

Modul untuk  
*Orang Tua*



# Mencegah Lebih Baik Dari pada Mengobati

AN BNN

613

0



**BADAN NARKOTIKA NASIONAL REPUBLIK INDONESIA  
2007**





# MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI

*Modul Untuk Orang Tua*

E00401004EA93979

PERPUSTAKAAN BNN RI	
TGL DITERIMA	: 2009
No. INDUK	: 0826
No. KODE BUKU	: 362.2.613 / BNN/10
SUMBER	: Sumbangan
HARGA BUKU	: -
PARAF PETUGAS	: <i>[Signature]</i>

BADAN NARKOTIKA NASIONAL REPUBLIK INDONESIA

2007

0826



Perpustakaan BNN

11201001277

Perpustakaan BNN

# Kata Pengantar

Puji dan Syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, berkat rahmat dan perkenan-Nya dapat diterbitkan Buku Modul untuk Orang Tua yang berjudul "MENCEGAH LEBIH BAIK DARIPADA MENGOBATI".

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

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

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

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

Jakarta, Mei 2007

KEPALA PELAKSANA HARIAN  
BADAN NARKOTIKA NASIONAL



DRS. MADE MANGKU PASTIKA

# Daftar Isi

Kata Pengantar	
Modul 1: Apakah Narkoba Itu?	1
Modul 2: Penyalahgunaan Narkoba	17
Modul 3: Mengapa remaja rawan memakai Narkoba?	39
Modul 4: Keluarga yang sehat	59
Modul 5: Komunikasi dalam keluarga	89
Modul 6: Pendidikan dalam keluarga	109
Modul 7: Agar remaja dapat berkata tidak pada Narkoba	143
Modul 8: Menerapkan aturan keluarga	171
Daftar Pustaka	188

# Daftar Latihan

Latihan 1: Menyelesaikan kalimat	7
Latihan 2: Mengelompokan Jenis-jenis Narkoba	9
Latihan 3: Mengelompokan Jenis-jenis Narkoba Menurut bentuk dan cara pakai	11
Latihan 4: Gambaran tentang pemakai narkoba	13
Latihan 5: Masalah penyalahgunaan Narkoba	25
Latihan 6: Terbentuknya kebiasaan (wawancara)	27
Latihan 7: Mitos tentang Narkoba	31
Latihan 8: Penawaran pertama Narkoba legal	51
Latihan 9: Penawaran pertama Narkoba tidak legal	53
Latihan 10: Tekanan teman sebaya	53
Latihan 11: Fungsi sebagai suami/ayah dan isteri/ibu	79
Latihan 12: Kebiasaan suami isteri	81
Latihan 13: Memperbaiki sikap, kata-kata dan tindakan	83
Latihan 14: Berdialog	101
Latihan 15: Mendengar secara aktif	103
Latihan 16: Mengkomunikasikan perasaan	103
Latihan 17: Pola asuh anak dalam keluarga	131
Latihan 18: Kebiasaan orang tua terhadap anak	135
Latihan 19: Menyelesaikan masalah	137
Latihan 20: Faktor resiko tinggi	161
Latihan 21: Memperkuat faktor pelindung	165
Latihan 22: Peraturan	183
Latihan 23: Menghormati hukum	184
Latihan 24: Menerapkan disiplin	185

## Daftar Tabel

Tabel 1 : Mengelompokkan Jenis-jenis Narkoba	9
Tabel 2 : Jenis-jenis Narkoba menurut bentuk dan cara pakai	11
Tabel 3 : Mitos tentang Narkoba	31
Tabel 4 : Lembar fakta tentang Narkoba legal dan tidak legal	36
Tabel 5 : Fungsi sebagai suami/ayah dan isteri/ibu	81
Tabel 6 : Daftar sikap	85
Tabel 7 : Pola asuh anak dalam keluarga	133
Tabel 8 : Peraturan di rumah	183
Tabel 9 : Peraturan di masyarakat	183

# Pendahuluan

---

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

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

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

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

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

Setiap seri terdiri dari dua jilid buku, yaitu jilid A untuk Remaja dan Pemula serta jilid B untuk Orang tua dan dewasa. Disamping tujuan mencegah penyalahgunaan narkoba, buku-buku tersebut juga disusun agar dapat turut mencegah peredaran gelap narkoba di masyarakat.

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

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

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



# Modul 1

## Apakah Narkoba Itu?

### Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta memahami pengertian dan istilah yang berkaitan dengan narkoba, dan menjelaskan berbagai jenis narkoba yang sering disalahgunakan.

### Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mampu:

1. Menyebutkan beberapa pengertian dan istilah yang berkaitan dengan narkoba
2. Menyebutkan beberapa bentuk dan cara pakai narkoba;
3. Menyebutkan beberapa contoh narkoba tidak legal dan legal;
4. Menyebutkan jenis-jenis narkoba berdasarkan pengaruhnya pada otak;
5. Membedakan fakta dengan mitos tentang pemakaian narkoba.

### A. Beberapa pengertian

#### Narkoba

Narkoba merupakan singkatan dari NARKotika, PsiKOtropika dan Bahan Adiktif Lain. Narkoba adalah obat, bahan atau zat, bukan makanan, yang jika masuk ke dalam tubuh manusia, berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan syaraf pusat).

Pengaruh narkoba adalah mengubah suasana hati atau perasaan pemakainya, sehingga orang merasa nyaman, tenang, rileks, riang, dan kantuk, tergantung jenis narkoba yang dipakai. Narkoba juga sering menimbulkan ketergantungan sehingga berdampak pada masalah kesehatan, hubungan sosial, pendidikan, keuangan, dan hukum.

