentuk respon bayi sejak dalam kandungan.

Menjadi tugas ayah dan ibu untuk menciptakan rasa aman dan nyaman kepada orang-orang yang dikasihinya, pada anak-anak termasuk anak dalam kandungan. Dengan rasa aman dan nyaman membuat bayi tumbuh dengan rasa percaya diri yang tinggi.

Bagaimana caranya agar anak-anak mampu melindungi dirinya sendiri? Anak-anak diberikan harga diri yang tinggi melalui sikap yang bebas dari rasa bersalah dari lingkungan dan merasa bahagia sejak awal kehidupannya. Hubungan yang baik antara ayah dan ibu yang dirasakannya sejak dia dalam kandungan akan membantu hal di atas terwujud.

Anak-anak belajar dari perilaku tokoh yang ada dalam lingkungannya. Bila suami istri memperagakan sikap pertengkaran terus menerus dan tidak terjalinnya hubungan harmonis antara keduanya, maka anak akan mengadopsi dalam pikirannya untuk bertindak serupa di kemudian hari. Dia akan lahir menjadi bayi yang tidak bahagia. Bayi yang tidak bahagia biasanya memiliki konsep diri yang rendah. Lagi-lagi ancaman narkoba akan lebih mudah menghampirinya.



BAB 2

PENTINGNYA PENDIDIKAN KELUARGA

Salah satu hal vital bagi pencegahan penyalahgunaan narkoba sejak usia dini adalah pendidikan keluarga.

A. Apakah mendidik itu?

Buku "Peran Orang Tua dalam Mencegah dan Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba" menyebutkan bahwa mendidik ialah membimbing anak supaya menjadi dewasa. Ada tiga aspek yang terlibat, yaitu anak, proses mendidik, dan tujuan mendidik.

Dari buku di atas disarikan pada bab ini yang menjelaskan bahwa : ada perbedaan antara pendidikan dan pengajaran. Pendidikan ditujukan kepada seluruh kepribadian individu, yaitu agar anak menjadi dewasa. Kedewasaan mempunyai ciri-ciri normatif dan psikologis. Seseorang telah dewasa jika telah mampu menentukan ingin menjadi manusia yang bagaimana atas tanggung jawabnya sendiri. Di dalamnya tersimpul hal-hal normatif, etika, atau kesucilaan.

Tujuan mendidik adalah memberikan arah bagi proses mendidik. Apakah yang dimaksud dengan dewasa? Pengertian dewasa tidak dapat dipisahkan dari arti dan tujuan hidup. Tujuan hidup dapat dirumuskan dalam sebuah pertanyaan ; "Apa yang harus saya perbuat dalam hidup ini?"

Banyak yang berpikir bahwa yang dimaksud dengan dewasa adalah dewasa secara jasmani dan sosial. Seorang dikatakan dewasa secara jasmani, jika ia telah mampu menghasilkan keturunan. Maka ketika seseorang dewasa secara jasmani ialah masa 'akil baliq'. Seseorang dikatakan dewasa secara sosial jika ia telah hidup mandiri, tidak lagi tergantung secara sosial ekonomi pada orang tuanya.

Ada juga dewasa secara psikologis dan dewasa pedagogis atau normatif. Seseorang dikatakan telah dewasa secara psikologis jika telah mampu mengembangkan segenap potensi kejiwaannya pikiran, emosi, kemauan, secara serasi, selaras, dan seimbang, sehingga mampu menghadapi berbagai jenis persoalan hidup. Orang yang dewasa secara psikologis, pikirannya berkembang, objektif, kritis, logis, sistematis, dan kehidupan emosionalnya stabil.

Sedangkan yang dimaksud dengan dewasa secara pedagogis atau normatif ialah jika seseorang telah hidup dengan memperhatikan



nilai-nilai kesusilaan, artinya mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, masyarakat, dan Tuhan. Orang yang dewasa secara normatif mampu hidup berdasarkan hati nuraninya dan memiliki pedoman hidup yang jelas.

Ketika mendidik, kita membimbing anak agar ia kelak menjadi orang dewasa yang dapat hidup baik dan benar. Pengertian baik dan benar adalah hidup yang sesuai dengan nilai-nilai atau norma-norma hidup. Artinya, ia selalu melakukan hal-hal yang baik dan benar sehingga mendatangkan kebaikan bagi orang lain. Hidup sesuai dengan nilai-nilai/ norma tentang kebenaran, dan tidak bertentangan dengan hukum. Inilah perbedaan pokok antara pendidikan dan pengajaran.

Salah satu aspek dari pendidikan adalah pengajaran, yaitu aspek pengetahuan *kognitif*. Pengajaran memberikan keterampilan dan pengetahuan, sedangkan pendidikan membimbing anak kearah kehidupan yang baik dan benar. Kita juga mengenal perkataan latihan. Jika pengajaran menyangkut segi pengetahuan segi intelektual manusia, latihan menulis, membaca cepat, mengemudi, juga mengambil keputusan, dan berkomunikasi. Dasar latihan ialah mengulang. Makin banyak mengulang latihan, makin terampil orang tersebut.

Selain menyangkut segi kognitif dan psikomotorik, pendidikan juga melibatkan aspek emosi afektif dan kemauan konatif, sebab anak memiliki kehendak bebasnya sendiri, sebagai hak individu yang tidak dapat diganggu-gugat. Kita tidak dapat memaksa anak untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu tanpa persetujuannya. Memaksa berarti memperkosa hak anak tanpa persetujuannya, sehingga menimbulkan masalah atau konflik dalam pendidikan.

Proses pendidikan berlangsung sejak anak masih bayi hingga dewasa. Ada tiga lingkungan dalam pendidikan ; keluarga, sekolah, dan masyarakat. Keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama dan utama dalam proses pendidikan anak. Pendidikan keluarga sangat penting, bahkan terpenting dan mendasar dari lingkungan lainnya. Artinya, jika ada kesalahan dalam pendidikan keluarga, akibatnya akan berdampak pada proses berikutnya, yaitu sekolah dan masyarakat.

B. Arti pendidikan keluarga

Beberapa orang berpendapat bahwa untuk mendidik anak dalam keluarga tidak banyak diperlukan keterampilan khusus, karena hampir setiap orang telah mengalami pendidikan oleh orang tua yang mengasuhnya. Banyak yang berhasil dalam hidupnya karena pendidikan alamiah dari orang tuanya. Mereka telah menjadi "orang", telah menjadi sarjana,

telah sukses menempuh karier. Hal ini memang tidak dapat disangkal. Akan tetapi banyak juga anak yang menjadi korban salah didik orang tuanya. Kriteria kesuksesan dalam karier atau telah berhasil meraih gelar sarjana, bukanlah satu-satunya kriteria keberhasilan mendidik. Mencapai sukses dalam karier atau telah berhasil meraih gelar sarjana belum menjadi jaminan memperoleh keberhasilan dalam kehidupan keluarga, atau kestabilan kehidupan yang bahagia.

Saat ini, banyak orang yang sukses dalam karier diliputi oleh suasana kecemasan hidup. Muncullah penyakit psikosomatik, seperti sakit lambung yang kronis, sakit jantung, disfungsi dalam kehidupan seksnya, dan lain-lain.

Kesukaran dalam hidup sering dilatarbelakangi oleh pendidikan yang salah di lingkungan keluarga. Kegagalan di sekolah, gejala-gejala kenakalan remaja, penyalahgunaan narkoba, kehidupan rumah tangga yang tidak stabil, dan gagal dalam karier pekerjaan, terutama ketika anak masih kecil.

Sigmund Freud, bapak ilmu psikoanalisis menyebutkan bahwa lima tahun pertama dalam kehidupan anak sejak lahir sangat menentukan perkembangan kepribadian pada umur selanjutnya.

Pada lima tahun pertama perkembangan Ego dan Super dari energi hidup yang sifatnya psikis yang disebut 'The Id'. The Id merupakan sumber energi psikis yang mencari jalan penyaluran untuk dipuaskan berdasarkan prinsip nikmat, artinya the Id berusaha memuaskan diri (prinsip kenikmatan). Dalam lima tahun pertama anak mengalami perkembangan mulai dari fase oral (0 - 1 tahun), fase anal (1-3 tahun), dan fase falik (3-5 tahun). Pada fase ini peranan ibu dan ayah sangat penting.

Pada fase oral (mulut) anak mengadakan hubungan dengan ibunya, dengan menyusu pada ibunya. Dengan kontak ini, ditambah belaian-belaian ibu serta kata-kata yang halus dan penuh kasih sayang dalam suasana gembira dan hangat, anak mengembangkan rasa aman dan kemampuan berkomunikasi sosial dengan sesamanya secara akrab dan terbuka. Anak akan mampu mengembangkan minat terhadap lingkungan pada berbagai peristiwa yang dialaminya. Dengan sikap antusias dan lincah, potensi inteligensi anak dapat berkembang lebih baik.

Peranan ibu waktu anak masih bayi sangat penting, karena fase ini memberikan landasan untuk rasa aman hidup di dunia untuk selanjutnya. Anak yang bergaul akrab dengan sesamanya, dan membuka dirinya untuk segala peristiwa sehari-hari, sangat penting bagi perkembangan inteligensinya.



Fase berikutnya adalah fase anal. Anak mulai berlatih menyesuaikan diri dengan aturan-aturan lingkungan, seperti belajar kebersihan dalam buang air kecil dan besar. Dalam fase ini peranan ayah mulai penting, karena ayah sebagai sumber kemampuan memecahkan segala jenis masalah, ikut membantu perkembangan ego anak. Ego yang mantap dan stabil sangat penting dalam kehidupan anak selanjutnya.

Ego merupakan pusat kesadaran, berhadapan dengan realita hidup sehari-hari yang penuh dengan segala jenis persoalan. Jika ayah kurang memainkan peranannya, maka ego anak kelak akan lemah dalam fungsinya untuk mengenal kenyataan dan menghadapi kenyataan hidup.

Ayah yang sering pergi dari rumah dan jarang berhubungan dengan anak-anaknya; ayah yang bertemperamen keras dan galak; ayah meninggalkan waktu anak masih kecil, atau ayah yang kurang memberi kesempatan bagi anaknya untuk mengembangkan ego, akan membuat anak kurang mampu menghadapi kesulitan hidup, termasuk masalah belajar di sekolah dan pengaruh buruk dari pergaulan dengan teman sebaya.

Usia antara 3 s.d 5 tahun, disebut fase falik (*phallus* = penis) yaitu fase di saat terjadi Oedipus Complex, karena ada saingan secara tidak sadar antara anak laki-laki dan ayahnya terhadap kasih sayang ibunya. Ketika ayah bersikap akrab dan dekat terhadap anak laki-laki, maka fase Oedipus Complex dapat diselesaikan dengan baik.

Selain simbol kekuatan kemauan dan kesadaran (ego), ayah juga merupakan simbol hidup atas dasar hati nurani (super ego). Super ego sangat penting dalam kehidupan setiap manusia, karena memberikan pedoman hidup dan mengarahkan anak pada cita-cita hidupnya .

Selanjutnya, anak mencoba menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan ayah mengenai apa yang boleh dikerjakan dan apa yang tidak boleh. Anak mencoba menyamakan dirinya dengan ayah, yang membantu anak dalam mengembangkan kata hatinya atau hati nuraninya.

Anak yang super ego-nya lemah memiliki watak kurang kuat dan mudah terombang-ambing oleh keinginan hawa nafsu. Sebaliknya, jika super ego-nya terlampaui kuat; karena ayahnya terlalu keras dan banyakuntutannya, sangat mungkin anak akan sering diliputi oleh suasana kecemasan moral, kurang toleran terhadap kesalahan orang lain maupun kesalahan dirinya. Anak seperti ini akan mudah diliputi oleh rasa bersalah.

Fase-fase perkembangan dalam masa kecil merupakan bagian dari tugas-tugas perkembangan (*developmental tasks*) yang perlu dikerjakan oleh orang tua dan guru untuk mendewasakan anak.



Menurut Erikson, tugas pengembangan seseorang sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, dibagi ke dalam beberapa periode, yaitu sebagai berikut :

- 1) *Sense of trust* (pengembangan rasa aman) ; 0 s.d 1,5 tahun
- 2) *Sense of autonomy* (kemampuan berotonomi) 1,5 s.d 3 tahun
- 3) *Sense of initiative* (kemampuan berinisiatif)) 3 s.d 6 tahun
- 4) *Sense of accomplishment* (kemampuan menyelesaikan tugas) 6 s.d 12 tahun,
- 5) *Sense of identity* (kemampuan mencari identitas) 12 s.d 18 tahun.

Selanjutnya, anak akan mulai menginjak ke fase kedewasaan, yang dapat dibagi ke dalam 6 *sense of intimacy* (kemampuan kemesraan), (7) *sense of generativity* (kemampuan mengurus orang lain/ keturunannya), dan (8) *sense of integrity*, saat ia mampu menginteraksikan seluruh aspek kepribadiannya secara utuh.

C. Kesalahan pendidikan yang sering terjadi

Pendidikan keluarga yang tepat akan memungkinkan anak berkembang menjadi dewasa. Dia akan memiliki kejiwaan yang stabil, tidak terlibat dalam hal-hal yang melanggar hukum atau norma yang berlaku, produktif dan konstruktif. Anak juga akan mampu bekerja sama secara kreatif ketika ia masuk di tengah masyarakat, ia bertanggung jawab terhadap segala hal yang dikerjakannya.

Untuk membuat pendidikan lingkungan keluarga lebih efektif, ada baiknya kita meninjau kesalahan-kesalahan yang sering dibuat oleh orang tua dalam mendidik anak-anaknya. Dengan pengetahuan ini, semoga kita dapat menghindari kesalahan-kesalahan yang berdampak pada kehidupan anak dalam jangka panjang.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi yaitu kesalahan konseptual (salah mengerti tentang dasar-dasar pendidikan), kesalahan teknis (salah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari), dan kesalahan yang melekat pada pribadi orang tua itu sendiri.

1. Kesalahan konseptual

Kesalahan konseptual adalah kesalahan yang diakibatkan oleh sikap, cara pandang, dan pemahaman tentang arti dan tujuan pendidikan orang tua kepada anak.

Kesalahan konseptual yang pertama dari orang tua adalah anggapan bahwa anak yang masih kecil tidak perlu mempunyai kemauan



sendiri. Anak dipaksa mematuhi keinginan orang tua. Anak dianggap masih bodoh, takut akan membuat kesalahan. Orang tua dianggap lebih tahu karena lebih berpengalaman. Akhirnya, orang tua tidak memberi kesempatan kepada anak untuk mencoba sendiri, untuk merasakan bahwa ia sebenarnya juga dapat mengerjakan sendiri tanpa bantuan orang lain.

Rasa harga diri anak dan hak bebasnya sebagai individu yang berkemauan sendiri telah diambil alih orang tua. Anak didorong menjadi robot, meniru perbuatan orang tua (dan orang lain), tidak mampu mengembangkan inisiatif, tidak percaya diri sendiri, dan tidak mampu mengembangkan kesadaran kemandiriannya atau otonominya.

Kesalahan konseptual kedua adalah anggapan bahwa anak sebagai miniatur orang dewasa. Anak dianggap segala-galanya sama dengan orang dewasa, kecuali bentuk badannya yang masih kecil. Kita melihat anak kecil diberi pakaian seperti orang dewasa, tanpa mengindahkan bahwa pikiran anak belum kritis, objektif, dan abstrak seperti orang dewasa. Akibatnya, anak dituntut dapat berpikir dan bekerja seperti orang dewasa. Jika ternyata tidak, anak akan dimarahi, dan diberi nasehat-nasehat dengan ukuran orang dewasa. Tidak disadari oleh orang tua bahwa alam pikir anak berbeda dengan alam pikir orang dewasa.

Ketiga, adalah kesalahan konseptual yang beranggapan bahwa jiwa anak adalah sesuatu yang perlu diisi dengan berbagai pengetahuan dan nasehat. Tidak dipahami bahwa jiwa anak memiliki potensi yang perlu dikembangkan dan perlu diciptakan suasana yang mendukung. Jika anak memiliki rapor merah, anak disuruh mengambil pelajaran ekstra dari seorang guru, dengan harapan bahwa anak dapat mengejar ketinggalannya. Akhirnya, anak menjadi tidak kreatif dan kurang motivasi untuk belajar sendiri. Orang tua perlu meneliti latar belakang psikologis anak yang menyebabkan angka rapornya merah.

Orang tua malah mendesak anak dengan pertanyaan apakah sudah belajar atau mengerjakan pekerjaan rumahnya secara bertubi-tubi. Padahal anak mendapat angka rapor jelek karena kurang cerdas (inteligensi) akibat tidak dikembangkan minatnya sejak kecil. Situasi seperti ini menyebabkan anak menjadi kurang motivasi



dan gairah belajar, kurang gembira, kurang terbuka pada orang lain. Dia mengalami kesulitan untuk bertanya kepada guru atau orang tuanya mengenai hal-hal yang tidak dipahaminya.

Salah pengertian yang keempat adalah mengenai kepatuhan. Orang tua sering meminta kepada anaknya untuk patuh dan disiplin. Anak diminta agar apa saja yang dikatakan oleh orang tuanya diterima dan dituruti anak tanpa syarat. Dengan cara demikian, anak diminta terikat pada orang tuanya. Anak tidak dibenarkan jika mempunyai pendapat yang berbeda tentang apa yang benar dan salah. Jika demikian halnya, sebenarnya anak dididik untuk memiliki "kultus individu", patuh kepada orang sebagai perorangan, bukan patuh kepada kebenaran yang hakiki sifatnya, misalnya kejujuran, kesetiaan, keadilan dan berbuat baik.

Jika kita ingin mendidik agar anak disiplin pada kebenaran, maka orang tua perlu melakukan:

Pertama; Orang tua dapat menunjukkan keteladanannya dalam hal-hal yang hendak diajarkan kepada anak, sehingga pengajaran itu dilandasi oleh kejujuran, bukan sebagai sikap yang dibuat-buat. **Kedua;** Anak diberi kesempatan untuk menanyakan atau berdialog dengan orang tua mengenai hal-hal benar dan baik yang diajarkan kepadanya. Jadi, kepatuhan sebaiknya adalah kepatuhan bukan kepada orang, tetapi kepada norma-norma yang dianggap benar, yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya secara logis.

Kesalahan kelima dari cara orang tua berpikir adalah mengenai arti dan maksud pendidikan seks. Banyak orang yang tabu menceritakan hal ini pada anak. Padahal, pendidikan seks adalah pemberian informasi kepada anak tentang segala sesuatu yang ada hubungannya dengan seks manusia, misalnya "dari mana datangnya adik", "bagaimana anak terhindar dari hubungan seks sebelum menikah", "bagaimana anatomi dan fisiologi dan alat reproduksi manusia", "bahaya penyakit kelamin", dll. Hal ini akan membantu anak untuk menjaga dirinya dari hal-hal yang membahayakan secara seksual.

2. Kesalahan teknis

Kesalahan teknis ialah kesalahan dalam cara menjalankan pendidikan. Kesalahan teknis sering berhubungan dengan kesalahan konseptual, yaitu kesalahan dalam pemahaman makna pendidikan.

Banyak yang beranggapan bahwa mendidik terdiri atas banyak nasehat, larangan, atau perintah. Cara yang demikian dianggap kurang tepat, karena bersumber dari sikap otoriter orang tua terhadap anak. Kita harus menganggap anak sebagai manusia yang mempunyai harga diri, dan mempunyai pendapat dan kemauan sendiri sehingga mendidik dengan cara memaksa tidak dapat dibenarkan, karena anak bukan robot, atau makhluk yang harus dapat bertindak seperti mesin yang dapat dikendalikan.

Cara yang sebaiknya adalah menciptakan suasana yang kondusif untuk pendidikan dalam keluarga, dengan suasana rumah yang bahagia dan bergembira, tetapi berwibawa, sehingga anak dengan spontan berbuat sebagaimana mestinya, tidak janggal dan serasi dengan lingkungan yang akrab, baik dan gembira.

Suasana kehidupan keluarga sangat berpengaruh terhadap perilaku semua orang yang ada dalam lingkungan itu. Suasana yang tidak memberikan kemudahan untuk berperilaku yang baik, yang membuat orang berperasaan tegang, jengkel, marah atau pasif ialah suasana yang tegang, marah-marah, dingin, kaku, sedih, dan sebagainya.

Sebaliknya, suasana rumah yang bahagia, gembira, ramah, hangat, tenang, dan lincah akan lebih mudah mempengaruhi anak untuk berbuat kooperatif, giat bekerja, gembira, serta bergairah untuk belajar dan bekerja. Hubungan yang akrab dan terbuka lebih mudah merangsang anak untuk bersedia berdialog dengan orang tua, sehingga anak bersedia bersikap kooperatif, bersedia menerima suatu anjuran ide berdasarkan nalar yang terbuka.

Bukan saja suasana sosial yang baik atau sikap terbuka dari orang tua, yang mengundang anak bersedia berdialog sebagai cara yang lebih efektif daripada nasihat dan larangan, tetapi juga kehadiran dan perilaku orang tua yang tepat dan simpatik akan mengundang perbuatan yang baik dan tepat pada pihak anak. Ini berarti bahwa contoh perilaku dan watak kepribadian orang tua sangat berpengaruh pada anak, dibandingkan nasihat, hukuman atau marah-marah.

Untuk melarang anak supaya jangan merokok, cara yang paling efektif adalah ayah sendiri tidak merokok, karena larangan merokok adalah atas dasar kesehatan yang berlaku bagi semua orang, tanpa



pandang umur atau status. Juga bukan karena telah mempunyai penghasilan sendiri atau tidak.

Contoh dari pihak orang tua tidak dapat diperlihatkan secara eksplisit atau secara dibuat-buat, melainkan harus secara spontan sebagaimana adanya. Misalnya, rasa kasih sayang antara ayah dan ibu tidak dapat hanya dinyatakan secara eksplisit; "Ibu (ayah) sangat sayang kepadamu, tahukah kamu.?" Kasih sayang itu juga terbukti dari segala sikap dan perbuatan nyata, dengan tidak mudah marah, selalu lemah lembut, selalu ramah, dan hangat. Inilah kasih sayang yang bersifat implisit, yang dapat dirasakan dan dihayati secara nyata oleh anak.

Cara yang sering salah, yaitu kesalahan teknis, misalnya, ketika orang tua setiap kali memberi nasehat (jangan merokok; mandi setiap sore pukul empat; Bangun pagi pukul 5, jangan lupa sembahyang; jangan lupa makan sayur, minum susu, dan vitamin). Ucapan-ucapan demikian, yang rumusannya itu-itu saja secara rutin, sering membosankan di telinga anak. Makin sering diucapkan, makin banyak sikap menolak atau membangkang; karena itu tidak efektif. Perintah lebih baik diganti dengan cara ajakan dan larangan lebih baik diganti dengan dialog secara bernalar, sehingga anak mengerti dan menerima apa yang dimaksud.

Cara lain yang kurang tepat dalam pendidikan ialah cara yang disebut *'whip and sweet'* (pecut dan gula-gula) atau kadang-kadang disebut *'carrot and whip'* (wortel dan pecut) yang dipakai untuk mendorong kuda menarik pedati. Sayuran wortel digantung di depan kuda, supaya ia mau menarik pedati dan pecut untuk mendorong ketika ia tidak mau maju.

Dalam pendidikan sering dipakai cara membujuk dengan menjanjikan sesuatu, misalnya hadiah, uang atau diajak nonton, bila angkanya baik. Atau kadang-kadang ketika bujukannya tidak efektif (dan memang tidak efektif), anak mendapat ancaman, misalnya, tidak jadi menonton, tidak jadi diberi hadiah, atau dimarahi, bahkan dipukul, jika anak tidak menunjukkan kepatuhan kepada orang tua, atau jika angka rapor banyak merahnya.

Jarang dipahami bahwa yang menyebabkan anak kurang berprestasi baik atau tidak adanya kemauan yang besar untuk



berbuat sesuatu yang benar, adalah karena anak telah kehilangan motivasi dari dalam dirinya, yang seharusnya berkembang secara spontan, karena bimbingan dan suasana dalam keluarga yang baik dan menggairahkan.

Ancaman sering dibuat oleh ibu, ketika caranya tidak digubris oleh anak. Ibu mengeluarkan ancaman ; "Awat, jika kamu tidak menurut ibu, nanti ibu beritahukan ayah". Ibu tampak tidak berwibawa kepada anak, karena biasanya ibu diliputi oleh suasana kecemasan, dan kurang percaya diri. Ibu tidak menyadari bahwa cerewetnya menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, misalnya anak sering pergi, bahkan tidur di rumah kawannya.

Ancaman terhadap anak membawa akibat kurangnya kewibawaan orang tua pada anak. Jika anak patuh, maka kepatuhan itu didasari oleh rasa takut, bukan karena pengertian tentang sesuatu yang tidak dibenarkan. Ancaman sering menimbulkan kurang percaya diri dan juga kurang memberi rasa ketenangan.

Cara dengan bujukan (*sweet and carrot*) membuat anak tergantung pada orang tua dan kurang mengembangkan rasa kemandirian, karena niatnya berbuat yang baik selalu disosiasikan dengan suatu upah atau hadiah yang dijanjikan atau diharapkan, bukan karena keyakinan sendiri.

Pada dasarnya, setiap hukuman merupakan ancaman yang menimbulkan rasa cemas dan harga diri rendah, karena dasar dari perbuatan baik bukan karena kesadarannya, tetapi karena ketakutannya. Rasa harga diri kurang atau kurang percaya diri sendiri dapat berkembang karena ikatan negatif dengan orang tua, karena selalu dibayangi oleh ancaman tertentu yang bersumber dari orang tua.

3. Kesalahan yang bersumber pada kepribadian orang tua

Ada beberapa sikap dan suasana orang tua yang menghambat proses pendewasaan anak, yaitu sebagai berikut.

- a. Sikap yang keras, kejam, dingin, dan otoriter, yang selalu memberi nasihat atau cerewet ataupun memarahi anak;
- b. Sikap yang acuh tak acuh, karena orang tua terlalu sibuk dengan memerhatikan kesulitan-kesulitannya sendiri, sehingga anak kurang mendapat perhatian atau seakan-akan sama sekali tidak dilihat.



- c. Sikap memanjakan, sehingga apa kebutuhan anak dituruti secara berlebihan, walaupun anak sendiri tidak memintanya. Sikap yang demikian membuat anak tidak dapat berdiri sendiri, karena jiwanya terikat oleh orang tuanya.
- d. Sikap selalu khawatir terhadap anak; khawatir kalau anak celaka di jalan, khawatir kalau anak sakit, atau bergaul dengan lingkungan yang tidak beres, khawatir kalau makanan dan minuman anak kurang steril, dan sebagainya.

Iklim psikologis demikian dapat disebabkan berbagai tipe orang tua, yaitu sikap dominan (*otoriter*), selalu mengalah (*permisif*) terhadap anak, menerima anak (*acceptance*), atau sebaliknya menolak (*rejection*).

Kesalahan-kesalahan mendidik, baik yang bersifat konseptual maupun teknis dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan orang tua yang mungkin terbawa karena 'demikianlah dahulu orang tua mendidik mereka', dan kesalahan yang bersumber dari kepribadian orang tua sendiri.

Kesalahan yang bersumber dari kepribadian orang tua sulit diperbaiki, kecuali jika orang tua menyadarinya dan mau mengubah perilakunya itu dengan berkonsultasi dengan konselor atau psikolog yang dapat membantu mengoreksi hal-hal yang berkaitan dengan kepribadiannya.

Kepribadian pendidik (orang tua, guru, orang dewasa lain) berpengaruh sekali pada kualitas anak, karena proses mendidik bukan semata-mata pemberian ilmu pengetahuan, melainkan suatu proses pemancaran kondisi kepribadian secara psikodinamis, yang sering berlangsung dalam cara yang tidak sadar.

Kita ingat ucapan '**ing ngarso sung tulodho, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani**' dalam pendidikan. Di depan memberikan contoh atau teladan, di tengah-tengah orang tua hadir guna membangun kemauan / watak anak, dibelakang mengikuti, untuk mendukung dan meluruskan, jika salah jalan.

Ada beberapa contoh sifat kepribadian tertentu yang mempunyai pengaruh kurang baik dalam proses pendidikan, walaupun yang diajarkannya selalu hal-hal atau nasehat-nasehat yang baik. Kita



tidak dapat mengajarkan hanya dari apa yang kita ketahui, tetapi kita dapat mengajarkan dari apa adanya pada diri kita.

Sifat agresif adalah salah satu kepribadian orang tua yang kurang menguntungkan dalam menimbulkan reaksi kecemasan pada anak, dan dapat menimbulkan rentetan agresivitas pula pada anak. Orang tua yang agresif suka memarahi anaknya, mudah menghukum, atau memukul, ketika anak berbuat kesalahan, suka memaki-maki dan menjelek-jelekan, bahkan dapat timbul rasa benci dan jengkel. Anak yang mengalami situasi demikian akan bereaksi dengan ketakutan, bahkan kadang-kadang merasa dendam. Anak cenderung tidak memperbaiki diri bahkan timbul keinginan untuk membalas dendam dalam berbagai bentuk. Misalnya, mencuri atau membohongi orang tua, bahkan membalas dendam dalam bentuk yang tidak kelihatan: mogok belajar atau mogok makan. Anak menjadi putus asa, sebab tidak mempunyai harapan untuk masa depan. Muncul perasaan depresi atau menjadi kriminal untuk membalaskan dendam kepada masyarakat (karena tidak berdaya membalas kepada orang tuanya).

Ada juga suasana marah yang bersifat kronis. Anak mudah marah, dan menjauhi orang tua, karena takut dimarahi. Akhirnya anak tidak dapat akrab dan terbuka dengan orang tua. Suasana gembira tidak dapat dikembangkan, sehingga anak mengembangkan sifat depresi (murung), kurang bergairah dalam belajar, dan tidak ada inisiatif dalam menjalani aktivitasnya.

Lebih berat lagi kalau orang mempunyai suasana hidup yang *neurotic*, penuh kecemasan dan kekhawatiran, yang mudah sekali ditularkan kepada anak secara tidak sadar. Akibatnya, orang tua bersikap *over-protective*, ingin melindungi anak secara berlebihan, selalu khawatir anak mendapat kecelakaan di jalan. Hal ini dapat terlihat dari kata-kata yang terus menerus diucapkan orang tua ; "Hati-hati di jalan", "Awat jangan main dengan anak kampung", "Makan yang banyak, Nak", "Minum susu dan vitamin". Perlakuan orang tua pun tampak berlebihan: Jika mandi selalu dengan air hangat, selalu berpakaian tebal karena takut masuk angin. Jika anak sudah duduk di perguruan tinggi, ibu yang khawatir berpesan agar anak jangan berpacaran, sebelum menjadi sarjana.

Yang lebih sukar diatasi adalah ketika suasana keluarga tidak



utuh, karena orang tua sering bertengkar dengan berbagai alasan dan sebab. Suasana rumah yang tidak aman dan selalu tegang membuat anak hidupnya kurang bahagia, kurang gembira, tidak tahu mana yang benar dan mana yang salah karena orang tua saling menyalahkan dan tidak ada kesepakatan dalam mendidik anak, apakah harus patuh kepada ayah atau ibu.

Lebih berat lagi ketika ibu lebih mendominasi keadaan, sehingga pimpinan rumah tangga seakan-akan diambil alih oleh ibu, wibawa ayah merosot. Akibatnya tokoh ayah (*father figure*) menjadi lemah padahal hal ini penting bagi perkembangan kepribadian anak, terutama anak laki-laki. Banyak anak laki-laki gagal dalam karier sekolahnya, atau menyalahgunakan narkoba karena kehilangan tokoh ayah.

Peran ibu tidak kalah pentingnya. Martabat ibu terletak pada kasih sayangnya yang telah membekalinya selama hidup, terutama menghadapi tugasnya sebagai ibu yang mengandung, melahirkan, dan menyusui. Tanpa kasih sayang yang mesra dan hangat, bayi tidak mungkin bertumbuh sempurna seperti dibahas pada BAB 1.

Ibu merupakan sumber kasih sayang yang membekali anak-anaknya dengan simpati terhadap sesama manusia. Simpati inilah yang memungkinkan manusia bergaul dengan sesamanya secara baik. Kalau ibu menunjukkan sifat keras, sering marah-marah atau cerewet, anak akan mendapat hambatan dalam mengembangkan rasa sosialnya dan kemampuannya untuk bergaul dengan baik. Ibu dapat bersikap optimal, jika ayah bersikap mesra dan hangat kepadanya; tidak otoriter, tidak kasar, dan menghormatinya sebagai istri. Oleh karena itu, perkawinan yang tidak dilandasi oleh kasih sayang dan kesetiaan, akan mengganggu kestabilan keluarga, menyebabkan kehidupan keluarga terganggu serta mempengaruhi perkembangan jiwa anak.

D. Bagaimana pendidikan pencegahan penyalahgunaan narkoba dalam keluarga dijalankan?

Pencegahan adalah semua tindakan atau kegiatan yang dilakukan untuk menghindari terjadinya sesuatu yang tidak diharapkan (antisipatif). Dengan pencegahan ini, memungkinkan seseorang mempunyai ketahanan diri untuk menciptakan dan memperkuat lingkungannya guna mengurangi atau menghilangkan semua resiko terjadinya sesuatu

yang membahayakan diri atau orang lain.

Pencegahan penyalahgunaan narkoba adalah segala upaya dan tindakan untuk menghindarkan orang memulai penggunaan narkoba; dengan menjalankan cara hidup sehat serta mengubah kondisi lingkungan yang memungkinkan orang terjangkit penyalahgunaan narkoba.

Pencegahan meliputi:

1. Peningkatan kesehatan dan budaya hidup sehat baik fisik maupun mental berlandaskan keimanan dan ketaqwaan.
2. Pendewasaan kepribadian.
3. Peningkatan kemampuan mengatasi masalah.
4. Peningkatan harga diri dan rasa percaya diri.
5. Peningkatan hubungan intrapersonal dan interpersonal serta kemampuan sosial.
6. Memperkuat sektor-sektor lingkungan, misalnya: keluarga, sekolah, masyarakat yang mendukung peningkatan kesehatan dan pengembangan kepribadian generasi muda.

Tujuan pencegahan :

- a. Membantu seseorang untuk:
 1. Meningkatkan kemampuan mengatasi kesulitan/ permasalahan.
 2. Meningkatkan kemampuan mengambil keputusan.
 3. Meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri.
 4. Meningkatkan budaya hidup sehat.

5. Meningkatkan kemampuan sosial.
 6. Meningkatkan kemampuan menolak tekanan untuk menyalahgunakan narkoba.
- b. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dan keluarga tentang bahaya penyalahgunaan narkoba dan pencegahannya.
- c. Meningkatkan peran serta masyarakat dan keluarga dalam penanggulangan dan pencegahan masalah narkoba.

Penyalahgunaan narkoba dapat dicegah, bahkan seharusnya dicegah. Adalah lebih baik mencegah daripada mengobati, atau melakukan tindakan represif. Justru di sinilah peran orang tua atau keluarga yang sangat penting dalam pencegahan. Berikut ini ada beberapa langkah yang dapat dilakukan orang tua untuk mengurangi risiko anak menyalahgunakan narkoba.

Tidak mungkin orang tua mencegah, jika orang tua tidak tahu apa yang harus dicegahnya. Ambillah kesempatan untuk mempelajari masalah narkoba. Dengan membaca, mendengarkan ceramah, berdiskusi, dan pembahasan masalah narkoba di majalah, koran, atau pada program televisi dan radio. Mengikuti seminar atau lokakarya yang digelar untuk membahas masalah itu. Penyuluhan dengan cara pemberian informasi masih bermanfaat jika dilakukan dengan metode yang tepat, khususnya bagi orang tua. Ikuti perkembangan masalah itu dari waktu ke waktu, karena masalah narkoba berkembang mengikuti kecenderungan peredaran dan penyalahgunaannya di dunia.

Bagian dari mempelajari sendiri masalah narkoba adalah mengenal jenis-jenis narkoba dan perangkat pemakaiannya. Pada buku ini ada informasi tentang narkoba (BAB 3). Tidak perlu mengenal semua jenis narkoba. Yang perlu Anda pelajari hanya narkoba yang sering disalahgunakan, seperti heroin atau putauw, kokain, ganja, ekstasi, sabu, beberapa obat penenang dan obat tidur, inhalansia dan solven, juga nikotin pada rokok.

Jika orang tua telah memperoleh bahan-bahan mengenai masalah narkoba, bagikan bersama pasangannya, sehingga orang tua dapat sepakat mengenai masalah itu. Jika ada orang tua tunggal, karena bercerai atau meninggal, orang tua perlu waspada, karena anak dengan orang tua tunggal memiliki risiko tinggi untuk memakai narkoba.

E. Cara mengajarkan anak tentang masalah narkoba

Pada umumnya anak dan remaja menerima informasi tentang narkoba dari luar rumah; sebagian besar dari teman-teman sebayanya. Sangat sedikit yang memperoleh informasi itu dari rumah. Orang tua gagal mengajarkan masalah narkoba kepada anak, karena memang mengabaikannya; karena takut, jika membahas masalah itu anak malah justru menyalahgunakannya; atau karena orang tua merasa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk itu.

Salah satu alasan mengapa remaja mencoba memakai narkoba adalah karena narkoba membuat mereka merasa nyaman atau nikmat. Remaja tidak percaya, bahwa pada tahap jangka panjang, mereka akan sengsara. Oleh karena itu, penjelasan kepada anak harus dapat diterima oleh akal sehat, bukan dengan cara menakut-nakuti bahayanya, dengan tanpa alasan.

Orang tua yang tidak memahami secara jelas pengaruh narkoba cenderung membuat pernyataan seperti ; narkoba akan menggoreng otakmu. Pernyataan seperti ini tidak ada maknanya, karena tidak memiliki dasar ilmiah. Hal ini justru akan mengganggu kredibilitas orang tua. Jika Anda ingin didengar, buatlah pernyataan yang benar, berarti, dan spesifik, seperti 'Kokain menyebabkan serangan jantung pada anak muda'.

Pada usia berapa orang tua dapat mengajarkan masalah narkoba kepada anak? Orang tua dapat memulainya sejak dini, tetapi tidak terlalu dini. Jika Anda dapat melakukannya sebelum anak menginjak usia remaja, tentu akan lebih baik.

Ada beberapa kunci cara mengajarkan masalah narkoba kepada anak.

Pertama, jangan memberi ceramah, sebab hal itu menyebabkan anak menjauhi Anda.

Kedua, jangan menjadikan acara itu seperti pengajaran formal. Sebaliknya, ajarkan pada berbagai kesempatan setiap minggunya; ketika menonton televisi bersama, mendengarkan radio membaca, pergi bersama, atau makan bersama. Saat-saat itu adalah saat yang memungkinkan anak menerima pengajaran dengan baik. Jangan terlalu banyak memberi informasi pada suatu waktu. Jika Anda memiliki beberapa anak dengan usia berbeda, sesuaikan cara Anda mengajar dengan minat, usia, dan perkembangan mereka.

Ketiga, gunakan gambar-gambar dari buku untuk menjelaskan berbagai jenis narkoba, sehingga mereka mengenalnya ketika ditawarkan salah satu jenis narkoba oleh teman sebayanya. Jangan abaikan fakta bahwa narkoba memberikan rasa nikmat atau menyenangkan pada awal pemakaian. Sedangkan orang yang telah ketergantungan, mau tidak mau harus memakai narkoba, agar menghilangkan rasa sakit atau tidak nyaman, jika tidak memakai narkoba.

Apabila Anda mengabaikan informasi ini, Anda tidak berkata jujur. anak akan bertanya-tanya mengapa banyak orang tertarik untuk menyalahgunakannya. Oleh karena itu, Anda juga perlu menjelaskan bahwa pengaruh itu sebentar saja, sebab pada jangka panjang, yang terjadi adalah dampak yang tidak menyenangkan dan sangat serius, seperti gangguan pada prestasinya di sekolah, gangguan dalam kehidupan keluarga, atau bahkan dapat mengancam jiwanya. Orang tua perlu menyadari bahwa mereka sebenarnya tidak mengerti "barang" yang diperoleh atau diterimanya dari penjual, pengedar, atau teman yang menjadi pemakai narkoba. Mereka hanya mengikuti saran pengedar. Narkoba memang bukan bahan makanan atau minuman. Namun, narkoba yang digunakan dengan cara diminum atau dimakan seperti obat penenang, obat tidur, atau ekstasi bias saja dicampurkan ke dalam makanan atau minuman. Oleh karena itu, anak perlu diajarkan untuk berhati-hati terhadap setiap bentuk penawaran dari orang lain, apalagi jika diberikan secara gratis.