Contoh narkotika: candu, morfin, dan heroin. Contoh psikotropika: berbagai jenis obat penenang/obat tidur, ekstasi dan shabu. Penggunaan dan peredaran narkotika dan psikotropika berada dalam pengawasan undang-undang. Barang siapa melanggar dikenai hukuman berat.



Contoh bahan adiktif lain: nikotin yang terdapat pada tembakau rokok, alkohol pada minuman keras, dan inhalansia/solven, yaitu bahan pelarut dan yang mudah menguap, yang terdapat dalam berbagai keperluan rumah tangga atau peralatan kantor dan bengkel, seperti lem dan thinner.

Disebut bahan adiktif, karena narkoba menimbulkan ketergantungan. Karena antara lain menyebabkan ketergantungan itulah, maka narkoba disebut juga bahan berbahaya.

## **Obat dan Narkoba**

Obat adalah bahan baik alami, semi-sintetis maupun sintetis, yang berkhasiat menyembuhkan. Penggunaannya harus mengikuti aturan pakai atau petunjuk dokter.

Sebagian jenis narkoba digunakan pada pengobatan secara sangat terbatas. Karena bahaya ketergantungan harus digunakan dengan pengawasan dokter. Contoh:

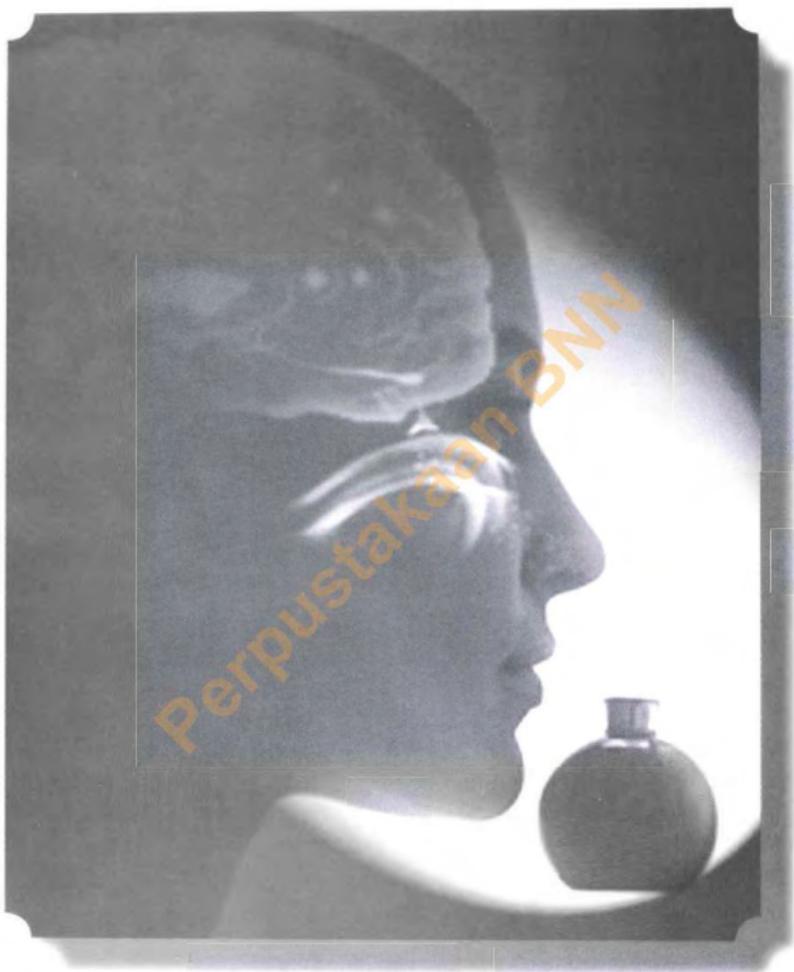
- morfin dan petidin, untuk menghilangkan rasa nyeri karena penyakit kanker atau ketika dioperasi;
- amfetamin untuk mengurangi nafsu makan;
- obat penenang/tidur untuk mengobati rasa cemas dan gangguan tidur.

Ada juga narkoba yang digunakan secara luas dalam pengobatan. Contoh kodein (obat batuk), yang diolah dari tanaman *ovium*. Akan tetapi, tidak semua obat tergolong narkoba. Contoh antibiotika.

### **B. Bentuk dan cara pakai**

Bentuk narkoba bermacam-macam, bergantung dari asal pembuatannya. Ada narkoba yang berasal dari tanaman. Contoh: candu dari tanaman candu, ganja dari tanaman ganja, serta nikotin yang berasal dari tanaman tembakau.

Ada narkoba yang berasal dari bahan yang diolah secara kimiawi dari tanaman. dan disebut bahan semi-sintetis. Contoh heroin. Ada pula narkoba yang berasal dari bahan kimia murni hasil olahan pabrik, dan disebut bahan sintetis, Contoh: amfetamin, ekstasi, beberapa obat penenang/obat tidur, serta beberapa bahan untuk keperluan rumah tangga atau kantor, seperti lem, dan thinner.