Keempat, jelaskan bahwa jika seseorang memakai narkoba untuk menghindari persoalan, menghilangkan rasa sakit dan stres, maka pengaruh itu hanya sementara. Sebab setelah itu, rasa sakit, stres, dan penderitaan itu akan muncul kembali, bahkan lebih buruk, karena tidak ada tindakan apa pun untuk mengatasinya. Dengan pemakaian berulang, persoalan-persoalan lain akan segera muncul.

Demikian pembahasan tentang pentingnya pendidikan keluarga bagi pencegahan penyalahgunaan narkoba sejak usia dini dibahas pada bab ini, yang sebagian besar materinya diadopsi dari buku yang telah disebutkan pada awal bab.



BAB 3

PENGETAHUAN ORANG TUA TENTANG BAHAYA NARKOBA

Dalam rangka pencegahan dini dari penyalahgunaan narkoba bagi anak-anak, maka para orang tua perlu tahu *KNOW HOW* nya tentang narkoba sehingga mampu mendukung bagi pencegahan penyalahgunaan narkoba sejak dini. Jangan anggap enteng kebiasaan anak untuk mencoba merokok. Hasil survei menunjukkan bahwa merokok pada anak atau remaja merupakan pintu gerbang untuk masuk pada pemakaian narkoba.

Dikutip dari bahan-bahan tulisan dan audio visual yang telah dipublikasikan oleh Badan Narkotika Nasional dan literatur lainnya, disebutkan hal-hal berikut ini:

A. Apakah narkoba itu?

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya. Narkoba adalah obat, bahan, atau zat dan bukan tergolong makanan jika diminum, diisap, dihirup, ditelan, atau disuntikkan, berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan saraf pusat), dan sering menyebabkan ketergantungan. Akibatnya, kerja otak berubah (meningkat atau menurun); demikian pula fungsi vital organ tubuh lain (jantung, peredaran darah, pernapasan, dan lain-lain).

Narkoba yang ditelan akan masuk lambung, kemudian ke pembuluh darah. Jika diisap atau dihirup, zat diserap masuk ke dalam pembuluh darah melalui saluran hidung dan paru-paru. Jika disuntikkan zat langsung masuk ke aliran darah. Darah membawa zat itu ke otak.

Narkoba adalah istilah penegak hukum dan sudah disosialisasikan pada masyarakat. Orang Malaysia menyebutnya dengan "*dadah*", di barat diisitilahkan dengan "*drugs*". Narkoba disebut berbahaya karena tidak aman digunakan oleh manusia. Oleh karena itu, penggunaan, pembuatan, dan peredarannya diatur oleh undang-undang. Barang siapa menggunakan, mengedarkan dan memproduksi secara gelap di luar ketentuan hukum, dapat dikenakan sanksi pidana penjara dan hukuman denda, bahkan hukuman mati.

Narkoba (Narkotika, Psikotropika, Bahan Adiktif lain) adalah istilah

yang digunakan dalam kedokteran atau kesehatan. Dalam hal ini yang ditekankan adalah pengaruh ketergantungannya.

Narkoba yang dimaksud pada buku ini adalah Narkotika, Psikotropika, dan Bahan Adiktif lain. Digunakan istilah narkoba karena telah menjadi bahasa umum di masyarakat. Zat adiktif lain, seperti nikotin dan alkohol, sering menjadi pintu masuk pemakaian narkoba lain yang berbahaya. Juga inhalasi dan solven, yang terdapat pada berbagai keperluan rumah tangga, bengkel, kantor, dan pabrik, sering disalahgunakan, terutama oleh anak-anak.

Narkoba tergolong racun bagi tubuh, jika digunakan tidak sebagaimana mestinya. Racun adalah bahan atau zat, bukan makanan atau minuman, yang berbahaya bagi manusia. Contoh racun adalah obat anti serangga atau anti hama. Sedangkan obat adalah bahan atau zat, baik sintetis, semisintetis, atau alami yang berkhasiat menyembuhkan. Akan tetapi penggunaannya harus mengikuti aturan pakai, jika tidak, dapat berbahaya dan berubah jadi racun.

Sebagian jenis narkoba berguna dalam pengobatan, tetapi karena menimbulkan ketergantungan, penggunaannya harus mengikuti petunjuk dokter (didapat sesuai resep dokter). Contoh: morfin dan petidin, yang digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri pada penyakit kanker; obat untuk membius pasien pada waktu operasi; amfetamin untuk mengurangi nafsu makan, dan berbagai jenis pil tidur dan obat penenang. Ada juga yang secara luas digunakan sebagai obat, contohnya kodein (obat batuk).

Narkotika yang sama sekali tidak boleh digunakan pada pengobatan adalah Narkotika Golongan I (heroin, kokain, ganja) dan Psikotropika Golongan I (LSD, ekstasi), karena bukan tergolong obat, dan potensi menyebabkan ketergantungannya sangat tinggi.

Karena bahaya ketergantungan, penggunaan, dan peredaran narkoba diatur undang - undang, yaitu Undang - Undang No. 22 Tahun 1997 tentang Narkotika, dan Undang - Undang No. 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika. Penggolongan jenis - jenis narkoba berikut didasarkan pada peraturan perundang - undangan yang berlaku.

1. Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran dan menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri. Menurut undang-undang narkoba dibagi menurut potensi menyebabkan ketergantungannya sebagai berikut.

- a. Narkotika Golongan I: berpotensi sangat tinggi menyebabkan ketergantungan. Tidak digunakan untuk terapi. Contoh : heroin, kokain, dan ganja. Putauw adalah heroin tidak murni berupa bubuk.
 - b. Narkotika Golongan II: berpotensi tinggi menyebabkan ketergantungan. Digunakan pada terapi sebagai pilihan terakhir. Contoh : morfin dan petidin.
 - c. Narkotika Golongan III: berpotensi ringan menyebabkan ketergantungan dan banyak digunakan dalam terapi. Contoh: kodein.
2. Psikotropika adalah Zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat dan menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku, yang dibagi menurut potensi menyebabkan ketergantungan sebagai berikut.
- a. Psikotropika Golongan I: amat kuat menyebabkan ketergantungan dan tidak digunakan dalam terapi. Contoh: MDMA (ekstasi), LSD, dan STP.
 - b. Psikotropika Golongan II: kuat menyebabkan ketergantungan, digunakan amat terbatas pada terapi: amfetamin, metamfetamin, fensiklidin, dan ritalin.
 - c. Psikotropika Golongan III: potensi sedang menyebabkan ketergantungan, agak banyak digunakan dalam terapi. Contoh: pentobarbital dan flunitrazepam.
 - d. Psikotropika Golongan IV: potensi ringan menyebabkan ketergantungan dan sangat luas digunakan dalam terapi. Contoh: diazepam, klobazam, fenobarbital, barbital, klorazepam, klordiazepoxide, dan nitrazepam. (Nipam, pil BK/ Koplo, DUM, MG, Lexo, Rohyp, dan lain-lain).
3. Bahan Adiktif Lainnya, yaitu Zat/bahan lain bukan narkotika dan psiktropika yang berpengaruh pada kerja otak. Tidak tercantum dalam peraturan perundang-undangan tentang narkotika dan psiktropika. Yang sering disalahgunakan adalah :
- a. Alkohol, yang terdapat pada berbagai jenis minuman keras;
 - b. Inhalasi/ solven, yaitu gas atau zat yang mudah menguap yang terdapat pada berbagai keperluan pabrik, kantor, dan rumah tangga;
 - c. Nikotin yang terdapat pada tembakau.

Penggolongan narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lain, menurut Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) di bawah ini, didasarkan atas pengaruhnya terhadap tubuh manusia, sebagai berikut.

- 1) Opioida: mengurangi rasa nyeri dan menyebabkan mengantuk, atau turunnya kesadaran. Contoh: opium, morfin, heroin, dan petidin.
- 2) Ganja (marijuana, hasis): menyebabkan perasaan riang, meningkatnya daya khayal, dan berubahnya perasaan waktu.
- 3) Kokain dan daun koka, tergolong stimulasi (meningkatkan aktifitas otak dan fungsi organ tubuh lain)
- 4) Golongan Amfetamin (stimulasi): amfetamin, ekstasi (MDMA), dan sabu (metamfetamin).
- 5) Alkohol, yang terdapat pada minuman keras.
- 6) Halusinogen, memberikan halusinasi (khayal). Contoh: LSD.
- 7) Sedativa dan hipnotika (obat penenang/obat tidur seperti pil BK, MG)
- 8) PCP (fensiklidin).
- 9) Solven dan inhalans: gas atau uap yang dihirup, contoh: tiner dan lem.
- 10) Nikotin, terdapat pada tembakau (termasuk stimulasi)
- 11) Kafein (stimulasi), terdapat dalam kopi, beberapa jenis tertentu obat penghilang rasa sakit, dan minuman penambah energi.

Beberapa alat yang sering digunakan oleh pemakai narkoba adalah: jarum suntik (morphin), rokok (ganja), makanan (masakan ganja), bong / alat hisap (sabu), kertas timah (untuk alat hisap).

B. Cara kerja narkoba dan pengaruhnya pada otak

Narkoba berpengaruh pada bagian otak yang bertanggung jawab atas kehidupan perasaan, yang disebut sistem limbik : Hipotalamus - pusat kenikmatan pada otak - adalah bagian dari sistem limbik. Narkoba menghasilkan perasaan 'high' dengan mengubah susunan biokimia molekul pada sel otak yang disebut neuro-transmitter.

Contoh Beberapa Jenis Narkotika

GOLONGAN OPIOIDA



Bunga Poppy (Candu)



Morfin



Heroin

KOKA DAN DAUN KOKA



Biji Koka

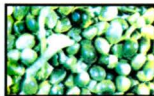


Daun Koka



Daun
Ganja

GANJA

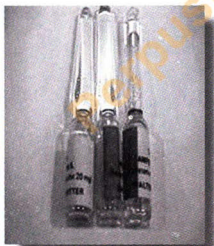


Biji
Ganja

Contoh Beberapa Jenis Psikotropika



Extacy/ Inex



Amfetamin



sabu

Dapat dikatakan bahwa otak bekerja dengan motto jika merasa enak, lakukanlah. Otak memegang dilengkapi alat untuk menguatkan rasa nikmat dan menghindari rasa sakit atau tidak enak, guna membantu memenuhi kebutuhan dasar manusia, seperti rasa lapar, haus, rasa hangat, dan tidur. Mekanisme ini merupakan mekanisme pertahanan diri. Jika lapar, otak menyampaikan pesan agar mencari makanan yang dibutuhkan. Kita berupaya mencari makanan itu dan menempatkannya di atas segala-galanya. Kita rela meninggalkan pekerjaan dan kegiatan lain, demi memperoleh makanan itu.

Yang terjadi pada adiksi adalah semacam pembelajaran sel-sel otak pada pusat kenikmatan. Jika mengonsumsi narkoba, otak membaca tanggapan kita. Jika merasa nikmat, otak mengeluarkan *neurotransmitter* yang menyampaikan pesan: “Zat ini berguna bagi mekanisme pertahanan tubuh”. Jadi, ulangi pemakaiannya. “Jika memakai narkoba lagi, kita kembali merasa nikmat, seolah-olah kebutuhan kita terpuaskan”. Otak akan merekamnya sebagai sesuatu yang harus dicari sebagai prioritas. Akibatnya, otak membuat program salah, seolah-olah kita memang memerlukan sebagai mekanisme pertahanan diri. Terjadilah kecanduan!

Semua jenis narkoba mengubah perasaan dan cara berpikir seseorang. Tergantung pada jenisnya, narkoba menyebabkan:

- a. Perubahan pada suasana hati (menenangkan, rileks, gembira, dan rasa bebas);
- b. Perubahan pada pikiran (stress hilang dan meningkatnya daya khayal);
- c. Perubahan pada perilaku (meningkatkan keakraban, menghambat nilai, dan lepas kendali).

Terlepas dari dampak buruknya, memang diakui ada mitos yang diyakini oleh pengguna narkoba bahwa narkoba sebagai pengubah suasana hati lain dan dianggap memenuhi sebagian kebutuhan manusia. Pada faktanya, mereka sulit berpaling dari narkoba. Pengaruh narkoba terhadap perubahan suasana hati dan perilaku yang didasari oleh mitos tentang narkoba, antara lain sebagai berikut:

1. Bebas dari rasa kesepian

Mitos yang ada pada masyarakat moderen, ketika orang sulit menjalin hubungan akrab, narkoba menjadi ‘obat manjur’. Pada tahap jangka pendek, narkoba menyebabkan keakraban dengan sesama serta hilangnya rasa kesepian. Faktanya: dalam jangka panjang, narkoba justru menyebabkan perasaan terisolasi dan rasa kesepian.

2. Bebas dari perasaan negatif lain

Fakta mengatakan bahwa kecanduan menyebabkan seseorang sibuk dengan kecanduannya, sehingga dia tidak merasa perlu memperhatikan perasaan atau kekosongan jiwanya. Akhirnya lahirlah mitos bahwa narkoba atau kecanduan lain menjauhkannya dari perasaan kecewa, kekurangan, atau kehilangan makna dan tujuan hidup, serta konflik batin yang ditakutkannya. Semua mitos ini keliru.

3. Kenikmatan semu

Pada saat ini fakta yang terjadi adalah masyarakat berorientasi pada kerja, uang, prestasi, kekuasaan, dan kedudukan sebagai tolak ukur keberhasilan. Akibatnya lahirlah mitos yang beranggapan bahwa narkoba menggantikan rekreasi yang memberi perasaan bebas terhadap kesadaran diri dan waktu.

4. Pengendalian semu

Dalam abad teknologi ketika orang merasa kurang atau tidak lagi memiliki kendali atas lingkungannya, tetapi di lain pihak, membutuhkan kekuasaan dan penampilan. Narkoba menyebabkan perasaan mampu mengendalikan situasi dan memiliki kekuasaan. Muncul mitos bahwa pecandu merasa memperoleh kekuasaan atas setiap kesalahan.

5. Krisis yang menetap

Pada faktanya :pecandu tidak ingin merasakan perasaannya yang sebenarnya (yang menyakitkan), tetapi pada waktu yang bersamaan, tidak pula ingin mengalami mati rasa. Akhirnya muncul mitos bahwa :narkoba memberikan perasaan gairah dan ketegangan yang dianggap menggantikan perasaannya yang sebenarnya.

6. Meningkatkan penampilan

Pada masyarakat yang menginginkan penampilan lebih utama, narkoba dapat membuat seseorang lebih muda dan diterima orang lain. Lahirlah mitos bahwa narkoba menyembunyikan ketakutan atau kecemasan dan membiusnya dari rasa sakit, karena dihakimi atau dinilai oleh orang lain.

7. Bebas dari perasaan waktu

Ketika sedang memakai narkoba, mereka tergiring oleh mitos bahwa pecandu merasa waktu seakan-akan berhenti. Masa lalu tidak

lagi menghantui dirinya demikian juga masa depan. Faktanya : mereka hanya tahu hari ini beroleh pengalaman dengan narkoba yang menjerumuskan diri dan membuat suram masa depannya.

C. Bagaimana narkoba disalahgunakan?

Karena pengaruhnya yang akan menimbulkan rasa nikmat dan nyaman itulah penyebab narkoba disalahgunakan. Akan tetapi, pengaruhnya itu sementara, sebab setelah itu timbul rasa tidak enak. Untuk menghilangkan rasa tidak enak ia menggunakan narkoba lagi. Oleh karena itu, narkoba mendorongnya memakainya lagi.

Penyalahgunaan narkoba adalah penggunaan narkoba yang dilakukan tidak untuk maksud pengobatan, tetapi karena ingin menikmati pengaruhnya, dalam jumlah berlebihan, secara lebih kurang teratur, dan berlangsung cukup lama, sehingga menyebabkan gangguan kesehatan fisik, mental, dan kehidupan sosialnya.

Pemakaian narkoba secara berlebihan tidak menunjukkan jumlah atau dosisnya. Akan tetapi, yang penting adalah bahwa pemakaiannya berakibat pada gangguan salah satu fungsi, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Gangguan fisik berarti gangguan fungsi atau penyakit pada organ-organ tubuh, seperti penyakit hepatitis B/C, tuberculosis, jantung, dan HIV/AIDS. Gangguan psikologik meliputi cemas, sulit tidur, depresi, dan paranoia (perasaan seperti orang lain mengejar). Wujud gangguan fisik dan psikologis tergantung pada jenis narkoba yang digunakan. Gangguan sosial meliputi kesulitan dengan orang tua, teman, sekolah, pekerjaan, keuangan, dan berurusan dengan polisi.

Ada beberapa pola pemakaian narkoba, sebagai berikut.

1. Pola coba-coba, yaitu karena iseng atau ingin tahu. Pengaruh tekanan kelompok sebaya sangat besar, yang menawarkan atau membujuk untuk memakai narkoba. Ketidakmampuan berkata "tidak" mendorong anak untuk mencobanya, apalagi jika ada rasa ingin tahu atau ingin mencoba.
2. Pola pemakaian sosial (*social user*), yaitu tahapan pemakaian narkoba untuk pergaulan (berkumpul, acara tertentu), agar diakui dan diterima oleh kelompoknya.
3. Pola pemakaian situasional, yaitu karena situasi tertentu, misalnya kesepian, stres, dan lain-lain. Disebut juga tahap instrumental, karena dari pengalaman pemakaian sebelumnya disadari bahwa narkoba dapat menjadi alat untuk mempengaruhi atau memanipulasi emosi dan suasana hatinya. Di sini pemakaian narkoba

telah mempunyai tujuan, yaitu sebagai cara mengatasi masalah (*compensatory use*). Pada tahap ini pemakai berusaha memperoleh narkoba secara aktif.

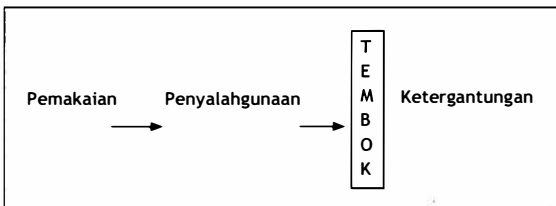
4. Pola habituasi (kebiasaan), yaitu ketika telah memakai narkoba secara teratur/sering, terjadi perubahan pada faal tubuh dan gaya hidupnya. Teman lama berganti dengan teman kalangan pecandu. Kebiasaan, pakaian, pembicaraan, dan sebagainya berubah. Ia menjadi sensitif, mudah tersinggung, pemarah, dan sulit tidur atau berkonsentrasi, sebab narkoba mulai menjadi bagian dari kehidupannya. Minat dan cita-cita semula hilang. Ia sering membolos dan prestasi di sekolah merosot. Ia lebih suka menyendiri daripada berkumpul bersama keluarga. Meskipun masih dapat mengendalikan pemakaiannya, telah terjadi gejala awal ketergantungan. Pola pemakaian narkoba di sini secara klinis disebut penyalahgunaan.
5. Pola ketergantungan (kompulsif), yaitu dengan gejala khas, yaitu timbulnya toleransi dan atau gejala putus zat. Ia berusaha untuk selalu memperoleh narkoba dengan berbagai cara. Berbohong, menipu, dan mencuri menjadi kebiasaannya

Seseorang tidak dapat lagi mengendalikan dirinya, dan penggunaan narkoba telah menjadi pusat kehidupannya. Hubungan dengan keluarga dan teman-teman menjadi rusak. Pada pemakaian beberapa jenis narkoba seperti putauw terjadinya ketergantungan sangat cepat.

Proses seseorang menjadi ketergantungan dapat digambarkan seperti seorang yang menembus tembok. Pada tahap pemakaian ia masih dapat menghentikannya. Jika telah terjadi ketergantungan, ia sulit kembali ke pemakaian sosial, betapa pun ia berusaha, kecuali jika menghentikan sama sekali pemakaiannya (abstinensial)!

Perhatikan bagan di bawah ini:

Bagan Proses Ketergantungan Narkoba



Ketergantungan merupakan sekumpulan gejala (*sindroma*) penyakit. Orang memiliki ketergantungan, jika paling sedikit ada tiga atau lebih gejala sebagai berikut.

- a. Keinginan kuat (kompulsif) untuk memakai narkoba berulang kali.
- b. Kesulitan mengendalikan penggunaan narkoba, baik dalam usaha menghentikannya maupun mengurangi tingkat pemakaiannya.
- c. Terjadi gejala putus zat jika pemakaiannya dihentikan atau jumlah pemakaiannya dikurangi.
- d. Toleransi: jumlah narkoba yang diperlukan makin besar, agar diperoleh pengaruh yang sama terhadap tubuh.
- e. Mengabaikan alternatif kesenangan lain dan meningkatnya waktu yang digunakan untuk memperoleh narkoba.
- f. Terus memakai, meskipun disadari akibat yang merugikan atau merusak tersebut.
- g. Menyangka, artinya menolak mengakui adanya masalah, padahal ditemukan narkoba dan perangkat pemakaiannya serta gejala-gejala yang diakibatkannya.

Ketergantungan, kecanduan, atau adiksi disebut penyakit, bukan kelemahan moral, meskipun ada unsur moral pada awalnya. Sebagai penyakit, penyalahgunaan narkoba dapat dijelaskan gejalanya yang khas, yang berulang kali kambuh (*relaps*), dan berlangsung progresif, artinya makin memburuk, jika tidak ditolong dan dirawat dengan baik.

Sifat ketergantungan dapat bersifat fisik dan psikologis: ketergantungan fisik yang ketika pemakaiannya dihentikan timbul gejala putus zat; ketergantungan psikologis, jika tidak ada gejala putus zat.

Gejala putus zat adalah gejala yang timbul jika pemakaian zat dihentikan secara tiba-tiba atau dikurangi dosisnya. Jika merokok dihentikan, ia sakit kepala, denyut jantung bertambah cepat, dan tangan gemetar. Jika pemakaian heroin dihentikan, timbul nyeri otot, perut kejang, muntah, menceret, hidung berair, dan sulit tidur. Jika berhenti minum alkohol atau pil tidur, timbul demam, menggigil, bingung, mudah tersinggung, kekerasan, dan kejang.



Gejala sakit karena putus heroin (putaw) yang disebut sakaw

Makin tinggi dosis narkoba yang digunakan dan makin lama pemakaiannya, makin hebat gejala sakitnya. Sakaw adalah gejala putus zat karena pemakaian putaw (heroin). Gejala sakit karena putus putaw umumnya berlangsung hingga 4-5 hari setelah pemakaian dihentikan. Akan tetapi, pada beberapa jenis zat lain dapat berlangsung berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan. Itulah antara lain yang menyebabkan pecandu narkoba tidak mampu menghentikan pemakaiannya. Ia perlu tetap mempertahankan keadaan 'normal' dengan tetap memakai narkoba, sebab di luar pemakaian narkoba ia menjadi 'sakit' atau 'tidak normal'.

Toleransi adalah keadaan ketika dosis yang sama tidak lagi berpengaruh seperti penggunaan sebelumnya. Akibatnya, perlu jumlah yang semakin besar, sehingga ia dapat menjadi overdosis dan meninggal. Akibat lain, ia mencoba berbagai macam jenis narkoba, agar diperoleh pengaruh yang diinginkannya, dengan resiko kerusakan organ-organ tubuh makin besar, dan risiko kematian karena pengaruh zat yang menguatkan pengaruh zat yang lainnya.

Menyangkal (*denial*) adalah gejala lain ketergantungan. Menyangkal artinya menolak mengakui adanya masalah. Gejala ketergantungan adalah tetap melanjutkan kegiatan kecanduannya, walau mengetahui

dampak buruknya.

Pecandu berkata bahwa ia dapat menghentikan penggunaan narkoba setiap saat dikehendakinya, tetapi kenyataannya ia tidak mampu. Ia menyangkal keadaannya yang ketergantungan, meskipun akibat pemakaian narkoba tampak jelas bagi dirinya dan orang lain. Contoh: Masalahnya tak ada hubungannya dengan pemakaian narkoba. Narkoba berpengaruh buruk pada orang lain, tidak pada saya. Beberapa narkoba tidak berbahaya, beberapa lainnya berbahaya.

Pecandu menyangkal dengan berbohong tentang kecanduannya, menyembunyikan suplai dan penyimpanan narkoba, serta muncul di muka umum seolah-olah tidak bermasalah dan normal. Mereka sangat dikuasai oleh narkoba dan terus memakai narkoba, meski dihukum, diperingati, dan dinasihati. Mereka marah atau membela diri tentang pemakaian narkoba. Mereka menyalahkan orang lain untuk persoalan mereka, mengasihani diri sendiri, dan mencoba mengendalikan atau memanipulasi orang lain. Mereka beralasan untuk tetap memakai narkoba, menarik diri dari orang-orang yang mengasihi dan memperdulikannya, serta hidup tanpa tanggung jawab.

D. Akibat penyalahgunaan narkoba

1. Bagi Diri Sendiri

- a. Terganggunya fungsi otak dan perkembangan normal remaja:
 - 1) Daya ingat, sehingga mudah lupa;
 - 2) Perhatian, sehingga sulit berkonsentrasi;
 - 3) Perasaan, sehingga tidak dapat bertindak rasional, impulsif;
 - 4) Persepsi, sehingga memberi perasaan semu/khayal;
 - 5) Motivasi, sehingga keinginan dan kemampuan belajar merosot, persahabatan rusak, serta minat dan cita-cita semula padam.

Oleh karena itu, narkoba menyebabkan perkembangan mental-emosional dan sosial remaja terhambat. Bahkan, ia mengalami kemunduran perkembangan.

- b. Intoksikasi (keracunan): gejala yang timbul akibat pemakaian narkoba dalam jumlah yang cukup berpengaruh pada tubuh dan perilakunya. Gejalanya tergantung pada jenis, jumlah, dan cara penggunaan. Istilah yang sering dipakai pecandu adalah pedauw, fly, mabuk, teler, dan high.

- c. Overdosis (OD): dapat menyebabkan kematian karena terhentinya pernapasan (heroin) atau perdarahan otak (amfetamin, sabu). OD terjadi karena toleransi, maka perlu dosis yang lebih besar, atau karena sudah lama berhenti pakai, lalu memakai lagi dengan dosis yang dahulu digunakan.
- d. Gejala Putus Zat : gejala ketika dosis yang dipakai berkurang atau dihentikan pemakaiannya. Berat ringan gejala tergantung pada jenis zat, dosis, dan lama pemakaian.
- e. Berulang kali kambuh : Ketergantungan menyebabkan craving (rasa rindu pada narkoba), walaupun telah berhenti pakai. Narkoba dan perangkatnya, kawan-kawan, suasana, dan tempat-tempat penggunaannya dahulu mendorongnya untuk memakai narkoba kembali. Itu sebabnya pecandu akan berulang kali kambuh.
- f. Gangguan perilaku/ mental-sosial : sikap acuh tak acuh, sulit mengendalikan diri, mudah tersinggung, marah, menarik diri dari pergaulan, hubungan dengan keluarga dan sesama terganggu. Terjadi perubahan mental: gangguan pemusatan perhatian, motivasi belajar /bekerja lemah, ide paranoid, dan gejala Parkinson.
- g. Gangguan kesehatan: kerusakan atau gangguan fungsi organ tubuh, seperti hati, jantung, paru, ginjal, kelenjar endokrin, alat reproduksi, infeksi {hepatitis B/C (80%), HIV / AIDS (40-50%)}, penyakit kulit dan kelamin, kurang gizi, penyakit kulit, dan gigi berlubang.
- h. Kendornya nilai-nilai: mengendornya nilai-nilai kehidupan agama-sosial-budaya, seperti perilaku seks bebas dengan segala akibatnya (penyakit kelamin, kehamilan yang tidak diinginkan). Sopan santun hilang. Ia menjadi asosial, mementingkan diri dan tidak memperdulikan kepentingan orang lain.
- i. Masalah Keuangan dan Hukum: Akibat keperluannya memenuhi kebutuhannya akan narkoba, ia mencuri, menipu, dan menjual barang-barang milik sendiri atau orang lain. Jika masih sekolah, uang sekolah digunakan untuk membeli narkoba, sehingga ia terancam putus sekolah, di samping nilai-nilai

rapor yang merosot. Akibat lain adalah ditangkap polisi, ditahan, dan dihukum penjara, atau dihakimi oleh masyarakat setempat.

2. Bagi Keluarga

Suasana nyaman dan tentram terganggu. Keluarga resah karena barang-barang berharga di rumah hilang. Anak berbohong, mencuri, menipu, bersikap kasar, acuh tak acuh dengan urusan keluarga, tak bertanggung jawab, hidup semaunya, dan asosial.

Orang tua merasa malu, karena memiliki anak pecandu. Mereka juga merasa bersalah, tetapi juga sedih dan marah. Perilaku orang tua ikut berubah, sehingga fungsi keluarga, menjadi terganggu. Mereka berusaha menutupi perbuatan anak, agar hal itu tidak diketahui oleh orang luar. Orang tua juga putus asa. Masa depan anak tidak jelas. Anak putus sekolah atau menganggur, karena dikeluarkan dari sekolah atau pekerjaan. Stres meningkat. Kehidupan ekonomi morat-marit. Keluarga harus menanggung beban sosial-ekonomi ini.

3. Bagi Sekolah

Narkoba merusak disiplin dan motivasi yang sangat penting bagi proses belajar. Siswa penyalahguna mengganggu suasana belajar-mengajar. Prestasi belajar turun drastis. Penyalahguna membolos lebih besar daripada siswa lain.

Penyalahgunaan narkoba berhubungan dengan kejahatan dan perilaku asosial lain yang mengganggu suasana tertib dan aman, perusakan barang-barang milik sekolah, dan meningkatnya perkelahian. Mereka juga menciptakan iklim acuh tak acuh dan tidak menghormati pihak lain. Banyak di antara mereka menjadi pengedar atau mencuri barang milik teman atau karyawan sekolah.

4. Bagi Masyarakat, Bangsa, dan Negara

Mafia perdagangan gelap selalu berusaha memasok narkoba. Terjalin hubungan antara pengedar atau bandar dan korban sehingga tercipta pasar gelap. Oleh karena itu, sekali pasar terbentuk, sulit untuk memutus mata rantai peredarannya.

Masyarakat yang rawan narkoba tidak memiliki daya tahan, sehingga kesinambungan pembangunan terancam. Negara menderita kerugian, karena masyarakatnya tidak produktif dan tingkat kejahatan meningkat; belum lagi sarana dan prasarana yang harus disediakan, disamping itu merusak generasi penerus bangsa.

E. Jenis-jenis narkoba yang sering disalahgunakan

1. Opioida

Segolongan zat dengan daya kerja serupa. Ada yang alami, sintetis dan semisintetis. Opioida alami berasal dari getah opium poppy (opiat), seperti morfin, opium, dan kodein. Contoh opioida semi sintetis: heroin / putaw, hidromorfin. Contoh opioida sintetis: meperidin, metadon, fentanyl (china white). Potensi menghilangkan nyeri (dan menyebabkan ketergantungan) heroin 10 kali lipat morfin; kekuatan opioida sintetis 400 kali lipat kekuatan morfin.

Yang sering disalahgunakan adalah heroin. Cara pakai: disuntikkan ke dalam pembuluh darah, atau diisap melalui hidung setelah dibakar. Pengaruh jangka pendek: hilangnya rasa nyeri, ketegangan berkurang, rasa nyaman (eforik) diikuti perasaan seperti mimpi dan rasa mengantuk. Pengaruh jangka panjang: ketergantungan (gejala putus zat, toleransi) dan meninggal karena overdosis. Dapat timbul komplikasi: sembelit, gangguan menstruasi, impotensi,. Karena pemakaian jarum suntik tidak steril timbul abses, dan tertular hepatitis B/C yang merusak hati, atau penyakit HIV/AIDS yang merusak kekebalan tubuh, sehingga mudah terserang infeksi dan menyebabkan kematian.

2. Ganja (marijuana, cimeng, gelek, hasis)

Ganja mengandung THC (Tetrahydro-cannabinol) yang bersifat psikoaktif. Ganja yang dipakai biasanya berupa tanaman kering yang dirajang, dilinting, dan disulut seperti rokok. Dalam undang-undang, ganja termasuk narkotika golongan I, dan dilarang keras ditanam, digunakan, diedarkan, dan diperjualbelikan. Ganja merupakan pintu masuk ke jenis narkoba lainnya dan paling banyak digunakan di Indonesia.

Segera setelah pemakaian: cemas, gembira, banyak bicara, tertawa cekikikan, halusinasi, dan berubahnya perasaan waktu (lama dikira sebentar) dan ruang (jauh dikira dekat), peningkatan denyut jantung, mata merah, mulut dan tenggorokan kering, dan selera makan meningkat. Pengaruh jangka panjang: daya pikir berkurang, motivasi belajar turun, perhatian ke sekitarnya berkurang, daya tahan tubuh terhadap infeksi menurun, mengurangi kesuburan, peradangan jalan nafas, aliran darah ke jantung berkurang, dan perubahan pada sel-sel otak.

3. Kokain (kokain, crack, daun koka, pasta koka)

Berasal dari tanaman koka, tergolong stimulasi (meningkatkan aktivitas otak dan berfungsi organ tubuh lain). Menurut undang-undang, kokain termasuk narkotika golongan I. Berbentuk kristal putih. Nama

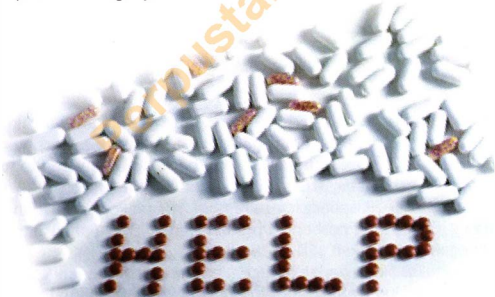
jalanannya koka, happy dust, Charlie, srepet, snow/salju putih.

Digunakan dengan cara disedot melalui hidung, dirokok dan disuntikkan Cepat menyebabkan ketergantungan. Segera setelah pemakaian: rasa percaya diri meningkat, banyak bicara, rasa lelah meningkat, halusinasi visual dan taktil (seperti ada serangga merayap), waham, curiga (paranoid) dan wahan kebesaran. Pengaruh jangka panjang: kurang gizi, anemia, sekat hidung rusak/ berlubang, dan gangguan jiwa psikotik.

4. Golongan Amfetamin : amfetamin, ekstasi, sabu

Termasuk stimulanasi bagi susunan saraf pusat, disebut juga upper. Amfetamin sering digunakan untuk menurunkan berat badan karena mengurangi rasa lapar. Juga dipakai oleh siswa atau mahasiswa yang mau ujian, karena mengurangi rasa kantuk. Cepat menyebabkan ketergantungan. Ekstasi dan sabu digunakan oleh remaja dan dewasa muda dari berbagai kalangan untuk bersenang-senang.

Termasuk golongan amfetamin adalah MDMA (ekstasi, XTC, ineks) dan metamfetamin (sabu), yang banyak disalahgunakan. Berbentuk pil warna-warni (ekstasi) atau kristal putih (sabu). Disebut desainer drug karena dibuat di laboratorium gelap, yang kandungannya adalah campuran berbagai jenis zat.



Cara pakai : diminum (ekstasi), diisap melalui hidung memakai sedotan (sabu), atau disuntikkan. Pengaruh jangka pendek: tidak tidur, rasa riang, perasaan , melambung, (fly), rasa nyaman, dan meningkatkan keakraban. Akan tetapi, setelah itu muncul rasa tidak enak, murung, nafsu makan hilang, berkeringat, rasa haus, rahang kaku dan bergerak-gerak, badan gemetar, jantung berdebar, dan tekanan darah meningkat. Pengaruh jangka panjang : kurang gizi, anemia, penyakit jantung, dan gangguan jiwa (psikotik), pembuluh darah otak dapat pecah, sehingga mengalami stroke, atau gagal jantung, sehingga meninggal.

5. Alkohol

Terdapat pada minuman keras, yang kadar etanolnya berbeda-beda. Minuman keras golongan A berkadar etanol 1-5%, contoh : bir, minuman keras, golongan B (5-20%), contoh : berbagai jenis minuman anggur; minuman keras golongan C (20-45%) (vodka, rum, gin, Manson House, TKW).

Alkohol menekan kerja otak (depresansia). Setelah diminum, alkohol diserap oleh tubuh dan masuk ke dalam pembuluh darah. Alkohol menyebabkan mabuk, jalan sempoyongan, bicara cadel,; kekerasan atau perbuatan merusak; ketidak-mampuan belajar dan mengingat; dan menyebabkan kecelakaan, karena mengendarai dalam keadaan mabuk. Pemakaian jangka panjang: menyebabkan kerusakan hati, kelenjar getah lambung, saraf tepi, otak, gangguan jantung, meningkatnya risiko kanker, dan bayi lahir cacat dari ibu pecandu alkohol.

6. Halusinogen

Contoh : Lysergic Acid (LSD), yang menyebabkan halusinasi (khayalan). Termasuk Psikotropika golongan I yang sangat berpotensi tinggi menyebabkan ketergantungan, sering disebut acid, red dragon, blue heaven, sugar cubes, trips, dan tabs. Bentuknya seperti kertas berukuran kotak kecil sebesar seperempat perangko dalam banyak warna dan gambar, atau berbentuk pil dan kapsul. Cara pemakaiannya adalah dengan meletakkan LSD pada lidah.

Pengaruh LSD tidak dapat diduga. Sensasi dan perasaan berubah secara dramatis, mengalami flashbacks atau bad trips (halusinasi/ penglihatan semu) secara berulang tanpa peringatan sebelumnya. Pupil melebar, tidak dapat tidur, selera makan hilang, suhu tubuh meningkat, berkeringat, denyut nadi dan tekanan darah naik, koordinasi otot terganggu, dan tremor. Merusak sel otak, gangguan daya ingat dan pemusatan perhatian; meningkatnya risiko kejang; kegagalan pernapasan dan jantung.

7. Sedativa dan Hipnotika (obat penenang, obat tidur)

Contoh: Lexo, DUM, Nipam, pil BK, MG, DUM, Rohyp. Digunakan dalam pengobatan dengan pengawasan, yaitu dengan resep dokter. Orang minum obat tidur/pil penenang untuk menghilangkan stres atau gangguan tidur. Memang stres berkurang atau hilang sementara, tetapi persoalan tetap ada! Pengaruhnya sama dengan alkohol, yaitu menekan kerja otak dan aktivitas organ tubuh lain (depresan), Jika diminum bersama alkohol, meningkatkan Pengaruhnya, sehingga dapat terjadi kematian. Segera setelah pemakaian: Perasaan tenang dan otot-otot mengendur. Pada dosis lebih besar : gangguan bicara (pelo), persepsi terganggu, koma, dan kematian. Pemakaian jangka panjang: ketergantungan.

8. Solven dan Inhalansia

Zat pelarut yang mudah menguap dan gas berupa senyawa organik untuk berbagai keperluan rumah tangga, bengkel, kantor dan industri. Contoh: tiner, acetone, lem, aerosol spray dan bensin. Sering digunakan anak 9-14 tahun dan anak jalanan, dengan cara dihirup (ngelem). Sangat berbahaya, karena begitu diisap, masuk darah dan segera masuk ke otak. Dapat berakibat mati mendadak karena otak kekurangan oksigen, atau karena ilusi, halusinasi, dan persepsi salah (merasa bias terbang sehingga mati ketika terjun dari tempat tinggi).

Pengaruh jangka panjang : kerusakan pada otak, paru-paru, ginjal, sumsum tulang, dan jantung.

9. Nikotin

Terdapat pada tembakau (termasuk stimulasi). Selain nikotin, tembakau mengandung tar dan CO yang berbahaya, serta zat lain, seluruhnya tidak kurang dari 4.000 senyawa. Menyebabkan kanker paru, penyempitan pembuluh darah, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Survei menunjukkan, merokok pada anak/ remaja merupakan pintu gerbang pada pemakaian narkoba lain.

Demikian informasi tentang narkoba telah dipaparkan pada Bab 3 ini. Materi dikutip dari berbagai sumber yang disebutkan dalam daftar pustaka buku ini.



Perusahaan BNN

BAB 4

PENDIDIKAN PENCEGAHAN MENURUT USIA ANAK

Pencegahan penyalahgunaan narkoba dapat dilakukan oleh orang tua sejak dini melalui pesan-pesan efektif dan tingkat pengetahuan orang tua yang cukup tentang narkoba. Pesan-pesan dapat menjadi lebih efektif, jika disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dan kesiapan mereka mempelajari informasi baru pada berbagai kelompok usia.