Jadi, wujud narkoba beraneka ragam. Ada yang berupa tanaman, dan damar (getah). Ada yang berupa bubuk, tablet, pil, kapsul, cairan, atau lem. Cara pakainya pun bermacam-macam. Ada yang ditelan, diminum, dihisap, dihirup, dan disuntikkan. Contoh-contoh:

- ditelan: obat penenang/tidur, dan tablet ekstasi;
- diminum: alkohol;
- dihisap: nikotin;
- dihirup melalui hidung: zat yang dihirup (ngelem), kokain, shabu, dan heroin;
- disuntikkan ke dalam pembuluh darah balik (vena): heroin, shabu, dan ekstasi

### C. Narkoba tidak legal dan legal

Jika menyebut narkoba, sering yang dimaksud adalah narkoba tidak legal (illegal) yaitu narkoba yang berada dalam pengawasan ketat undang-undang, sehingga jika digunakan dan diperjualbelikan di luar ketentuan, melanggar hukum. Contoh ganja, heroin, kokain, ekstasi, shabu, dan obat penenang/tidur.

Akan tetapi, tidak semua narkoba adalah ilegal, atau melanggar hukum. Bahan adiktif lain tergolong legal atau tidak melanggar hukum, yaitu:

- Nikotin, yang terdapat pada tembakau,
- Kafein pada kopi, teh, minuman penyegar, dan beberapa jenis obat,
- Alkohol, pada minuman yang mengandung alkohol,
- Bahan pelarut bagi keperluan rumah tangga, industri dan kantor. Seperti lem, thinner, dan bensin, yang disebut solven/inhalansia.

Semua bahan itu berbahaya, sebab menimbulkan ketergantungan. Bahkan jumlah kematian akibat rokok dua puluh kali lebih besar daripada kematian akibat heroin. Lagi pula merokok dan minum alkohol merupakan pintu masuk terhadap penggunaan narkoba tidak legal, seperti heroin.

Perpustakaan BNN

## D. Jenis Narkoba menurut pengaruhnya pada otak

Selain pembagian narkoba menurut hukum, yaitu tidak legal dan legal, ada juga pembagian narkoba menurut pengaruhnya pada kerja otak. Pengaruhnya pada tubuh bergantung pada beberapa hal :

- Jenis, jumlah, cara pakai, dan bahan lain yang digunakan bersamaan
- Lama pemakaian, kepribadian dan kondisi pemakai saat itu
- Suasana lingkungan dimana narkoba digunakan.

Berdasarkan pengaruhnya pada otak, ada beberapa jenis narkoba:

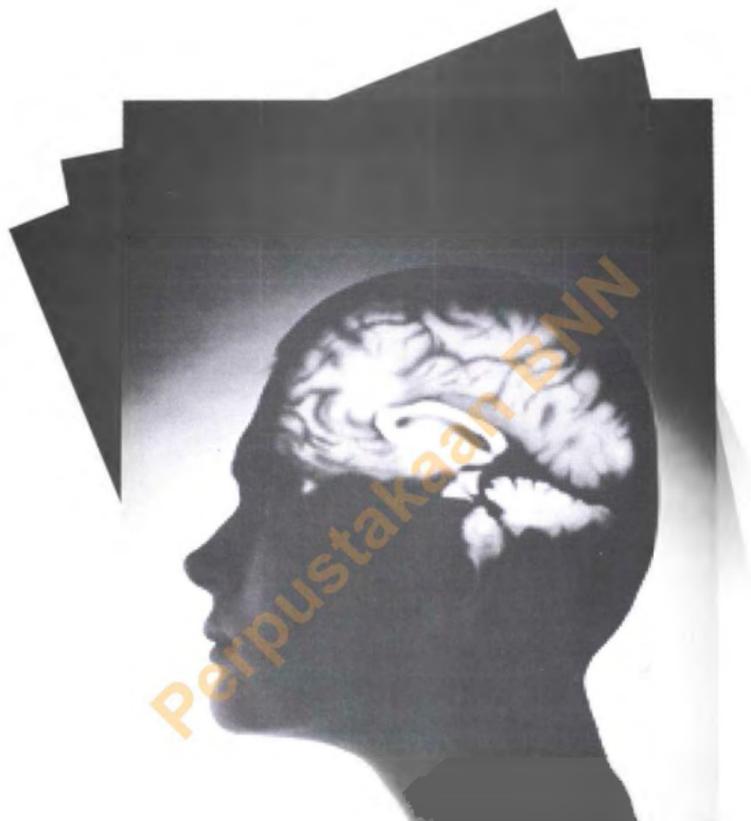
1. Narkoba yang menghambat kerja otak, dan memperlambat aktivitas tubuh, disebut *depresansia*. Orang menjadi mengantuk, tenang, rasa nyeri dan stres hilang. Contoh: candu, morfin heroin(putaw), obat penenang/tidur, seperti pil BK / Kopllo, Lexo, MG, Rohyp, MG serta alcohol dan inhalansia/solven (lem/thiner)
2. Narkoba yang memacu kerja otak dan meningkatkan aktivitas tubuh, disebut *stimulansia*. Orang menjadi gembira dan aktivitas meningkat. Contoh: amfetamin, ekstasi, shabu, dan kokain, juga nikotin dan kafein.
3. Narkoba yang menyebabkan khayal (halusinasi), disebut *halusinogenika*. Orang mengalami halusinasi, yaitu penglihatan atau pendengaran khayal atau semu. Contoh : LSD dan ganja.

Akan tetapi, pengaruh narkoba itu hanya bersifat sementara, sebab sesudah itu, timbul pengaruh sebaliknya. Jika awalnya narkoba menimbulkan rasa nyaman, seperti gembira, tenang, rileks, dan stress hilang, sesudah efeknya hilang dalam tubuh orang menjadi murung, cemas, gelisah dan sulit tidur.

Orang sering menggunakan narkoba untuk melupakan persoalan. Akan tetapi, setelah memakai ternyata persoalan masih ada, bahkan mungkin muncul persoalan baru, sehingga stress pun meningkat!

## E. Latihan

**Latihan 1:** Menyelesaikan kalimat  
Selesaikanlah kalimat-kalimat di bawah ini.



1. Ketika mendengar istilah “narkoba” saya berpikir tentang .....
2. Pendapat saya pribadi tentang narkoba ialah .....
3. Pendapat saya pribadi tentang remaja yang menggunakan narkoba .....

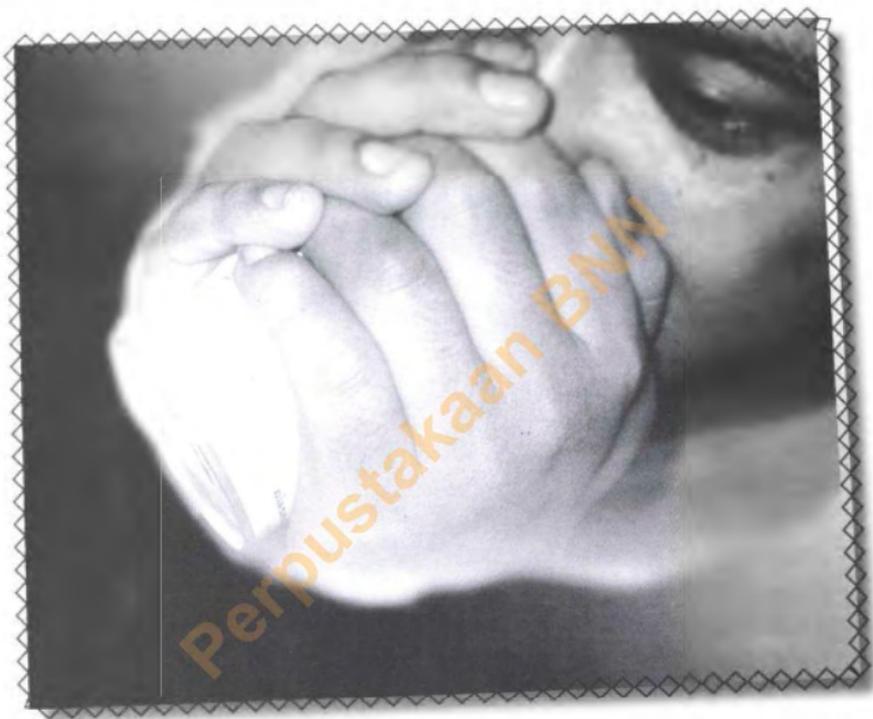
**Latihan 2 :** Mengelompokkan Jenis-jenis Narkoba (Tabel 1)

1. Tabel 1 berisi jenis-jenis narkoba, serta penggolongan narkoba menurut hukum (Legal, Tidak Legal) dan menurut pengaruhnya pada kerja otak ( memacu: menghambat menyebabkan khayal).
2. Kelompokkan jenis-jenis narkoba dari segi hukum, dan dari sudut pengaruhnya pada tubuh. Beri tanda silang (X) pada kolom yang sesuai. Jadi setiap jenis narkoba berilah dua tanda silang : (1) dari aspek hukum; (2) dari pengaruhnya pada tubuh.

Tabel 1

Mengelompokkan Jenis-Jenis Narkoba

No.	Jenis	Narkoba legal	Narkoba Tidak legal	Memacu kerja otak stimulasi	Menghambat kerja otak depresensi	Menyebabkan khalal halusinogenika
1	Nikotin					
2	Alkohol					
3	Ganja					
4	Pil BK, Lexo, MG, Rohyp					
5	Ekstasi					
6	Shabu					
7	Heroin					
8	Thiner					
9	Lem					
10	Kafein					



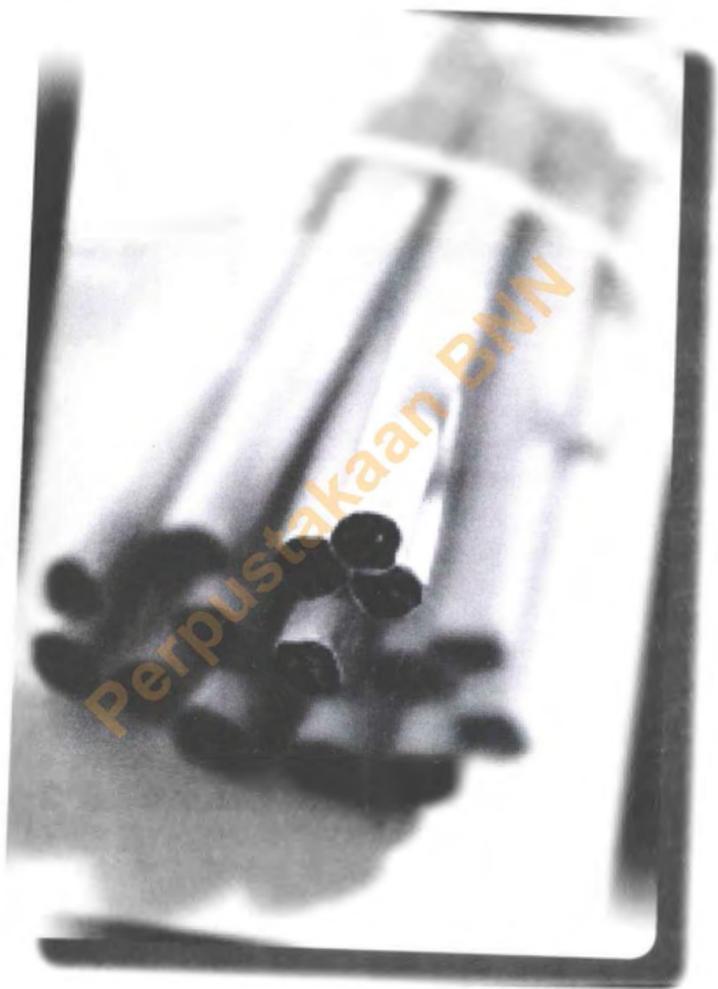
**Latihan 3 :** Mengelompokkan jenis-jenis Narkoba menurut bentuk dan cara pakai (Tabel 2)