Usia balita adalah usia yang sangat menentukan dalam perkembangan selanjutnya. Oleh karena itu, perhatian khusus perlu diberikan kepada anak usia balita, terutama dengan pemberian kasih sayang, perhatian, dan bimbingan kepada anak. Selanjutnya, pendidikan pencegahan dilakukan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak, minat, daya tangkap, dan potensinya.

A. Bagaimana mendidik anak usia dini?

Dalam sebuah literatur Badan Narkotika Nasional yang berjudul Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba sejak Dini disebutkan tahap-tahap perkembangan usia anak dan berinteraksi dengan mereka.

Berikut ini adalah tahapan-tahapan pendidikan sesuai usia anak:

1. Bayi Umur 0 s.d - 1,5 Tahun

Anak yang kurang merasa aman, cenderung kurang merasa bahagia, kurang gembira, mudah mengalami stress, mudah cemas, mudah mengalami stress, mudah cemas, atau khawatir. Selain itu, ia pun kurang memiliki percaya diri, kurang mempercayai orang lain, mudah curiga, dan kurang percaya pada kebaikan. Ia merasa kurang disayangi oleh orang lain, dan kurang mampu pula menyayangi orang lain. Akibatnya, ia tidak akan pernah merasa puas dan cenderung selalu menuntut orang lain untuk memberikan apa yang diinginkan atau diharapkannya.

Dengan singkat kata *The sense of trust* (rasa aman) anak tersebut kurang. *The sense of trust* (rasa aman) dikembangkan waktu anak masih bayi, sejak lahir hingga umur 1,5 tahun. Anak membutuhkan

rasa aman, kasih sayang, dan suasana hangat dan mesra, sehingga dikembangkan rasa percaya pada diri sendiri, percaya pada orang lain, dan percaya akan masa depannya, serta kebaikan-kebaikan dalam hidup.

Sebaiknya seorang ibu harus berada dalam suasana gembira dan tidak stres. Suasana ini dimungkinkan jika hubungan ibu dan ayah diliputi suasana kasih mesra, gembira, bahagia, dan produktif, sehingga ibu merasa aman.

Ibu perlu memberikan ASI kepada bayinya. Jika terpaksa memberikan susu botol, perlakukanlah seperti bayi minum ASI, yaitu dengan cara memeluknya. Ketika bayi Anda rewel, carilah penyebabnya dan atasilah masalahnya. Tagisan bayi tidak selalu berarti bahwa bayi lapar.

Sering-seringlah berbicara kepadanya setiap hari pada setiap kesempatan. Ajaklah bayi tersenyum dan tirukan gerakan, mimik, dan kegiatannya. Bayi Anda akan menirukan kegiatan Anda pula. Senandungan dan ayunlah bayi pada saat menidurkan, sehingga ia tidur dengan nyaman. Perkenalkanlah dengan berbagai macam benda, bunyi-bunyian (musik, terutama klasik atau serius) dan warna. Hal ini akan mempercepat perkembangan mental bayi Anda.

Gangguan yang dapat timbul pada tahap ini, antara lain: kesulitan makan, mudah terangsang/marah/tersinggung, menolak segala sesuatu yang baru, sikap dan tingkah laku seolah-olah ingin melekat kepada ibu, dan menolak lingkungannya. Jika gangguan tidak diatasi dengan baik, pada masa dewasa timbul kelainan jiwa yang dicoraki ketergantungan yang kuat, seperti depresi, adiksi terhadap narkoba atau perubahan suasana hati lain, dan skizofrenia (gangguan jiwa berat dengan kepribadian terpecah).

2. Anak Umur 1,5 s.d 3 Tahun

Pada usia ini anak sedang mengembangkan kemampuan berotonomi, yaitu bahwa ia memiliki kesadaran sebagai manusia yang bebas, yang mempunyai kemauan sendiri, sehingga dapat memilih sendiri, tanpa harus terikat dengan orang lain.

Sebaiknya anak jangan dipaksa tunduk pada kehendak orang tua. Dengan demikian, ia tidak perlu selalu tergantung pada orang lain, atau membutuhkan persetujuan orang lain, ketika harus mengambil keputusan.

Jangan diberikan kesan bahwa ia tidak mempunyai kemauan sendiri, tidak dapat memilih sendiri, atau selalu dicampuri urusannya. Jika hal itu terjadi, anak tidak dapat berdiri sendiri, selalu membutuhkan

orang lain, membandel, atau tidak peduli dengan orang lain. Dengan berkembangnya sense of autonomy, anak akan mempunyai rasa harga diri yang mantap dan sadar, juga akan bersikap menghargai orang lain, tidak mudah menghina orang lain, mengejek, memarahi terus-menerus, dan sebagainya.

Orang tua dapat melakukan hal-hal berikut:

- a. Beri keleluasaan agar anak dapat bergerak bebas dan berlatih melakukan hal-hal yang diperkirakan mampu dikerjakannya, sehingga menumbuhkan rasa kemampuan diri. Namun, harus bersikap tegas untuk melindunginya dari bahaya, karena dorongan anak berbuat sendiri belum diimbangi oleh kemampuan untuk melaksanakannya secara wajar dan rasional.
- b. Banyaklah berbicara kepada anak dalam kalimat pendek yang mudah dimengerti. Bacakan buku cerita atau dongeng kepada anak setiap hari dan doronglah agar ia mau menceritakan kepada Anda apa yang ia lihat atau dengar. Ajaklah anak ke taman, toko, kebun binatang, lapangan terbang, stasiun, dan tempat lainnya.
- c. Usahakan agar anak membereskan mainannya setelah bermain, membantu kegiatan rumah tangga ringan, dan menanggalkan pakaiannya sendiri tanpa bantuan. Hal ini akan melatih anak bertanggung jawab, suatu hal yang penting dalam mencegah penyalahgunaan narkoba.
- d. Latihlah anak dalam kebersihan diri, yaitu buang air besar dan buang air kecil pada tempatnya, tetapi jangan terlalu ketat. Latihlah anak untuk makan sendiri memakai sendok dan garpu dan ajaklah ia makan bersama keluarga.
- e. Jangan terlalu banyak memberikan larangan. Namun, orang tua pun jangan terbiasa menuruti segala permintaan anak. Bujuklah dan tenangkan anak ketika ia kecewa, dengan cara memeluknya dan mengajaknya berbicara.
- f. Usahakan anak agar mau bermain dengan anak lainnya. Dengan demikian, ia akan belajar bagaimana mengikuti aturan permainan. Namun, jangan lupa bahwa dalam mementingkan diri sendiri, dan memperlakukan orang lain sebagai objek atau benda harus sesuai dengan kemauannya sendiri.

Gangguan yang timbul pada tahap ini adalah kesulitan makan, terutama jika ibu memaksa makan, suka mengadati (ngambek), tingkah laku kejam (*sadistic*), tingkah laku menentang dan keras kepala, gangguan dalam berhubungan dengan orang lain yang diwarnai sikap menyerang (agresi).

3. Anak Umur 3 s.d 6 Tahun

Pengembangan kemampuan inisiatif atau *sense of initiative* terjadi waktu anak berumur 3 s.d 6 tahun. Jika anak telah menyadari harga dirinya, menyadari bahwa ia mempunyai kemauan sendiri, dan merasa mampu menentukan pilihannya sendiri, ia mencoba sampai di mana kemampuannya, meniru orang lain, bereksperimen dengan daya fantasinya dengan mempergunakan berbagai jenis media, seperti kata-kata, menggambar, main dengan pasir atau tanah liat, dan melipat-lipat kertas.

Anak usia 3 s.d 6 tahun selalu ingin tahu, banyak bertanya, dan meniru kegiatan orang-orang lain di sekitarnya. Anak mulai melibatkan diri dalam kegiatan bersama dan menunjukkan inisiatif untuk mengerjakan sesuatu, tanpa mementingkan hasilnya. Namun, anak mudah bosan dan berpindah-pindah kegiatan.. Ia meninggalkan tugas yang diberikan kepadanya untuk melakukan yang lain. Hal itu dapat menimbulkan krisis baru, karena bertentangan dengan lingkungan yang semakin menuntut, sehingga anak kecewa. Mengkritik anak tentang perbuatannya, serta mengekangnya dalam usahanya mencoba-coba, akan mengganggu daya kreatif anak dan membuat anak bereaksi kurang cerdas serta mengurangi rasa percaya dirinya.

Jika sebelumnya tokoh ibu bermakna bagi anak, sekarang tokoh ayah menjadi penting baginya. Di sini terbentuk segitiga hubungan kasih sayang ayah-ibu-anak. Anak laki-laki merasa lebih dekat kepada ibunya, dan anak perempuan kepada ayahnya. Melalui peristiwa ini anak dapat mengalami perasaan sayang, benci, iri hati, persaingan, memiliki rasa takut dan cemas.

Untuk membereskan konflik hubungan segitiga kasih sayang antara ayah-ibu-anak, ayah harus lebih akrab kepada anak laki-lakinya, dan ibu harus lebih hangat dan mesra. Ibu harus dekat dengan anak perempuannya. Ibu tidak boleh dominan dalam rumah. Ayah harus menampilkan sosok pemimpin keluarga dengan pedoman hidup yang jelas, nilai-nilai yang jelas, serta dapat bersikap tegas, tetapi adil dan menghargai hak-hak anak. Bersikap ramah (bukan pemarah) dan akrab, sehingga dapat menjadi panutan bagi anak-anaknya.

Ayah dan ibu perlu bekerja sama dan harus merupakan suatu kesatuan. Orang tua tidak boleh dimanipulasi oleh anak. Ayah dan ibu perlu memberikan kasih sayang yang sama, baik kepada anak perempuan maupun anak laki-laki. Jika hubungan segitiga ini dapat dilalui dengan baik, maka anak laki-laki akan beridentitas dengan ayah sebagai tokoh pria dewasa, dan anak perempuan dengan ibu sebagai tokoh wanita dewasa. Dengan terselesaikannya hubungan segitiga tersebut, maka

anak perempuan akan beridentifikasi dengan ibunya, dan anak laki-laki dengan ayahnya (identitas seksual dan identitas diri).

Jika ibu terlalu dominan pengaruhnya, sedangkan ayah kurang tegas atau ayahnya tidak ada (absen), baik secara fisik maupun kejiwaan, maka akan terjadi proses identifikasi (proses meniru) yang salah. Anak laki-laki akan beridentifikasi dengan ibunya, sehingga lebih mengembangkan sifat-sifat perempuan. Ia lebih senang bermain boneka atau masak-masakan, sehingga berpengaruh kelak terhadap jati dirinya yang secara biologis laki-laki, tetapi secara psikologis perempuan. Atau kelak ia akan mencari calon istri yang mirip ibunya yang dapat mengasuhnya. Atau kelak ia menjadi laki-laki yang memiliki kekuatan “ego” lemah, sehingga mudah dikendalikan oleh faktor-faktor luar, dan selalu terombang-ambing oleh berbagai situasi pilihan, tanpa dapat mengambil keputusan yang baik dan benar bagi dirinya, bahkan terhadap tawaran narkoba.

Sebaliknya, jika ibu bersikap dingin, cerewet, dan kurang dekat dengan anak perempuannya, maka anak cenderung beridentifikasi dengan ayahnya, dan lebih mengembangkan sifat kelaki-lakian (tomboy), sehingga lebih senang memanjat pohon, main layangan, atau mobil-mobilan. Kelak ia akan menjadi wanita yang cenderung dingin, keras, ambisius, sulit mendapatkan pasangan, atau berganti-ganti pasangan, sebab tidak pernah mendapat kepuasan, atau ia mencari pasangan yang dapat menjadi pengganti ayahnya.

Anak pada usia ini mulai menyadari bahwa ada perbedaan antara alat kelamin laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, jawablah pertanyaan anak dengan benar. Jangan membohongi atau menunda jawaban. Jawab secara sederhana sesuai alam pikir anak. Jangan membuat jawaban yang tidak masuk akal atau aneh. Misalnya, jika anak menanyakan bagaimana cara adik keluar dari perut ibu, jangan katakan “dibelah dari perut ibu”, sebab hal itu akan menimbulkan rasa cemas, tetapi katakanlah bahwa adik keluar melalui jalan lahir.

Anak laki-laki yang mempermainkan alat kelaminnya tidak boleh dimarahi, tetapi katakan dengan tegas, bahwa ia tidak boleh memainkan alat kelaminnya. Alihkan perhatiannya kepada kegiatan lain.

Pengetahuan dan sikap yang dipelajari pada usia dini akan berpengaruh penting terhadap keputusan yang akan diambilnya ketika ia besar. Meskipun anak pada usia ini tidak dapat mempelajari hal-hal yang kompleks tentang narkoba, tetapi mereka dapat belajar cara mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara sederhana, yang diperlukan untuk menolak tawaran narkoba kelak. Ingat bahwa anak pada usia ini tidak dapat mendengar terlalu lama. Anak lebih

tertarik dengan hal-hal yang berhubungan dengan diri sendiri.

Beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan orang tua adalah:

- a. Mengisi waktu bersama dengan anak, dimana orang tua memberi perhatian penuh kepada anak. Bermain bersama, membaca buku atau berjalan-jalan dan lain-lain, dapat membangun ikatan percaya dan kasih sayang yang akan mengurangi pengaruh kelompok sebaya pada masa remajanya.
- b. Tidak menakut-nakuti anak. Pada anak laki-laki akan berakibat cemas, karena pada tahap ini ia sangat takut akan kehilangan alat kelaminnya (kastrasi), sedangkan pada anak perempuan timbul rasa iri hati.
- c. Beri kesempatan anak untuk menyalurkan inisiatifnya, sehingga ia beroleh kesempatan untuk berbuat kesalahan dan belajar dari kesalahan tersebut. Hargai anak dan dengarkan pendapat atau usulnya. Orang tua tidak boleh menuntut anak melebihi batas kemampuannya.
- d. Beri anak kesempatan bersosialisasi dengan orang-orang lain, seperti tetangga, teman, dan saudara tanpa ditemani.
- e. Sering-seringlah membaca buku cerita, kemudian diskusikan cerita itu dengan anak. Ajukan beberapa pertanyaan kepadanya.
- f. Luangkan waktu setiap hari berdialog (komunikasi) dengan anak. Tunjukkan bahwa Anda mengerti apa yang dikatakannya. Jangan menggurui, menyalahkan, mengkritik, atau menyepelekannya.
- g. Jelaskan bagaimana obat-obat dapat berbahaya, jika tidak digunakan dengan benar. Ajarkan kepada anak bahwa ia tidak boleh minum obat dengan sembarangan, kecuali jika orang tua atau orang tertentu yang merawatnya memberikan obat itu kepadanya.
- h. Jelaskan bahwa anak hanya boleh memasukkan benda-benda yang baik dan berguna ke dalam tubuhnya. Jelaskan bahwa makanan yang baik akan membuatnya sehat. Hal ini kelak menjadi pedoman bahwa ia akan menghindari benda-benda yang berbahaya seperti narkoba ke dalam tubuhnya.
- i. Pada kesempatan bermain bersama, ajarkan cara mengatasi frustrasi dan menyelesaikan persoalan sederhana. Mengubah situasi yang buruk menjadi suatu keberhasilan akan membangun rasa percaya dirinya. Hal ini akan membantunya berkata 'tidak' kelak kepada tekanan kelompok. Anak bukan harus dimarahi karena berbuat kesalahan, tetapi dari kesalahan itu tariklah pelajaran yang berguna baginya.
- j. Ajarkan kepada anak keterampilan mengambil keputusan. Contoh,

biarkan anak memilih satu di antara 2-3 pakaian yang akan dikenakannya. Hargailah keputusannya.

- k. Ajarkan anak membedakan yang salah dan yang benar, sertakan tata tertib dan sopan santun yang berlaku di masyarakat setempat.

B. Bagaimana mendidik anak pra remaja?

1. Anak Umur 6 s.d 9 tahun

Jika pada usia 3 s.d 6 tahun anak dapat menyelesaikan segitiga hubungan kasih sayang antara ayah-ibu-anak, ia akan tenang dan tidak akan bergejolak lagi. Anak siap meninggalkan rumah/orang tua dalam waktu terbatas untuk belajar di sekolah. Dorongan utama pada anak usia ini adalah menyelesaikan tugas yang dihadapi dan kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu. Anak menyadari kekurangannya, tetapi ia akan terus berusaha menyelesaikan berbagai hal.

Orang tua perlu memberi kesempatan kepada anak untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Jika sedang belajar atau bermain, tunggu sampai ia menyelesaikan kegiatannya sebelum Anda memberikan tugas lain kepadanya.

Anak pada usia ini masih belajar melalui pengalaman. Ia tidak memiliki pemahaman akan hal-hal yang akan terjadi kelak. Oleh karena itu, anak memerlukan peraturan-peraturan yang dapat membimbing perilakunya dan informasi agar dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar.

Bersama anak kita dapat membahas masalah mengenai beberapa jenis narkoba dan pengaruhnya terhadap tubuh agar dikaitkan dengan kejadian ini sekeliling. Informasi harus praktis, sederhana, dan nyata, sebab anak belum memiliki kemampuan abstraksi, Contoh:

- 1) Apakah narkoba itu? Mengapa pemakaiannya melanggar hukum? Apa saja wujud narkoba dan bahaya yang dapat ditimbulkannya?
- 2) Apakah minuman beralkohol dan nikotin itu? Bagaimana keduanya merusak tubuh?
- 3) Apakah perbedaan antara racun, obat-obatan, dan narkoba?
- 4) Bagaimana obat-obatan menolong jika digunakan dengan tepat dan berbahaya jika disalahgunakan?
- 5) Mengapa tidak boleh memasukkan zat yang tidak dikenal ke dalam tubuh?
- 6) Apakah peraturan di sekolah dan di rumah tentang minuman beralkohol dan rokok?
- 7) Mengapa minum minuman beralkohol dan merokok dilarang bagi anak-anak?

8) Apa yang harus dilakukan agar dapat memiliki pola hidup sehat?

Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan orang tua dengan anak sebagai berikut:

- a. Beri kesempatan anak menyelesaikan tugasnya dan kemampuannya melakukan sesuatu. Hargai usahanya dan keberhasilannya. Jika gagal, jangan disalahkan, dicela, atau dimarahi.
- b. Jelaskan pentingnya peraturan, dengan contoh peraturan lalu lintas.
- c. Berusahalah menepati janji kepada anak. Jangan membohongi atau mengabaikan janji yang telah disepakati. Tunjukkan pentingnya kesetiaan.
- d. Jelaskan pentingnya kesehatan. Jelaskan bahwa memakai narkoba, merokok, dan minum minuman beralkohol berbahaya bagi tubuh.
- e. Bahas pengaruh iklan untuk membujuk orang lain membeli produknya, dengan menggunakan berbagai cara. Hal ini akan membantu anak kelak menanggapi secara arif iklan mengenai rokok dan minuman beralkohol.
- f. Bahas beberapa penyakit yang sering terjadi dalam keluarga (sakit tenggorokan, batuk) yang memerlukan resep dokter. Hal ini akan memberi pemahaman kepada anak mengenai perbedaan antara obat-obat yang resmi dengan narkoba yang melanggar hukum.
- g. Latihlah anak berkata “tidak” pada berbagai situasi dan keadaan. Gunakan cara bermain dan berperan.

Manfaat Peraturan

1. Buatlah peraturan yang tegas bersama anak dan diterapkan pada keluarga, termasuk sanksi-sanksinya..
2. Peraturan memberi batasan sehingga kebebasan dapat diatur. Contoh: Peraturan lalu lintas dibuat agar orang dapat mengetahui jalan yang aman dilalui.
3. Peraturan membantu seseorang menentukan sikap dan mengerti akibatnya jika dilanggar. Contoh: Pulang ke rumah sebelum pukul 8 malam, jika tidak, ia tidak boleh pergi setelah sore hari.
4. Peraturan menentukan batas-batas suatu hubungan. Contoh: Anak harus menghormati orang tua dan tidak boleh bersikap kasar.

Gangguan dalam tahap ini menghambat tercapainya rasa mantap atau kepuasan bekerja untuk menghasilkan sesuatu. Akibatnya, anak kurang percaya diri, merasa tidak mampu, dan perasaan rendah diri. Anak dapat mengalami gangguan dalam prestasinya di sekolah, takut menghadapi kompetisi, sulit berteman, takut dan pasif di luar rumah, tetapi merajalela di rumah, serta munculnya gangguan dalam sikap terhadap pekerjaan dan tanggung jawab. Hal ini dapat menyebabkan anak mudah mengikuti ajakan teman sebaya.

2. Anak Umur 10 s.d 12 tahun

Pada usia ini anak suka bersaing, sebab ia tidak lagi terpusat pada dirinya (egosentrik). Oleh karena itu, anak menginginkan hubungan dan kerjasama dengan orang lain. Ia membutuhkan teman sebaya untuk mengukur kemampuan dan merasakan kegunaan dirinya. Ia belajar mengenal perbedaan dan persamaan dengan teman-teman sebayanya. Anak cenderung memilih teman sebaya menurut jenis kelamin yang sama. Ia mulai merasakan hubungan sosial dalam kelompok, dengan saling memberi dan menerima. Mereka memupuk kesetiakawanan.

Anak pada usia ini senang mempelajari fakta dan cara kerja segala sesuatu. Akan tetapi, tidak jarang pula anak menerima tawaran memakai narkoba, termasuk rokok. Semakin dini usia anak memakai narkoba, semakin sulit penanggulangannya, sebab ia akan menjadi pecandu berat. Meningkatkan pencegahan pada usia ini menurunkan risiko penyalahgunaan narkoba.

Berikan informasi baru kepadanya yang memadai mengenai hal-hal sebagai berikut:

1. Cara mengenal berbagai jenis narkoba (ganja, obat penenang, obat tidur, stimulan, inhalansia, dan heroin) dalam berbagai ragam atau wujud.
2. Akibat jangka pendek dan jangka panjang pemakaian narkoba.
3. Pengaruh narkoba pada berbagai organ tubuh dan alasan mengapa narkoba berbahaya bagi pertumbuhan anak.
4. Konsekuensi pemakaian narkoba, termasuk merokok dan minuman beralkohol pada keluarga, kehidupan sekolah, masyarakat, dan pemakai/ penggunaanya.

Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan orang tua dengan anak.

- a. Ciptakan suasana di mana Anda dapat berbicara dengan leluasa, misalnya sambil berjalan, minum es krim, atau sehabis menonton bola. Hal ini akan membangun hubungan Anda dengan anak dan

mencegah pengaruh negatif dari kelompok sebaya.

- b. Dukung anak berpartisipasi dalam berbagai kegiatan seperti olahraga, kesenian, keagamaan, dan belajar bersama sehingga anak memiliki teman-teman baru. Dorong anak bersama teman-temannya menciptakan gaya hidup tanpa narkoba.
- c. Ajarkan kepada anak bahwa mengisap rokok dan minum-minuman beralkohol diiklankan hebat, jantan, bebas, atau berani, padahal belum tentu benar.
- d. Lanjutkan melatihnya berkata “tidak”, terutama jika menerima tawaran rokok atau minuman beralkohol. Cara bermain peran akan berguna baginya.
- e. Dorong anak ikut perkumpulan antinarkoba, jika ada di lingkungan Anda.
- f. Mintalah kepada anak mengumpulkan artikel atau berita yang berhubungan dengan pemakaian narkoba, termasuk rokok dan minuman beralkohol. Misalnya, kecelakaan akibat minum alkohol atau seseorang pelaku kejahatan narkoba yang dihukum.
- g. Bergabunglah dengan orang tua teman-teman anak Anda, sehingga saling mendukung dalam kegiatan antiinarkoba di sekolah dan di lingkungan Anda untuk menciptakan berbagai kegiatan yang terawasi.
- h. Jangan biarkan anak berkeliaran bebas tanpa arah, karena banyaknya waktu luang tanpa kegiatan. Hal ini merupakan situasi rawan terhadap pemakaian narkoba.
- i. Binalah kerjasama dengan guru, agar terdapat kesamaan antara disiplin dan peraturan di rumah dan di sekolah. Peran guru dan sekolah amat penting perkembangan anak.
- j. Pertebal iman dan taqwa kepada Tuhan. Seperti : untuk muslim: shalat bersama, pengajian. Bagi yang beragama Kristen : ke gereja bersama keluarga, mengikuti kegiatan retreat dsb.

C. Bagaimana mendidik anak usia remaja?

1. Remaja umur 13 s.d 15 tahun

Pada usia ini anak memasuki masa remaja, yaitu tahap perkembangan antara anak dan dewasa. “terjadi perubahan yang pesat secara fisik, baik mental-emosional maupun sosial. Akan tetapi, perubahan yang pesat secara fisik tidak diikuti dengan kecepatan perkembangan mental-ekosional dan sosialnya. Perilakunya sangat labil atau mudah berubah-ubah. Kadang-kadang ia tampak bertanggung jawab, kadang-kadang tampak masa bodoh.

Ciri-ciri remaja bersifat ingin tahu, mencoba, dan bereksperimen. Remaja cenderung tidak menyetujui nilai-nilai orang tua. Mereka berusaha mencari identitas dirinya dengan menjauhkan diri dari orang tua. Oleh karena itu, remaja sering mengagumi tokoh lain di luar orang tua sebagai idolanya.

Remaja sangat memperhatikan penampilan. Ia senang berdandan dan berkaia berjam-jam. Rasa kesetiakawanan dengan kelompok sebayanya tumbuh kuat. Sering kita melihat budaya remaja, yaitu kesamaan dalam hal berpakaian, cara berbicara dengan bahasa remaja, hobi yang sama, serta sikap dan perilaku yang sama. Remaja tidak mau berbeda dengan kelompok sebaya. Kadang-kadang remaja berperilaku tertentu agar diterima pada kelompok sebayanya.

Remajanya sangat peka terhadap stres, frustrasi, dan konflik, bukan saja yang berhubungan dengan dirinya, tetapi juga dengan lingkungan pergaulannya. Oleh karena itu, cara mengambil keputusan dan menyelesaikan persoalan yang dilatih orang tua pada usia lebih muda pada anak, sangat berguna baginya.

Remaja mulai belajar abstraksi dan hal-hal akan datang. Remaja mengerti bahwa ada resiko dari tindakan mereka dan bahwa perilaku mereka mempengaruhi orang lain. Keteladanan orang tua sangat penting.

Orang tua harus mengenal anaknya yang beranjak remaja, bukan sekedar bertemu muka, atau bercakap-cakap sebentar karena tinggal dalam satu rumah tetapi harus terus memberi perhatian dan kasih sayang, yaitu dengan cara mengamati, bermain bersama, bercakap-cakap dan mendampingi serta membimbing anak secara konsisten.

Orang tua harus menjadai pemimpin yang baik, yaitu pemimpin yang berada di depan, yang memberikan contoh dalam sikap dan perilakunya. Orang tua pun harus menjadi pemimpin yang berada di belakang, yang mendukung, membimbing, dan meluruskan jalan yang salah atau keliru.

Menjelaskan kepada anak usia 13 tahun mengenai bahaya penyakit kanker paru atau penyakit jantung dalam waktu 30-40 tahun jika terus merokok, tidak bermanfaat. Pesan-pesan yang disampaikan haruslah konkret mengenai hal ini. Contoh: menjelaskan pengaruh rokok terhadap bau mulut, gigi yang berwarna cokelat, dan muka keriput.

Tegaskan kembali peraturan mengenai larangan memakai narkoba. Buatlah anak memahami bahwa narkoba merupakan tindakan melanggar hukum, dan bahwa melanggar hukum bukan perilaku yang baik.





Pada umur 15 tahun, remaja harus mengetahui tentang hal-hal sebagai berikut

- 1) Sifat-sifat dari setiap jenis narkoba.
- 2) Pengaruh narkoba pada system peredaran darah, pernapasan, saraf dan reproduksi.
- 3) Pola pemakaian narkoba (coba-coba) social, instrumental, kebiasaan, ketergantungan).
- 4) Pengaruh narkoba terhadap kegiatan sehari-hari yang memerlukan koordinasi tubuh (mengendarai mobil, menjalankan mesin dari kegiatan olahraga).
- 5) Peraturan perundang-undangan mengenai penggunaan/ peredaran narkoba.

Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan orang tua antara lain sebagai berikut:

- a. Berkenalan dengan teman-teman anak dan orang tuanya
Undang teman-teman anak agar berbagi bersama atau berekreasi bersama. Sampaikan harapan-harapan Anda mengenai perilaku, dan bekerjasamalah membuat peraturan mengenai berbagai hal: pergi ke pesta, pulang malam, tidur di rumah teman, pergi dengan seizin orang tua, dan sebagainya.
- b. Amati kepergian anak
Jika anak menonton bioskop, Anda perlu mengetahui filmnya, di mana bioskopnya, dengan siapa anak pergi. Jika setelah itu anak pergi ke tempat lain, ia harus minta izin orang tua.
- c. Lanjutkan melatih berkata tidak dengan anak
Ajarkan berbagai situasi yang mungkin terjadi, misalnya, pergi ke tempat dimana tidak ada orang tua, atau tempat di mana tersedia minuman beralkohol atau narkoba, dan sebagainya.
- d. Perhatikan kecemasan remaja tentang hal-hal tertentu seperti seksualitas dan menjadi orang yang berbeda dengan teman-temannya. Sediakan waktu untuk bercakap-cakap mengenai perasaan-perasaan anak tentang hal itu.
- e. Tinjau kembali peraturan-peraturan di rumah dan tanggungjawab anak secara berkala bersama anak, misalnya waktu menonton televisi atau makan bersama.
- f. Ajarkan kepada anak mengenai teman sejati yang tidak akan mendorongnya melakukan hal-hal yang salah atau berbahaya.
- g. Libatkan anak dalam kegiatan sosial, atau adakan kunjungan sosial.

2. Remaja umur 16 s.d 18 tahun

Remaja adalah periode saat ia berjuang untuk mencari identitas dirinya, yang akan menentukan peranannya di dalam masyarakat, yaitu identitasnya di bidang seksual dan pekerjaan, sebab mereka akan menjadi dewasa, baik sebagai pria dewasa maupun wanita dewasa. Mereka pun perlu mengembangkan berbagai keterampilan yang berguna bagi masa depan atau kariernya.

Remaja perlu menyelesaikan tugas pengembangan remaja yang tidak mudah dan sering menimbulkan kesulitan. Mereka juga dihadapkan pada situasi yang ada di masyarakat dan keadaan disekitarnya yang mudah menimbulkan stres akibat perubahan sosial ekonomi dan iklim politik serta pergeseran dalam system nilai.

Tugas-tugas pengembangan remaja yang perlu diselesaikan selama periode tersebut, meliputi hal-hal berikut ini:

- i. Mengembangkan hubungan baru secara dewasa dan memuaskan dengan teman sebayanya, baik dari sesama jenis maupun dari lawan jenisnya;
- ii. Mengembangkan identitas peranan seksnya, sebagai pria atau wanita;
- iii. Menerima keadaan dirinya secara menyeluruh, baik fisik maupun kejiwaan, serta dapat menggunakannya secara efektif;
- iv. Membebaskan dirinya dari ketergantungan emosional, mengembangkan hubungan baru secara dewasa dan memuaskan dengan kawan orang tua dengan tetap menjaga hubungan yang akrab dan menghormati;
- v. Memilih dan menyiapkan perkawinan dan kehidupan keluarga;
- vi. Mengembangkan kemampuan intelektual
- vii. Mengembangkan sistem nilai, etika, dan kerohanian sebagai pedoman hidup.

Jika remaja dapat menyelesaikan tuntutan perkembangan pada usia sebelumnya, ia tidak akan mengalami banyak kesulitan dengan tuntutan perkembangan masa remaja. Namun, jika tuntutan perkembangan sebelumnya tidak diselesaikan dengan baik, remaja akan mengalami stres dan menghadapi banyak konflik. Oleh karena tidak terlatih menyelesaikan masalah secara baik, ia akan mencari penyelesaian secara mudah dan cepat.

Jika tugas-tugas pengembangan remaja tidak diselesaikan, akan timbul rasa tidak bahagia pada remaja, perilakunya tidak sesuai dengan norma yang ada di dalam masyarakat, dan ia akan mengalami kesulitan dengan tugas-tugasnya yang akan datang, yaitu periode dewasa. Oleh

karena itu, bantuan dan bimbingan dari pendidik (orang tua, guru, konselor, psikolog, rohaniawan) sangat diperlukan.

Remaja usia sekolah menengah atas berorientasi kepada masa depan dan dapat dilibatkan dalam diskusi mengenai hal-hal yang abstrak. Keterampilannya untuk bersikap realistis juga meningkat. Ia menjadi tertarik pada hal-hal yang berhubungan dengan kesejahteraan orang lain. Menjadi bagian dari kelompok telah mendorongnya untuk berubah.

Pada akhir usia sekolah menengah atas, remaja perlu memahami hal-hal berikut:

- 1) Pengaruh jangka pendek dan jangka panjang pemakaian setiap jenis narkoba;
- 2) Bahaya pemakaian campuran berbagai jenis narkoba;
- 3) Hubungan pemakaian narkoba dengan berbagai penyakit dan kecacatan
- 4) Pengaruh narkoba terhadap bayi dalam kandungan dan system reproduksi;
- 5) Hubungan pemakaian narkoba dengan HIV/AIDS;
- 6) Meningkatnya kecelakaan karena mengendarai mobil/motor dan menjalankan mesin ketika berada dalam pengaruh narkoba
- 7) Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap masyarakat, bangsa, dan negara.



Kegiatan yang disarankan bagi orang tua untuk mencegah penyalahgunaan narkoba meliputi hal-hal sebagai berikut :

- a. Jelaskan pengaruh jangka panjang pemakaian narkoba yang dapat menyebabkan penurunan prestasi sekolah, gagal melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, terancam dikeluarkan dari pekerjaan, gagal mengikuti testing masuk ke akademi militer, penerbangan atau kepolisian, dan sebagainya.
- b. Tekanan pentingnya keteladanan remaja bagi adik-adiknya.
- c. Libatkan remaja dalam berbagai kegiatan keluarga (makan bersama, menonton televisi bersama, membersihkan rumah, liburan, dan lain-lain).
- d. Tetapkan cara untuk membatasi waktu remaja di luar rumah tanpa pengawasan. Waktu antara pukul 3-6 sore sangat rawan terhadap pemakaian narkoba secara eksperimental (coba-coba)
- e. Dorong anak agar mengikuti program pencegahan di sekolah atau lingkungannya jika ada.
- f. Makin sibuk anak, makin sedikit kemungkinannya terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Oleh karena itu, anak didorong untuk mengikuti berbagai jenis organisasi, seperti olahraga, kesenian, dan keagamaan dan kegiatan alternatif lainnya.
- g. Rencanakan kegiatan bebas narkoba bagi keluarga selama liburan sekolah, yang sering merupakan masa rawan bagi remaja.
- h. Carilah informasi mengenai kecenderungan pemakaian narkoba yang baru dan populer. Pelajari pengaruh dan bahayanya.
- i. Dukunglah upaya pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkoba di lingkungan Anda (RT/RW/Kelurahan) termasuk berbagai kegiatan pengisi waktu luang bagi remaja.

Demikian pembahasan tentang pendidikan menurut usia anak telah dipaparkan pada bab ini yang sebagian besar materinya diambil dari Bab 6 buku “Pendidikan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba dalam Keluarga” yang diterbitkan oleh Balai Pustaka, Jakarta. Semoga membekali para orang tua untuk mendukung pencegahan penyalahgunaan narkoba.



BAB 5

MEMBENTUK KEPRIBADIAN ANAK

Kesulitan mengembangkan kepribadian akan menyebabkan anak rentan pada penyalahgunaan narkoba.

Bab 5 ini disusun dari berbagai sumber literatur yang diterbitkan oleh BNN. Dijelaskan bahwa :manifestasi lemahnya kepribadiannya ini menyebabkan timbulnya tingkat emosional yang labil pada anak, sehingga ia mengalami kesulitan mengatasi stres yang dialaminya. Anak memperlihatkan tanda-tanda kurang percaya diri atau rendah diri, gangguan emosi dan cara berpikir yang keliru, sehingga anak mudah menyerah, kurang memiliki daya juang dan kurang tekun dalam belajar mengatasi masalah.

Setiap orang tua tidak ingin mengalami hambatan dalam proses pembentukan kepribadian yang matang pada anaknya. Akan tetapi karena berbagai alasan, seperti kesibukan, faktor ekonomi, kondisi sosial, konflik dalam keluarga atau kurangnya pengetahuan membuat orang tua tidak memperhatikan dan mempersiapkan cara mengarahkan maupun mendidik anak dengan baik.

Orang tua menjadi terkejut dan baru menyadarinya, jika anak telah memperlihatkan penyimpangan perilaku yang kronis, seperti anak senang berkelahi, mencuri, kabur dari rumah dan sebagainya. Atau bahkan anak telah terlibat penyalahgunaan narkoba. Orang tua kemudian mencari kesalahan-kesalahan dalam mendidik, mencari kambing hitam penyebab penyimpangan perilaku anak.

Kadangkala orang tua menjadi emosional menghadapi penyimpangan perilaku anak tersebut, kemudian terpancing untuk berlaku keras dan kasar, menghukum anak, membentak, menampar dan memukul. Bahkan, kadang-kadang memojokkan anak dengan kata-kata kasar lalu mengurung anak. Orang tua berharap sikap keras dan galak akan membuat anak "nakal" tersebut dapat mengerti dan segera merubah perilakunya sesuai dengan yang dikehendaki. Namun, sikap keras tersebut, justru mengentalkan perilaku menyimpang anak. Anak semakin mahir berperilaku agresif, melakukan kekerasan terhadap siapa saja, semakin melawan orang tuanya. Cara bicara anak puri

semakin jorok dan kasar. Akibatnya, orang tua menjadi frustrasi dan tertekan menghadapi perilaku anak yang sudah terlanjur menyimpang tersebut.

Perlu disadari oleh para orang tua bahwa pematangan pembentukan atau perkembangan kepribadian anak sangat tergantung pada kualitas interaksi yang terbangun dalam lingkungannya atau kualitas interaksi yang sengaja diaktualisasikan (dimunculkan) secara terencana. Terutama dari lingkungan keluarga yang memberi pengalaman awal pada anak.

Anak berusia, 0 s.d 12 tahun sangat responsif terhadap perlakuan keras dari orang tuanya. Jangan sekali-kali orang tua memukul pada anak usia tersebut, karena akan melukai fisik sekaligus harga dirinya, sehingga mempengaruhi rasa percaya diri anak. Rasa percaya diri rendah menjadi salah satu faktor yang membuat seseorang larut dalam penyalahgunaan narkoba.

A. Mengapa anak mengalami kesulitan mengembangkan kepribadian?

Untuk mengetahui apakah anak mengalami kesulitan dalam mengembangkan kepribadian yang mantap, maka terlebih dahulu harus diketahui bagaimana proses pematangan kepribadian anak itu terbentuk.

1. Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian dapat diartikan sebagai ciri-ciri watak seseorang yang konsisten dan menggambarkan suatu identitas sebagai pribadi atau individu yang khusus. Dengan kata lain, orang yang memiliki kepribadian adalah orang yang mempunyai beberapa ciri watak yang diperlihatkan secara lahir, konsisten dan konsekuen dalam tingkah lakunya, sehingga tampak seseorang tersebut memiliki identitas khusus yang berbeda dengan orang lain.

Untuk mudahnya memahami apa itu kepribadian (*personality*), maka kita perlu mengetahui arti dari kepribadian itu sendiri yaitu : susunan sistem-sistem psikofisik yang dinamis dalam diri suatu individu yang menentukan penyesuaian individu yang unik terhadap lingkungan.

Arti susunan di atas mengandung makna bahwa kepribadian dibangun atas perpaduan atau keterkaitan ciri-ciri. Keterkaitan itu dapat berubah seperti yang terlihat beberapa ciri dapat menjadi dominan dan yang lain berkurang sejalan dengan perubahan yang terjadi pada anak dan lingkungan yang mempengaruhinya. Kata dinamis menunjukkan adanya perubahan dalam kepribadian. Dengan kata lain, perubahan dapat terjadi dalam kualitas perilaku seseorang (anak).

Sistem psikofisik menggambarkan kebiasaan, sikap, nilai, keyakinan, keadaan emosional, perasaan dan motif yang bersifat psikologis tetapi mempunyai dasar fisik dalam kelenjar, saraf dan keadaan fisik anak secara umum. Sistem ini bukan bawaan melainkan pematangan unsur bawaan. Sistem-sistem ini telah berkembang melalui proses belajar sebagai hasil dari berbagai pengalaman anak.