1. Tabel 2 berisi jenis-jenis narkoba, serta penggolongan narkoba menurut bentuk dan cara pakai.
2. Bentuk dapat berupa : tablet, pil, kapsul, cairan, tanaman, kristal, bubuk/ serbuk, dan lem.
3. Cara pakai dapat ditelan, diminum, disedot, dihisap, atau disuntikkan.
4. Beri satu tanda silang (X) pada setiap jenis narkoba menurut bentuk dan satu tanda silang (X) pada cara pakainya.
5. Dapat saja satu jenis narkoba memiliki beberapa bentuk dan beberapa cara pakai. Pilih salah satu saja yang paling lazim.

Tabel 2  
Jenis-jenis Narkoba menurut bentuk dan cara pakai

No.	Jenis	Bentuk					Cara pakai					
		Tab/Pil Kap	Cair	Tnm	Kris	Bbk	Lm	Telan	Minum	disedot	Hisap	Suntik
1	Nikotin											
2	Alkohol											
3	Ganja											
4	Pil BK, Lexo, MG, Rohyp											
5	Ekstasi											
6	Shabu											
7	Heroin											
8	Thiner											
9	Lem											
10	Kafein											

*Ket: Tab: tablet, kap: Kapsul, Cair: Cairan, Tnm: Tanaman, Kris: Kristal, Bbk: Bubuk, Lm: Lem  
Telan: ditelan, Minum: diminum, Disedot (melalui hidung dan mulut) Hisap: dihisap, Suntik:  
disuntikkan melalui pembuluh darah*



#### Latihan 4 : Gambaran tentang pemakai Narkoba

Kebanyakan pendapat kita tentang gambaran atau ciri-ciri pemakai narkoba (wajah, penampilan, tingkat sosial-ekonomi, mengapa memakai) diperoleh dari informasi iklan, media massa, atau teman. Informasi itu mungkin benar, mungkin keliru. Kumpulkan dan tuliskan.

1. Rokok .....
2. Alkohol .....
3. Ganja .....
4. Obat penenang/ obat tidur .....
5. Heroin(putaw) .....
6. Ekstasi/ shabu .....
7. Kokain .....
8. Inhalansia/ solven .....

Kesimpulan saya: .....



## F. Evaluasi

Lingkari jawaban yang sesuai dengan B (benar) atau S (salah)!

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Ada narkoba yang bermanfaat dan ada yang tidak bermanfaat                    | B | S |
| 2. Narkoba tidak berguna bagi pengobatan, sebab berbahaya                       | B | S |
| 3. Narkoba mengubah suasana hati pemakainya.                                    | B | S |
| 4. Yang termasuk stimulansia adalah alkohol.                                    | B | S |
| 5. Obat penenang/obat tidur tergolong depresansia.                              | B | S |
| 6. Narkoba menyebabkan persoalan hilang.  | B | S |
| 7. Ekstasi memacu kerja otak.   | B | S |
| 8. Ganja menyebabkan penglihatan khayal.  | B | S |
| 9. Nikotin tidak tergolong narkoba.   | B | S |
| 10. Heroin hanya dipakai dengan cara disuntikkan                                | B | S |
| 11. Narkoba menyebabkan orang merasa nyaman dan tenang yang bersifat sementara. | B | S |
| 12. Antibiotika tidak tergolong narkoba   | B | S |
| 13. Heroin dibuat dari tanaman candu.   | B | S |
| 14. Orang yang memakai narkoba tidak legal hampir pasti pernah merokok.         | B | S |
| 15. Semua jenis narkoba dilarang oleh undang-undang.                            | B | S |

Perpustakaan BNN



**Modul 2**  
Penyalahgunaan Narkoba

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

# Modul 2

## Penyalahgunaan Narkoba

### Tujuan Pembelajaran Umum:

Peserta mampu memahami pengertian penyalahgunaan narkoba, alasan narkoba disalahgunakan dan akibatnya.

### Tujuan Pembelajaran Khusus:

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mampu:

1. menyebutkan arti penyalahgunaan dan ketergantungan narkoba
2. menjelaskan langkah-langkah terbentuknya kebiasaan
3. menyebutkan perbedaan fakta dengan mitos
4. menyebutkan pengaruh beberapa jenis narkoba pada tubuh

### A. Penyalahgunaan Narkoba

Karena pengaruhnya pada kerja otak, segera setelah memakai narkoba bisa timbul rasa nikmat seperti rasa riang, tenang, rileks, dan perasaan melambung atau 'naik' (high). Perasaan itulah yang dicari mula-mula pemakainya. Itu sebabnya narkoba disalahgunakan.