Sistem psikofisik ini juga yang memberi dasar kekuatan motivasi, dorongan, keinginan dan hasrat yang menentukan jenis penyesuaian yang akan dilakukan anak. Dengan kata lain, sistem psikofisik menunjukkan suatu reaksi atau gejolak yang muncul dari dalam diri seseorang yang dilandasi oleh perpaduan atau gabungan akal pengetahuannya, jiwa perasaannya dan naluri dorongannya untuk melakukan penyesuaian perilaku. Dikatakan penyesuaian individu yang unik terhadap lingkungan karena setiap anak akan bereaksi berbeda-beda terhadap lingkungannya berdasarkan pengalaman belajar yang berbeda. Unik dalam arti bahwa tidak seorang anak pun, bahkan juga kembar identik akan bereaksi dengan cara yang persis sama. Mengingat sistem psikofisik ini merupakan hasil belajar, maka jangan beranggapan ciri kepribadian merupakan sifat bawaan anak dari lahir.

2. Unsur-unsur yang membentuk kepribadian

Secara garis besar unsur pembentuk pola kepribadian yang utama adalah konsep diri dan sifat-sifat. Konsep diri ini merupakan bagian penting atau inti kepribadian yang menentukan atau mempengaruhi sistem-sistem psikofisik membentuk kepribadian. Sementara, sifat-sifat menunjukkan gambaran kualitas perilaku atau pola penyesuaian yang spesifik yang dipengaruhi oleh konsep diri.

Konsep diri sebenarnya adalah keyakinan anak tentang pendapat orang yang penting baginya mengenai dirinya. Dengan demikian, konsep diri ini merupakan bayangan cerminkan yang memperlihatkan atau menunjukkan takaran maupun ukuran mengenai keberanian, keyakinan, gambaran, pandangan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki anak tentang dirinya sendiri yang dipengaruhi dan ditentukan oleh peran dan hubungan dengan orang lain, serta bagaimana reaksi orang lain terhadap dirinya.

Dalam pematangan konsep diri anak ini sangat berkaitan erat dengan perpaduan atau gabungan aspek fisik dan psikologisnya. Aspek fisik berkaitan dengan penilaian konsep citra fisiknya, seperti penerimaan kondisi penampilannya, daya tariknya, arti penting bentuk tubuhnya dalam hubungan dengan perilakunya dan penilaian penerimaan orang lain terhadap bentuk dan kondisi fisiknya. Penerimaan dan rasa puas

anak terhadap bentuk fisik dan penampilannya, akan membentuk konsep diri positif. Begitu juga, penghargaan dan penerimaan terhadap bentuk fisik dan penampilan anak oleh orang lain dapat membentuk konsep diri positif. Sebaliknya, ketidakpuasan atau kekecewaan terhadap bentuk fisik maupun penampilan menimbulkan konsep diri negatif. Sementara Aspek psikologis berkaitan dengan konsep citra psikologis diri sendiri didasarkan pada pikiran, perasaan dan emosi.

Citra psikologis ini merupakan keyakinan kualitas dan kemampuan yang mempengaruhi peyesuaian pada kehidupan, sifat-sifat seperti keberanian, keyakinan, kesanggupan, kejujuran, kemandirian dan kepercayaan diri serta berbagai jenis aspirasi dan kemampuan. Jika anak dihadapkan pada suatu masalah dan persepsi konsep diri anak memandang dirinya tidak mampu, tidak berdaya dan hal-hal negatif lainnya, maka akan mempengaruhi anak dalam melakukan sesuatu atau berusaha. Misalnya, anak merasa berat atau enggan untuk belajar karena merasa pelajaran terlalu sulit dan tak mampu mempelajarinya, akibatnya ia menganggap belajar seperti kegiatan yang sia-sia saja dan cenderung dihindarnya. Sebaliknya, jika anak merasa yakin mampu belajar dengan baik tentunya dia akan antusias dan giat belajar.

Suasana hati yang sedang dihayati pun sangat mempengaruhi pembentukan konsep diri anak. Suasana hati yang tertekan, sedih, kuatir, marah, benci dan dendam dapat menimbulkan konsep diri negatif pada anak. Sebaliknya, suasana hati yang menyenangkan, gembira dan yakin, menimbulkan konsep diri positif pada anak.

Perkembangan konsep diri anak ini sangat tergantung dari pematangan pengalaman dan pengetahuannya. Apabila hal ini dimiliki si anak, maka persepsi dan konsep dirinya akan berkembang ke arah yang positif dan produktif. Dalam perkembangannya dikenal juga konsep diri ideal, yaitu gambaran seseorang mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakan atau diimpikannya.

Stabilitas konsep diri positif memegang peran penting dalam susunan pola kepribadian. Kekurangan stabilitas dalam konsep diri dapat mempengaruhi perkembangan pola kepribadian seseorang. Hal ini dapat terjadi disebabkan oleh berbagai hal, antara lain:

- a. Konsep diri yang bertentangan akibat anak diperlakukan berbeda oleh orang - orang yang penting dalam hidupnya. Misalnya, orang tua memperlakukan anak dengan cara otoriter, sehingga anak bersifat kaku dan tertutup. Sementara , teman sebayanya mengharapkan sikap terbuka dan aktif. Hal ini menyebabkan anak mengalami kesulitan melakukan penyesuaian diri.
- b. Terdapat kesenjangan antara konsep diri anak yang sebenarnya



dengan konsep diri yang ideal menurut umum. Misalnya, anak menganggap dirinya pandai bermain olah raga. Akan tetapi kenyataannya permainan dia sangat buruk dan orang lain pun menilai tak layak untuk bergabung karena permainannya jauh di bawah standar. Keadaan ini membuat si anak sulit untuk mempertahankan konsep diri yang stabil.

Sifat kepribadian anak diperoleh dari hasil belajar, walaupun faktor bawaan juga menentukan kepribadian. Sifat terbentuk terutama oleh pendidikan anak di rumah dan di sekolah maupun menirufigur contoh yang menjadi tokoh identifikasinya. Maka akan ada anak periang, ekstrovert, agresif, inferior dan sebagainya.

3. Perkembangan Pola Kepribadian

Dari hasil penelitian para ahli psikologi menyimpulkan perkembangan pola kepribadian sangat dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu :

- a. Faktor bawaan,
- b. Faktor pengalaman awal dalam lingkungan keluarga,
- c. Faktor pengalaman-pengalaman dalam kehidupan selanjutnya.

Perkembangan pola kepribadian tersebut sangat erat hubungannya dengan kematangan ciri fisik dan mental yang merupakan unsur bawaan anak, seperti bentuk dan intelegensi. Ciri-ciri ini menjadi landasan bagi struktur pola kepribadian yang dibangun melalui pengalaman belajar.

Melalui proses belajar ini seorang anak memperlihatkan sikap terhadap diri dan mengembangkan metode khas untuk menanggapi orang maupun cara beradaptasi dalam situasi apapun. Sementara, sifat-sifat kepribadian anak terbentuk atau didapatkan melalui pengulangan dan kepuasan yang diterimanya atau sebaliknya. Pengalaman belajar yang awal terutama didapat di rumah dan pengalaman kemudian diperoleh dari berbagai lingkungan di luar rumah.

Anak yang belajar menanggapi dirinya sebagai pribadi yang inferior akibat dari perlakuan di rumah atau di luar rumah yang terbiasa menempatkan atau memandang rendah padanya, sehingga anak mengembangkan metode peyesuaian yang khas sifat inferior, seperti rendah diri, pemurung, pesimistis dan sebagainya. Metode ini berbeda sekali dari metode anak yang mengembangkan konsep diri yang lebih menguntungkan sebagai hasil perlakuan yang lebih baik dari anggota keluarga, teman sebaya dan orang luar. Sebaliknya, konsep diri anak akan positif dan penyesuaian diri sangat baik, jika anak belajar

berpikir tentang dirinya, ketika orang menganggap dirinya sebagai anak teladan, pemimpin, anak yang menarik, teman yang setia dan anak pintar.

Tekanan sosial yang terjadi di rumah, di sekolah dan pada kelompok teman sebayanya juga mempengaruhi corak sifat-sifat anak di kemudian hari. Bila perilaku kasar atau agresif diperkuat karena dianggap ciri yang sesuai dengan jenis kelamin untuk anak laki-laki, anak akan berusaha belajar bersikap agresif.

Ketiga faktor di atas membantu menentukan pola perkembangan konsep diri dan sifat-sifat anak.

4. Perkembangan konsep diri

Timbulnya konsep diri pada anak sebagai akibat terjalannya hubungan anak dengan orang lain. Cara orang memperlakukan anak, apa yang dikatakan orang padanya dan status anak di dalam kelompok serta tempat anak mengidentifikasi diri akan membentuk konsep diri. Pola interaksi yang terbangun dalam keluarga memberi pengaruh sebagai pengalaman awal pada perkembangan konsep diri anak yang dominan sekali. Selanjutnya, peran teman sebaya dan para guru akan berarti bagi kehidupan anak,

Peran unsur bawaan dalam perkembangan konsep diri ditentukan oleh cara anak menginterpretasikan perlakuan orang lain terhadapnya. Unsur bawaan yang dimaksud adalah tingkat intelegensi anak. Oleh karena itu, wawasan sosial anak sangat dipengaruhi tingkat intelegensi anak sebagai faktor bawaan anak. Pada setiap usia anak yang cerdas lebih pandai menginterpretasikan perasaan orang terhadapnya berdasarkan apa yang dikatakan atau dilakukan orang dibandingkan anak yang kurang cerdas. Sebaliknya, interpretasi anak dari perasaan orang lain menentukan apakah anak akan mengembangkan konsep diri yang menguntungkan atau tidak.

Konsep diri akan semakin kokoh bentuknya ketika memasuki masa remaja. Walaupun kelak akan ditinjau kembali seiring dengan adanya pengalaman sosial dan pribadi yang baru.

5. Perkembangan kepribadian yang buruk

Seperti dikemukakan di atas bahwa faktor lingkungan memberi pengaruh sangat dominan dalam pembentukan kepribadian maupun perilaku anak. Maka, jika anak bermasalah dengan perkembangan kepribadiannya, itu berarti faktor lingkungan juga yang tidak kondusif untuk perkembangan kepribadian yang baik. Faktor-faktor penyebab perkembangan kepribadian anak yang bermasalah itu, diantaranya:

a. Pola interaksi yang buruk (otoriter)

Tekanan kesibukan, psikologis, ekonomi, konflik keluarga, atau tidak terpenuhinya harapan membuat kita bersikap dan berkata kasar pada anak. Atau karena keinginan untuk lebih mendisiplinkan anak, agar menjadi pribadi yang patuh, kita terdorong berlaku keras dan tegas pada anak. Seperti suka membentak, menghardik, berteriak, mendikte, menjewer, memukul, atau menampar, bahkan memojokkan anak dengan kata-kata kasar.

Akumulasi perlakuan kasar yang diperoleh anak tentunya cukup membekas dalam hati anak menyebabkan anak menjadi merasa tertekan dan ketakutan. Apalagi anak kerap kali gagal memenuhi harapan atau takut melakukan kesalahan, maka timbullah perasaan tidak enak pada dirinya karena dirinya merasa tidak berharga untuk memenuhi harapan orang tua. Akibatnya, berbagai aspek perkembangan anak menjadi terhambat. Anak pun dihindari perasaan rendah diri. Dengan demikian, kita tanpa sadar telah menanamkan konsep diri yang buruk pada anak. Anak mencap dirinya sebagai anak tak berguna, merepotkan, menyusahkan dan sebagainya.

Konsep diri inferior menyebabkan anak memiliki sifat rendah diri, pesimistis, tertutup, introvert, tidak percaya diri, tidak punya keberanian untuk memulai interaksi dengan orang lain. Anak tidak berani berpendapat atau takut menyatakan isi hatinya. Bayang-bayang sikap keras dan kasar orang tua terus menghantui anak dan terbawa-bawa, jika berhadapan dengan orang lain. Anak pun menjadi gagal untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal ini sangat mempengaruhi anak ketika menolak ajakan teman sebaya dalam menggunakan narkoba serta ia menjadi sulit mengambil keputusan antara "ya" atau "tidak".

b. Anak terlalu manja

Kadang kala kita tidak menyadari bahwa kita telah memanjakan anak secara berlebihan. Maksud hati ialah selalu ingin menyenangkan anak. Kita menafsirkan kedekatan dan kasih sayang terhadap anak dengan memenuhi segala permintaannya. Tuntutannya yang berlebihan pun selalu dikabulkan. Kita dihindari perasaan tak tega dalam setiap menghadapi regekan atau permintaan anak, sehingga kita selalu tergerak untuk meluluskan permintaan anak. Begitu juga, setiap keluhan atau rasa tak puas anak terhadap apa yang diperolehnya atau yang diberikan orang tua, langsung ditanggapi dengan maksud menyenangkan hati anak. Pendek kata, orang tua tidak mau melihat anaknya kecewa atas pelayanan dan perhatian. Namun akhirnya tanpa sadar kita telah

terbiasa didikte oleh anak dengan berbagai keinginannya.

Sikap kita dalam memperlakukan anak, seperti cara di atas, dapat menimbulkan atau mendorong terbentuknya sifat-sifat buruk pada anak. Sifat-sifat buruk anak ini, seperti :

- a. Menuntut perhatian berlebihan
- b. Setiap keinginan anak harus selalu dituruti
- c. Sulit bersyukur atas apa yang diperolehnya
- d. Bersikap kaku dan tidak mau kompromi
- e. Egois dan selalu minta dilayani
- f. Memiliki sikap bossy.

Sifat-sifat di atas menjadi pendorong timbulnya persoalan antara anak dan orang tua. Anak menjadi egois, mudah tersinggung dan mudah marah. Jika keinginannya terhambat, maka emosi anak cepat meluap, menyebabkan dirinya mudah mengamuk. Hal ini sebagai kompensasi dari rasa tak puas pada dirinya. Dengan kata lain dalam diri anak terbentuk konsep diri egosentrisme.

c. Anak suka diremehkan atau dicemoohkan.

Penyebab perkembangan konsep diri anak menjadi buruk adalah ketika anak kerap kali mendapat perlakuan pelecehan dari anggota keluarga lainnya. Anak akan merasa tertekan, jika selalu tidak dihargai, disepelekan, dicemoohkan, diolok-olok. Muncul perasaan terpojok, dianggap tidak cakap atau tidak memiliki kemampuan apa-apa. Apalagi, citra fisik yang kurang menguntungkan dirinya, seperti kurus, kegemukan, hitam, jelek, penyakitan dan lain sebagainya. Akhirnya anak pun berkembang dengan konsep diri negatif atau konsep diri inferior. Konsep diri negatif ini mematikan anak untuk dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.

d. Anak kurang mendapat perhatian

Mungkin karena kesibukan, masalah ekonomi keluarga, hubungan yang kurang harmonis dengan keluarga, atau terlalu banyak anak, sehingga orang tua kurang perhatian khusus pada anak. Ketiadaan waktu dan tekanan psikologis tanpa sadar telah membuat jarak antara orang tua dengan anak. Interaksi dan komunikasi yang minim ini, tentu berdampak cukup besar pada perkembangan anak. Anak akan kehilangan figur contoh untuk mengembangkan berbagai potensi dirinya. Padahal, pola interaksi dan komunikasi yang terbangun di lingkungan keluarga sebagai salah satu yang memberi kontribusi pada pengalaman dan pematangan konsep diri anak. Pada dasarnya anak

memiliki kecenderungan untuk meniru atau mencontoh cara bicara, tata bahasa, sikap, perilaku, kebiasaan-kebiasaan dan empati orang terdekatnya, terutama dari orang tuanya sendiri.

e. Hubungan antar saudara yang tidak harmonis

Pola hubungan antar saudara dapat juga mempengaruhi pembentukan konsep diri anak yang negatif. Apabila anak dalam keluarga selalu berselisih atau bertengkar dengan saudaranya, maka dapat menimbulkan kebencian satu sama lainnya. Pada umumnya, penyebab timbulnya perselisihan antar saudara karena adanya rasa iri hati. Rasa iri hati ini bersemi, apakah karena adanya perbedaan perlakuan orang tua, perbedaan kemampuan anak atau adanya persaingan yang tidak sehat di antara saudara. Perselisihan yang berlarut-larut ini, tentu membuat suasana hati anak merasa tak nyaman dan saling curiga satu sama lain. Bibit-bibit perselisihan ini sangat mempengaruhi konsep diri yang sangat merugikan anak. Konsep agresivitas dan kebencian mudah sekali terbentuk pada anak, sehingga mempengaruhi sikap maupun perilaku anak.

f. Efek dari ketidakharmonisan hubungan dalam keluarga

Anak yang kerap kali menyaksikan perselisihan dan pertengkar orang tua dapat memberi pengaruh negatif pada perkembangan konsep diri anak. Tindak kekerasan yang dipertontonkan orang tua di depan anak dapat membuat anak mahir melakukan tindak kekerasan, kurang menghargai dan melecehkan orang lain. Hal ini bisa terjadi, sebab secara psikologis anak yang dalam taraf perkembangan kepribadiannya memiliki kecenderungan untuk melakukan peniruan dan mengidentifikasi perilaku figur contoh yang dekat dengan dirinya.

Jadi, jangan heran kalau anak dapat bersikap mau menang sendiri dengan teman sebayanya, karena dia terbiasa melihat orang tuanya suka melecehkan, kurang menghargai satu sama lain. Apalagi anak terbiasa melihat perilaku agresif atau suka menyerang satu sama lain dari orang tuanya.. Anak mudah sekali tersinggung. Apalagi keinginannya tidak terpenuhi, maka amarahnya langsung meledak-ledak, sehingga dia lampiaskan pada temannya. Dalam hal ini, seharusnya orang tua menjadi role model dalam keluarga.

g. Anak kurang bersosialisasi atau bergaul

Kebiasaan menutup diri atau kurangnya kebebasan untuk menjalin hubungan dengan lingkungan sosial akan berdampak pada perkembangan konsep diri anak. Minimnya interaksi dengan orang lain membuat anak

miskin pengalaman dan pengetahuan tentang berbagai karakter orang. Kurang pengetahuan tentang tipe karakter orang menyulitkan anak untuk memberi perhatian dan membangun empati terhadap orang lain, sehingga anak selalu merasa tak nyaman dan canggung berada di tengah-tengah lingkungan sosial. Perasaan tak nyaman ini, dapat membuat anak merasa inferior. Anak akan memiliki perasaan diabaikan, kurang diterima dalam kelompok sosial, kurang dilibatkan dalam partisipasi permainan yang digemari kelompok, merasa iri terhadap teman yang lebih populer, mudah tersinggung. Akibat masalah kecil saja sudah dapat membangkitkan amarah atau agresivitasnya.

Anak yang kurang diterima kelompok sosialnya, sering merasa tegang dan ketakutan, sehingga memiliki kecenderungan untuk menuruti keinginan anak yang populer, berusaha menarik perhatian dengan cara membual, menyombongkan diri atau langsung menyetujui apa saja yang mereka usulkan. Kebiasaan ini sangat berbahaya jika dia berada dalam lingkungan yang menawarkan narkoba sebagai tanda "diterimanya" dia sebagai anggota kelompok.

h. Pengaruh pergaulan yang buruk

Pergaulan atau pertemanan juga dapat memberi pengaruh buruk pada perilaku maupun konsep diri anak. Misalnya anak lebih banyak bergaul dengan temanya yang jauh lebih tua darinya. Dimana teman-temannya itu secara intens mempengaruhi anak, seperti memberi sugesti buruk atau contoh yang buruk pada anak, memberi tekanan, bujukan, ajakan dan perintah untuk melakukan tindakan yang tidak baik terhadap temannya yang lain atau membenci temannya. Di dalam kelompok pergaulan, proses-proses peniruan dan identifikasi kelompok bermain dapat berlangsung cepat dalam waktu singkat. Perilaku buruk kelompok begitu mudah diserap anak. Hal ini disebabkan rasa kebersamaan dalam kelompok begitu mudah terbangun dan berlangsung begitu saja, tanpa didasari oleh pertimbangan dan pemikiran kritis dari si anak.

i. Anak mengalami kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolah

Banyak anak mengalami masalah di lingkungan sekolah karena anak mengalami kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolah. Ketegangan atau konflik sosial yang mungkin terjadi dan mempengaruhi konsep diri, emosi maupun perilaku anak, antara lain:

1. Anak bersitegang atau berselisih dengan teman sekolahnya
2. Anak merasa diremehkan, tidak diperhatikan dan merasa dilecehkan oleh teman-teman sekolahnya karena berbeda kemampuan, memiliki kekurangan atau cacat, dll.



3. Anak merasa tertekan atau merasa dibedakan oleh guru akibat kesalahpahaman yang pernah terjadi.
4. Anak merasa tidak menyukai cara mengajar guru yang terlalu monoton atau pilih kasih.

Kita tidak boleh membiarkan terbentuknya konsep diri yang merugikan anak. Konsep diri yang buruk jika dibiarkan akan berkembang dan cenderung menjadi lebih buruk lagi dengan bertambahnya usia. Akibatnya akan membentuk kepribadian yang buruk, dan akan menetap selamanya hingga menjadi pola kebiasaan yang mengakar dan sulit diubah selama hidupnya.

Bila anak sudah memiliki konsep diri yang merugikan, maka anak mulai memiliki pendapat buruk tentang dirinya, sehingga ia mulai menolak atau membenci dirinya sendiri. Anak pun akan berperilaku menyimpang. Bahkan, Anak berperilaku destruktif, sebagai kompensatoris. Jika anak merasa tidak disayang, tidak diinginkan, tidak disukai oleh orang tuanya, maka ia akan berontak, membenci, melawan, bersikap agresif dan mencari penyebab penolakan orang tua. Anak menarik diri dari lingkungannya dan berusaha menarik perhatian orang tua dengan berbagai cara yang salah, dengan harapan memperoleh kembali kasih sayang orang tua.

Pola perilaku destruktif dan tidak sosial hasil dari konsep diri inferior ini berkembang dari hubungan keluarga, kemudian meluas ke luar lingkungan keluarga dan sangat mempengaruhi hubungan anak dengan orang lain. Anak dapat berlaku agresif terhadap orang lain. Hal ini menyebabkan orang lain berlaku dan bersikap antagonistik dan berbalik memusuhi anak. Sedangkan anak yang menarik diri menjadi semakin tidak diperhatikan dan terabaikan. Semua perilaku anak yang merugikan ini malah memperkuat pendapat negatif orang lain terhadap diri anak dan hal ini memperkuat konsep dirinya semakin negatif. Semakin lama, ia semakin sulit mengembangkan pola kepribadian yang positif.

B. Bagaimana mengembangkan kepribadian yang baik pada anak?

Untuk mengembangkan pola kepribadian yang baik pada anak, kita harus membenahi, mengarahkan dan mengembangkan pembentukan konsep diri positif pada anak. Dengan memperhatikan faktor-faktor di atas, perlu diteliti apa saja yang masih kurang dari sikap orang tua dan apa yang salah pada anak.

Untuk membenahi, mengarahkan dan mengembangkan konsep diri positif pada anak, dapat dilakukan cara-cara sebagai berikut :

Perpustakaan BNN



Perpustakaan BNN

**Hidup BEBAS...LEPAS
TANPA NARKOBA**

1. Jangan terlalu memanjakan anak

Agar sifat-sifat buruk anak tidak berkembang menjadi lebih buruk lagi dan menjadi permanen yang merugikan anak, maka harus dirubah cara memperlakukan anak. Jangan sampai dengan perilaku anak yang buruk tersebut, anak terus mendikte serta mengatur orang tua sekehendak hatinya.

Menafsirkan kasih sayang bukan berarti harus memanjakan anak secara ekstrem. Namun upaya membangun kedekatan, kehangatan dan perhatian antara orang tua dengan anaklah yang dibutuhkan.

Kedekatan, berarti menunjukkan eratnya hubungan perasaan dan emosional antara orang tua dengan anak. Satu sama lain, saling mengasihi dan memperhatikan. Untuk membangun kedekatan orang tua dengan anak, kita harus membiasakan diri dan meluangkan waktu bersama anak. Begitu juga, kesediaan kita mendengarkan perasaan dan keinginan anak serta bagaimana cara kita menanggapi perasaan dan keinginan anak tersebut, tanpa harus memanjakan anak secara berlebihan.

Kehangatan, berarti suasana hubungan yang sangat menyenangkan. Anak akan merasa nyaman dan merasa diayomi dengan kasih sayang, bebas dari segala bentuk tekanan. Untuk menciptakan kehangatan hubungan orang tua dengan anak ini dapat kita lakukan dengan memberi sentuhan emosional, seperti pelukan, senyuman, perhatian dan sikap terbuka pada anak. Anak pun merasa bebas dan terbuka untuk mengungkapkan perasaan dan keinginannya. Orang tua menjadi tempat untuk curahkan hatinya (curhat). Kita pun dapat memberikan kesejukan pada anak dalam menanggapi "curhat" dan harapan anak.

Perhatian pada anak, berarti adanya kepedulian orang tua terhadap perasaan, keinginan dan kebutuhan anak. Kita harus peka terhadap perasaan, kebutuhan dan keinginan serta perubahan anak. Kita harus mampu mengkomunikasikan setiap perasaan, keinginan dan kebutuhan secara baik dengan anak, untuk mendapatkan saling pengertian dan tanpa sikap yang emosional. Kita menjadi tempat diskusi yang baik untuk membicarakan benturan-benturan nilai, sikap, perilaku anak dengan lingkungan pergaulan teman sebaya maupun sekolahnya.

Tidak semua keinginan anak harus kita turuti, terutama keinginan yang berlebihan atau keinginan yang belum pantas untuknya. Kita harus dapat menempatkan keinginan anak yang berlebihan secara proporsional sesuai dengan kebutuhannya. Kita harus dapat membuat anak dapat menghargai dan mau menerima penjelasan orang tua tanpa merasa kecewa. Kata "tidak" diungkapkan dengan alasan yang

tepat dan dapat dimengerti anak, tanpa menyinggung perasaannya. Kata-kata dipilih sesuai dengan daya tangkap dan usianya. Perhatikan dengan seksama bagaimana caranya agar tidak mematahkan keinginan anak dengan kata-kata yang melukai perasaan atau membuatnya kecewa.

Agar anak menerima penjelasan orang tua, maka kita harus dapat menyentuh "rasa penting" anak. Anak akan merasa dihargai, dianggap dewasa, dianggap hebat, dianggap mampu bemalar dengan baik. Menyentuh rasa penting anak ini dapat kita lakukan dengan cara membesarkan hati atau menyanjung anak. Anak yang merasa tersanjung, maka tuntutan pun dengan sendirinya tentu akan mengendur dan anak siap mendengar apa yang dijelaskan orang tua dengan senang hati. Ia biasanya tidak akan terus menuntut orang tua untuk mengabulkan keinginannya lagi.

Cara lain untuk menolak secara halus keinginan anak adalah dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal yang lebih penting lainnya. Cara menyampaikan usul ini harus dapat menyentuh "rasa butuh" dan merangsang daya nalar anak. Anak merasa apa yang diutarakan merupakan hal yang menarik bagi dirinya.

2. Hindarilah perlakuan dan ucapan kasar pada anak

Apabila kita tidak menginginkan anak mempunyai konsep diri negatif, seperti inferior atau perilaku agresif, maka kita pun tidak boleh mempertontonkan perlakuan kasar dan ucapan kasar. Biasakanlah dalam mengkomunikasikan segala sesuatu dengan cara yang menyenangkan.

Jika kita menginginkan anak patuh dan mau mendengar apa yang kita inginkan, maka buatlah anak merasa penting. Jika kita dapat menyentuh "rasa penting" anak, maka ia akan patuh dan tergerak untuk melakukan sesuatu dengan tulus. Anak menjadi patuh bukan karena dipaksa, disakiti atau ditekan. Jangan sekali-kali kita mengucapkan kata-kata yang mendiskreditkan anak karena dapat melukai perasaan dan menjadikan pengalaman traumatis bagi anak. Pengalaman traumatis akan membayangkan-bayangi anak, sehingga anak menjadi sangat sensitif, mudah tersinggung dan curiga pada orang lain. Dia merasa seperti anak yang tidak dikehendaki dan dibenci.

Kita harus dapat memilih kalimat-kalimat (kata-kata) yang paling berharga untuk menggugah dan membuat anak merasa penting. Kalimat-kalimat merupakan sugesti yang luar biasa untuk menggerakkan anak.

Kalimat berharga tersebut akan lebih sempurna dengan penguatan sugesti melalui bahasa non verbal, seperti menyentuh anak, meletakkan

tangan pada bahu anak, menatap matanya, memebri senyuman manis sambil berkata. "Anak ibu yang baik... Tentu kamu mau menolong ibu, kan?", "Pekerjaanmu sangat rapi, tentu kamu mau melanjutkannya ya?", "Hanya kamu yang dapat Ibu harapkan...bisa kan membantu Ibu?"

Ucapkan terima kasih dan kata-kata yang menyenangkan anak jika ia telah menyelesaikan tugasnya atau memenuhi keinginan kita. Kita harus membuat anak bangga terhadap dirinya karena dianggap penting, dibutuhkan dan diakui kemampuan atau kecakapannya. Dengan demikian, anak selalu tergerak melakukan sesuatu dengan tulus setiap kita inginkan. Cara kita menghargai diri anak seperti ini akan menimbulkan konsep diri positif dan menguntungkan diri si anak. Anak akan menghargai dirinya sendiri, sebagaimana orang tua menghargai dirinya. Anak yang mampu menghargai dirinya sendiri akan memiliki self control (pengendalian diri) terhadap perilaku-perilaku yang merendahkan dirinya sendiri, termasuk tawaran narkoba padanya.

3. Kontrol Emosi

Kemampuan mengontrol emosi, membuat kita memiliki kejernihan dalam berpikir dan mampu melihat masalah secara dewasa. Jika anak tidak patuh, sebaiknya kita tidak langsung marah, mengomel, dan mengeluarkan kata-kata yang tidak "nyaman" di telinga si anak. Kita harus dapat mengendalikan emosi dalam situasi apapun, tidak terpancing untuk menyerang atau memojokkan anak dalam sikap emosional. Kemarahan yang ditampilkan, justru menimbulkan masalah baru dengan anak.

Sikap bijaksana ketika melihat anak membangkang atau melakukan kesalahan, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja sangat diperlukan bagi orang tua. Carilah cara-cara bijaksana dan sikap penuh kesabaran dalam menghadapai anak yang bermasalah. Cari penyebab masalahnya, kemudian barulah kita mencari cara yang tepat untuk mengatasi problema tersebut.

Bagaimana menumbuhkan kesadaran dan perubahan perilaku anak, sebagaimana yang kita harapkan itulah yang perlu kita pikirkan. Bukan menciptakan ketegangan-ketegangan emosional dengan anak yang akhirnya membuat masalah baru bagi kita.

4. Jangan pilih kasih di antara anak

Sebagai orang tua, kita tidak ingin melihat anak-anak saling bermusuhan dan saling membenci. Oleh karena itu, kita tidak boleh membedakan setiap anak. Kita harus berlaku adil dan harus

dapat memahami sikap, keinginan dan perasaan masing-masing anak. Kita perlu peka terhadap perubahan sikap diantara anak-anak. Setiap perselisihan, harus segera diselesaikan. Kita harus dapat menciptakan dan membangun kebersamaan dalam keluarga. Begitu juga, kedekatan serta kehangatan dalam keluarga.

Untuk menciptakan kebersamaan, kedekatan dan kehangatan dalam keluarga dapat dilakukan kegiatan bersama seperti: bermain bersama, makan bersama, mengerjakan tugas bersama, rekreasi bersama, saling membantu dalam berbagai kegiatan, dsb.

C. Bagaimana cara menghadapi agresivitas anak?

Memarahi anak saat mereka melakukan penyimpangan perilaku adalah sesuatu yang tidak efektif. Lebih baik cari penyebabnya dan cobalah mengerti serta pahami perasaan anak. Dapat saja, sikapnya itu muncul karena merasa terabaikan atau kurang diperhatikan.

Untuk meredakan agresivitas anak, antara lain:

1. Memanfaatkan bahasa non verbal

Memberi sentuhan, pelukan, menatapnya, memberi senyuman manis dan meletakkan tangan di bahu anak akan membantu menyejukkan hati anak. Bahasa non verbal ini sangat ampuh untuk meredakan amarah, karena memiliki sugesti langsung menyentuh perasaan anak. Bahasa non verbal ini menciptakan rasa aman dan nyaman pada anak. Biasanya amarah anak akan meluruh (mereda) dan si anak akan siap untuk diajak bicara.

2. Menggali penyebab agresivitas anak

Setelah anak tidak lagi dikuasai oleh ledakan-ledakan emosional dan perasaannya telah tenang, mintalah anak untuk mengutarakan masalahnya atau tuntutannya. Apa yang membuat dirinya begitu marah atau kesal, sehingga dirinya mengamuk. Kemudian dengarkanlah anak dengan penuh perhatian, cobalah pahami perasaannya.

Orang tua perlu mengetahui:

- Apa yang dirasakan anak saat itu, sehingga dirinya marah besar?
- Apa yang mendorong atau menyebabkan dirinya marah besar?
- Apa yang diinginkan anak sesungguhnya?

Untuk menggali penyebab penyimpangan perilaku anak, janganlah dengan cara memaksa, mendesak, atau menekan anak. Usahakanlah agar anak merasa nyaman dan santai untuk mengutarakan ganjalan-ganjalan yang ada dihatinya itu. Kita dapat memberi dukungan emosional dengan menyentuh atau memeluknya, agar anak merasa diperhatikan dan

menurunkan gejala emosional yang dihayatinya. Dukungan emosional juga dapat menepis atau menghilangkan pengalaman traumatis anak akibat perlakuan kasar dari orang lain.

3. Membantu anak memahami permasalahannya

Setelah anak dapat mengungkapkan seluruh ganjalan yang ada dihatinya, maka kita dapat mengajak anak untuk melihat dan menilai secara rasional bagaimana perasaannya saat itu, menilai tentang berlebihannya apa yang sudah dilakukannya itu atau apa akibat dari perilaku yang berlebihan itu. Akhirnya anak dapat melihat kejadian dengan pikiran lebih jernih dan dapat merasakan kerugian-kerugian akibat perilakunya tersebut.

Dari kerugian-kerugian tersebut, dapat kita memberikan umpan balik pada anak. Kita mendidiknya untuk menghadapi masalah apapun dengan cara mengedepankan sikap yang rasional. Anak tidak terbelenggu oleh sikap yang emosional. Akhirnya ia terbiasa untuk mencari jalan keluar dari masalah dan terbebas dari perasaan yang tidak nyaman.



D. Bagaimana cara membantu menghilangkan rasa keterpurukan anak?

1. Membantu anak memberi penghargaan pada dirinya sendiri

Anak yang inferior membutuhkan dukungan emosional, seperti memberi sentuhan, merangkul, memeluk dan menatap matanya, sambil memberi senyuman yang dapat menunjukkan hatinya serta menjauhkan anak dari kelompok penekan emosinya.

Rasa empati terhadap kesulitan anak perlu diperlihatkan agar rasa gundah anak menghilang. Untuk membebaskan perasaan terpuruk dan tertekan anak akibat perlakuan teman-temannya, maka kita harus membangkitkan rasa percaya diri dan semangat anak secara perlahan-lahan dengan memberi kesadaran akan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak. Kelebihan atau potensi apa saja yang dimiliki anak yang mungkin tidak dimiliki orang lain atau temannya dan menjadi kebanggaan diri anak. Sesuatu yang membanggakan diri anak akan menjadi sumber motivasi kekuatan diri anak.

Pujian adalah sumber kekuatan yang dapat membangkitkan rasa percaya diri anak. Kita harus dapat meyakinkan hati anak, bahwa setiap manusia itu punya kelebihan maupun kelemahan. Kelemahan atau kekurangan seseorang tidak berarti apa-apa, jika orang tersebut dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kita dapat menunjukkan atau menyebutkan sesuatu yang mungkin tidak diketahui anak. Dengan demikian dapat membangkitkan kekuatan dan keberanian anak. Konsep diri yang positif pun berkembang dalam hati anak. Anak akan termotivasi untuk menggali dan mengaktualisasikan potensi tersembunyi dari dalam dirinya. Kekurangan (cacat) bukan menjadi suatu alasan atau hambatan untuk dapat berprestasi. Mereka akan gigih mengasah dan menemukan kekuatan dirinya seperti Abraham Lincoln, Stevie Wonder, Hellen Keller dan lain-lain. Anak yang menyadari dirinya mempunyai kekuatan atau kelebihan, berarti dirinya pun siap untuk dapat bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain.

Cara menonjolkan kelebihan diri anak ini pun jangan sampai berlebihan karena akan membuat anak menjadi sombong. Kesombongan dapat menimbulkan respon yang kurang baik dari orang lain. Orang lain atau teman-temannya akan menilai dan menganggap anak terlalu berlebihan. Sikap yang menunjukkan diri paling hebat akan membuat teman-temannya merasa disepelekan. Oleh karena itu, kita pun juga harus mengarahkan anak untuk dapat menghargai teman-temannya, agar tidak dijauhi teman-temannya. Kita harus dapat menggugah hati anak untuk tidak menangis atau meratapi dan menyesali kekurangan yang dimilikinya (seperti; cacat tubuh atau fisik yang tidak proposional).

Sadarkan anak bahwa dibalik kekurangan yang dimiliki itu dapat merupakan sumber kekuatan atau inspirasi yang luar biasa, yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan dirinya.

2. Membantu anak mengatasi kesulitannya dalam kelompoknya

Kesulitan anak berinteraksi dalam kelompok bermainnya dapat kita amati melalui cerita yang disampaikan pada kita. Dari situ kita dapat menelaah perangai teman-temannya dalam bermain. Dengan mengetahui siapa saja teman anak bermain dan apa saja bentuk permainan atau kegiatan yang dilakukan mereka, akan membantu kita menemukan bentuk kesulitan-kesulitan anak dalam kelompoknya itu. Kita dapat memberi jalan keluarnya dengan cara memberitahu kelemahan-kelemahan anak ketika berinteraksi dan mengajarnya cara menghadapi berbagai karakter teman-temannya.

E. Bagaimana Cara Membangun Komunikasi Secara Berkelanjutan dengan Anak?

Untuk mengubah perilaku anak yang terlanjur menyimpang membutuhkan proses yang dilakukan secara bertahap, sedikit demi sedikit dan berulang-ulang. Oleh karena itu, kita jangan terlalu berharap dan beranggapan sekali ucapan atau ajarkan pada anak, lantas semuanya menjadi beres dan berlangsung sesuai dengan yang kita harapkan.

Merubah perilaku anak ke arah yang positif membutuhkan kesabarandan proses yang berkelanjutan. Apalagi, anak juga mendapat benturan-benturan nilai atau rangsangan-rangsangan dari luar. Proses imitasi atau peniruan mudah terjadi terhadap pada anak, baik yang positif maupun negatif. Proses ini dapat terjadi tanpa sadar.

Disinilah peranan orang tua untuk selalu dapat membangun dan mengembangkan komunikasi intensif dengan anak. Orang tua harus senantiasa menjaga dan memelihara kedekatan secara emosional dengan anaknya untuk menangkal munculnya perilaku yang tidak baik pada anak. Kita perlu menaruh perhatian pada sumber masalah yang kerap kali menjadi faktor penyebab bagi perilaku buruk mereka.

1. Tanamkan sikap optimisme pada anak

Untuk membentuk konsep diri positif pada anak, maka kita perlu mengingatkan anak bahwa mereka harus:

- Membiasakan diri berpikir positif (positive thinking). Anak tak boleh mengucapkan dan memikirkan hal-hal negatif tentang dirinya. Seburuk apa pun kondisi yang sedang dihadapi atau dimiliki anak,

mereka masih punya kekuatan dan kemampuan untuk mengatasinya. Berikan contoh kegigihan para tokoh-tokoh dunia yang memiliki cacat, tetapi berprestasi tinggi dan mampu mengukir sejarah dunia, seperti: Abraham Lincoln mampu menjadi Presiden AS dan mempunyai banyak lisensi karya cipta, walaupun kakinya cacat. Helen Keller, walaupun tuna netra tapi dia mampu menjadi orang pertama di AS yang menjadi sarjana. Stevie Wonder juga tuna netra, tapi mampu jadi penyanyi yang hebat. Thomas Alpha Edison walaupun tidak mengikuti sekolah formal, namun dirinya mampu mengembangkan kemampuan dan kejeniusannya mengukir sejarah dan merubah peradaban manusia secara radikal dengan berbagai penemuannya.

- b. Mampu berbuat sesuatu, sebagaimana orang lain mampu berbuat. Sesulit apa pun pekerjaan, pelajaran, permainan atau apapun pasti ada jalan keluarnya. Kemauan untuk mencari jalan keluar itulah kunci rahasia untuk mencapai sebuah keberhasilan.
- c. Semangat untuk mencoba kegiatan positif. Kegagalan jangan dijadikan momok. Biarkan anak untuk tidak takut salah dan takut dimarahi atau takut gagal ketika mencoba. Tanamkan pada mereka bahwa kegagalan adalah hal biasa. Sekalipun salah atau gagal, mereka dapat mencobanya lagi dengan cara lain. Jika mereka tidak pernah mencoba, maka tidak akan ada kesempatan untuk berhasil.
- d. Melupakan pendapat orang lain yang merugikan konsep diri.
- e. Menjauhkan diri dari kebiasaan membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain. Karena setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dibalik kekurangan, selalu ada kekuatan lain yang luar biasa. Ajarkan anak secara bijak untuk menemukan kekuatan yang luar biasa dibalik kekurangannya itu.
- f. Bersikap ramah pada setiap orang.
- g. Membuang sikap murung dan songsonglah hidup ini dengan senyuman manis dan sikap optimis.

2. Mengembangkan sikap terbuka anak

Kita perlu membantu anak menghilangkan perasaan takut, sungkan atau ragu-ragu dalam pergaulan. Anak harus dapat mengembangkan sikap terbuka dan menerima siapa saja yang ingin bergaul dengan dirinya. Biasakan sikap positive thinking pada anak dan tidak berprasangka buruk, curiga dan tak suka terhadap orang lain.

Untuk membuka kebuntuan dalam bergaul, kita arahkan anak untuk mengembangkan sikap terbuka dan keberanian berinisiatif membuka dialog dan menghangatkan suasana dengan cara menaruh minat pada

hal-hal yang disenangi teman bergaulnya atau orang yang dihadapinya. Inisiatif membuka dialog dapat dilakukan dengan memberi perhatian, memberi sanjungan atau pujian dan bertanya tentang hal-hal yang menjadi titik peka teman bergaulnya atau orang yang dihadapi. Titik peka tersebut bisa jadi tentang nama yang bersangkutan, lambang status, kebanggaan diri, keahlian, prestasi, kegemaran/hobi, barang kesayangan, kegembiraannya/kesedihannya, kegiatan yang dilakukan dan hal-hal yang menarik perhatian temannya.

Mengajarkan anak peka terhadap kepentingan orang lain ini, dapat kita lakukan dengan memberi teladan melalui perlakuan kita pada anak. Biasakanlah jika beretemu dengan anak menyapanya dengan menyentuh titik peka anak. Misalnya : "Halo sayang, bagaimana tadi di sekolah?", "Wah kamu baru datang, cape ya?", "Bagaimana tadi teman-teman di sekolah?", "Apa yang terjadi padamu, Andi?", Sapaan-sapaan di atas akan menggugah "rasa penting" si anak.

Kemahiran menyentuh titik peka orang yang dihadapi dan bersikap terbuka merupakan jalan untuk mempermudah membangun interaksi dalam bergaul. Anak perlu dibimbing agar mahir bertanya dan mau bersikap terbuka dalam mengatasi kecanggunganannya ketika berinteraksi.

Melalui bertanya kita menunjukkan kemampuan berinisiatif mengembangkan komunikasi dua arah. Orang yang ditanya pun tentu akan merasa senang dan bangga, sebab pertanyaan yang ditujukan dinilai sebagai sikap menghormati dan menghargai dirinya. Dengan bertanya, anak akan lebih mengenal temannya lebih baik dan membuat anak merasa dekat dan akrab.

Kita pun perlu membimbing anak, bagaimana cara bertanya agar orang yang ditanya tidak tersinggung, jengkel atau marah. Bagaimana cara bertanya dengan santun dan nada suara yang tidak menyinggung perasaan orang yang ditanya.

Untuk melatih kemahiran bertanya pada anak, maka kita pun perlu merangsang pengetahuan anak dengan membiasakan memberi contoh mengajukan pertanyaan-pertanyaan langsung pada anak. Anak harus dibuat terbiasa dengan berbagai pertanyaan dan terbiasa untuk mengungkapkan pendapatnya.

Selanjutnya, kita perlu mengajarkan pada anak untuk selalu bersikap terbuka dalam berinteraksi. Anak harus dapat atau mau menerima pendapat maupun kritikan temannya, sebagai masukan baginya. Demikian juga, ucapan "terima kasih" atas kebaikan, masukan atau hal yang diingatkan temannya. Dengan menerima kritikan atau pendapat berarti anak akan lebih mengenal atau memahami

kelebihan atau kekurangan yang dimilikinya. Kritikan dapat dijadikan alat untuk mengukur atau menilai kemampuan dirinya, sehingga dapat memotivikasi dirinya untuk selalu berpikir maju.

3. Ajarkan tata krama pada anak

Agar anak memiliki berkepribadian menarik, dikagumi dan disenangi orang, maka sedini mungkin ajarkanlah tata krama dalam bergaul dengan orang lain. Biasakanlah anak menyapa pada siapapun yang ditemuinya dengan ramah. Meminta izin, ketika melintas dihadapan orang atau di tengah-tengah orang banyak, seperti kata "permisi", "numpang lewat", "maaf" dan sebagainya. Jika anak menginginkan sesuatu atau menyampaikan sesuatu, ajarkan pada anak untuk berlaku hormat dan menghargai orang lain.

Jika kita hendak menyampaikan sesuatu atau mengingatkan anak untuk berlakusopan terhadap orang lain, maka sampaikanlah dengan bahasa yang enak didengar dan mudah dipahami oleh anak. Jangan pergunakan kata-kata kasar atau meningkatkan volume suara yang menghardik anak.

Contohnya, ketika anak diberi sesuatu dari orang lain dan dia lupa mengucapkan "terima kasih", kita perlu mengingatkan dengan suara lembut dan tidak menaikkan nada suara (menghardik). Hardikan ini tentu akan memalukan atau melukai hati anak di hadapan orang lain. Berkata kasar di hadapan orang lain, berarti telah menunjukkan sikap kurang sopan pada anak.

Sikap menekan pada anak untuk berlaku sopan, tidak akan membuat anak menjadi bersikap sopan. Siapa pun orangnya, jika ditekan, disalahkan atau dipojokkan akan memberontak terlepas dari baik-tidaknya tujuan tekanan tersebut padanya. Rasionalitas orang tersebut akan hilang dan yang mencuat kepermukaan adalah sikap emosional, sehingga orang tersebut akan menentang keinginan orang yang menekan. Begitu juga, dengan anak. Akibatnya, anak akan menolak berlaku sopan dan memperlakukan orang lain sama seperti kita memperlakukannya.

Jika kita ingin mengingatkan, mengeritik, menegur anak, maka sampaikanlah dengan santun juga dan pergunakan kata-kata yang enak didengar dan mengena di hati anak. Buatlah anak senang mendengar apa yang ingin kita sampaikan padanya. Berilah contoh-contoh yang menggugah hati nurani anak untuk berbuat baik, menghormati dan menghargai pada orang lain.

F. Bagaimana meningkatkan kecakapan anak di sekolah?

Untuk mengatasi hambatan-hambatan belajar dan masalah anak di sekolah, kita perlu mengubah pola belajar anak yang mungkin selama ini bersifat pasif dan menerima serta menunggu begitu saja apa yang diberikan guru, menjadi pola belajar aktif, berpikir dan bersikap kritis.

Anak perlu dimotivasi dan diarahkan agar berani mengungkapkan ketidaktahuannya pada guru dengan mengajukan pertanyaan yang bersangkutan paut dengan bahan yang diajarkan. Anak perlu dibiasakan mengajukan pertanyaan "mengapa" dan "bagaimana", tergantung apa yang hendak ditanyakan maupun yang dipelajarinya.

Pola belajar aktif anak akan membuat guru lebih mengoptimalkan pemberian ilmu yang dikuasainya dan terutama guru akan memberi perhatian lebih pada anak. Dengan sendirinya harga diri anak akan meningkat di mata guru maupun teman-temannya, sehingga konsep diri yang menguntungkan akan melekat di hati anak. Suasana belajar akan berubah dari membosankan menjadi lebih bergairah dan merangsang motivasi belajar anak.

Perlu ditanamkan di hati anak untuk buanglah jauh-jauh "rasa sungkan" anak ketika mengeluarkan pendapat atau pertanyaan dalam mengembangkan rasa ingin tahunya.

Agar kemampuan anak meningkat, perlu dibimbing ketika mereka hendak belajar di sekolah janganlah dengan pikiran kosong. Sebelum pelajaran dimulai di sekolah hendaknya dipelajari dahulu di rumah. Apa yang belum dipahami di rumah dapat dijadikan bahan pertanyaan di sekolah. Peran aktif anak dalam belajar akan menciptakan pola interaksi yang aktif antara anak dengan guru, demikian juga anak dengan teman-temannya. Gurupun akan lebih banyak memberi perhatian secara personal kepada anak.

Untuk menunjang kemampuan anak lebih berdaya guna lagi, maka anak perlu dibiasakan berpikir dan bersikap kritis. Berpikir dan bersikap kritis di sini bukan dimaksud membiasakan diri melakukan perdebatan. Namun, lebih dimaksud untuk menggali suatu pemahaman yang utuh. Berpikir kritis di sini diartikan anak harus aktif mempertanyakan segala sesuatu yang berhubungan dengan yang dipelajari. Anak harus diarahkan mampu mengembangkan pertanyaan tentang manfaat, proses terbentuknya, hubungannya dengan lain hal, cara mengerjakan (mengaplikasikan) dan lain-lain dari apa yang dipelajari.

Semakin aktif anak bertanya, semakin banyak anak tahu dan guru pun semakin menjadi bersemangat untuk menjelaskan materi pelajaran yang sedang dipelajari, akan membuat guru menjadi senang hati.

Senang hati disebabkan kehadirannya di depan kelas benar-benar merasa dibutuhkan. Orang yang merasa "senang hati" tidak akan segan-segan lagi untuk memberi perhatian lebih secara personal maupun segala sesuatu yang diketahuinya tentang materi pelajaran yang anak pelajari. Kedekatan dan kehangatan antara anak dengan guru akan terbangun dengan baik.

Pola belajar aktif, berpikir dan bersikap kritis di sekolah tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan (kecakapan) anak, baik dalam pengetahuan, keterampilan maupun motoriknya, juga akan meningkatkan nilai peran anak di sekolah. Peningkatan kecakapan dan nilai peran anak tentunya mempunyai pengaruh yang menguntungkan pada konsep diri anak. Pengakuan sosial yang menyertai peningkatan kecakapan dan nilai peran semakin positif, sehingga harga diri anak pun meningkat. Anak akan memandang positif dirinya sendiri. Dengan demikian, anak dapat mengembangkan citra kepribadiannya ke arah yang positif.

Berdasarkan pembahasan ini, semoga orang tua dapat menumbuhkan kembangkan konsep diri yang menguntungkan pada anak, sehingga anak mampu memberi penghargaan pada dirinya sendiri. Anak tidak akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Begitu juga, anak memiliki tujuan hidup yang jelas dan tahu apa yang harus diperbuatnya untuk mencapai tujuan hidupnya tersebut. Dengan kata lain, anak mampu membangun self esteem nya secara positif.

Jika anak telah mampu mengembangkan self esteem-nya, berarti anak berhasil membina ketahanan diri dan ketrampilan menolak (*refusal skill*) terhadap bahaya narkoba. Anak berani menyatakan "tidak" terhadap narkoba.

Demikianlah, pembahasan membentuk kepribadian ini dikutip dan disarikan dari literatur yang ditulis oleh tim BNN.



BAB 6

PRIBADI ANAK YANG RENTAN TERHADAP NARKOBA

Banyak orang tua yang mengalami depresi ketika mendapati anaknya telah menyalahgunakan narkoba, kemudian mereka menjadi marah dan menyesali tindakan yang telah dilakukan anaknya.

Orang tua menjadi sibuk mencari kambing hitam penyebab tindakan anaknya tersebut. Tidak jarang mereka menyalahkan orang lain. Padahal, dari banyak kasus tersebut terjadi; kelalaian orang tua lah yang telah menjadi salah satu penyebab anak menyalahgunakan narkoba. Orang tua kurang mengawasi dan mempersiapkan anak ketika mereka kesulitan menghadapi benturan-benturan nilai di masa peralihan dari orientasi keluarga ke dunia sosialnya (pergaulan), yaitu dari masa anak-anak beralih ke masa remaja.

Masalah pokok yang dihadapi anak ketika memasuki masa remaja adalah pada pencarian identitas diri. Identitas diri adalah kapasitas posisi atau kedudukan sosial anak dalam lingkungan pergaulan di mana dia berada. Remaja acap kali mengalami krisis identitas diri karena mereka tidak mau dikelompokkan sebagai anak-anak sebab merasa “sudah besar”. Namun mereka “kurang besar” jika dikelompokkan pada kelompok “orang dewasa”.

Seorang remaja yang mengalami krisis identitas diri, memiliki masalah dalam mengendalikan luapan emosi. Dia kesulitan menempatkan diri ketika berinteraksi dengan teman sebaya, ditambah lagi dia tidak mendapat figur idola yang tepat untuk identitas dirinya yang mantap. Akibat tidak mampu menerima kenyataan ini, membuat dia melakukan tindakan-tindakan destruktif seperti: bolos sekolah, minder, senang berkelahi, mengurung diri, menyalahgunakan narkoba dan sebagainya.

Selain itu, anak remaja juga sering tidak mampu mengendalikan dorongan ambisi dan angan-angannya karena meningkatnya kebutuhan untuk bersosialisasi. Kurangnya mendapatkan peluang untuk melatih pengendalian diri bagi kebutuhan biologis seperti dorongan seksual menambah terjadinya krisis identitas. Apalagi keadaan ini yang tidak dimengerti oleh orang tuanya.

Apabila anak remaja ini tidak mampu mengatasi krisis identitas

dirinya, maka dia akan mudah terjebak dalam perkembangan kepribadian yang lemah dan sangat rentan terhadap penyalahgunaan narkoba.

Orang tua sangat dituntut untuk menyadari dan memahami secara umum sikap dan karakteristik perilaku anak yang memasuki fase pubertas atau remaja, agar orang tua mudah memberi bimbingan serta dukungan pada mereka.

Karakteristik perilaku fase pubertas antara lain terlihat dari perilaku:

1. Mencari identitas diri atau mengenali diri sendiri,
2. Rasa ingin tahu yang besar dan suka coba-coba,
3. Emosi yang belum stabil dan sikap sensitif,
4. Rasa malu yang mulai berkembang,
5. Mulai tertarik terhadap lawan jenis,
6. Lebih senang bergaul dengan teman sebaya dan ingin di terima oleh lingkungannya,
7. Ingin jadi anak gaul, ingin terlihat “ngetrend” dengan mengikuti gaya-gaya remaja lainnya,
8. Ingin terlihat hebat dan ingin mendapat pengakuan dari lingkungannya,
9. Kurang mengerti bahaya dan cenderung gegabah dalam berbuat,
10. Keterbatasan pengetahuan dan kurang pengalaman maupun penalaran,
11. Cenderung kurang mampu berpikir atau bertindak secara objektif,
12. Menganggap diri sudah besar dan mengerti banyak hal, sehingga cenderung mempunyai rasa percaya diri yang berlebihan,
13. Sering menganggap orang tua kurang mengerti masalah remaja masa kini,
14. Suka memberontak.

Kita dapat mempelajari perilaku remaja ini untuk mengantisipasi sedini mungkin agar dapat mengambil langkah yang tepat untuk menanggulangnya.

A. Bagaimana ciri-ciri remaja yang rentan terhadap kenakalan dan penyalahgunaan narkoba?

Berikut ini adalah ciri-ciri remaja yang rentan terhadap kenakalan dan penyalahgunaan narkoba :

1. Mudah kecewa; Tindakan agresif dan destruktif dilakukan ketika mengalami perasaan kecewa atau tertekan. Kekecewaan ini menimbulkan luapan emosi atau kemarahan baik pada diri sendiri

maupun lingkungannya, sehingga sering bertindak ceroboh tanpa perhitungan.

2. Memiliki kepribadian lemah; kurang percaya diri, kurang yakin pada kemampuan diri sendiri, takut ditolak, mudah putus asa, pasif dan pesimis.
3. Senang jalan pintas. Akhirnya pandai berpura-pura, pandai berbohong dan suka merayu untuk menutupi kekurangan atau kelemahan dirinya. Pandai membuat sensasi dan bersandiwara menipu orang lain.
4. Tidak sabar dan tidak dapat menunda pemuasan keinginan.
5. Mudah bosan dan tidak toleran sehingga membuatnya merasa tertekan. Mencari alasan untuk menyalahkan keadaan atau orang lain atau mencari kambing hitam, suka protes sosial atau anti sosial.
6. Tidak berani menghadapi tantangan, lari dari tanggung jawab, takut gagal, pandai mencari alasan untuk menutupi rasa tidak mampunya atau kemalasannya, suka menunda tugas, mengabaikan kewajiban tapi gigih menuntut haknya.
7. Tidak mampu mengatasi masalah.
8. Menderita gangguan tingkah laku sejak kecil.
9. Prestasi di sekolah rendah dan malas belajar.
10. Tidak diterima oleh teman sebayanya.
11. Cenderung melakukan hal-hal yang disukai tanpa mengenal batas waktu. Sering memaksakan keadaan sehingga sering juga mengalami kekecewaan akibat ulahnya sendiri.
12. Kurang motivasi untuk berkarya atau berusaha, sering membuat alasan, mudah putus asa, mudah marah dan cenderung selalu *negative thinking*.
13. Mengabaikan peraturan, sangat suka diistimewakan atau suka minta dilayani.
14. Mudah percaya pada orang lain yang dianggap baik serta cocok dengan dirinya.
15. Rendah penghayatan spiritualnya, kurang mendapat pendidikan disiplin, kurang mengenal cinta kasih dan tidak mendapatkan pendidikan mengenai character building.
16. Mempunyai gangguan kejiwaan misalnya kepahitan hidup dan ego tidak realistis, menganggap dirinya diperlakukan tidak adil oleh keluarga atau lingkungannya.
17. Sejak usia dini sudah suka merokok, berteman dengan peminum, pengguna atau pengedar narkoba.

B. Apa saja faktor yang menjadikan remaja rentan terhadap kenakalan dan penyalahgunaan narkoba ?

Berdasarkan ciri-ciri remaja yang rentan terhadap kenakalan dan penyalahgunaan narkoba tersebut di atas, kita pun dapat menelaah sumber masalah kerentanan yang dihadapi anak. Sumber masalah yang dihadapi remaja tersebut dapat dibedakan dari dua faktor, yaitu:

Faktor internal individu

1. Lemahnya kepribadian

Kesulitan remaja mengembangkan kepribadiannya dapat menyebabkan hambatan dalam proses sosialisasi. Manifestasi lemahnya kepribadian ini menyebabkan timbulnya tingkat emosional yang labil, sehingga tingkat toleransi stres pun relatif rendah. Mereka menajdai tidak percaya diri atau rendah diri, adanya kepahitan hidup, gangguan emosi dan cara berpikir yang keliru, sehingga anak mudah menyerah, kurang memiliki daya juang dan tidak tekun dalam mengatasi masalah.

2. Dinamika relasi khas antara faktor psikis dan fisik yang kurang menguntungkan remaja.

Fisik dan psikis saling berkaitan. Badan yang terlampau gemuk atau kurus, wajah kurang cantik/ganteng membuat mereka bersikap tertutup, memiliki teman yang terbatas, prestasi belajar kurang dan tidak berani menghadapi tantangan. Minder jika berhadapan dengan orang lain ataupun berbicara di depan publik. Perasaan takut ditolak, dicemooh, tidak disukai pun terus menghantui mereka. Akibatnya, remaja ini menjadi rentan terhadap perilaku destruktif termasuk penyalahgunaan narkoba sebagai alternatif mengatasi masalah yang menghimpitnya.

3. Refleksi sikap menentang

Remaja memperlihatkan perilaku yang menentang sebagai pelarian dari ketidakmampuannya dalam menghadapi kesulitan atau memenuhi tuntutan orang tuanya yang dianggap berlebihan. Misalnya, dia sulit mengikuti pelajaran di sekolah, sedangkan orang tua menuntutnya untuk memperlihatkan prestasi yang tinggi. Dapat juga perilaku aneh diperlihatkan sebagai wujud dari perasaan diperlakukan beda, sehingga dia merasa tersisih, kurang diperhatikan dan tidak bahagia.

4. Perkembangan emosi yang tidak stabil

Ketidakmampuan remaja untuk mengontrol emosi dalam setiap menghadapi tekanan atau masalah, dapat menyebabkan ia

berperilaku menyimpang, sebagai kompensatorisnya. Remaja ini tidak terlatih atau kurang mendapat pengalaman bagaimana reaksi yang seharusnya untuk menghadapi kekecewaan dan kesiapan untuk menerima keadaan secara objektif. Jika remaja mendapat tekanan, ia cenderung agresif atau meluapkan emosinya dalam bentuk ucapan atau perbuatan yang merusak seperti memaki, merusak barang, memukul dan mengurung diri atau menangis. Hal ini sebagai luapan rasa marah, kesal, jengkel, iri hati, kecewa, takut, benci, merasa diremehkan, tidak dihargai, ditolak. Ketika keinginannya tidak terpenuhi, remaja dapat meledakkan emosinya dengan tujuan memaksakan keinginannya sekalipun melanggar aturan, norma maupun sopan santun.

5. Tidak mampu menyesuaikan diri

Ketidakmampuan remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang ideal dan kecakapannya berada di bawah rekan-rekannya membuat dia menjadi inferior. Dia merasa tidak cukup berharga untuk bergabung dengan kelompok temannya yang ideal. Perasaan terpuruk seperti ini sangat rentan bagi terperosoknya remaja kedalam kelompok pergaulan buruk atau kelompok penyalahguna narkoba.

6. Menderita gangguan tingkah laku sejak kecil (psikopat)

Remaja yang sensitif dan mudah tersinggung, emosinya mudah meledak, dan berusaha melakukan penyerangan atau tindakan agresif sebagai bentuk pelampiasan. Keinginan bawah sadar yang terhambat akan membangkitkan ledakan atau gejolak emosional yang tidak stabil. Ciri-cirinya : Anak sering kabur dari rumah, pergi tanpapamit, suka menghamburkan uangsaku, dan kebiasaan mendapat uang dengan mencuri. Jika uang habis, si anak baru pulang ke rumah dengan wajah tak berdosa atau merasa tak bersalah.

Remaja ini tak segan melakukan kekerasan dan mengancam, jika tersinggung dia mudah dipengaruhi dan disugesti kelompok bermainnya untuk melakukan tindakan anarkis dan destruktif. Anak remaja tipe ini pun sangat rentan pada penyalahgunaan narkoba, karena di bawah pengaruh narkoba, remaja merasa keberaniannya meningkat dan melakukan tindakan anti sosial.

7. Kurang pengalaman karena faktor usia

Anak usia remaja masih kurang dalam pengalaman, pengertian dan penalaran. Demikian juga dalam masalah narkoba dan dampaknya pada kehidupan seseorang. Anak remaja mudah terpengaruh oleh pandangan-pandangan keliru dari lingkungan pergaulannya dan hal-hal yang belum dialaminya.

8. Pengertian yang salah

Informasi yang salah dari rekan-rekannya sehingga berkembang pandangan-pandangan keliru seperti: Toh semua teman juga pakai, Pakai narkoba membuat tenang dan bahagia, Pakai narkoba malah membuat rasa bangga diri meningkat, terlihat tampan, perkasa, hebat, cantik dan sukses.

Akibat pandangan keliru di atas, remaja tidak menyadari narkoba membahayakan dirinya.

9. Kurang religius

Remaja yang pendidikan agamanya kurang sekali membuat pengenalan dan pemahaman akan Tuhan sangat lemah. Anak menjadi kurang mendalami ajaran agama sehingga pendalaman etika moral yang terkandung dalam ajaran agama sangat rendah. Remaja ini memiliki kontrol diri yang sangat kurang termasuk pada godaan penyalahgunaan narkoba.

Faktor Eksternal atau lingkungan

1. Ketidakharmonisan hubungan antar orangtua

Konflik yang terjadi dalam keluarga dapat berpengaruh terhadap keharmonisan hubungan tidak hanya antar orang tua tetapi juga pada anak-anak. Bentuk-bentuk kekerasan, seperti pertengkaran, kata-kata kasar atau kekerasan fisik yang terjadi itu selalu ditampilkan di depan dapat membuat anak-anak menjadi trauma dan memberi persepsi buruk tentang orang tuanya.

Orang tuanya akan dianggap egois karena tidak mau menjaga dan mempertimbangkan keharmonisan keluarga serta menjaga kasih sayang di antara anggota keluarga. Persepsi dan kesan buruk ini yang membuat anak menjadi benci pada orang tuanya. Konflik-konflik yang terjadi menimbulkan jarak antara orang tua dengan anak. Dengan kata lain, respek anak terhadap orang tua menjadi kurang, anak tidak menemukan ketenangan dan kehangatan dalam keluarga, akhirnya anak cenderung mencari kesenangan di luar rumah atau bersama teman-teman sepermainannya.

2. Orang tua terlalu menekan anak

Pada umumnya cara orang tua berkomunikasi dengan anaknya menggunakan pola menekan. Orang tua memaksakan kepatuhan pada anak, menyampaikan keinginan, memberi petunjuk, memberi nasehat atau saran-saran dengan cara memaksa. Anak dipaksa untuk merubah dan menyesuaikan perilakunya sesuai dengan keinginan orang tua karena menganggap diri serba tahu tentang apa yang harus diperbuat

atau dilakukan anak. Anak dipandang sebagai robot orang tua yang hanya boleh menjalankan dan membentuk perilaku sesuai dengan yang digariskan orang tua.

Ironinya, pemaksaan ego orang tua ini, sebenarnya sebahagian besar tanpa disadari. Hal ini muncul akibat dari anggapan, bahwa kita memiliki dominasi dan kekuasaan penuh terhadap anak. Hal lain yang mendorong kita menjadi otoriter pada anak, kemungkinan kita dihipnotis oleh berbagai persoalan sendiri. P persoalan atau kesulitan tersebut menyebabkan kita tidak punya waktu dan tak mampu berpikir jernih untuk menentukan cara komunikasi yang efektif dengan anak.

Kita tergiring pada anggapan praktis bahwa perlakuan keras dan tegas pada anak akan membentuk dan mengarahkan perilaku anak sesuai dengan yang kita harapkan.

Orang tua lupa bahwa anak juga punya jiwa, perasaan, keinginan atau kehendak bawah sadarnya sendiri secara otonomi, sama seperti kita. Oleh karena itu, komunikasi yang menekan dan terbangun secara searah tersebut dapat menimbulkan jurang pemisah yang cukup dalam karena masing-masing mempunyai keinginan atau kehendak yang berbeda. Kesadaran anak untuk menilai atau menginterpretasikan maksud kita tersebut sangatlah rendah. Anak pun cenderung menilai negatif maksud kita tersebut.

Ketika orang tua memaksakan keinginan atau kehendak dengan nada keras, menggurui, marah atau dengan kata-kata kasar yang muncul bukan kesadaran dan kepatuhan anak. Melainkan reaksi perlawanan anak secara spontan atau tak langsung. Reaksi perlawanan anak ini muncul karena setiap manusia itu memiliki naluri untuk mempertahankan diri (defense mechanism) dari bentuk-bentuk intervensi atau tekanan dari luar dirinya. Dengan kata lain, tidak seorang pun yang mau menerima dengan senang hati dan ikhlas segala bentuk teguran, amarah, hukuman maupun kata-kata kasar yang memojokkan dirinya dari orang lain, walaupun dari orang tuanya sekalipun.

Bentuk ketersingungan atau kejengkelan remaja atas perlakuan orang tua diwujudkan dalam bentuk perlawanan atau pembangkang, seperti menampik atau menyanggah perkataan orang tua, menolak langsung perintah orang tua atau melakukan perlawanan fisik.

Remaja yang terus menerus mendapat tekanan dalam lingkungan keluarga, akan membuat anak merasa tak nyaman, suasana hati yang tegang dan tak nyaman jika berada dalam lingkungan keluarga menjadikan dia memiliki kecenderungan untuk mencari pengganti ketidakpuasan maupun kejengkelan di luar rumah.



3. Perselisihan antarsaudara

Perselisihan antarsaudara dapat menimbulkan perilaku yang menyimpang. Penyimpangan perilaku tersebut, seperti pertengkaran, saling memaki, bahkan perkelahian antarsaudara. Sumber permasalahan perselisihan antarsaudara itu dapat terjadi karena proses sosialisasi dalam keluarga tidak berjalan dengan baik dan harmonis. Rasa iri hati berkembang antarsaudara, kebiasaan untuk memperebutkan sesuatu, perbedaan pendapat atau perbedaan perlakuan orang tua terhadap anak yang satu berbeda dengan yang lainnya.

Seorang remaja dapat juga mendapat pengaruh dari luar atau orang lain yang menyebabkan dia saling bermusuhan dengan saudaranya. Ketegangan-ketegangan hubungan antarsaudara ini membuatnya merasa tidak nyaman dalam lingkungan keluarga, sehingga dia mencari ketenangan dan kesenangan di luar rumah.

4. Pengaruh pergaulan yang buruk

Pengaruh pertemuan atau pergaulan yang buruk dapat mengakibatkan remaja mengadopsi perilaku-perilaku menyimpang kelompok bermainnya. Hal ini dapat terjadi karena dalam kelompok bermain, proses identifikasi pola-pola tingkah laku remaja satu sama lain itu mudah sekali terjadi, tanpa melalui proses yang rumit dan berlangsung dalam waktu relatif singkat.

Perasaan kebersamaan dalam kelompok sangat mudah terbentuk, sehingga ikatan dalam kelompok bermain sangat kuat dan demi kelompok, seorang remaja rela mengorbankan banyak waktunya dengan senang hati untuk berkumpul dan bermain-main secara tidak produktif. Hal lain yang mendorong remaja lebih intens terhadap pola-pola pergaulannya karena mempunyai masalah dan merasa tertekan di rumah.

5. Ekses negatif dari keadaan sekolah

Sekolah di samping tempat belajar, juga tempat berkumpul dan bergaul anak dengan teman sebayanya secara leluasa dan tempat saling bertukar informasi. Banyak remaja menjadi nakal karena berbagai sebab, misalnya remaja yang tidak mampu menjalin hubungan dengan temannya di sekolah, suka berselisih dengan teman sekolahnya, merasa diremehkan, dilecehkan dan tidak diperhatikan karena kekurangan yang ada padanya, anak merasa tertekan atau dibedakan oleh guru. Remaja ini akhirnya menjadi nakal lalu bergabung dengan teman yang nakal pula sehingga berkumpul remaja-remaja nakal dan ancaman narkoba akan semakin subur untuk disalahgunakan.

6. Pengaruh negatif lingkungan terhadap perkembangan kepribadian

Lingkungan tempat tinggal atau lingkungan sosial juga sangat besar kontribusinya mempengaruhi perkembangan kepribadian. Anak yang kurang mendapat dukungan kematangan kepribadian dalam keluarga, sangat mudah terpengaruh, terutama pengaruh perilaku negatif yang tanpa kendali.

Identifikasi permasalahan yang sering melanda anak remaja kurang mendapat perhatian dan kurang dimengerti orang tua. Diharapkan dengan teridentifikasi permasalahan anak remaja ini dapat membantu menentukan langkah-langkah antisipasi penyimpangan-penyimpangan perilaku anak.

C. Bagaimana mengajarkan remaja menolak narkoba?

Mengingat pergaulan remaja masa kini yang semakin sulit dikontrol oleh orang tua, maka orang tua harus mampu mengajarkan bagaimana bersikap tegas dan berani mengatakan "tidak" jika remaja mendapat tawaran untuk menyalahgunakan narkoba. Pada umumnya, anak remaja mengenal dan menggunakan narkoba karena ditawarkan oleh teman dekatnya sehingga mereka sulit menolak karena merasa tidak enak hati.

Selain itu, remaja sering memiliki anggapan yang salah terhadap sesuatu termasuk dengan keinginannya untuk coba-coba. Remaja dapat beranggapan bahwa jika Cuma sekedar sekali mencoba, maka tidak akan berbahaya, apalagi mereka melihat teman-temannya menggunakan narkoba.

Orang tua perlu meyakinkan anak remajanya bahwa mereka tidak perlu takut atau malu ketika mengatakan tidak pada temannya. Anak tidak perlu merasa takut kehilangan teman, dicap banci, enggak macho, anak mami dll. Anak diajarkan untuk menyambut ejekan temannya dengan sikap sabar, lapang dada dan tetap percaya diri. Bahkan orang tua perlu memastikan kembali kepada anaknya bahwa orang yang mau menggunakan narkoba adalah orang-orang yang bodoh, tidak memiliki karakter dan akhirnya akan menjadi manusia sampah.

Anak kita perlu diyakinkan bahwa mereka harus memiliki pendidiran yang kuat, berkarakter dan bijaksana, sehingga mampu membedakan mana yang baik bagi dirinya dan mana yang merugikan seperti penyalahgunaan narkoba.

Cara efektif mengajarkan berkata tidak dengan tegas adalah melalui bermain peran bersama anak. Kita dapat bertindak seolah-olah menjadi temannya. Diperankan untuk tetap menolak narkoba sekalipun dengan

berbagai bujukan ataupun ancaman. Bermain peran secara interaktif dengan anak, akan menyenangkan anak dan kesannya lebih mendalam bagi anak.

Selain kemampuan mengatakan tidak terhadap narkoba, remaja pun diingatkan untuk lebih berhati-hati terhadap teman penyalahguna narkoba. Jika dia memberikan permen, kue, rokok, makanan, minuman agar lebih selektif untuk menerimanya. Ada kebiasaan di kalangan pengguna narkoba untuk meracuni teman dengan narkoba melalui berbagai cara, termasuk pemberian makanan seperti yang disebutkan di atas.

Pembahasan pada bab ini, semoga membekali para orang tua agar dapat memiliki anak yang tumbuh sesuai dengan harapan. Anak yang memiliki kepribadian dewasa dan percaya diri biasanya akan mampu mengatasi masalah dalam hidupnya, mampu mengembangkan diri dan memiliki keterampilan menolak (*refusal skill*), termasuk menolak tawaran penyalahgunaan narkoba dari teman atau lingkungan lainnya.



BAB 7

CARA MENUMBUHKAN PERCAYA DIRI ANAK

Thomas Alpha Edison, Albert Einstein, Marie Curie dan para idola remaja seperti: Sherina (penyanyi), Taufik Hidayat (pemain bulu tangkis), Bapak B. J. Habibie (mantan presiden RI) dapat dijadikan teladan dalam pencapaian prestasi anak-anak untuk meraih cita-citanya.

Fakta berbicara bahwa anak yang memiliki masalah dengan percaya diri akan sulit mencapai prestasi. Dia akan sering mengeluh dan mudah menyerah. Jika diminta untuk melakukan sesuatu, dia akan takut secara berlebihan dan merasa tak yakin dapat melakukannya. Mereka tidak memiliki keberanian berkomunikasi dengan orang lain dan kurang memiliki keinginan maupun kebutuhan untuk mencapai sesuatu. Jadi, bagaimana agar mereka dapat mencapai prestasi sesuai bidangnya?

Masalah yang terjadi pada sebagian anak adalah kesulitan untuk mencoba sesuatu yang baru. Kesulitannya bukan soal keberanian untuk berbuat atau mencoba, tetapi lebih kepada proses bagaimana memulainya. Untuk sebagian anak, hal ini tidak menjadi masalah dan dengan mudah mereka melakukan berbagai hal yang berprestasi, karena mereka tahu bagaimana harus berbuat. Anak yang punya masalah dengan keberanian ditambah dengan ketidaktahuan untuk melakukannya akan semakin tambah berat untuk memulai suatu kegiatan.

Dengan alasan di atas, maka orang tua kerap kali mengalami kesulitan mengembangkan kemampuan anak agar melakukan sesuatu. Contoh kasus : Orang tua menuntut anak berprestasi di sekolah, tetapi anak tidak menunjukkan hasil belajar yang berarti. Anak sudah berusaha giat dengan membaca dan mempelajarinya, namun hasilnya tidak memuaskan. Akhirnya, anak mengalami kekecewaan belajar karena tidak tahu bagaimana cara melakukan proses belajar dengan benar. Rasa percaya diri pun berkurang.

Anak yang tidak memiliki percaya diri akan menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian anak serta membuat anak tidak cakap bersosialisasi. Bahkan anak menjadi tidak cakap dalam segala hal. Dia tidak punya keberanian untuk mengaktualisasikan segenap kemampuan yang dimilikinya.

Bukankah semua orang tua tidak menginginkan anaknya serba tergantung pada orang lain. Apabila anak serba tergantung, bagaimana nantinya setelah dewasa? Begitu juga, kita tentu tidak menginginkan anak melakukan perilaku buruk seperti terlibat kanakalan remaja, mengurung diri maupun terlibat penyalahgunaan narkoba. Semua itu adalah sebagai kompensatoris dari tidak percaya diri, bukan? Jadi, marilah kita tumbuhkan rasa percaya diri anak dengan mengetahui dan mengajarkannya secara "benar".

A. Mengapa anak sulit mengembangkan percaya dirinya?

Munculnya gejala tidak percaya diri pada anak terkait erat dengan persepsi diri anak terhadap keyakinan dirinya sendiri. Bagaimana anak berpikir dan menilai dirinya akan menentukan sikapnya. Bagaimana anak mengukur kemungkinan atau kesanggupan anak terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan segala sesuatu.

Tidak percaya diri adalah ungkapan dari ketidakmampuan anak untuk melaksanakan atau mengerjakan sesuatu. Anak berpikir dan menilai negatif dirinya sendiri, sehingga timbul perasaan yang menekan dirinya, ada rasa yang tidak menyenangkan serta dorongan/kecenderungan untuk segera menghindari apa yang hendak dikerjakannya.

Percaya diri adalah gambaran keyakinan, keberanian, cara pandang, pemikiran, perasaan tentang dirinya sendiri. Percaya diri meliputi kemampuan intelektual, sikap, perasaan, kekuatan fisik dan penampilan diri. Percaya diri sangat dipengaruhi oleh keyakinan, karakteristik fisik, psikologis, sosial, aspirasi, prestasi dan bobot emosional seseorang. Melalui percaya diri ini orang akan bercermin untuk melakukan proses menilai, mengukur atau menakar atas apa yang dimilikinya.

Perasaan anak dalam merespon segala rangsangan dari luar ditentukan oleh percaya dirinya. Jika percaya diri anak positif, ia akan memberi dorongan, kekuatan dan keberanian untuk bertindak positif dalam bentuk penerimaan dan kesiapan melaksanakan tugasnya atau melakukan sesuatu. Contohnya : Anak diiming-iming akan mendapat hadiah, jika mampu mengangkat dan memindahkan lima karung beras ke gudang. (Anak langsung melakukan persepsi untuk merespon rangsangan dan melihat akan kesanggupannya melakukan tugas tersebut). Ketika pikiran dan perasaannya mengatakannya pasti mampu melakukannya, maka respon positif anak pun langsung muncul dan merasa senang untuk mengangkat karung beras tersebut, walau tenaganya sangat terbatas. Semangat yang menggelora membuat energinya bertambah. Anak akan terus berusaha. Sebaliknya, jika percaya diri anak mengatakan tugas itu

sulit, dan dia tak mungkin mampu melakukannya, maka beban emosi pun muncul dan mendorong respon negatif dalam bentuk antagonisme atau penghindaran. Dengan kata lain, anak menjadi tidak percaya diri untuk dapat melaksanakan pekerjaan itu.

Perkembangan kepribadian anak sebagai penentuan bagaimana seseorang bersikap dan bertindak laku. Jika persepsi diri anak memandang dirinya tidak mampu, maka akan mempengaruhi anak dalam melakukan sesuatu atau berusaha. Misalnya : anak akan malas belajar karena merasa pelajarannya terlalu sulit dan tak akan mampu mempelajarinya. Kegiatan belajar sebagai hal yang sia-sia dan cenderung dihindarinya. Sebaliknya, jika anak merasa yakin mampu belajar dengan baik, dia dengan antusias dan giat belajar untuk membuktikan kemampuannya.