Ternyata sesudah mengalami perasaan naik, terjadi perasaan 'turun' atau pengaruh sebaliknya, seperti gelisah, cemas, dan sulit tidur. Untuk menghilangkan perasaan turun, atau pengaruh buruk itu, orang lalu menggunakan narkoba lagi.

Jika dipakai berulang kali, terjadi kebiasaan, dan menyebabkan gangguan kesehatan tubuhnya, perasaan dan perilakunya. Jika sudah demikian, tidak ada lagi rasa nikmat, akan tetapi yang ada adalah rasa sakit dan penderitaan.

*Penyalahgunaan narkoba adalah penggunaan narkoba tidak untuk maksud pengobatan, akan tetapi untuk menikmati pengaruhnya, dalam jumlah berlebih dan cukup lama, sehingga menyebabkan gangguan pada kesehatan jasmani, kesehatan jiwa dan fungsi sosialnya.*



Ketergantungan narkoba adalah keadaan penyalahgunaan narkoba yang berat. Orang sulit mengendalikan pemakaiannya. Jika pemakaiannya dihentikan, atau jumlahnya dikurangi, maka timbul gejala putus zat.

Gejala putus zat untuk setiap jenis narkoba berbeda. Contoh merokok. Rokok mengandung nikotin yang menyebabkan ketergantungan. Jika merokok dihentikan, atau pemakaiannya ia akan sakit kepala, dan tangan gemetar. Karena itu ia sulit menghentikan kebiasaan merokok.

Jika ketergantungan heroin (Putaw), dan pemakaiannya dihentikan atau jumlahnya dikurangi, ia akan mengalami gejala sakit seperti flu berat. Hidung dan mata berair, bulu roma berdiri, berkeringat, sakit perut, mual, nyeri seluruh tubuh dan tidak bisa tidur.

Ketergantungan menyebabkan perilakunya berubah. Hubungan dengan orang tua dan teman-teman rusak. Minat dan cita-cita semula hilang. Angka rapornya turun, atau hasil pekerjaannya buruk, sehingga terancam putus sekolah atau putus hubungan kerja. Ia dapat terlibat peredaran gelap narkoba, untuk memperoleh narkoba yang diperlukannya.

## B. Terbentuknya kebiasaan

Seseorang kadang-kadang menggunakan beberapa jenis bahan yang tergolong narkoba. Artinya, bahan yang dapat mengubah suasana hati dan menimbulkan ketergantungan. Contoh: kopi, coklat, teh, coca cola, rokok, obat penenang, alkohol, dan ganja. Hampir semua orang pernah menggunakan beberapa jenis bahan tersebut.

Orang cenderung menggunakan berbagai jenis bahan tersebut pada suatu saat di masa hidupnya. Ketika kecil, mereka makan coklat, atau coca cola. Ketika beranjak besar, mereka minum teh, atau kopi. Banyak juga yang sudah mulai minum alkohol pada usia remaja. Bahkan orang tua sendiri yang membolehkannya pada saat ulang tahun, atau pesta. Anak jalanan sering menghirup lem (ngelem).

Mengisap rokok kadang-kadang dimulai sejak usia Sekolah Dasar hingga usia lanjut. Ada yang hanya kadang-kadang mengisap; ada yang tidak mau lagi merokok, akan tetapi banyak pula yang merokok secara teratur. Beberapa orang mencoba ganja atau



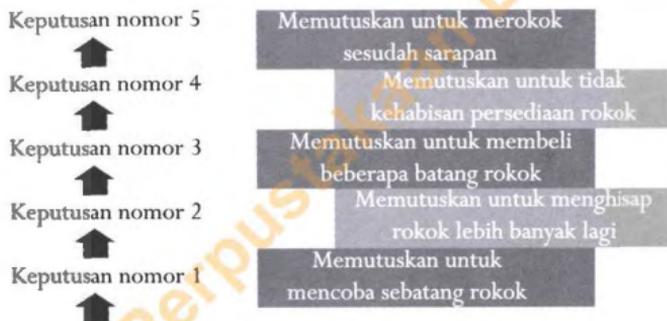
bahan adiktif lain, seperti obat penenang/ obat tidur.

Jadi, beberapa pola pemakaian narkoba adalah 'normal' terlepas dari apakah kebiasaan itu baik atau buruk - banyak dari mereka terbiasa dengan hal itu.

Kebiasaan dibangun secara bertahap. Setelah jangka waktu tertentu hal itu membawa pengaruh pada kesehatan mereka, bergantung pada jenis, jumlah, cara pemakaian, dan lama pemakaiannya.

Pengambilan keputusan dilakukan ketika seseorang setiap kali memutuskan untuk memakai narkoba. Terjadi kebiasaan. Kebiasaan dibangun seperti menyusun batu bata, sebuah di atas yang lain. Lihat gambar.

Gambar 1  
Terbentuknya Kebiasaan



Seseorang tidak secara tiba-tiba memutuskan merokok 20 batang sehari. Ia mulai mencoba sebatang, dan kemudian memutuskan untuk menghisap atau menerima sebatang rokok lagi. Selanjutnya ia memutuskan membeli beberapa batang. Akhirnya ia memutuskan agar ia tidak pernah kehabisan persediaan rokok.

Keputusan-keputusan kecil itu bertumpuk-tumpuk di atasnya, sampai akhirnya tiba pada keputusan merokok secara teratur. Jika telah terbentuk kebiasaan, sulit kembali kepada keputusan ketika ia pertama kali ditawarkan rokok, atau keputusan untuk hanya sekali-kali merokok. Akhirnya yang ada ialah penyesalan!



### C. Fakta dan mitos

Pendapat orang tentang narkoba dan pemakaiannya sering berbeda-beda. Hal itu tentu saja membingungkan orang. Agar kebingungan itu dikurangi, sebaiknya kita berbicara tentang fakta.

Fakta tentang narkoba adalah kenyataan berdasarkan pengalaman, temuan dan kajian ilmiah mengenai pengaruh narkoba pada tubuh. Pengaruh itu berbeda-beda tergantung jenis, jumlah, cara pakai dan lama pemakaiannya; juga kondisi pemakainya, dan suasana lingkungan di sekitarnya ketika narkoba dipakai. Fakta juga berbicara tentang fakta hukum. Kamu dapat mempelajari lembar fakta dan setiap jenis narkoba pada lampiran bab ini.

Mitos adalah gambaran tentang apa narkoba dan bagaimana pengaruhnya menurut apa kata orang. Hal itu belum tentu benar. Sering yang digambarkan adalah hal-hal yang indah dan baik, bahkan menyerempet bahaya, bukan hal-hal yang buruk atau merugikan. Gambaran demikian sering diperoleh dari iklan, dan informasi teman. Contoh merokok digambarkan sebagai perbuatan jantan; minum bir sebagai ciri orang sukses.

Berhati-hatilah, sebab narkoba ditawarkan secara demikian. Ini adalah promosi dagang narkoba. Perdagangan narkoba merupakan kejahatan internasional dan dilakukan oleh pasar gelap. Artinya, dilakukan di luar jalur resmi sebab melanggar hukum. Pemasok dan pedagang meraih keuntungan yang sangat besar, tanpa memperdulikan orang-orang lain yang menjadi korbannya!

### D. Latihan

#### Latihan 5: Masalah penyalahgunaan Narkoba

Ceritakanlah apa yang kamu ketahui tentang:

1. Masalah-penyalahgunaan narkoba di kota/desa saya .....
- .....
- .....



2. Masalah penyalahgunaan narkoba di lingkungan sekitar rumah saya.....  
.....  
.....

**Latihan 6:** Terbentuknya kebiasaan (wawancara)

Adakan wawancara dengan salah seorang pecandu narkoba yang telah pulih yang telah kembali ke masyarakat atau pecandu yang sedang berada dalam pemulihan di tempat perawatan pemulihan (rumah sakit, panti). Sebaiknya Anda didampingi oleh konselor yang membimbing pecandu itu, atau orang lain yang mengenalnya dari dekat.

*Perhatikan caranya:*

1. Tanyakan kesediaannya diwawancarai. Katakan bahwa hal itu adalah bagian dalam rangka tugas Anda untuk mempelajari masalah narkoba.
2. Tetapkan hari/tanggal dan waktunya. Pilih tempat yang disukainya, yang tenang, santai dan tidak banyak orang, sehingga tidak berisik.
3. Bawalah perlengkapan tulis, juga makanan dan minuman yang mungkin disukainya. Ucapkan salam dengan tersenyum dan ulurkan tangan. Perkenalkan diri Anda kepadanya.
4. Walaupun ia seorang pecandu, yang di masyarakat sering dikucilkan dan dianggap sampah, Anda harus bersikap sopan dan menghormatinya sebagai manusia. Jangan memandang rendah, menggurui, menasihati, atau menghakiminya.
5. Anda harus menjalin hubungan percakapan dua arah yang akrab dengannya. Ia tidak boleh merasa tersiksa. Buatlah agar ia merasa rileks, nyaman dan aman bersama anda.
6. Pastikan ia mengerti, bahwa informasi yang diperoleh dijaga kerahasiaannya. Tanyakan setiap pertanyaan secara bertahap. Mulai dengan hal-hal yang ringan yang tidak berhubungan dengan masalah narkoba. Jangan tergesa-gesa. Dengarkan jawaban atau tanggapannya untuk setiap pertanyaan. Catatlah!
7. Jangan menyela, memotong pembicaraan. Jika hendak bertanya, tunggu sampai ia selesai



atau berhenti berbicara.

8. Selesai wawancara ucapkan terimakasih! Jangan lupa catat apa pesannya bagi remaja di desa/kota Anda, juga kepada para orang tua lainnya.

### Hal-hal yang ditanyakan ketika wawancara

1. Bagaimana awal perkenalannya dengan bahan adiktif. Mulailah dengan narkoba legal, baru kemudian narkoba tidak legal.
2. Umur berapa ia mulai memakai, apa alasan pemakaian?
3. Jenis narkoba mana yang paling disukainya dan paling lama dipakai? Bagaimana cara pakainya?
4. Mulai kapan kebiasaan dan ketergantungan terhadap narkoba? Adakah usaha untuk mengurangi atau menghentikannya? Apa kesulitannya? Bagaimana perasaannya? Apa kesimpulan tentang kebiasaannya itu?