Perkembangan percaya diri anak sangat tergantung dari pematangan pengalaman anak semakin banyak pengalaman dan pengetahuan anak, maka persepsi diri anak terhadap konsep percaya diri akan berkembang ke arah yang positif dan produktif. Percaya diri itu dapat diarahkan secara positif. Hal ini tergantung dari sejauh mana kita mau membantu membangun percaya diri anak dan kemauan anaknya untuk berubah. Disinilah peranan orang tua untuk mengarahkan pematangan konsep percaya diri anak secara terencana dan terarah agar dapat membangun percaya diri anak.

Untuk mengarahkan pematangan diri anak, pertama kita harus mengenal unsur-unsur gabungan dari karakteristik citra fisik, citra psikologis, citra sosial, aspirasi, prestasi dan emosional yang membentuk percaya diri yang disebut faktor psikis.

Unsur membentuk percaya diri ini meliputi perpaduan lima unsur, yaitu:

1. Self control

Self control ini adanya terletak di lapisan otak luar (*supragranular layer*) manusia. Fungsi self control ini mengatur power atau kekuatan dorongan dan keinginan dalam diri yang menjadi inti menentukan kesanggupan, keyakinan, keberanian, perasaan dan emosi dalam diri. Self control dalam diri ini yang memberi pengaruh dan menggerakkan percaya diri positif atau negatif. Jika ingin self control anak mantap maka kita harus mampu menanamkan pentingnya cara berpikir aktif, menumbuhkan aspirasi maupun ambisi yang terarah pada anak.

2. Suasana hati yang sedang dihayati

Suasana hati yang sedang dihayati ini seperti senang, bahagia, cemas atau sedih. Gambaran keadaan suasana hati atau perasaan sangat

mempengaruhi pembentukan power seseorang. Efek senang dan gembira merupakan sumber energi yang meningkatkan power atau *self control*, sehingga pematangan konsep percaya diri pun semakin mantap. Sebaliknya, perasaan terpuruk, sedih, pesimis, cemas, marah dan kesal malah membebani hati, sehingga membuat orang tidak percaya diri. Oleh karena itu, perlu kita hembuskan perasaan riang, gembira dan senang anak dalam menghadapi berbagai kegiatan atau masalah. Kita ajarkan keterampilan mengatasi masalah pada anak, agar dirinya tidak terpuruk ke dalam kesedihan hati, tidak pemurung dan pesimistis. Biasakan anak untuk mengembangkan senyumnya dalam mengerjakan segala sesuatu, agar adanya lapang dan proses bernalarnya berjalan secara penuh. Ingat, senyum manis dapat meningkatkan energi psikis seseorang.

3. Citra Fisik

Kondisi seseorang sangat mempengaruhi suasana hati maupun *self control*. Jika penerimaan terhadap kondisi fisik anak cukup memuaskan, maka suasana hati maupun *self control*nya meningkat, sehingga percaya diri yang terbentuk pun positif. Contoh: anak yang menyadari bentuk tubuhnya ideal, citra fisiknya menjadi positif, sedangkan kalau anak melihat bentuk tubuhnya tidak ideal, maka anak jadi resah dan atau menyesali kondisi fisiknya tersebut. Akibat hal tersebut, anak menjadi rendah diri, cemas dan sebagainya.

Disinilah tugas orang tua untuk membimbing anak agar mau menerima realita kondisi fisiknya. Kalau kondisi fisiknya tidak bisa diperbaiki, maka anak perlu disadarkan dan dialihkan untuk memikirkan kelebihan atau potensi lain dari dirinya. Kekurangan disatu sisi bukan berarti menutup kemungkinan kelebihan lain yang dimiliki anak. Jika potensi atau kelebihan lain dapat dimunculkan, maka percaya dirinya pun meningkat. Ingat setiap manusia itu ada kelebihan dan kekurangannya. Berilah contoh-contoh nyata pada anak, seperti para tokoh dunia, artis, presenter yang begitu percaya diri padahal kondisi fisiknya begitu tidak ideal.

4. Citra sosial

Salah satu unsur yang mempengaruhi pematangan percaya diri adalah bagaimana penerimaan lingkungan sosial terhadap diri anak. Penerimaan dan penilaian anak yang supel, cerdas dan hebat dapat meningkatkan percaya diri anak secara positif. Sebaliknya, penerimaan lingkungan yang buruk terhadap anak, seperti anak dianggap nakal, bodoh, jelek dan sebagainya dapat melukai hati dan sangat membekas

dalam hati anak. Anak pun menilai negatif dirinya, merasa tak berharga atau tak pantas. Anak menjadi memiliki konsep diri negatif dan percaya dirinya sangat kurang. Oleh karena itu, hati-hati dengan sikap melecehkan dan memojokkan anak, karena ini sangat berdampak pada rasa percaya dirinya. Biasakanlah sikap menghargai anak sejak mereka berusia dini.

5. Citra diri (*Self image*)

Citra diri ini merupakan gambaran yang meliputi :

- a. Nilai profil diri, seperti tingkat kecerdasan, status sosial, ekonomi dan peranan dalam lingkungan sosial,
- b. Cita-cita ideal anak yang ingin dicapai dan seberapa besar pengaruh tokoh-tokoh ideal yang diidolakannya, baik yang ada di lingkungan atau idola fantasi,
- c. Keberartian diri (kebanggaan diri) terhadap nilai peran diri dalam lingkungan.

Untuk meningkatkan citra diri anak, maka anak perlu dihargai, kita tingkatkan nilai perannya dalam lingkungan keluarga maupun pergaulannya. Jika nilai peran anak cukup berarti, maka konsep dirinya pun semakin mantap dan rasa percaya dirinya tinggi.

Perpaduan kelima unsur diatas inilah yang memberi gambaran bagaimana konsep percaya diri terbentuk. Dengan memperhatikan kelima unsur yang membentuk konsep percaya diri ini, maka kita dapat memperhitungkan langkah-langkah yang tepat ketika mengarahkan pembentukan percaya diri anak. Sebaiknya, pembentukan kelima unsur di atas dilakukan sejak dini, agar menetap menjadi karakter dan sifat-sifat dasar anak. Sebab, karakter dan sifat-sifat dasar anak akan menetap pada usia remaja.

Ketika orang tua memberi kata perintah dapat terjadi kesenjangan pemikiran. Orang tua sering beranggapan bahwa anak mampu menginterpretasikan maksud yang ada di benaknya. Jika anak langsung menyatakan kesulitannya untuk melaksanakan kata perintah tersebut, orang tua segera memahaminya. Kecenderungan yang ada, anak kurang mampu menjabarkan letak kesulitan atau kelemahannya ketika dihadapkan suatu kegiatan, sehingga ketika melakukan proses kegiatan tersebut, anak mengalami kesulitan dan tidak tahu bagaimana melakukannya.

Jika anak selalu mengalami kesulitan untuk menampilkan kemampuan berbuat sesuatu, kemungkinan disamping adanya masalah psikologis, ada hal yang lebih essensial yang menjadi kekurangan anak.

Anak kurang terbiasa bertindak taktis, metodis dan imajinatif dalam menginterpretasikan suatu kegiatan yang akan dilaksanakannya. Hal inilah yang disebut faktor keterampilan teknis.

Ketika orang tua mengarahkan atau memberi motivasi anak untuk dapat berbuat atau mencoba sesuatu, maka anak mutlak membutuhkan panduan bagaimana mengembangkan cara-cara bernalar dan bertindak, baik faktor psikis maupun faktor keterampilan teknisnya. Orang tua tidak boleh asal menekan anak untuk mampu berbuat sesuatu saja, tanpa pengarahan tindakan yang benar.

B. Bagaimana cara mengembangkan percaya diri pada anak?

Untuk membentuk atau meningkatkan rasa percaya diri anak, maka kita harus mengetahui terlebih dahulu unsur pembentuk percaya diri. Percaya diri merupakan bagian dari karakteristik kepribadian seseorang. Sedangkan proses pembentukan atau peningkatan percaya diri sangat dipengaruhi oleh faktor psikis maupun keterampilan teknis yang dimiliki seseorang.

Dengan memperhatikan unsur-unsur pembentukan percaya diri di atas, kita pun dapat menelaah apa yang kurang dan apa yang salah pada anak. Untuk merubah, mengarahkan dan mengembangkan percaya diri anak berdasarkan faktor psikis di atas, maka dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut :

1. Jangan bertindak kasar atau memasak pemikiran atau kehendak

Hindari sikap reaktif menyikapi anak yang bermasalah dengan rasa percaya dirinya. Kalau anak menunjukkan sikap ketakutan, cemas, resah, tak berdaya, malas dalam merespon suatu perbuatan, maka kita jangan langsung memojokkan anak. Orang tua yang mengeluarkan kata-kata kasar, makian, marah-marah, memvonis, melecehkan, menjewer, mencubit atau memukul. Sebab sikap reaktif tidak akan dapat merubah anak tertekan dengan beban yang dihadapkannya. Semakin tertekan, anak akan semakin tak mampu mengembangkan rasa percaya dirinya. Muncul negative thinking terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang tua. Akibatnya anak menjadi frustrasi dan merasa tak berdaya (*hopeless*). Atau anak menunjukkan perilaku menyimpang, sebagai kompensasi dari perasaannya yang tertekan dan tak berdaya. Dia akan menangis atau bersikap kasar melawan orang tua.

Buanglah kebiasaan buruk suka meremehkan, melecehkan atau mengecilkan arti anak. Perkataan atau tindakan tersebut dapat melukai hati dan diartikan sangat mendalam bagi anak. Anak pun jadi terpengaruhi untuk menilai buruk tentang dirinya sendiri atau seperti anak yang tak berguna. Konsep diri negatif ini akan jadi bumerang bagi anak. Anak menjadi antisosial dan mengalami hambatan untuk mengembangkan dirinya.

Ketika kita memaksakan keinginan atau kehendak dengan nada keras, dengan sikap menggurui dan marah yang muncul bukan kesadaran dan kepatuhan anak, melainkan reaksi perlawanan anak. Reaksi perlawanan anak ini muncul karena setiap manusia itu memang memiliki naluri untuk mempertahankan diri (*Defense Mechanism*) dari bentuk-bentuk intervensi atau tekanan dari luar dirinya tersebut.

Dengan sikap menekan, orang tua dapat membuat anak melakukan apa diperintahkan, tetapi itu dilakukannya dengan cara terpaksa. Kesadaran anak untuk menilai atau menginterpretasikan maksud kita tersebut sangatlah rendah. Anak pun cenderung menilai negatif maksud orang tua. Anak yang kurang percaya diri, semakin merasa tak berdaya (*hopeless*).

2. Lakukan pendekatan kasih sayang pada anak

Kita harus dapat membangun interaksi dan komunikasi yang didasarkan pada kasih sayang terhadap anak. Pendekatan yang didasarkan kasih sayang dapat menciptakan hubungan yang harmonis antara orang tua dengan anak. Dengan melakukan pendekatan kasih sayang, berarti dapat menyentuh atau bersinggungan langsung dengan perasaan anak. Begitu juga dapat menciptakan suasana yang menyenangkan untuk kedua belah pihak. Dimana satu sama lain berusaha membangun sikap untuk saling memahami dan menerima keadaan masing-masing. Dengan kata lain, menciptakan keterbukaan hati kedua belah pihak untuk saling mengerti keadaan masing-masing dan bebas dari tekanan atau paksaan.

Pola pendekatan dengan kasih sayang ini, tentu membuat anak merasa senang hati, karena dalam pola tersebut terlukis rasa cinta, kedekatan dan kehangatan orang tua terhadap anaknya. Perasaan senang yang terselip dalam hati anak, membuat anak tergerak untuk merespon apa yang diinginkan orang tuanya dengan tulus.

Untuk mengembangkan pola pendekatan dengan kasih sayang ini, kita harus menjauhkan dari sikap otoriter dan harus mampu mengendalikan emosi dalam menghadapi anak dalam situasi apapun. Kita harus mengutamakan kesabaran dan kemauan membangun komunikasi dengan anak.

Kita tidak terpancing untuk menyerang atau memojokkan anak dengan sikap emosional. Kita harus bersikap bijaksana. Apalagi bagi anak yang kurang percaya diri. Carilah cara-cara yang bijak dalam mengatasi masalah yang timbul, tanpa menyinggung perasaan anak. *Essensial* yang kita kehendaki adalah kesadaran, kepatuhan, dan perubahan perilaku anak.

3. Sentuhlah titik peka anak

Satu hal yang harus kita sadari, ketika anak mengalami masalah dengan rasa percaya dirinya secara tersirat atau tersurat selalu menginginkan pertolongan kita. Walaupun dia tidak berkata-kata, tapi dalam hatinya selalu berteriak "Help Me!!!" Anak menginginkan orang tua mendengar dan memahami keluhannya, keresahannya, maupun ketakberdayaannya. Bicaralah dengan anak tanpa harus menyinggung perasaan sensitif anak. Ingatlah anak yang mempunyai masalah dengan percaya dirinya cenderung memiliki rasa sensitif tinggi dan sikap curiga yang berlebihan.

Orang tua tidak dapat langsung mengatakan atau menunjukkan kesalahan anak. Jika orang tua tetap memaksa akan membuat anak menjadi defense atau tersinggung dan tidak mau mendengarkan kita. Oleh karena itu, untuk menjalin komunikasi dengan anak haruslah berhati-hati, membutuhkan suasana yang kondusif, bersifat pribadi dan sabar.

Cara menyelami jiwa anak adalah dengan melakukan hal-hal di bawah ini:

1. Ajaklah anak ditempat yang dapat menyejukan hatinya, seperti suasana baru dan menyegarkan.
2. Berikan dukungan emosional pada anak, seperti memeluknya, merangkulnya, memberi senyuman manis padanya.
3. Buatlah anak bicara secara lugas untuk mengungkapkan perasaannya. (ajukanlah pertanyaan untuk menggali informasi lebih jauh tentang masalah si anak. seperti, Mengapa..., lantas bagaimana..., menurutmu..., baiknya bagaimana...)
4. Tunjukkan kesiapan kita untuk mendengarkan tentang apa yang dirasakan secara tuntas.
5. Ciptakan suasana yang kondusif agar anak dapat menuntaskan pembicaraan tentang dirinya.

Selama pembicaraan, kita tidak boleh mencela, menilai, apalagi memvonis dirinya. Jika kita mencela anak, maka anak akan menutup dirinya dan mengambil posisi yang bersebrangan dengan kita. Celaan



tersebut dapat melemahkan semangat anak dan menisbikan kemampuannya untuk menghalau fantasi buruk tentang dirinya. Anak pun jadi tidak ingin mendengar maupun menurut kata-kata kita lagi.

Setelah anak tuntas berbicara, kita telah mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan kelemahannya ataupun keinginan si anak. Informasi ini dapat tersurat atau tersirat, dan dapat dijadikan bahan *feedback* untuk memperkuat atau memperbaiki kepercayaan dirinya.

Untuk mendapatkan tempat dan agar ucapan kita diperhatikan anak, maka kita terlebih harus mampu memelihara "ego" anak karena merasa diperhatikan, dianggap penting, dihargai.

Setelah anak tuntas membongkar seluruh ganjalan di hatinya, dia menginginkan pertolongan kita atau tanggapan atas deritanya. Orang tua dapat merangsang dan menggugah hati anak untuk keluar dari tekanan masalahnya.

Ketika anak sudah merasa didengar, dalam diri anak akan muncul dorongan untuk menerima kekurangannya dan keinginan untuk berubah. Selajutnya, orang tua harus memberi dukungan emosional pada anak dengan cara membesarkan hatinya. Orang tua harus mendukung agar anak mampu mengatasi kelemahannya. Kesadaran anak akan tergugah dan dia sadar bahwa dia mempunyai kekuatan yang membanggakan. Tanamkan dalam benak anak, bahwa dia mampu mengatasi kelemahannya itu. Bangkitkan semangat anak untuk berbuat sesuatu, mematahkan persepsi buruk tentang dirinya.

Memuji anak dengan cara menunjukan kelebihan yang dimilikinya dapat membangkitkan motivasi, kekuatan dan keberanian anak untuk berubah. Dengan menonjolkan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki anak, akan menjadi modal anak untuk membentuk percaya dirinya secara positif. Anak akan terpacu menilai dan menyadari dirinya masih mempunyai kekuatan atau melakukan sesuatu. Self esteem anak pun meningkat. Pada akhirnya, akan muncul tekad anak dan anak tergerak untuk mencari cara mengatasi masalah yang menghimpitnya.

Contoh kalimat yang memotivasi :

"Mengapa Anto tidak bermain dengan Budi dan Angga? Anto 'kan juga sependai mereka? Tuh..lukisan Anto bagus sekali. Coba tunjukan deh sama mereka, pasti mereka suka dengan lukisan Anto. Mama aja suka. Ayo melukis bareng mereka..."

4. Tanamkan Sikap optimisme pada anak

Untuk membentuk percaya diri anak, orang tua perlu memupuk sikap positif dan semangat anak untuk tetap optimis. Orang tua dapat

memberi motivasi dan penguatan, bahwa dia mampu mengatasi masalah. Bangkitkan semangat anak untuk memperbaiki diri dan merubah cara pandangya terhadap dirinya. Misalnya: "Ibu dapat merasakan kekecewaanmu dan ibu yakin kamu mampu mengatasi kekuranganmu itu." Kemudian untuk menggugah pikiran positif anak, kita dapat menggiring anak untuk bernalar dengan cara memikirkan kelebihan-kelebihan yang ada padanya. Ajukan pertanyaan penggiring. Seperti: "Kamu tahu, Nak? Kamu adalah anak yang hebat. Kamu bisa tunjukkan itu pada Ibu? " Untuk mendukung semangat, kita beri motivasi anak untuk berpikir positif (*positive thinking*) selalu. Anak tidak boleh mengucapkan dan memikirkan hal-hal negatif tentang diri sendiri, seburuk apapun kondisi yang sedang dihadapi atau dimiliki anak, ingatkan dia bahwa dia masih memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mengatasinya. Orang tua dapat melakukannya melalui kisah tokoh-tokoh dunia yang memiliki kekurangan atau cacat, tapi mampu mengukir sejarah dunia. Seperti Stephen Hawking, Abdul Rahman Wahid, Helen Keller, Stevie Wonder, Bethoven dan lain-lain. Banyak orang kagum pada tokoh tersebut karena buah karyanya dan melupakan cacat yang ada padanya.

Giringlah anak untuk berpikir bahwa dirinya "mampu berbuat sesuatu" sebagaimana orang lain mampu berbuat. Sesulit apapun pelajaran atau pekerjaan yang dihadapinya pasti ada jalan keluarnya. Kemampuan untuk mencari jalan keluarnya itulah kunci rahasia untuk mencapai sebuah keberhasilan. Pupuk semangat anak untuk optimis dengan mencoba kegiatan apa saja secara positif. Kegagalan jangan dijadikan momok. Jangan takut salah, takut dimarahi, takut gagal ketika mencoba . Karena hal itu adalah masalah hal biasa. Kalau salah satu gagal, lalu mencoba lagi dengan cara lain. Perlu diingat kalau tidak pernah mencoba, maka anak tidak akan pernah berhasil.

Hal yang perlu ditekankan ke dalam hati anak, jangan pernah menyerah pada perasaan yang belum tentu benar karena belum dibuktikan. Hembuskan perasaan senang dan gembira dalam mengerjakan maupun menghadapi segala sesuatu. Sesulit apapun pekerjaan tetaplah tenang dan lalui dengan senyum sehingga lebih mudah menjalaninya. Perasaan senang dan senyum dapat meningkatkan kadar Adrenin dalam pembuluh darah dan bergabung dengan meningkatkan kadar gula (*glicogen*) dari hati memicu energi tubuh untuk melakukan sesuatu. Dengan kata lain, perasaan senang dan gembira bersifat menggerakkan kekuatan. Sebaliknya, perasaan terpuruk, sedih, cemas, takut bersifat melemahkan kemampuan.

Orang tua perlu mengarahkan anak untuk bersikap ramah pada setiap orang. Keramahan merupakan sumber energi percaya diri bagi

setiap orang untuk dapat berhadapan dengan orang lain. Keramahan dapat menghilangkan kecanggungan anak dalam berinteraksi dan membuka jalan membentuk jalinan interaksi dan komunikasi dengan orang lain. Arahkan juga anak untuk membuang sikap murung dan menyonggong hidup ini dengan senyum manis dan sikap optimis.

C. Bagaimana anak mampu memberi penghargaan pada dirinya sendiri?

Jangan biarkan anak mengeluh dan terus terpuruk hanya karena kekurangan yang melekat pada dirinya, seperti penampilan fisiknya yang bermasalah, cacat fisik, cemoohan orang dan sebagainya. Ajaklah anak berpikir bahwa kekurangan-kekurangan yang ada padanya masih bisa diperbaiki, ajaklah anak berusaha untuk mencari cara memperbaikinya. Tapi jika kekurangan itu tidak bisa diperbaiki, maka arahkan anak agar mau menerima kekurangan, kelemahan atau keterbatasannya itu. Karena hal itu tak mungkin diubah lagi (cacat fisik). Orang tua harus menyadarkan anak, itulah realitas yang perlu dihadapinya. Seberapa keras dia menyesali diri, tidak akan merubah seketika kondisi dirinya. Ketuklah hati anak, bahwa dirinya masih memiliki potensi lain yang mampu mengangkat harga dirinya. Bangkitkan semangat anak untuk melupakan kekurangannya dan memfokuskan pada potensi lain dari dirinya. Ingatkan anak bahwa satu kekurangan yang dimilikinya, tidak menutup kemungkinan munculnya kelebihan lain yang dapat membanggakan dirinya.

Setelah anak tidak lagi disibukkan oleh kekurangannya, maka fokuskan dia untuk menggali potensi dirinya anak. Bantulah anak menemukan potensi yang mendukung citra dirinya. Siasati kekurangan yang dimiliki anak dengan mengembangkan keahlian atau keterampilan khusus. Jika citra diri anak berhasil dimunculkan, maka akan memancar pesona tersendiri dari penampilan anak. Citra diri anak akan menjadi lebih positif, sehingga kekurangan yang dimilikinya tidak menjadi kendala bagi kebanggaan dirinya.

1. Faktor Keterampilan Teknis Anak

Bagi anak yang mengalami kesulitan untuk memulai berbuat sesuatu yang disebabkan anak tidak tahu cara menyusun jalan pikirannya. Dia tidak tahu cara melakukan serangkaian proses kegiatan yang hendak dilakukan tersebut. Anak belum mampu menyusun tahapan untuk melakukan suatu kegiatan hingga dapat diwujudkan dan diselesaikan. Disinilah pentingnya aspek keterampilan teknis, yaitu kemampuan menyusun

kerangka berpikir dan berbuat secara terfokus, terarah dan terukur, *step by step* untuk melakukan proses kegiatan.

Aspek keterampilan teknis tersebut meliputi pengetahuan taktis, metadis dan imajinatif .

a. Taktis

Taktis mengandung arti mengarahkan proses berpikir, bertindak cepat dan efektif secara terukur dan terarah langsung menuju objek sasaran usaha. Taktis ini menunjukkan kecekatan dan keterampilan mengelola pemikiran untuk bertindak cepat dan tepat dalam memproses suatu rangsangan yang dihadapi.

Untuk melatih pengetahuan taktis ini adalah dengan membiasakan anak mengamati atau melakukan observasi segala sesuatu secara detail. Agar partisipasi intelektual-emosional anak terlatih mengamati suatu objek sasaran, maka kita dapat mengarahkan anak dengan selalu mengajukan pertanyaan sebagai pengiring. Pertanyaan itu dapat dimulai dari hal-hal sederhana sampai pada hal-hal memerlukan proses pemikiran mendalam. Misalnya, “Ini apa namanya ya?”; “Berapa ya tingginya?”; “Wah, ini berapa banyak ya?”; “Ini terdiri dari apa saja ya?”; “Apa yang terjadi?”; “Mengapa itu bisa begitu?”; “Bagaimana bisa terjadi?”; “Untuk apa hal tersebut?”; “Bagaimana ya cara membuatnya?”; “Bagaimana cara mengatasinya?”; “Bagaimana jalan ceritanya ya?”; “Bagaimana seharusnya?”

Proses perangsangan dan pembiasaan bernalar ini akan menggiring anak untuk mengembangkan hasrat ingin tahu akan segala sesuatu dengan mempergunakan daya pikirannya secara aktif dan terarah. Dengan mengajak dan melatih anak berpikir aktif sedini mungkin akan terbangun perlahan-lahan pada anak suatu sikap untuk mengembangkan, meningkatkan cita rasa dari proses pengalaman secara mendalam akan segala suatu. Cara berpikir anak pun terpolakan secara sistematis. Jika anak dihadapkan pada suatu masalah atau kegiatan, mereka akan terbiasa melakukan observasi dan berusaha untuk berpikir menentukan tindakan-tindakan yang dibutuhkan sebagai antisipasi pada masalah yang dihadapinya tersebut. Keinginan bawah sadar anak pun akan muncul ke permukaan , seperti keinginan untuk memecahkan masalah, menemukan dan menciptakan terobosan baru untuk mengatasi masalah tersebut.





b. Metodis

Metodis adalah prosedur tentang bagaimana cara mengerjakan proses penalaran dan tindakan efektif dalam memproses pokok masalah, sehingga dapat mengurai, menyusun, menimbang dan memecahkan pokok masalah dalam bentuk pola tindakan atau prakarsa.

Metodis ini menyangkut analisis, sintesis, evaluasi. Analisis artinya menguraikan unsur yang ada sambil mencari bentuk hubungan antar unsur. Sintesis ialah menyusun kembali rangkaian antar unsur pendukung menjadi bentuk operasional dari pokok masalah. Evaluasi ialah proses menilai atau menimbang suatu tindakan atau mengukur unsur-unsur yang membangun suatu tindakan atau mengukur unsur-unsur yang membangun suatu soal (masalah). Misalnya: "Jika begini bagaimana? dan kalau begitu bagaimana? ". "Tindakan apa dibutuhkan untuk mengantisipasi kondisi seperti ini?". "Berapa banyak bahan yang dibutuhkan untuk membuatnya?". Dengan adanya pengetahuan metodis analisis-sintesis-evaluasi yang dimiliki anak, maka anak senantiasa terpandu mengembangkan dan memfokuskan pemikiran untuk merancang pola tindakan-tindakan menyelesaikan masalahnya.

Cara efektif untuk melatih pengetahuan metodelis anak dapat dilakukan dengan membiasakan memberi contoh langsung dalam penyelesaian suatu soal (masalah) atau pekerjaan yang melibatkan anak langsung dalam pemecahan masalah. Misalnya: Anak selalu dilibatkan membantu ibunya memasak di dapur. Anak diminta memperhatikan bahan-bahan makanan, bumbu, cara memproses menjadi makanan dan melatih anak mencampur dan mengolah menjadi makanan, sehingga otomatis anak pun terangsang untuk mengetahui seluk beluk memasak dan bagaimana proses masak itu harus dilakukan.

Contoh lain: ketika anak diminta untuk tampil ke atas pentas memberi kata sambutan. Maka anak langsung secara taktis metodelis berpikir, untuk apa dia bicara di atas pentas? Siapa audiencenya? Apa yang ingin dia bicarakan? Bagaimana memulai membuka kata sambutan agar menarik, jelas dan dapat diterima audience? Apa saja yang ingin dia sampaikan? Bagaimana caranya agar sambutannya diterima audience? Bagaimana dia menutup kata sambutannya? Apabila dia menemukan jawaban pertanyaan yang runtut tersebut, dia akan tahu menelaah proses yang akan dilakukannya dan mengimplimentasikan dalam pola tindakan nyata di atas pentas.

Untuk memunculkan prakarsa anak dalam mengembangkan pengetahuan metodelisnya, kita dapat melatihnya dengan merangsang daya nalarnya ketika memecahkan suatu masalah. Anak diminta untuk mengeluarkan pendapat atau tanggapan dan prakarsanya. Orang tua sebaiknya rajin mengajukan pertanyaan penggali dan menggeli hati anak di berbagai kesempatan. Misalnya, "Bagaimana menurutmu?". "Apa yang harus dilakukan?" "Bagaimana cara menyusunnya?". "Mengapa bisa begini ya?". Dll.

Anak yang sudah terbiasa dihadapkan pada situasi pemecahan masalah, jika dia bertemu dengan masalah baru, dia akan langsung cekatan dan terampil menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan pengetahuan taktis dan metodelisnya.

c. Imajinatif

Imajinatif adalah cara berpikir kreatif dalam menelaah dan memecahkan pokok permasalahan dengan memperhitungkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat dimunculkan untuk mengatasi pokok permasalahan.

Untuk memudahkan anak melakukan atau berbuat sesuatu, maka dibutuhkan pengetahuan imajinatif. Kita dapat mendorong anak untuk mengembangkan hasrat ingintahu pemecahan masalah dengan berimajinasi. Imajinasi membuat cara berpikir dalam scope at range lebih luas untuk

mencari kunci jawaban dari permasalahan. Anak tidak boleh ragu untuk mengembangkan pikiran kreatifnya, untuk mengali berbagai kemungkinan dari banyak sisi sebagai kunci jawaban permasalahan yang dihadapinya. Contoh pertanyaan untuk memperkaya imajinasi adalah: “Jika begini bagaimana ya?”, “Jika begitu bagaimana ya jadinya?”. “Kalau dibuat seperti ini, bagaimana jadinya?” dan “Bagaimana mengantisipasi kemungkinan-kemungkinan lain yang terjadi ya?”. “Kalau mereka tidak setuju dengan usul saya ini, alternatif lain bagaimana yang bagus?”. “Saya kemukakan pada mereka ya?”. “Dari banyak alternatif ini mana yang terbaik dan pantas dikemukakan?”.

Agar anak mudah berpikir kreatif dalam mengobservasi atau pengamatan adalah dengan cara membayangkan gambaran bentuk permasalahan (objek masalah) dan pikirkan unsur-unsur penting yang membentuk gambaran tersebut dapat dibiarkan menggantung di benak pikiran anak. Tetapi akan lebih baik, jika anak mampu melukiskan, menjabarkan dan memindahkan gambaran yang ada dalam benak pikirannya ke atas kertas. Misalnya: Jika anak diminta untuk berpidato , maka sebelumnya anak harus dapat membayangkan dirinya sedang berpidato. Dia berhadapan dengan siapa , apa yang ingin dia sampaikan, Gaya pidato bagaimana yang membuat penampilannya mengesankan, hal-hal apa saja yang mungkin dapat menarik perhatian audiencenya. bagaimana dia memulai dan menutup pidato dll.

Ingatlah para tokoh yang sukses, mereka selalu menggambarkan hasrat ingin tahunya untuk memecahkan masalah, bertitik tolak dari imajinasi ketika berpikir dan berimajinasi dalam mengamati apa yang menjadi objek pikiran atau penelaahannya. Mereka mengembangkan uji coba atau percobaan berdasarkan imajinasinya, hingga ditemukan berbagai penemuan baru yang membawa perubahan kemajuan hidup yang radikal bagi seluruh umat manusia.

Pada bab ini telah dibahas tentang cara menumbuhkan rasa percaya diri anak, semoga hal ini bermanfaat bagi para orang tua, terutama dalam rangka pencegahan penyalahgunaan narkoba sejak usia dini. Materi bab ini sebagian besar dikutip dari literatur yang ditulis oleh para anggota tim dari BNN.



BAB 8

MEMBANTU ANAK YANG MUDAH DILANDA DEPRESI

Tekanan masalah atau depresi dapat terjadi kepada siapa saja, termasuk pada anak-anak. Masalah merupakan bagian dalam kehidupan. Ironisnya, tekanan masalah (depresi) dapat timbul dari hal-hal yang sepele bagi orang yang melakukannya. Contoh masalah dari hal sepele adalah: seringnya anak diejek dan dijadikan objek olok-olok temannya atau dikucilkan dari pergaulan teman. Namun, masalah tersebut dapat dianggap serius sebagai beban yang luar biasa oleh anak, sehingga perasaannya menjadi sangat tertekan.

Penyebab tekanan masalah atau depresi ini diakibatkan oleh banyak faktor. Bukan hanya terletak pada masalah yang dihadapi saja tetapi dapat karena pola pikir dan karakter kepribadian anak.

Depresi pada anak dapat dibedakan menjadi dua bagian besar, yaitu:

1. Faktor Psikologis.
 - a. Sumber masalah yang menjadi pencetus (tressor).
 - b. Pola pikir dalam menyikapi dan menanggapi faktor pencetus.
 - c. Karakter kepribadian anak.
2. Faktor Biologis.
 - a. Faktor keturunan.
 - b. Faktor ketidak-seimbangan zat-zat kimiawi dalam otak.

Faktor psikologis; jenis masalah yang dapat membuat anak depresi ini berhubungan dengan hal-hal mengenai ketidakmampuan diri, perbedaan diri, perpisahan diri dengan orang yang cukup berarti dan penting dalam hidupnya atau bentuk-bentuk penolakan yang dirasakan anak. Masalah ketidakmampuan diri, perbedaan diri, dan perpisahan yang dirasakan anak ini dapat menyebabkan anak merasa kehilangan pegangan, tempat bergantung, tempat berlindung atau terpukul, tersisih dan kesepian, sehingga anak menjadi putus asa karena tidak tahu harus berbuat apa.

Anak merasa tak berdaya menghadapi masalah yang menghimpitnya. Depresi ini muncul karena bertumpuknya masalah sehari-hari atau anak mengalami suatu kejadian yang membuatnya trauma. Sementara

itu, masalah penolakan yang dirasakan anak akibat perlakuan orang tua, saudara, atau teman, maupun lingkungan pergaulannya membuat diri anak merasa tak berarti apa-apa. Penghayatan dari ketakberdayaan anak inilah yang menyebabkannya menjadi tertekan dan depresi.

Anak yang mengalami perasaan tertekan ini tak mampu mencari penyelesaian terhadap masalah yang menghimpitnya. Kondisi ini dapat menimbulkan pikiran-pikiran negatif untuk mencari jalan pintas dalam menyelesaikan masalah. Seperti pikiran untuk mengakhiri hidup atau melakukan perbuatan yang berbahaya seperti menyalahgunakan narkoba.

Ketidakmampuan anak untuk menganalisis masalah yang dihadapinya, karena kurangnya pengetahuan, pengalaman disertai pandangan *negative thinking* (pikiran negatif) terhadap diri sendiri. Anak menjadi tak mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Bisa juga anak berpikiran negatif terhadap persoalan yang dihadapinya, sehingga membuat dia merasa terpojok dan tak berdaya atau merasa tidak memiliki arti sebagai pribadi.

Karakter kepribadian anak ini pun turut menentukan mudah tidaknya anak terserang depresi. Anak yang memiliki karakter tertutup, maka anak memiliki kecenderungan selalu memendam dan memupuk masalah. Padahal, setiap orang itu mempunyai kemampuan terbatas untuk menyimpan masalahnya sendiri. Anak yang memiliki sifat tertutup, cenderung memiliki tipe *negative thinking*, sehingga lebih mudah terserang depresi. Anak akan menilai negatif pada kemampuan dirinya, merasa tak mampu, sehingga menjadi pesimis dan *hopeless*. Sikap anak yang pesimis serta membiasakan diri untuk memendam masalah akan membuat anak mudah terserang depresi.

Pada faktor biologis, anak yang mudah terserang depresi dipengaruhi oleh faktor keturunan. Jika anak secara garis keturunan ke atas (ibu bapak atau kakek nenek) ada yang pernah mengalami depresi maka besar kemungkinan, suatu saat anak ini pun mudah mengalami depresi.

Akibat faktor biologis lainnya, adalah ketidakseimbangan zat kimiawi di otak yang menjadi faktor pencetus depresi. Dalam otak manusia itu banyak sekali zat-zat kimiawi yang mempengaruhi tingkat emosi seseorang. Jika zat-zat kimiawi dalam otak tersebut tidak seimbang, maka emosi seseorang menjadi labil. Dengan kondisi emosi yang labil dan dihadapkan pada suatu persoalan, maka anak tidak akan dapat berpikir dengan baik. Bahkan anak bisa saja menjadi down atau tertekan. Sedangkan penyebab ketidak seimbangan zat-zat kimiawi dalam otak itu dapat terjadi karena adanya kekurangan zat tertentu dalam otak. Misalnya kekurangan unsur air (H₂O) yang dapat membuat

sirkulasi darah di otak tidak lancar. Orang dengan kondisi ini, mudah terserang sakit kepala. Demikian juga anak yang dalam kondisi labil tersebut, tidak siap menghadapi masalah karena secara biologis dia mudah mengalami stres.

A. Apa tanda-tanda anak yang terserang depresi?

Untuk mengenali anak yang terserang depresi dapat dilihat dengan memperhatikan gejala-gejala perubahan perilaku anak. Semakin parah tingkat depresi anak, maka semakin jelas gejala-gejala yang diperlihatkan anak. Walaupun ada penderita depresi tidak memperlihatkan gejala perubahan perilaku secara jelas. Gejalanya itu sendiri, seperti hilang-timbul. Bahkan, si penderita tidak menyadari, bahwa dirinya sebenarnya sedang dilanda depresi. Oleh karena itu, kita harus cermat dan lebih memperhatikan perilaku anak dan selalu menggali informasi mengenai kesulitan-kesulitan anak. Siapa tahu anak kita sedang dilanda depresi.

Tanda-tanda anak terserang depresi dapat terlihat dari gejala-gejala perubahan perilaku, sebagai berikut:

- Sering merasa cemas, sedih atau pikiran kosong.
- Kehilangan minat pada aktivitas yang digemarinya.
- Mudah capek.
- Sulit konsentrasi.
- Suka bengong atau murung.
- Malas
- Perubahan pola tidur (sulit tidur atau ingin tidur terus).
- Gelisah.
- Mudah marah.
- Perubahan nafsu makan (bisa jadi semakin banyak makan atau tak punya nafsu makan).
- Merasa tak berdaya.
- Terpikir untuk mengakhiri hidup.
- Terlalu bersemangat dan ceria; berbeda dari biasanya.
- Menjadi sangat aktif, cerewet dan berbagai pikiran melintas cepat (atau seperti mendengar suara-suara bisikan aneh).
- Merasa tak perlu tidur.
- Berperilaku aneh dan berani melakukan hal-hal yang berbahaya.
- Tidak merasa punya masalah.

B. Bagaimana cara mengatasi depresi pada anak?

Anak yang mengalami masalah yang berlarut-larut dengan teman, guru, pelajaran, penampilan, kemampuan, fisik, orang tua, saudara, dll. kemungkinan akan mengalami depresi. Jika anak tak mampu mengatasi permasalahannya atau konflik emosional secara internal tersebut, anak akan terjebak dalam proses penghayatan atau peresapan masalah dan mengkristal dalam wujud ketakberdayaan, sehingga menjelma menjadi depresi.

Jika anak telah menunjukkan tanda-tanda terserang depresi, orang tua sebaiknya tidak menganggap remeh. Orang tua harus segera menanggulangnya, jangan sampai terlambat. Depresi yang berlarut-larut akan mempengaruhi perkembangan kepribadian, menghambat proses belajar, menghambat kemajuan anak. Bahkan anak dapat terhalusinasi untuk melakukan perbuatan-perbuatan fatal yang sangat merugikan.

Di sinilah pentingnya peranan orang tua untuk membantu anak mengatasi depresi yang melanda anak.

Untuk mengatasi tekanan masalah yang melanda anak tersebut, dapat dilakukan dengan langkah-langkah, sebagai berikut:

1. Dekati anak dengan penuh kasih sayang

Anak yang menunjukkan perilaku tidak seperti biasanya atau anak memperlihatkan tanda-tanda depresi, misalnya anak murung terus, uring-uringan, malas belajar, tak bergairah, kehilangan nafsu makan dan sebagainya. Pada saat awal yang paling kritis inilah orang tua perlu memberi dosis cinta dan kasih sayang yang kuat pada anak.

Pada saat kritis tersebut anak sangat membutuhkan dukungan emosional dengan sentuhan atau pelukan dan perhatian. Dukungan emosional dapat lebih meringankan bebannya. Sebab anak tidak merasa sendiri. Misalnya dengan mengatakan, "Nak, hati ibu seperti disobek setiap melihat dirimu murung dan sedih... Coba ceritakan pada ibu, apa yang menjadi masalamu!!! Sebisa mungkin Ibu akan membantu mengatasi masalahmu "

Kemudian, biarkan anak untuk berbicara, agar dirinya mau mengungkapkan atau mau mencurahkan seluruh beban dalam hatinya. Orang tua sebaiknya janganlah kita tidak mencela, menyalahkan atau menghakiminya. Bahkan kita tidak boleh tergesa-gesa untuk menegur maupun mengurui anak. Jika ini kita lakukan, maka akan membuat anak semakin tertekan dan hancur. Anak akan semakin terpuruk dalam ketakberdayaan karena beban hatinya bertambah tertekan dengan perasaan bersalah, atau sebaliknya, dia menjadi kesal karena

merasa disalahkan. Anak akan menjauh dari kita dan dirinya semakin terasing, merasa kehilangan pegangan atau tempat berlindung. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk mendengarkan perasaan dan keinginannya, karena dengan mendengarkan anak, maka ia akan merasa diperhatikan. Tempatkan posisi kita untuk menjadi pendengar yang baik dan memahami perasaan anak dengan tepat.

2. Bantu anak untuk merasa lebih aman dan nyaman

Untuk menurunkan derajat kecemasan, anak membutuhkan suasana yang dapat menyejukkan hatinya. Bila perlu anak diajak ke tempat yang menyenangkan, yang dapat membangkitkan gairah serta semangat hidupnya. Anak diajak rekreasi ke gunung, pantai, arena permainan, kolam renang, dll.

Kondisi lingkungan yang menyegarkan dan menuntun aktivitas anak dapat menurunkan derajat kecemasan anak. Suasana baru dan segar dapat merangsang aktivitas yang menyegarkan, sehingga menggiring pemikiran dan kesadaran anak akan perilakunya yang berlebihan dan emosional. Anak akan sadar ada hal lain yang lebih menarik dan dapat menyenangkannya, daripada hanyut meratapi kecemasannya.

Kemudian ajak anak bermain bersama. Dengan pola pendampingan tersebut dapat membuat anak merasa dicintai dan dilindungi. Ketegangan emosional yang membuat anak depresi, tentu secara berangsur-angsur akan menurun. Begitu juga, kedekatan yang kita bangun, akan membuat anak mau terbuka. Anak akan tergerak untuk mengungkapkan ganjalan yang membuat dirinya merasa tertekan. Kebersamaan yang kita bina akan menumbuhkan sikap anak untuk berbagi masalah dengan orang tuanya.

3. Membantu anak memahami permasalahannya

Ketika anak sudah mau menceritakan masalah yang menghimpitnya, ini merupakan perkembangan untuk kita membantu mengatasi masalahnya. Anak mulai memiliki keinginan untuk mengatasi beban perasaannya. Namun jika anak tetap membungkam dan memendam masalahnya, maka kita dapat mengetuk pintu hatinya dan memberi dukungan emosional dengan menyentuh dan memeluk anak. Kita pun dapat mengatakan, "Bagaimanapun sakitnya perasaan yang kita alami, kita tidak boleh terperangkap dalam kesedihan dan kecemasan terus, Anakku. Kamu harus berani mengungkapkannya karena selagi ada nafas dikandung badan, maka masih ada kesempatan untuk menggapai keadaan yang lebih baik. Mari kita belajar mengatasi masalah sehingga kita tidak perlu sedih lagi..."

Setelah anak dapat mengungkapkan masalahnya, kemudian yakinkan anak untuk mau menerima realitas atau keadaan apa adanya secara ikhlas. Kita dapat mengatakan, “Kita tidak dapat mencegah peristiwa yang telah terjadi itu atau keadaan yang tidak mengenakan itu. Walaupun kita dengan keras menangis, meratapi, menyesali diri, berandai-andai serta mencari-cari siapa yang bermasalah tidak dapat memutar mesin waktu kembali, seperti sebelum peristiwa itu terjadi. Oleh karena itu, kita harus menerima kenyataan dengan ikhlas. Toh, dunia belum runtuh, masih banyak yang dapat kita perbuat. Yakinlah...!”

Atau, “terimalah kenyataan ini dalam hatimu walau pun sangat pahit. Kamu tidak punya pilihan lain dan tidak dapat menolak kenyataan yang telah terjadi. Semakin keras kamu menentang atau menolak kenyataan itu, akan semakin pahit dan sakit kamu rasakan serta semakin hanyut kamu dalam ketakberdayaan. Selama kamu meratapi masalah yang terjadi, maka banyak waktu dan energi yang terbuang percuma. Padahal masih ada pilihan lain yang dapat kamu perbuat untuk mengatasi kondisimu itu. Syaratnya, ya kamu harus dapat menerima kenyataan yang terjadi dan melupakannya!” benar, kalau anak sudah dapat menerima kenyataan dengan lapang dada, maka beban derita yang menyesakkan dadanya akan lenyap.

Dengan demikian, anak pun mulai dapat berpikir dengan jernih untuk melihat dan menilai kejadian yang dideritanya. Anak akan tertantang untuk mengatasi masalah yang mengganggu atau melakukan tindakan untuk keuntungan dan kemajuan dirinya.

Kemungkinan lain, sumber masalah adalah anak dikejar bayangan kejadian. Bayangan kejadian ini dapat membuat anak resah, was-was, cemas atau ketakutan, sehingga dia tak tahu bagaimana mengatasi tekanan masalahnya. Untuk itu, maka anak perlu disadarkan untuk bersikap tenang dan berpikir jernih menghadapi masalahnya. Yakinkan anak, bahwa bayangan kejadian itu belum terjadi, masih punya waktu dan peluang untuk mencari jalan keluar bagi masalahnya.

Fokuskan perhatian dan pikiran anak pada pemecahan masalah atau mencari solusi dari pada sibuk dalam keresahan tanpa membawa hasil, malah kemungkinan terburuk bayangan kejadian itu benar-benar terjadi. Jika anak sudah melepaskan diri dari keresahannya, maka ajaklah anak untuk mencari atau menghimpun alternatif atau usaha memperkecil resiko yang merugikannya. Setelah terhimpunan berbagai alternatif, maka dukunglah anak untuk memilih, mana alternatif terbaik dan termudah dilaksanakan dengan resiko yang terkecil. Setelah menemukan jawaban masalah, maka untuk menghilangkan sisa-sisa perasaan tertekan, kita dapat mendorong anak untuk segera

melaksanakan pilihannya itu.

Anak harus dapat menepis rasa bersalah atau rasa malu atas kondisi atau kejadian yang menimpa dirinya. Jangan sampai seluruh pikiran dan waktunya habis hanya untuk meratapi rasa malu atau rasa bersalah itu. Anak perlu ditanamkan untuk berpikir apa yang bisa dilakukan atau diperbuat bagi kebbaikannya di masa depan. Tumbuhkan optimisme anak, jangan biarkan dirinya melihat terus-menerus ke belakang. Kita harus dapat mengemukakan kekurangan atau kerugian yang telah diterima anak sebagai suatu kenyataan yang tidak dapat ditolak. Inilah bentuk realitas yang harus dihadapi anak dengan tabah, sabar dan tawakal.

Untuk selanjutnya, ajak anak untuk melakukan relaksasi (penyegaran diri) dan kembangkan smile habit (menghadapi sesuatu dengan senyum). Fungsi relaksasi ini dimaksudkan untuk mengikis habis beban yang mengganjal dalam hati anak. Relaksasi ini juga dapat membantu anak untuk menerima kenyataan dengan tulus dan ikhlas.

C. Bagaimana meyakinkan anak pada kemampuan dirinya?

Setelah anak dapat menerima kenyataan menimpa dirinya dengan ikhlas, maka untuk selanjutnya anak perlu diajak mengembangkan tindakan atau aktivitas lainnya. Khususnya aktivitas yang dapat mengatasi atau menghalau permasalahan yang telah menghantuinya tersebut. Hal ini penting dilakukan karena untuk mencegah anak kembali menghayati kecemasan atau kesedihan hatinya. Setelah anak mengetahui dan menyadari, bahwa kehidupannya belum berakhir dan masih banyak hal yang diperbuatnya, anak dapat diajak berbicara dari hati ke hati untuk menentukan atau merumuskan kemungkinan-kemungkinan yang dapat diperbuatnya.

Apabila anak selama ini selalu menjadi olok-olokan temannya, karena cacat atau kekurangan yang dimilikinya, sehingga menyebabkan dirinya terkucil. Maka anak dianjurkan untuk tidak menanggapi apa yang diperbuat teman-temannya itu. Melainkan lebih memfokuskan untuk mengembangkan nilai plus diri yang dimilikinya. Anak tidak boleh pesimis terhadap kemampuan dirinya, karena setiap manusia itu memiliki kelebihan atau potensi tersendiri. Tugas anak untuk memunculkan nilai plus diri itu bisa jadi muncul dari bakat, hobi atau hasil dari kreativitasnya.

Jika anak sudah sanggup menunjukkan nilai plus pada dirinya, teman-temannya tidak akan berani lagi untuk mengolok-oloknya. Tugas kita sebagai orang tua adalah untuk membantu anak menemukan dan

membangkitkan nilai plus diri anak tersebut. Kekurangan yang dimiliki anak tidak berarti apa-apa, jika anak mampu menunjukkan kelebihan-kelebihan lainnya yang mampu mempesona orang lain.

Anak harus dibantu untuk dapat menyiasati kekurangan yang dimiliki dengan mengembangkan kemampuan khusus. Kemampuan khusus yang mungkin tidak dimiliki orang lain dapat menjadi jembatan interaksi sosial anak dengan lingkungannya.

Jika anak telah dapat menentukan apa yang harus diperbuatnya, maka jangan ditunda-tunda lagi pelaksanaannya. Segera laksanakan tindakan atau perbuatan yang telah dirumuskan tersebut. Dengan melaksanakan tindakan atau aktivitas yang telah direncanakan tersebut, maka dengan demikian anak mulai dapat melupakan hal yang membuat tidak nyaman bagi hatinya. Anak akan bergairah kembali untuk menjalankan kehidupannya secara normal.

D. Bagaimana mengembalikan semangat hidup anak ?

Untuk mengembangkan diri anak selanjutnya, agar tidak mudah terombang-ambing oleh suasana hati yang negatif atau tidak nyaman, seperti rasa cemas yang berkelanjutan, sedih, marah, benci dan depresi, maka anak perlu dilatih cara mengembangkan positive thinking. Anak harus dapat melatih diri menghadapi situasi yang menekan atau masalah dengan rasional. Sehingga latihan ini membuat anak mampu menghadapi keadaan yang menekan atau persoalan. Anak lebih memfokuskan pada inti permasalahan dan berupaya menemukan solusinya, bukan terpengaruh pada akses emosional yang menyertai masalah yang dihadapinya. Rasa optimisme anak perlu dibangkitkan dengan mengemukakan, bahwa setiap masalah tentu ada solusi atau cara pemecahannya.

Dengan perkataan lain, dalam menghadapi masalah perlu ditekankan pada anak untuk lebih mengedepankan pikiran positif, bahwa setiap persoalan tersebut dalam rangka membangun diri. Anak tidak boleh menyikapi setiap masalah dengan prasangka buruk. Misalnya, kalau anak mendengarkan perkataan atau kritikan orang lain, jangan hanyut atau resah memikirkan atau mereka-reka unsur negatif kritikan tersebut. Melainkan, gunakan kritikan tersebut sebagai masukan untuk memperbaiki kekurangan.

Biasakan anak untuk tidak suka memendam masalah atau menumpuk masalah. Anak harus memahami, tidak seorang pun yang tidak punya masalah. Perlu diberi tahu bahwa sangat sulit untuk dapat menyelesaikan masalah sendiri, apalagi bagi orang yang belum dewasa.

Oleh karena itu, masalah tidak boleh dipendam. Setiap masalah harus diselesaikan segera atau dicarikan solusinya. Kalau anak tidak dapat menemukan pemecahan masalah, maka anak harus mau mengungkapkan masalahnya kepada orang yang dipercayanya, untuk dicarikan solusinya. Apakah itu kepada orang tua, guru, saudara, teman dan lain-lain. Dengan begitu, siapa tahu anak mendapat bantuan solusi untuk memecahkan masalahnya. Apabila tidak ditemukan titik pemecahannya, maka setidaknya dengan bercerita akan dapat mengurangi beban pikiran anak.

Langkah agar anak tetap semangat dalam hidupnya:

1. Kembangkan rasa percaya diri anak

Bangun pengertian anak, bahwa masalah bukan berupa beban yang harus ditakuti. Anak tak boleh memandang rendah kemampuan diri sendiri. Seburuk atau sesulit apapun kondisi yang dihadapi, dia masih memiliki kekuatan dan kemampuan mengatasinya. Setiap masalah pasti memiliki cara penyelesaian ataupun jalan keluarnya. Oleh karena hal demikian, anak dapat diingatkan untuk kreatif dan fleksibel dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Tanamkan keyakinan bahwa anak “mampu” menyelesaikan segala bentuk hambatan. Kembangkan kreativitas berpikir anak dalam memecahkan suatu masalah. Ingat pepatah, “banyak jalan menuju Roma, banyak cara untuk menyelesaikan masalah...” dalam menyelesaikan masalah, anak jangan terpaku pada satu cara saja. Tidak bisa dengan cara yang satu, masih ada cara yang lain, begitu seterusnya. Orang tua dapat mengemukakan teknik pemecahan masalah atau problem solving dengan mempergunakan keterampilan teknis pembentuk percaya diri, seperti yang dipaparkan pada bab sebelumnya. Dengan demikian, anak tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah. Anak akan lebih optimis dalam menghadapi berbagai kesulitan hidupnya.

2. Kembangkan keterampilan anak untuk mengatasi depresinya
Kita hendaknya dapat juga mengajarkan pada anak keterampilan menurunkan ketegangan atau tingkat emosional, ketika anak menghadapi tekanan masalah. Kegiatan untuk menambah keterampilan menurunkan ketegangan adalah:

a. Olah raga

Dengan melakukan gerakan-gerakan olah raga sampai berkeringat dapat mengeluarkan zat-zat kimia dalam tubuh

pemicu ketegangan emosional, sehingga tubuh terasa nyaman. Begitu juga, dengan gerakan olah raga tersebut merangsang zat endorphine alami dalam tubuh yang membuat tubuh terasa segar. Zat endorphine alami dalam tubuh ini tergolong zat yang bersahabat buat otak dan juga dapat menghilangkan rasa sakit. Zat endorphine membuat orang yang senang olah raga menjadi kelihatan fit, segar dan gembira.

b. Tertawa

Terapi tertawa juga sangat efektif untuk mengatasi dan mengurangi ketegangan emosional atau stres. Jika anak punya masalah, agar cepat rileks dapat melakukan terapi tertawa, seperti nonton lawak, komedi atau bercanda dengan orang lain

c. Relaksasi

Relaksasi ini dibedakan dua macam: Pertama, relaksasi mengendurkan pikiran dengan mengalihkan pikiran pada hal-hal yang menyegarkan, seperti membayangkan suasana pantai, pegunungan, hutan, taman, maupun memanjakan mata langsung pada alam yang sesungguhnya, menonton film, tv, pentas seni, ketempat rekreasi dan lain-lain. Kedua, relaksasi otot. Relaksasi otot ini dengan cara melakukan peregangan dan mengendurkan otot-otot dengan berbagai gerakan. Senam pernapasan merupakan relaksasi otot juga.

d. Berendam di air

Berendam dalam air dapat membuat tubuh terasa rileks karena aliran darah dapat diperlancar. Contoh: mandi air hangat, sauna dan sebagainya.

e. Berpikir positif

Perasaan-perasaan tertekan pada umumnya berkembang dari pikiran negatif. Apa yang dipikirkan akan mempengaruhi perasaan. Maka, untuk mengubah perasaan yang tidak nyaman, anak dapat melakukan dengan cara mengubah isi pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Misalnya, dengan mengingat hal-hal yang menyenangkan. Hembuskan perasaan senang dalam hati, sambil tersenyum dan menggelembungkan dada dengan udara, lalu mengeluarkannya secara perlahan-lahan. Lakukan hal tersebut berulang-ulang.

f. Curhat

Untuk mengurangi beban perasaan, ada baiknya anak dianjurkan untuk tidak sungkan berbagi perasaan dengan orang yang paling dipercayanya, seperti orang tua, guru, kakak dan sebagainya. Tapi, perlu diingatkan jangan sampai anak salah memilih teman curhat. Jangan sampai temancurhat malah membuat anak terjerumus ke hal-hal yang destruktif, seperti kenakalan remaja atau penyalahgunaan narkoba

g. Melakukan hobi

Untuk mengalihkan tekanan masalah dapat melakukan hobi. Hobi dapat membuat anak merasa rileks karena melakukan hobi merangsang kreatifitas anak, bebas dari perasaan tertekan. Misalnya, main gitar, bernyanyi, membuat kerajinan, melukis dan sebagainya.

h. Menulis

Menumpahkan tekanan masalah ke atas kertas cukup baik karena menulis masalah, dapat membuat anak mengidentifikasi emosi-emosi yang dirasakannya. Anak dapat menulis semua apa yang dirasakannya dengan bebas, tak perlu berpikir. Biarkan tangan anak menjadi pelampiasan kekesalan, kesedihan atau kesepiannya. Dengan demikian, dapat membantu anak mengeluarkan beban hatinya, tetapi juga membantu anak mengenali dirinya sendiri. Kemudian dari hasil tulisan anak itu, dirinya dapat menelaah alternatif-alternatif yang mungkin dapat mengatasi masalahnya.

i. Tidur

Tidur juga dapat digunakan sebagai terapi mengurangi tekanan masalah, kemarahan, kesedihan, kekhawatiran dan sebagainya. Perasaan negatif kadang kala muncul dari pikiran yang cenderung memandang permasalahan dari sisi negatif, sehingga otak menjadi tegang dan terganggu serta membangkitkan sikap emosional yang tak terkendali. Makanya, dengan tidur berarti anak memberi kesempatan pada otak untuk rileks. Pikiran negatif akan terlupakan. Ketika bangun biasanya pikiran anak jadi berbeda dari sebelumnya.

j. Menangis

Kalau sangat terpaksa menangis tak ada salahnya untuk mengurangi tekanan masalah atau depresi. Karena menangis juga merupakan salah satu cara mengurangi ketegangan. Dengan

menangis, zat-zat yang tidak baik buat otak seperti adrenin yang menyebabkan ketegangan emosional dan kecemasan ikut terlarut keluar bersama air mata, sehingga anak merasa baik.

k. Mendekatkan diri pada Sang Pencipta (Tuhan)

Upaya mendekatkan diri kepada Tuhan dapat meredakan ketegangan emosional. Kita dapat mengajarkan pada anak untuk selalu mendekatkan diri, mohon petunjuk dan bimbingan Allah, baik dalam menjalankan ibadah maupun dalam berbagai kesempatan. Terlebih-lebih disaat menghadapi masalah. Sikap untuk mohon petunjuk dan bimbingan Sang Pencipta dapat mengendurkan tekanan emosional dan membuat anak lebih terbuka untuk menuntaskan masalahnya. Timbul kesadaran anak untuk bersikap kritis dan mempelajari tekanan masalahnya. Dengan demikian, terbuka pikiran untuk mencari jalan memecahkan masalah.



BAB 9

JIKA ANAK MENYALAHGUNAKAN NARKOBA

Sebagai orang tua yang peduli pada pencegahan dini penyalahgunaan narkoba bisa saja terlambat untuk mengetahuinya. dr. Lydia Harlina dan dr. Satya Joewana menyebutkan bahwa Orang tua perlu mengenali seseorang yang diduga menyalahgunakan narkoba, yaitu:

1. Adanya perubahan perilakunya, yang dapat diamati dari tanda-tanda, baik di sekolah maupun di rumah.
2. Ditemukan narkoba dan perangkat pemakaiannya (pil, serbuk, alat suntik, uang kertas digulung, kertas timah, botol-botol mini, sedotan, dan lain-lain di kamar, tubuh, pakaian, atau tempat-tempat lain yang tersembunyi).
3. Terdapat tanda-tanda fisik/ jasmaniah akibat pemakaian narkoba, yang bervariasi, tergantung pada jenis narkoba, lama pemakaian, dan cara pakai.

Menetapkan apakah seseorang menyalahgunakan narkoba mungkin sulit, sebab biasanya ia menyangkal, berusaha mengecilkan permasalahannya, dan tidak memberikan informasi yang diperlukan. Bahkan, biasanya orang tua atau anggota keluarga lain baru mengetahui bahwa anak menjadi penyalahguna, setelah beberapa tahun ia memakai narkoba.

Orang tua perlu mengumpulkan sebanyak mungkin informasi tentang pemakaian narkoba. Sering kali informasi diperoleh dari teman-teman atau guru. Semua informasi harus menunjukkan bukti-bukti bahwa ia pemakai atau pecandu narkoba. Anda dapat meminta anak memeriksakan urinyang. Pengambilan urin diawasi sendiri oleh anda, agar tidak terjadi manipulasi.

Jika anak tampaknya menyalahgunakan narkoba, langkah berikut adalah berkonsultasi dengan tenaga profesi atau konselor adiksi. Hubungi pusat terapi dan rehabilitasi atau konselor adiksi yang bekerja di masyarakat. Mungkin dokter Puskesmas, atau teman anda dapat menyarankan tempat itu.

Konselor akan mengadakan wawancara. Ia akan mengumpulkan informasi dan memberi saran langkah yang harus diambil. Dari wawancara dapat diketahui pola pemakaian narkoba pada anak, apakah coba-coba, pemakaian sosial, kadang-kadang, teratur/habituasi, atau

ketergantungan. Jika anak belum mencapai tahap ketergantungan, anak tidak perlu dirawat. Akan tetapi, ia perlu menandatangani perjanjian, bahwa ia akan berhenti memakai dan mengikuti layanan konseling. Jika memakai narkoba lagi, maka ia harus dirawat.

Jika remaja setuju masuk perawatan, ia tidak boleh tawar-menawar kapan perginya. Jika ditunda, remaja akan beralasan mengapa ia tidak mau pergi dan berusaha membenarkan perilakunya. Sekali konselor mengambil keputusan, anak segera masuk perawatan tanpa ditunda. Jika ia tidak mau dirawat, masalahnya menjadi lebih sulit. Namun, masih ada beberapa pilihan lain, yaitu *tough love* dan intervensi.

1. Tanda-tanda yang dapat diamati di Sekolah

- Nilai ulangan/ rapor disekolah turun
- Motivasi bersekolah turun, malas pergi kesekolah, malas membuat PR.
- Sering membolos, sering keluar kelas, dan tidak kembali kesekolah.
- Mengantuk dikelas, sering bosan, dan tidak memperhatikan guru.
- Sering dipanggil guru karena tidak disiplin.
- Meninggalkan hobi yang dulu digemari (kegiatan ekstrakurikuler, olahraga).
- Mengeluh karena menganggap orang dirumah tidak memberinya kebebasan atau menganggap orang dirumah terlalu menegakkan disiplin.
- Teman lama ditinggalkan, mulai sering berkumpul dengan siswa yang tidak beres disekolah atau kelompok pemakai.
- Sering meminjam uang pada teman.
- Gaya pakaian dan gaya musik yang disukainya berubah.
- Tidak peduli dengan kebersihan diri, menunjukan sikap tidak peduli.
- Bersikap defensive (membela diri), permusuhan, dan mudah tersinggung.

2. Tanda-tanda yang dapat diamati di rumah

- Makin jarang ikut kegiatan keluarga.
- Tidak mempedulikan kebutuhan keluarga.
- Sering pergi hingga larut malam atau menginap dirumah teman, sering pergi ke disko, atau berpesta.
- Berganti teman dan jarang mau memperkenalkan teman-temannya.
- Teman sebaya makin tampak berpengaruh negatif terhadap dirinya, teman-teman lamanya mulai menghindarinya.

- Lebih sering dihukum atau dimarahi, tetapi ketika dimarahi makin menjadi dan menunjukan sikap membangkang.
- Tidak mau mempedulikan aturan keluarga.
- Mulai melupakan tanggung jawab rutin di rumah.
- Menghabiskan uang tabungannya dan selalu kehabisan uang.
- Barang-barang berharga miliknya/ milik keluarga yang dipinjamnya hilang, dilaporkan hilang, dipinjam teman, atau dicuri orang.
- Sering mencuri barang-barang berharga di rumah tanpa ketahuan, sehingga orang lain atau pembantu di rumah dicurigai sebagai pencurinya.
- Sering merongrong keluarga untuk minta uang dengan berbagai alasan.
- Waktu di rumah lebih banyak di habiskan di kamar mandi.
- Jarang makan bersama keluarga, malas makan, dan makan sembarangan.
- Malas mengurus diri (tidak membereskan tempat tidur, malas mandi, sering tidur)
- Sering batu atau pilek berkepanjangan, dan sering pusing.
- Sering tersinggung dan mudah marah (emosi labil).
- Sering berkelahi, luka-luka akibat berkelahi, atau terlibat kecelakaan mobil.
- Menarik diri, sering mengunci diri di kamar, tidak mengizinkan orang tua masuk ke kamarnya.
- Memasang musik keras-keras tanpa peduli orang lain, dengan gaya musik aliran keras.
- Sering berbohong, sikap manipulatif (menipu), dan manis jika ada maunya.
- Tidak ragu memukul atau berbicara kasar pada orang tua/ orang lain
- Sering memakan permen karet/ mentol untuk menghilangkan bau mulut.
- Sering membawa obat tetes mata.
- Omongannya basa-basi, lebih untuk menghindari pembicaraan panjang.
- Sering ingkar janji dengan berbagai alasan.
- Pupusnya nilai-nilai dan cita-cita yang dimilikinya semula.

3. Tanda-tanda Fisik atau Jasmaniah

- a. Ganja
 - Saat menggunakan: mata merah.
 - Sedang ketagihan (gejala putus zat), tidak suka makan, tidur

- terganggu, banyak keringat, mual, muntah, dan menceret.
- b. Obat penenang dan obat tidur
 - Saat menggunakan: mengantuk, jalan sempoyongan, dan bicara cadel.
 - Sedang ketagihan: mual, muntah, lemah, letih, jantung berdebar-debar.
 - c. Alkohol
 - Saat menggunakan: muka merah, cadel, jalan sempoyongan, dan banyak bicara.
 - Sedang ketagihan: mual, muntah, jantung berdebar, kelopak mata bergetar.
 - d. Opium (heroin, putaw, candu, dan morfin)
 - Saat menggunakan: jalan sempoyongan, bicara cadel, dan mengantuk.
 - Kelebihan dosis: napas/detak jantung/nadi lambat dan kulit teraba dingin. Pernafasan dapat terhenti dan meninggal.
 - Sedang ketagihan: mata dan hidung berair, menguap terus-menerus, mual sampai muntah, sakit perut, diare, kejang, dan kesadaran menurun.
 - Pengaruh jangka panjang: penampilan tidak sehat, acuh tak acuh terhadap kesehatan dan kebersihan diri, terdapat deretan bekas suntikan pada lengan.
 - e. Stimulansia (amfetamin, ekstasi, sabu-sabu)
 - Saat menggunakan: berkeringat, mual, muntah, mulut kering, tidak bisa diam, gemetar, detak jantung dan nadi cepat, dan pupil melebar.
 - Kelebihan dosis: pembuluh darah otak dapat pecah dan meninggal.
 - Sedang ketagihan: tidak bisa tidur.
 - Pengaruh jangka panjang: dapat timbul gangguan jiwa (paranoid).
 - f. Inhalansia (acetone, thine, dan lain-lain)
 - Saat menggunakan: sempoyongan, cadel, pusing, detak jantung tidak teratur.

A. Bagaimana sikap orang tua?

Sikap orang tua jika mengetahui anaknya menggunakan narkoba adalah bertindak seperti di bawah ini:

1. Berusahalah tenang
Kendalikan emosi: marah, tersinggung, dan merasa bersalah tidak ada gunanya.

2. Jangan tunda masalah
Hadapi kenyataan, adakan dialog. Kemukakan apa yang anda ketahui tanpa sikap menuduh. Jangan lakukan saat ia masih dalam pengaruh narkoba.
3. Dengarkan anak
Dialog dengan anak adalah kunci pemecahan masalah. Beri dorongan nonverbal kepadanya (tersenyum, mengangguk, dan memegang bahu). Jangan memberi nasihat atau ceramah. Jangan menghina, mencaci-maki, menghajar atau melakukan tindakan kekerasan lain.
4. Jika ia mau mengakuinya
Hargailah kejujurannya. Anda pun bersyukur karena dapat menciptakan keterbukaan itu.
5. Jujur terhadap diri sendiri
Beri contoh sikap jujur dan terbuka: mau mengakui kelemahan dan kesalahan sendiri, tidak membela diri atau merasa diri benar, serta saling meminta maaf dan saling memaafkan.
6. Jika perlu minta bantuan orang lain
Jika sulit mengendalikan emosi, mintalah bantuan orang lain yang dapat mendekatinya.
7. Cari pertolongan
Cari pertolongan tenaga profesional/ orang yang terlatih menangani penyalahgunaan narkoba. Dengan atau tanpa seizin anak, berkonsultasilah dengan ahli.
8. Tingkatkan hubungan dalam keluarga
Teliti hubungan anda dalam keluarga. Selesaikan konflik pribadi. Rencanakan rekreasi dengan anak.
9. Bangun kehidupan berdisiplin
Hiduplah secara tertib dan teratur. Jauhkan anak dari lingkungan rawan narkoba.
10. Saling membantu
Kunjungi orang tua teman anak anda yang menggunakan narkoba pada waktu yang tepat. Ajaklah bekerja sama menghadapi masalah itu.

B. Apa pemeriksaan urin itu?

Pemeriksaan urin adalah penunjang dalam menetapkan diagnosis dan membantu memantau program tindak lanjut, apakah seseorang tetap bersih, atau memakai narkoba lagi. Adanya narkoba dalam tubuh dapat dideteksi melalui pemeriksaan urin (air seni) yang disebut urinalisis. Jenis narkoba yang dapat dideteksi adalah opiat (heroin), amfetamin (ekstasi, sabu-sabu), benzodiazepine (DUM, BK, MG, Rohyp, dan lain-lain), dan kanabis (ganja). Ada juga yang dapat mendeteksi kokain dan barbiturate.

Setiap jenis zat memerlukan reagens tersendiri. Biaya untuk satu jenis zat cukup mahal, sekitar Rp50.000,00-Rp75.000,00. Cara termurah untuk mengetahui zat psikoaktif dalam tubuh, yaitu dengan memeriksa air seninya dengan metode Dipstick atau Thin Layer Chromatography (TLC). Akan tetapi, cara ini kurang sensitif, misalnya jika penggunaan zat tersebut sangat sedikit. TLC ada yang dapat memeriksa beberapa jenis zat psikoaktif sekaligus, ada pula yang hanya satu jenis tes untuk satu jenis zat psikoaktif. Pengambilan air seni pada TLC dapat dilakukan setiap saat, tidak perlu pada pagi hari.

Kadang-kadang dapat terjadi hasil false negative walaupun ia memakai zat/ narkoba, atau false positive walau pun ia tidak memakai narkoba. Hal itu berkaitan dengan masalah teknis, dan bukan pada lama pemakaian. Pengumpulan urin harus diawasi sendiri, sebab pecandu umumnya tahu cara mengelabui pemeriksaan urin dengan mengencerkannya, memberikan urin orang lain atau hewan. Oleh karena itu, pemeriksaan urin harus diawasi sendiri.

C. Bagaimana memberikan kasih yang bertanggung jawab?

Tough love (kasih yang bertanggung jawab) mempercepat kesiapan remaja mengikuti program pemulihan dan terdiri atas lima langkah sebagai berikut.

1. Penerimaan

Orang tua menerima pecandu sebagaimana adanya, sebagai manusia yang layak dikasihi. Kasih itu harus tanpa syarat dan didasarkan pada kebutuhan remaja sebagai individu. Mereka memandang remaja dengan kasih dan tidak terlalu mempersoalkan perilakunya yang buruk.

2. Pendidikan/ informasi bagi keluarga

Keluarga perlu menerima informasi mengenai masalah adiksi. Makin banyak mereka mengetahui hal itu, makin mudah mereka

memahami dan dapat memutuskan cara penyelesaiannya. Mereka harus dapat menerima kenyataan dan melepaskan diri dari keterikatan emosional, yang sangat penting pada langkah selanjutnya. Mereka perlu mengetahui bahwa remaja masih dapat ditolong dan bahwa mungkin saja ia kambuh lagi, terutama pada awal pemulihan. Keluarga harus mengerti bahwa tahun pertama pemulihan akan berat.

3. Dukungan kelompok

Keluarga perlu menghubungi kelompok pendukung yang peduli pada pemulihan pecandu. Mereka terdiri atas relawan atau mantan pecandu yang telah berhasil pulih. Keluarga harus menghadiri pertemuan yang diadakan, untuk berbagi bersama pengalaman mereka. Anggota keluarga perlu mengungkapkan perasaan-perasaannya secara terbuka, mengenali perasaan-perasaan itu serta mengelolanya. Keluarga harus bertekad melupakan masa lalu dan memaafkan tingkah laku pecandu yang buruk.

4. Menerima tanggung jawab

Anggota keluarga harus berhenti mempersalahkan perilaku remaja pecandu, dan tidak lagi menerima rasionalisasi atau alasan-alasan. Pecandu diharapkan mengambil tanggung jawab atas perilakunya itu.

5. Membiarkan konsekuensi yang terjadi

Remaja pecandu harus bersedia menanggung akibat perilakunya. Orang tua tidak boleh buru-buru mengeluarkan anak dari penjara dan membela perilakunya. Biarlah ia mengalaminya sebagai pelajaran berharga, agar ia sadar bahwa ia membutuhkan pertolongan. Jika belum, perlu dilakukan intervensi.

D. Apakah yang dimaksud dengan intervensi?

Intervensi adalah konfrontasi sistematis yang dilakukan terhadap pecandu, dan terdiri atas dua langkah, yaitu persiapan dan konfrontasi. Tujuan intervensi adalah meyakinkan remaja mengenai pengaruh buruk pemakaian narkoba bagi dirinya dan lingkungannya, serta agar remaja setuju untuk dirawat. Selama konfrontasi, dijelaskan dampak buruk perilakunya bagi dirinya dan orang-orang lain, juga akibat jika ia tidak mau mengubah gaya hidupnya dan tetap melanjutkan pemakaian narkoba. Kemudian ditawarkan solusinya, yaitu perawatan.

1. Persiapan

Keluarga menyiapkan konfrontasi dengan mengambil enam langkah berikut ini.

a. Berkonsultasi dengan tenaga profesi

Intervensi perlu dilakukan oleh suatu tim dengan seorang konselor adiksi untuk mengawasi persiapannya dan melaksanakan konfrontasi.

b. Memilih anggota tim

Anggota tim adalah mereka yang dekat hubungannya dengan remaja dan rela berpartisipasi dalam konfrontasi. Mungkin mereka adalah anggota keluarga atau teman, guru, dan konselor. Mereka yang tidak boleh dilibatkan dalam tim adalah mereka yang tidak tahan terhadap konfrontasi, cenderung menggurui, dan penuh kebencian karena tidak dapat menerima bahwa adiksi adalah suatu penyakit dan bahwa pecandu adalah orang yang membutuhkan pertolongan.

c. Memilih data

Dengan bantuan tenaga profesional, setiap anggota tim memilih 2-3 buah contoh perilaku remaja yang telah berpengaruh buruk bagi mereka. Informasi itulah harus rinci dan merupakan data terakhir. Tim harus memutuskan perhatian pada fakta dan pengamatan, bukan pada perasaan dan penilaian mereka yang subjektif. Mereka tidak boleh menggunakan informasi itu untuk menghina remaja, tetapi untuk menolong dan menyadarkannya betapa seriusnya perilaku mereka. Kemarahan dan kebencian hanya akan membuat remaja membela diri.

d. Menetapkan waktunya

Waktu konfrontasi harus dipilih seaman mungkin bagi semua anggota tim. Sebaiknya remaja tidak berada dalam keadaan pengaruh narkoba (intoksikasi), paling sedikit untuk sementara waktu. Jika remaja sedang berada dalam keadaan intoksikasi pada waktu yang telah dijadwalkan, acara itu harus ditunda. Pada beberapa remaja, konfrontasi dilakukan pada pagi hari, sebelum mulai memakai narkoba.

e. Latihan

Anggota tim harus bertemu 1-2 kali, untuk latihan sebelumnya. Pada pertemuan ini, tenaga profesi berperan sebagai remaja penyalahguna, dan anggota lain memberikan bukti-bukti yang ditemukan tanpa menghakiminya. Mereka juga harus berlatih bagaimana reaksinya, jika remaja berbohong, memanipulasi, membela diri atau marah.

f. Memilih sarana terapi dan rehabilitas

Langkah terakhir adalah beroleh informasi tentang sarana terapi dan rehabilitas, baik rawat inap maupun rawat jalan serta biayanya. Masalah keuangan, seperti asuransi kesehatan harus disiapkan sebelumnya, sehingga jika interfeksi berhasil, tidak perlu lagi ada penundaan, ketika remaja harus dirawat.

2. Konfrontasi

Anggota tim bertemu pada waktu yang ditetapkan. Konselor bertindak selaku fasilitator berbicara pertama kali, menjelaskan kepada remaja mengapa mereka berkumpul dan meminta kepadanya unruk mendengarkan dahulu penjelasannya, tanpa menyela. Remaja boleh berbicara jika semua orang dalam tim itu telah selesai berbicara.

Kemudian setiap anggota tim berbicara langsung kepada remaja dengan membeberkan fakta dan peristiwa yang terjadi serta perasaan yang dialaminya, dan menjelaskan betapa perilakunya itu telah memengaruhinya. Ingat, intervensi adalah tindakan kasih, bukan tindakan menghakimi, setelah itu anggota tim menjelaskan bahwa tersedia pertolongan untuknya. Tim harus siap terhadap reaksi remaja, mungkin ia akan menangis, marah, benci, berbalik menuduh, atau meninggalkan ruang pertemuan.

3. Jika intervensi tidak berhasil

Jika intervensi gagal, remaja harus menandatangani perjanjian yang menyatakan persetujuannya untuk dirawat secara sukarela, jika ia memakai narkoba lagi. Selanjutnya, mkeluarga perlu mengikuti program pemulihan bagi keluarga, dengan menghadiri pertemuan-pertemuan yang diselenggarakan. Keluarga juga perlu melanjutkan proses "tough love".

Akhirnya, remaja akan lihat perlunya pertolongan, mungkin karena harus berurusan dengan polisi, atau melihat teman-temannya meninggal satu persatu karena narkoba. Berurusan dengan penegak hukum adalah alternatif lain pada intervensi. Jika remaja harus dihukum, biarlah ia dihukum agar jera. Mungkin ia akan sadar bahwa ia memerlukan pertolongan.

Materi Bab 9 ini merupakan kutipan dari bab 7 buku "Peranan Orang Tua dalam Mencegah dan menanggulangi penyalahgunaan Narkoba" yang ditulis oleh dr. Lydia Harlina dan dr. Satya Joewana.



BAB 10

JIKA ANAK HARUS DIRAWAT

Bagi orang tua yang mendapatkan kenyataan bahwa anaknya sudah terlibat dalam penyalahgunaan narkoba dan sudah perlu dirawat karena anak kecanduan atau ketergantungan narkoba, maka ada beberapa hal yang perlu diketahui oleh orang tua yaitu :

1. Adiksi adalah suatu penyakit bio-psiko-sosial, artinya melibatkan faktor biologis, psikologis, dan sosial. Sebagai penyakit, adiksi dapat dijelaskan, gejala-gejalanya khas, serta bersifat kronik (lama) dan progresif (makin memburuk jika tidak ditolong).
2. Gejala utamanya adalah (a) rasa rindu dan keinginan kuat untuk memakai sehingga bersifat kompulsif terhadap narkoba atau pengubah suasana hati lain, (b) hilangnya kendali diri terhadap pemakaiannya, (c) tetap memakai, walau mengetahui akibat buruknya, dan (d) menyangkal adanya masalah.
3. Adiksi bukan terjadi akibat kelemahan moral, walaupun ada hubungannya dengan masalah moral, atau kurangnya kemauan, dan walaupun ia harus memutuskan untuk berhenti memakai agar pulih. Kemauan saja tidak cukup untuk memulihkannya dari kecanduan.
4. Karena adiksi adalah penyakit, tidak perlu membujuk pecandu agar berhenti- memakai, walaupun kepadanya dijelaskan bahayanya. Pecandu tidak dapat mengendalikan penyakitnya. Jadi, tidak benar jika dikatakan bahwa "ia dapat menghentikannya, asal mau". Mempercayai hal itu sama dengan menyuruh seorang berhenti mengidap penyakit jantung atau kencing manis, asalkan mau.
5. Adiksi memengaruhi keadaan jasmani, perilaku, dan kehidupan sosialnya. Pengaruh itu harus dilihat sebagai bagian dari penyakit.
6. Pecandu tidak bertanggung jawab atas penyakit kecanduannya, tetapi ia bertanggung jawab atas perilakunya dan upaya pemulihannya.
7. Penyakit adiksi seperti penyakit alergi yang tidak diobati. Penyakit itu akan tetap ada. Jika dihadapkan pada sesuatu yang menyebabkannya alergi, akan terjadi reaksi alergi yang dapat diramalkan sebelumnya.
8. Penyakit adiksi berlangsung kronis. Namun, penyakit itu dapat

- dihentikan, asalkan pecandu mau berhenti memakai narkoba dan semua jenis pengubah suasana hati lain. Oleh karena itu, pemulihan adalah proses jangka lama, sehingga ia pulih dari kerusakan atau akibat fisik, psikologik, dan sosial.
9. Karena adiksi adalah suatu penyakit, maka sekali ia menjadi kecanduan terhadap narkoba, ia tidak akan pernah dapat kembali pada pemakaian sosial tanpa risiko menjadi ketergantungan dan ia harus menghentikan sama sekali pemakaiannya (abstinensia total), kecuali pecandu yang diberi terapi substitusi, sebagai pengganti narkoba yang biasa dipakainya.
 10. Berhenti memakai adalah awal pemulihan, bukan tujuan pemulihan. Berhenti memakai lebih mudah. Yang sulit adalah mempertahankan keadaan tidak memakai. Oleh karena itu, untuk pulih, pecandu harus mengubah sikap, gaya hidup, dan perilakunya, agar tidak mudah kambuh dan dapat menikmati kehidupan yang bermakna bagi dirinya dan orang lain. Pemulihan adalah proses individual. Tidak ada dua orang yang memiliki proses pemulihan yang sama.

A. Bagaimana kesiapan pecandu untuk pulih?

Ada beberapa tahap sikap pecandu narkoba, untuk sampai kepada keadaan pulih, yaitu hidup bebas tanpa narkoba sebagai berikut.

- a. Tahap prakontemplasi
Pecandu bersikap tidak peduli terhadap keadaannya yang ketergantungan. Ia bahkan tidak mengakui bahwa dirinya mempunyai masalah dengan narkoba
- b. Tahap kontemplasi
Pecandu mulai mau memikirkan masalahnya. Ia mulai menyadari dampak buruk karena pemakaian narkoba, tetapi belum mau bertindak untuk berhenti memakai.
- c. Tahap persiapan
Pecandu mulai merencanakan untuk berhenti. Namun, ia masih bimbang, antara mau berhenti atau masih ingin terus memakai, sebab ia akan merasa kehilangan, jika tidak memakai narkoba lagi.
- d. Tahap bertindak
Pecandu telah mengambil keputusan untuk berhenti memakai. memperlihatkan tingkah laku mengurangi atau menghentikan

sama sek pemakaian narkoba. Tahap ini sangat kritis. Ia benar-benar membutuhk pertolongan.

e. Tahap memelihara

Pecandu melanjutkan proses yang telah dimulai pada tahap sebelumnya. tetap memerlukan pendamping, agar tidak kambuh dan hidup waras, sek dan produktif tanpa memakai narkoba lagi.

B. Bagaimana tahapan emosional ketika berhenti memakai narkoba?

Hubungan antara pecandu dengan narkoba sangat penting baginya. Oleh karena itu, ia akan mengalami perasaan menyakitkan, ketika harus berhenti memakai. Proses itu memerlukan waktu. Ia akan menyelesaikan proses itu, ketika mengikuti program pemulihan. Proses itu terdiri atas tujuh tahap sebagai berikut.

a. Menyangkal

Pada tahap ini pecandu tidak percaya bahwa hubungannya dengan narkoba menimbulkan banyak masalah baginya, atau ia berpikir, ia dapat mengatur pemakaiannya dengan cara yang bertanggung jawab.

b. Tawar menawar

Pada tahap ini pecandu berkata: “Mari kita buat perjanjian”. Perjanjian itu mungkin dengan orang tua, teman, Tulian, atau diri sendiri. Mungkin ia berkata: . “Jika saya mempunyai pekerjaan, saya tidak akan lagi memakai narkoba.”

c. Marah

Pada tahap ini pecandu merasa marah, karena dipaksa berhenti memakai narkoba: “Mengapa saya ? Mengapa saya harus memiliki penyakit ini?”. “Orang lain memakai narkoba dan mereka tidak mempunyai masalah seperti soya.”

d. Rasa Bersalah

Rasa bersalah terjadi, ketika perilaku kita tidak sesuai dengan nilai-nilai yang kita miliki, atau dengan hati nurani kita. Pada tahap ini, pecandu akan merasa sangat buruk akan hal-hal bodoh yang dilakukannya dan orang-orang yang telah disakitinya.

e. Depresi (sedih, murung, dan tertekan)

Depresi adalah reaksi yang terjadi akibat rasa bersalah. Pada tahap ini pecandu mulai merasa sedih dan tidak berdaya. Ia mengerti bahwa ia harus menghentikan pemakaiannya, tetapi ia tidak mengerti bagaimana ia dapat hidup tanpa narkoba.

f. Menyerah

Pada tahap ini, pecandu mengaku bahwa ia bermasalah. Menyerah berarti Anda tidak mampu lagi mengatasi masalah dan Anda mempunyai keberanian untuk meminta pertolongan.

g. Menerima

Menerima berarti pecandu bermasalah dan masalah itu adalah masalahnya. Pada tahap ini pecandu menerima fakta, bahwa ia bertanggung jawab atas masalahnya dan bahwa ia sendirilah yang harus mengatasi masalah itu. Menerima adalah mengakui bahwa hubungannya dengan narkoba harus dihentikan dan pecandu mengambil langkah konkret yang diperlukan, agar segera pulih.

C. Apa sikap yang perlu dimiliki orang tua?

Sikap orang tua sangat berpengaruh pada keberhasilan pulihnya pecandu narkoba. Maka milikilah sikap dan cara orang tua sebagai berikut:

1. Pecandu harus ditolong dan dirawat, bukan dihukum. Kecanduan adalah penyakit kronis yang berlangsung progresif. Jika dibiarkan, keadaannya akan bertambah buruk. Ia perlu dirawat oleh orang yang memahami masalah kecanduan. Namun jika anak harus dihukum, biarlah hukuman itu menjadi pelajaran baginya.
2. Orang tua tidak boleh mempersalahkan kecanduannya. Hal itu sama dengan mengambil alih tanggung jawab anak atas dirinya yang memungkinkannya kecanduan.
3. Penyakit kecanduan berada di luar kontrol Anda. Anda tidak berdaya menyebabkannya. Anda pun tidak berdaya menyembuhkannya.
4. Satu-satunya orang yang dapat Anda ubah atau tolong adalah diri sendiri, Anda bertanggung jawab atas perilaku Anda. Anda harus berubah, jika menghendaki anak berubah. Tempat rehabilitasi bukan binatu yang akan mencuci bersih pecandu, dan Anda tinggal menerimanya. Anda pun bertanggung jawab atas pemulihannya.
5. Pecandu tidak akan mencari pertolongan, sampai ia tidak tahan lagi menanggung sakit, jika tidak memakai narkoba. Jadi, janganlah menutupi masalah, membuat alasan baginya untuk membenarkan perilakunya, membebaskannya dari persoalannya, membayar utang-utangnya, dan sebagainya.
6. Hal itu tidak berarti Anda berhenti mengasihi dan merawatnya. Membebaskan diri dari ikatan (ketergantungan) daripadanya dengan tetap mengasihi, bukan tindakan mementingkan diri'. Hal itu memberi kesempatan kepada anak agar bertanggung jawab atas

dirinya, sebagai satu-satunya harapan yang diperlukan dalam pemulihannya.

7. Jangan mencari, menyembunyikan, serta membuang narkoba dan perangkatnya. Si pecandu akan justru lebih terikat pada narkoba. Menjauhkannya dari teman-teman pecandunya juga tidak ada gunanya. Ia sendirilah yang harus melakukan hal itu, bukan Anda.
8. Jangan memanfaatkan rasa bersalah pada si pecandu. Hal itu tidak akan menolong: “Jika kamu mencintai soya, kamu harus berhenti memakai, “ akan meningkatkan rasa bersalah anak, yang justru akan menjadi alat baginya untuk membenarkan tindakannya.
9. Berlakulah konsisten dengan sikap dan batas-batas yang ditetapkan Anda. Tetapkan batasan-batasan bagi anak dan tetaplah konsisten melakukannya: “Saya tidak akan meminjam atau memberikanmu uang.” adalah contoh batasan yang jelas dan cocok bagi pecandu atau utang.
10. Kecanduan yang terjadi pada anak/ anggota keluarga Anda bukanlah suatu pertanda, bahwa keluarga Anda cacat atau hina. Hal itu dapat terjadi pada setiap keluarga, seperti penyakit lainnya.

D. Apa yang disebut dengan pemulihan?

1. Pengertian

Pemulihan adalah suatu proses yang dinamis dan progresif, sebagai perjalanan panjang dan menyakitkan, dari ketergantungan narkoba kepada gaya hidup sehat tanpa narkoba. Pada pemulihan dimulailah proses dipertahankannya keadaan bebas dari narkoba, perubahan-perubahan pribadi, dan hubungan dengan sesamanya.

Pemulihan dimulai dengan berhenti menggunakan narkoba (abstinensia). Akan tetapi, tidak cukup hanya berhenti memakai, gaya hidup juga harus berubah. Perubahan-perubahan yang terjadi memengaruhi keadaan tubuh, jiwa, dan rohaninya, mengubah gaya hidupnya dengan hidup sehat dan memuaskan. Proses ini disebut “pemulihan seluruh pribadinya “.

Pemulihan adalah upaya yang dilakukan secara bertahap, untuk mempelajari keterampilan baru dan tugas-tugas yang mempersiapkannya menghadapi tantangan hidup bebas tanpa narkoba. Jika gagal, ia berisiko untuk relaps (kambuh).

Motivasi atau kemauan pecandu untuk berhenti memakai narkoba penting dalam keberhasilan pemulihan, karena pecandulah yang harus mengambil keputusan untuk berhenti memakai dan mengubah gaya

hidupnya. Motivasi adalah keadaan siap dan keinginan kuat untuk berubah. Akan tetapi, hal itu sering berubah dan berfluktuasi dari waktu ke waktu, dari situasi ke situasi.

Dengan demikian, kemauan saja tidak cukup, sebab pada kenyataannya pecandu sulit mengendalikan pemakaiannya dan perilakunya. Pemberontakan adalah ciri pecandu. Ia harus menyerah dan mengakui ketidakberdayaannya. Mengakui dan menerima adalah kunci pemulihan. Orang harus mau mengakui dan menerima keadaannya jika mau berubah. Manusia memang harus mau berubah, agar dapat mengikuti, menyesuaikan diri, dan menghadapi tantangan arus perubahan zaman.

Pemulihan memiliki arti sebagai berikut:

- a. Menghentikan sama sekali pemakaian narkoba (abstinens),
- b. Memisahkan diri dari orang lain, tempat, dan benda yang dapat mendorong pemakaian narkoba kembali,
- c. Membangun jaringan sosial yang mendukung proses pemulihannya,
- d. Memulihkan hubungan dengan sesamanya, terutama keluarga,
- e. Mengubah perilaku adiktif, dengan menyadari dan mengakui perasaan-perasaan negatif yang dihayati, dan pikiran-pikiran yang tidak rasional,
- f. Belajar cara mengelola perasaan secara bertanggung jawab tanpa narkoba,
- g. Belajar cara mengubah pola pikir adiktif, yang menciptakan perasaan yang menyakitkan dan perilaku yang merusak diri, dan
- h. Mengenal dan mengubah keyakinan keliru dan salah tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya.

Banyak hal yang harus dipulihkan: fisik, psikologis, sosial, rohani, okupasional (pekerjaan), dan pendidikan.

E. Bagaimana proses pemulihan?

Pemulihan adalah proses ketika kerusakan medis, psikologis, dan sosial akibat kecanduan narkoba mengalami kesembuhan. Pemulihan adalah proses individu: tidak ada dua orang yang pulih dengan kecepatan sama. Karena kecanduan adalah penyakit seumur hidup, pemulihan pun menjadi proses seumur hidup.

Gorski membagi proses pemulihan dalam enam tahapan sebagai berikut.

a. Pra-terapi

Pecandu akhirnya mengakui bahwa ia tidak berdaya terhadap kecanduannya. Ia menyadari akibat penyalahgunaan narkoba. Tahap ini terjadi selama terapi.

b. Stabilisasi

Pecandu pulih dari gejala putus zat akut dan gangguan kesehatannya. Ia mulai beroleh kendali atas pikiran, emosi, penilaian, dari perilakunya. Tahap ini terjadi selama terapi.

c. Pemulihan awal

Pecandu menerima kecanduan sebagai suatu penyakit dan mulai belajar untuk berfungsi normal tanpa memakai narkoba. Tahap ini mengandalkan program pemulihan yang sangat terstruktur. Hal ini dimulai ketika klien pulang kembali ke rumah. Beberapa pecandu mengalami kesulitan karena masih mengalami gejala putus zat pasca-akut. Pecandu mulai belajar mengatasi masalah, bertoleransi dengan cemas, dan berantisipasi ketika ada dorongan memakai narkoba kembali. Keluarga belajar membuat pembatasan, bekerja sama, dan bermain bersama tanpa konflik yang dapat membangkitkan kemarahan. Keluarga belajar bahwa ketidakpercayaan adalah normal pada tahap ini.

d. Pemulihan pertengahan

Tujuan tahap ini adalah mengubah gaya hidup pecandu. Bagaimana mengatasi godaan agar tidak terjerumus kecanduan lain di luar narkoba, seperti berjudi, sangat penting. Pecandu dan keluarga berjanji untuk memelihara kehidupan sehat tanpa narkoba. Setiap orang belajar agar lebih merasa nyaman, ketika ada perasaan tidak enak dan konflik. Pecandu belajar menghadapi tuntutan kehidupan, seperti sekolah, pekerjaan, teman-teman, dan orang tua. Ia belajar mengelola perilakunya sehari-hari secara efektif dan mencegah terjadinya masalah. Ia berusaha mengatasi kebosanan atau rasa jenuh. Ia mulai memusatkan perhatiannya pada masa depan.

e. Pemulihan akhir

Tujuan tahap ini adalah untuk mengembangkan harga diri dan kapasitas untuk membangun keakraban (rasa intim), sehingga mampu hidup bahagia dan produktif. Keluarga meningkatkan hubungannya dengan remaja, dari peranannya sebagai anak menjadi seorang dewasa.

f. Pemeliharaan

Tujuan tahap ini adalah untuk tetap sejahtera dan memelihara program pemulihannya secara efektif, seperti memerhatikan



tanda-tanda bahaya terjadinya relaps, memecahkan persoalan kehidupannya sehari-hari, memelihara kejujuran, dan hidup secara produktif. Pada tahap ini si remaja beranjak dewasa. Terjadi dinamika yang sehat dengan keluarga. Rencana pemulihan tetap terpelihara. Ia mengetahui cara mencegah relapse.

F. Bagaimana terapi dan rehabilitasi dilakukan?

Jika pemulihan berbicara tentang proses seorang pecandu pulih sehingga dapat menikmati gaya hidup bebas tanpa narkoba, terapi dan rehabilitasi berbicara tentang sarana dan program pelayanan, yang diselenggarakan, baik oleh pemerintah maupun swasta.

Terapi dan rehabilitasi merupakan suatu rangkaian proses pelayanan yang diberikan kepada pecandu, untuk melepaskannya dari ketergantungan pada narkoba, sampai ia dapat menikmati kehidupan bebas tanpa narkoba. Pelayanan biasanya diberikan oleh tim tenaga profesional berpengalaman dan terlatih.

Detoksifikasi merupakan tahap pertama terapi dan rehabilitasi, yaitu melepaskan seseorang dari pengaruh langsung narkoba yang disalahgunakannya. Detoksifikasi diikuti tahap kedua dari proses melepaskan seseorang dari ketergantungan narkoba, yaitu rehabilitasi, yang meliputi rehabilitasi fisik, psikologik, sosial, spiritual, okupasional, dan edukasional.

Beberapa prinsip pada terapi dan rehabilitasi adalah sebagai berikut.

- a. Seorang pecandu mungkin dapat pulih dari ketergantungan narkoba.
- b. Program terapi harus memperhatikan berbagai ragam kebutuhan klien agar pulih: fisik, psikologis, spiritual, pendidikan, vokasional, dan hukum.
- c. Waktu terapi yang cukup sangat penting, dengan konseling individu, dan kelompok sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari terapi.
- d. Keterlibatan keluarga, masyarakat setempat, tempat kerja, dan kelompok pendukung akan membantu proses pemulihan pecandu.
- e. Klien perlu senantiasa dimonitor kebutuhan, masalah, dan kemajuannya.
- f. Pecandu dengan gangguan kesehatan fisik dan gangguan kesehatan jiwa yang telah ada sebelumnya, perlu diterapi secara bersamaan.
- g. Pemulihan bersifat jangka panjang, dan relaps selalu mungkin terjadi.
- h. Tim yang menolong pecandu (tenaga medis, konselor, pecandu yang pulih dipilih, dan terlatih) perlu menjalin hubungan dengan

klien secara professional dipercaya dan penuh perhatian, dan menjaga kerahasiaan klien.

G. Apa saja komponen terapi dari rehabilitasi yang efektif?

Ada beberapa komponen dalam program terapi dan rehabilitasi yang efektif, yaitu :

- a. Asesmen, yaitu menilai masalah dengan mengumpulkan informasi untuk menetapkan diagnosis dan modalitas terapi yang paling sesuai baginya.
- b. Rencana terapi, yang didasarkan pada asesmen dan kebutuhan klien, dan meliputi masalah fisik, psikologis, sosial, spiritual, keluarga, dan pekerjaan.
- c. Program detoksifikasi sebagai tahap awal pemulihan, untuk melepaskan klien/ pasien dari efek langsung narkoba yang disalahgunakan dan mengelola gejala putus zat karena dihentikannya pemakaian narkoba. Detoksifikasi dapat dilakukan dengan obat atau tanpa obat (alami).
- d. Rehabilitasi, sebagai tahap kedua dalam pemulihan, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan pendidikan.
- e. Konseling, baik individu maupun kelompok, sebagai teknik untuk membantu pecandu memahami diri (insight), membujuk (persuasi), memberi saran, dan keyakinan, sehingga ia melihat permasalahannya secara lebih realistis dan memotivasinya agar terampil mengatasi masalah:
 1. Konseling kelompok: pengalaman kelompok sangat penting. Kurang bermanfaat, jika pecandu tidak membangun jaringan kelompok sebaya.
 2. Konseling individu: untuk mengevaluasi kejadian sepanjang hari, mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan sugesti, membangun struktur kehidupan untuk hari-hari mendatang, membahas hal-hal yang sensitif atau pribadi, yang tidak cocok dibahas dalam diskusi kelompok.
- f. Pencegahan kekambuhan (*relaps*), sebagai strategi untuk mendorong pecandu berhenti memakai narkoba (abstinensi), membantunya mengenal dan mengelola situasi beresiko tinggi, pikiran-pikiran dan kegiatan-kegiatan yang mendorong pemakaian narkoba kembali. Bebas dari narkoba relatif mudah, yang sulit adalah menjaga tetap bersih untuk jangka lama.
- g. Keterlibatan keluarga sangat penting dalam terapi. Pecandu tidak mungkin pulih sendiri tanpa dukungan keluarga dan orang-orang lain.

- h. Sepulang dari perawatan pusat terapi dan rehabilitasi, pecandu harus tetap memperoleh perawatan lanjut yang sangat penting dalam pemulihannya meliputi:
1. Konseling, memotivasi dan meningkatkan keterampilan menangka narkoba, membantu pemulihan hubungan antar sesama, dan meningkatkan kemampuannya agar berfungsi normal di masyarakat;
 2. Kelompok pendukung, melengkapi program terapi secara profesional.
 3. Rumah pendampingan, sebagai tempat antara yang menyediakan program pendampingan bagi pecandu yang sedang pulih di masyarakat.
 4. Latihan vokasional, agar pecandu yang sedang pulih dapat bekerja dan berfungsi normal di masyarakat.
 5. Pekerjaan, sesuai minat, bakat, keterampilan, dan kesempatan.

H. Bagaimana program terapi dan rehabilitasi?

Banyak bentuk terapi dan rehabilitasi di bidang penyalahgunaan narkoba. Akan tetapi, tidak ada satu program pun yang cocok untuk semua jenis pecandu, sebab hal itu sangat bersifat individual.

a. Rawat Inap (Hospitalisasi)

1. Rawat inap adalah perawatan inap di rumah sakit khusus (Rumah Sakit Ketergantungan Obat), Rumah Sakit Jiwa, atau di satu bagian (unit) Rumah Sakit Umum. Terapi ini sering disebut terapi primer (primary treatment).
2. Lama terapi bervariasi. Terapi dapat berlangsung hingga 4-6 minggu atau mungkin lebih, bergantung jenis pelayanan yang tersedia, bahkan mungkin program rehabilitasi hingga 2 tahun.
3. Pelayanan dilakukan oleh tim profesional multidisiplin, terdiri atas : psikiater, dokter umum, psikolog, pekerja sosial, perawat, juga peer counselor (konselor sebaya)
4. Pasien tidak diperbolehkan memakai dan menerima telepon atau dikunjungi pada minggu pertama.
5. Pengaturan oleh kelompok sebaya (kelompok pecandu yang sedang pulih) sangat penting. Hal itu menimbulkan rasa tanggung jawab, percaya diri, dan harga diri. Pasien atau klien mungkin perlu terlibat kegiatan sosial dan rekreasi.
6. Pasien/ klien perlu terampil mengatasi konflik interpersonal atau masalah emosional, yang dapat mendorongnya memakai narkoba kembali.

b. Rawat Jalan

1. Di Rumah Sakit (Khusus dan Umum) bagian Rawat Jalan, Klinik, dan Puskesmas. Biasanya berlangsung 10 minggu selama 2-3 jam, 3-4 kali seminggu.
2. Program rawat jalan memiliki lebih sedikit komponen program dibandingkan rawat inap. Karena pasien lebih mudah terakses pada narkoba, pemeriksaan urin secara acak merupakan bagian tidak terpisahkan.
3. Program siang (*day program*) telah populer. Program ini mirip program rawat inap, hanya klien tetap tinggal di rumah dan menghadiri program terapi pada siang hari dan dapat mengikuti sekolah/ perkuliahan, atau bekerja.

c. Panti Rehabilitasi

Ada beberapa jenis sarana rehabilitasi: rehabilitasi sosial, rehabilitasi spiritual dan rehabilitasi pskososial. Ada yang dikelola oleh pemerintah ataupun swasta. Beberapa diantaranya menerapkan konsep *Therapeutic Community* (TC), antara lain sebagai berikut.

1. Menggunakan tenaga peer counselor (mantan pemakai yang pulih, terpilih dan terlatih) dengan 1-2 orang konselor profesional.
2. Program dapat bersifat primer atau sekunder, yaitu bagi mereka yang belum siap kembali ke rumah. Program berlangsung 3 bulan hingga 2 tahun, dengan penekanan pada proses sosialisasi.
3. Beberapa TC mensyaratkan pecandu terpisah sama sekali dari dunia sekitarnya. TC lain tidak. Terapi yang dilakukan biasanya bersifat konfrontatif.
4. TC memiliki kehidupan seperti asrama dengan jadwal harian, dimana anggotanya memelihara dan mengelola fasilitas tersebut. Dapat diberikan pendidikan dan pelatihan vokasional. Beberapa TC ada kegiatan rekreasi di luar.

d. Half Way House (Rumah Pendampingan)

1. Sebagai tempat transisi antara rumah sakit dan pulang ke rumah, sarana ini belum dikembangkan di Indonesia. Disini 10-20 klien tinggal bersama dengan pengawasan dan bertanggung jawab memelihara rumah : belanja, masak, membersihkan rumah, dan mencuci pakaian. Mereka sekolah atau bekerja paruh waktu, tetapi tetap ada program pemulihan.
2. Jenis perawatan ini cocok bagi pecandu yang tidak beroleh banyak kemajuan pada terapi primer, mereka yang tidak mendapat akses ke rumah sakit/pusat terapi rehabilitasi, dan mereka

yang belum dapat dipulangkan ke rumah karena persoalan keluarga belum dapat diatasi atau buruknya lingkungan.

e. Terapi dan rehabilitasi berbasis masyarakat

Masalah terbesar dalam pelayanan terapi dan rehabilitasi adalah tingginya kekambuhan (60-80%). Menurut PBB, efektivitas terapi dan rehabilitasi dapat ditingkatkan, jika pecandu berada di tengah keluarga/masyarakat dan menjalani pemulihan dengan dukungan kelompok.

Kenyataan menunjukkan, sebagian besar pecandu ada di masyarakat dan tidak terjangkau fasilitas pelayanan. Menurut data, hanya sedikit (10%) pecandu berobat atau dirawat di fasilitas pelayanan.

Program terapi dan rehabilitasi berbasis masyarakat adalah program rawat jalan (meskipun dapat memiliki tempat inap) sebagai suatu model, yang dikembangkan untuk menjangkau dan menolong pecandu di tengah masyarakat.

Prinsip program ini adalah "*self help group*" yaitu kelompok saling bantu dengan menggunakan warga masyarakat setempat yang terlatih sebagai para konselor (konselor dari masyarakat awam), mantan pecandu yang terpilih dan terlatih, dan orang tua pecandu.

Program kegiatannya meliputi : penjangkauan, detoksifikasi dan rawat lanjut di tengah masyarakat. Juga menyelenggarakan rumah pendampingan. Program ini telah dikembangkan oleh penulis di beberapa kota besar.

Bimbingan terhadap klien dilakukan, dengan menggunakan modul-modul bimbingan, yang akan membantu pecandu yang sedang pulih tentang bagaimana:

1. Berhenti memakai narkoba (abstinensia);
2. Mengubah pola pikir dan perilaku serta mencegah agar tidak relaps;
3. Memelihara pemulihan, agar tidak lagi rawan terhadap kecanduan.

l. Bagaimana memilih sarana terapi dan rehabilitasi yang sesuai?

Terapi rawat inap dan rawat jalan memiliki keuntungan dan kerugian. Keuntungan rawat inap, yaitu lingkungan kehidupan yang terstruktur, kurangnya akses terhadap narkoba, terapi yang lebih intensif, menimbulkan kesan kesungguhan pasien, dan pelayanan kesehatan yang lebih terintegrasi. Kerugiannya adalah lebih mahal, menjauhkan remaja dari rumah dan kehidupan sekolah.

Umumnya remaja penyalahguna lebih menyukai rawat jalan. Keuntungan terapi rawat jalan: lebih murah, remaja dapat tetap tinggal di rumah dan tetap bersekolah atau bekerja. Kerugiannya adalah kurangnya lingkungan kehidupan yang terstruktur, lebih mudah terakses pada narkoba, kurang intensif, kurang terkesan kesungguhan, dan kurangnya pelayanan kesehatan yang terpadu. Ada dua aspek penting pada terapi dan rehabilitasi yakni lamanya dan intensitasnya. Tidak ada satupun program yang lebih baik daripada yang lain. Pertanyaan yang tepat adalah: terapi apa yang paling cocok pada suatu saat bagi individu tertentu?

Jawaban atas pertanyaan itu sering harus melibatkan beberapa tingkatan perawatan dalam jangka waktu tertentu yang terkoordinasikan. Semuanya merupakan kesinambungan perawatan. Jadi, terapi dan rehabilitasi harus dipahami sebagai proses dalam jangka waktu tertentu yang melibatkan berbagai tingkatan intensitas perawatan pada berbagai aspek pemulihan. Program dipilih sesuai dengan kebutuhan setiap individu.

Beberapa karakteristik tertentu membuat remaja lebih cocok dirawat inap: penyangkalan (denial) yang berat, ketergantungan dengan beberapa kali gejala putus zat, gangguan kesehatan, kegagalan pada terapi rawat jalan dan ada gangguan jiwa, atau vurutnya dukungan keluarga, orang tua menjadi penyalahguna, jauhnya rawat jalan dari rumah tinggal, dan putusan pengadilan.

Ada dua aspek penting pada terapi dan rehabilitasi yakni lama dan intensitasnya. Tidak ada satu pun program yang lebih baik daripada yang lain.

Pertanyaan yang tepat adalah : terapi apa yang paling cocok pada suatu saat bagi individu tertentu?

Jawaban atas pertanyaan itu sering harus melibatkan beberapa tingkatan perawatan dalam jangka tertentu yang terkoordinasikan. Semuanya merupakan kesinambungan perawatan. Jadi, terapi dan rehabilitasi harus dipahami sebagai proses dalam jangka waktu tertentu yang melibatkan berbagai tingkatan intensitas perawatan pada berbagai aspek pemulihan. Program dipilih sesuai dengan kebutuhan setiap individu.

J. Bagaimana mengurangi dampak buruk?

Tidak semua pecandu berkeinginan untuk pulih atau berhenti memakai. Sama halnya dengan penyakit social lain, seperti pelacuran, penyalahgunaan narkoba tidak mungkin diberantas sampai habis. Ada

sebagian diantara mereka yang tetap mempertahankan kehidupan sebagai pecandu.

Bagi pecandu dengan jarum suntik, akibat yang ditimbulkan adalah meningkatnya penyakit HIV/AIDS dan hepatitis B/C, yang ditularkan kepada pasangan seksualnya atau pecandu lain yang memakai jarum suntik secara bersama-sama.

Program pengurangan suplai (*supply reduction*) dan pengurangan kebutuhan akan penggunaan narkoba (*demand reduction*) seperti pendidikan pencegahan, terapi, dan rehabilitasi, serta perbaikan ekonomi dan kehidupan social, hanya dapat berhasil dalam tahap jangka panjang.

Akan tetapi, bagi kelompok pecandu aktif yang tetap ingin mempertahankan gaya hidupnya, upaya di atas tidak banyak artinya. Pengurangan dampak buruk adalah program untuk mengurangi dampak vuruk pemakaian narkoba, terutama pengguna jarum suntik. Tujuan jangka pendek adalah mencegah meluasnya penularan HIV diantara para pecandu narkoba dengan jarum suntik. Jika tidak, upaya untuk berhenti memakai narkoba (abstinensia) dan pemulihannya menjadi sia-sia.

Urutan prioritas cara mencegah dampak buruk pada pengguna narkoba terutama dengan jarum suntik adalah sebagai berikut :

1. Mendorong pecandu untuk berhenti memakai narkoba jenis apapun (abstinensia total),
2. Mendorong pecandu untuk berhenti memakai narkoba dengan jarum suntik,
3. Jika masih tetap ingin menyuntik, pecandu dianjurkan tidak memakai jarum menggunakan jarum suntik steril, dan
4. Jika tetap juga memakai narkoba dengan menggunakan jarum suntik secara bersama-sama harus terlebih dahulu menyucikan jarum suntik dan perangkat pemakaiannya pada setiap kali pemakaian.

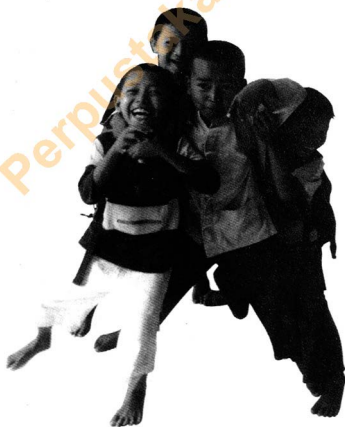
Program pengurangan dampak buruk dapat diumpamakan dengan kewajiban untuk memakai sabuk pengaman dalam mobil. Bagi mereka, pemakaian sabuk pengaman tidak akan mencegah mereka mengalami kecelakaan mobil, tetapi jika terjadi kecelakaan, penggunaan sabuk pengaman akan menurunkan secara bermakna angka kematian atau kecacatan.

Program pengurangan dampak buruk meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Komunikasi, informasi, dan edukasi;
2. Penjangkauan pecandu narkoba di masyarakat;

3. Konseling pengurangan risiko;
4. Konseling tes HIV secara sukarela (VCT)
5. Program pencegahan infeksi.
6. Program jarum suntik steril;
7. Pembuangan jarum suntik yang telah dipakai;
8. Layanan terapi ketergantungan narkoba;
9. Layanan klinik substitusi (pengganti narkoba lain yang kurang berbahaya);
10. Perawatan dan pengobatan HIV;
11. Perawatan kesehatan dasar, dan
12. Pendidikan dari teman sebaya (menggunakan pengguna atau mantan pengguna).

Demikianlah bab terakhir dari buku “Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Sejak Usia Dini” sampai pada pembahasan kemungkinan anak harus dirawat akibat narkoba. Semua materi pada bab ini diadopsi dari bab 8 buku “Peran Orang Tua dalam Mencegah dan Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba”.





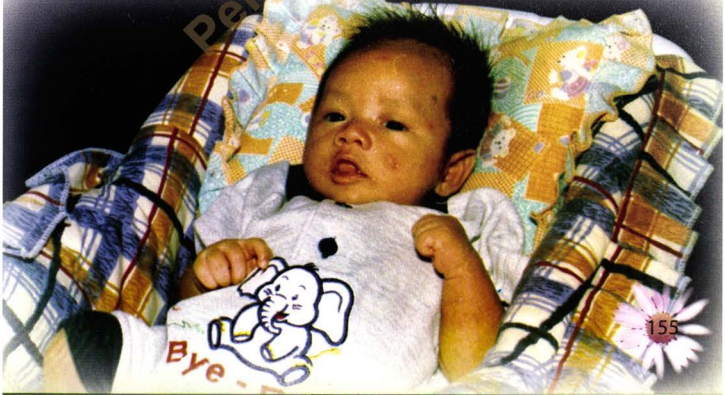
TESTIMONI IBU HAMIL

Pencegahan penyalahgunaan narkoba sejak usia dini memang sudah saatnya kita lakukan bersama. Sebagai orang tua kita memiliki andil bagi keberhasilan anak-anak kita dalam menentukan kualitas hidupnya.

Kualitas kehidupan diproses sejak bayi dalam kandungan. Kecenderungan seseorang untuk terbebas dari penyalahgunaan narkoba dimulai dari sikap ibu ketika mengandung bayinya. Berikut ini adalah pengakuan dari ibu-ibu yang bermasalah ketika mengandung anaknya yang ternyata berpengaruh pada karakter anaknya.

Ibu Ellen, menceritakan:

Saya hamil di luar nikah, pacar saya tidak bertanggung jawab. Saya membencinya. Selama kehamilan saya meratapi nasib. Dunia serasa runtuh, saya membenci orang-orang di sekeliling saya. Beruntung saya memiliki ibu yang bijaksana, dia mau memaafkan kesalahan saya. Saya diterimanya dengan lapang dada. Akan tetapi, sikap saya selama hamil selalu depresi. Saya sering menangis. Ketika melahirkan, saya tidak menyukai bayi saya. Dari bayi, dia sangat cengeng dan rewel. Kesabaran saya sering habis ketika menghadapinya. Dia tumbuh menjadi anak yang nakal. Di usia remaja dia sudah terlibat penyalahgunaan narkoba. Beruntung saya masih memiliki ibu yang tetap sabar menghadapi semua ini. Anak saya mulai sembuh dari ketergantungan narkoba akibat kasih sayang dan ketelatenan dari neneknya.



Ibu Rosa, mengisahkan:

Ketika hamil anak kedua, suami saya kehilangan pekerjaannya alias PHK. Kami kesulitan ekonomi. Akibatnya pertengkaran sering terjadi pada kami. Suami saya yang sedang depresi sering membentak saya yang saat itu sedang mengandung. Saya pun sering menangis dan merasa hidup ini tidak adil. Anak kedua saya lahir dengan sifat yang tertutup dan kurang percaya diri. Dia sulit bergaul dengan teman-temannya. Jika ada keinginan, dia akan

se-
di-

dan

sering kehabisan akal ketika menghadapinya.

Sekarang kami sadar bahwa dia terbentuk demikian karena dikondisikan ketika dalam kandungan. Kami sedang terus mencoba agar anak kami tumbuh lebih percaya diri dan gembira. Kami menyadari kesalahan dulu ketika dia dalam kandungan dan kami tetap masih memiliki harapan agar anak kami dapat berubah lebih positif. Semoga kisah kami ini juga menjadi pelajaran bagi orang tua lainnya. Apapun keadaannya, kita tetap berkewajiban untuk menjaga anak kita agar tetap berkualitas sebagai pribadi. Bahkan menjaganya sejak dalam kandungan.

me-
mak-
s a
untuk
l a l u
turuti.
S a y a
s u a m i

DAFTAR PUSTAKA

VCD:

Badan Narkotika Nasional. 2006. *Setiap Anak adalah Bintang. Serial Inspirasi Pengasuhan Untuk Usia Dini.* (Tidak diperjualbelikan). Pusat Dukungan Pencegahan BNN.

Badan Narkotika Nasional. 2006. *Ada Apa dengan Pra Remaja Kita. Serial Inspirasi Pengasuhan Untuk Pra Remaja.* (Tidak diperjualbelikan). Pusat Dukungan Pencegahan BNN.

Badan Narkotika Nasional. 2006. *Dengarkan Mereka Bicara. Serial Inspirasi Pengasuhan Untuk Remaja.* (Tidak diperjualbelikan). Pusat Dukungan Pencegahan BNN.

BUKU :

Colombo Plan Drugs Advisory Programme. 2003. *Development of Family and Peer Support Groups. A Handbook on AAddiction Recovery Issues.* Colombo. Srilanka: Colombo Plan.

Dobson, James, DR. 1999. *Building Self Esteem in Your Child.* Michigan : Fleming H Revel.

Dyer, Wayne W.DR. 2003. *Titik Kelemahan Anda (terjemahan).* Jakarta: Delapratasa Publishing.

Economic and Social Commisiom for Asia and Pacific. 1995. *Community Based Drug Demand Reduction and HIV/AIDS Prevention . A Manual for Planners, Practioners, Trainers and Evaluators.* New York: Plenum Publishing Corporation.

Horn, Thomas H Jr. MD, PhD. 1994. *Drug Abuse and Alcohol Abuse, Authoritative Guide for Parents, Teacher and Counselor.* New York: Plenum Publishing Corporation.

Jolly, Hugh.1990. *Lima Tahun yang Pertama.* Jakarta: Mitra Utama.

Joewana, Satya. 1989. *Gangguan Penggunaan Zat.* Jakarta: PT Gramedia.

Lewis, Paul. 1997. *Cara Mengarahkan Anak*. Bandung : Kalam Hidup.

Martono, Lydia Harlina, dkk. 1996. *Mengasuh dan Membimbing Anak dalam Keluarga, Menuju Keluarga Harmonis 3*, Jakarta: PT Pustaka Antara.

Martono, Lydia Harlina dan Satya Joewana. 2006. *Peran Orang Tua dalam Mencegah dan Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba*. Jakarta: Balai Pustaka.

Milhorn H. Thomas. 1994. *Drug and Alcohol Abuse. The Authoritative Guide for Parents Teacher and Counselors*. New York: Plenum Press.

Nowinski, Joseph. 1990. *Substance Abuse in Adolescents & Young Adults, A Guide to Treatments*. New York: W. W Norton & Company.

Oswari, E DPH. 1986. *Merawat Bayi*. Jakarta: Kinta.

Peale, Norman Vincent. 1992. *Hidup Positif (terjemahan)*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Pribadi, Sikun. 1981. *Pentingnya Pendidikan Keluarga dan Kesalahan-kesalahan yang Sering Diperbuat*. Media Keluarga Bijaksana NO 12. Bandung: Yayasan Sekolah Istri Bijaksana.

Rice, David. 1987. *Mengendalikan Tingkah Laku Anak (terjemahan)*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup.

Sigar, Edi & Ernawati. 2000. *Buku Pintar Perempuan*. Jakarta: Delapratasa Publishing.

Washton, Arnold, PhD & Boundt, Donna, MSW. 1989. *Willpower's Not Enough, Recovering from Addictions of Every Kind*. New York: Harper Perennial.



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

PERPU