Catatan Wawancara:

*Apakah yang dapat anda pelajari tentang pecandu narkoba? Anda dapat mengambil hikmah dari pengalaman mereka. Mereka adalah manusia biasa sama seperti anak-anak anda, dengan banyak suka dan duka! Mereka adalah korban, yang perlu disadarkan dan dibimbing oleh orang yang peduli dan terlatih. Hal itu bukan masalah mudah.*



Latihan 7: Mitos tentang Narkoba (Tabel 3)

Setujukah anda dengan pernyataan di bawah ini? beri tanda cek (v) pada jawaban anda: S (setuju) TS (Tidak Setuju). Tulis kesimpulan Anda!

Tabel 3  
Mitos tentang Narkoba

Jenis Narkoba	Mitos	Sikap saya		Kesimpulan saya
		S	TS	
Rokok	Dewasa			
	Jantan			
	Wajar			
Alkohol	Modern			
	Mode			
	Setia kawan			
Ganja	Bebas			
	Mode			
	Setia kawan			
Heroin	Bebas			
	Mode			
	Oke			
Ekstasi/shabu	Modern			
	Bergaul			
	Bebas			
Obat penenang/ obat tidur	Mode			
	Bebas			
	Setia kawan			
Solven/inhalansia (ngelem)	Bebas			
	Setia kawan			
	Mode			



## E. Evaluasi

Lingkari jawabanmu pada jawaban yang paling sesuai!

1. Narkoba menyebabkan hal-hal berikut, kecuali
  - a. otak encer
  - b. ketergantungan
  - c. perubahan perilaku
  - d. perubahan perasaan
  - e. perubahan cara berpikir
2. Pernyataan tentang penyalahgunaan narkoba adalah benar, kecuali
  - a. terjadi gangguan kesehatan jasmani, jiwa dan fungsi sosialnya
  - b. sekali-sekali memakai narkoba lalu berhenti
  - c. memakai narkoba berulang kali
  - d. narkoba mendorong orang memakainya berulang kali
  - e. perilakunya berubah
3. Narkoba legal adalah obat, bahan atau zat yang tergolong pada hal-hal berikut, kecuali
  - a. tidak dilarang oleh undang-undang yang berlaku
  - b. dapat digunakan atau diperjualbelikan secara bebas
  - c. ganja
  - d. nikotin, dan alkohol
  - e. kafein pada minuman kopi, minuman penyegar dan obat tertentu.
4. Pernyataan berikut tentang ketergantungan terhadap narkoba adalah benar, kecuali..
  - a. ingin terus memakai narkoba
  - b. sulit menghentikan pemakaiannya
  - c. dapat menghentikan pemakaiannya setiap saat
  - d. terjadi gejala sakit jika menghentikannya
  - e. kebutuhan akan narkoba yang dipakai meningkat
5. Memakai heroin (putaw) dengan pinjam meminjam peralatan suntik adalah berbahaya, karena hal-hal berikut, kecuali...
  - a. hepatitis B
  - b. hepatitis C
  - c. penyakit karena virus HIV/AIDS
  - d. sangat cepat menyebabkan ketergantungan
  - e. termasuk stimulansia



6. Pernyataan tentang ekstasi berikut adalah benar, kecuali
- a. tergolong amfetamin
  - b. dibuat oleh pabrik gelap
  - c. berbentuk pil warna warni
  - d. menyebabkan ingin bergerak terus
  - e. tergolong depresansia
7. Pernyataan tentang nikotin berikut adalah benar, kecuali
- a. memacu kerja otak
  - b. menyebabkan rileks
  - c. tidak tergolong narkoba
  - d. menyebabkan ketergantungan
  - e. menyebabkan gigi kuning
8. Pernyataan tentang alkohol berikut adalah benar, kecuali
- a. menghambat kerja otak
  - b. perilaku menjadi kasar
  - c. menyebabkan kematian
  - d. merusak hati, lambung, otak dan syaraf
  - e. tergolong stimulasi
9. Pernyataan tentang obat penenang dan obat tidur berikut adalah benar, kecuali
- a. menghambat atau menekan kerja otak
  - b. bentuk yang dijual di pasar gelap berbeda dengan di apotik
  - c. dapat terjadi gangguan kesadaran dan daya ingat
  - d. perilaku berubah kasar
  - e. boleh digunakan tanpa resep dokter
10. Pernyataan tentang terbentuknya kebiasaan adalah benar, kecuali ...
- a. merupakan langkah-langkah pengambilan keputusan
  - b. terbentuk secara bertahap
  - c. menerima rokok, mencobanya, dan tidak pernah merokok lagi.
  - d. dapat berlangsung bertahun-tahun
  - e. lebih baik membangun kebiasaan baik daripada kebiasaan buruk.

**Tabel 4: Lembar fakta tentang narkoba legal dan tidak legal**

Jenis	Penggunaan & Pengaruhnya	Faktor medik pemakaian narkoba		Fakta Hukum	Gambaran Masyarakat
		Sekali-sekali	Berulang		
 Nikotin	Stimulasi Memacu otak. Berlangsung 10-30menit. Bahaya bagi orang lain (perokok pasif)	Pening, batuk Denyut jantung cepat, dan tekanan darah meningkat. Baju, rambut, tangan bau	Merasa rileks Penyakit jantung,paru, kanker Muka keriput. Jari / gigi menjadi kuning/coklat.	Larangan merokok di sekolah, rumah sakit, tempat bermain anak-anak, tempat-tempat yang ber AC.	Iklan menggambarkan merokok Sebagai orang dewasa yang rileks, penuh percaya diri.
 Alkohol	Depresansia. Diminum. Jumlah sedikit membuat rileks Berlangsung beberapa jam. Dibagi 3 golongan menurut kadarnya.	Sulit konsentrasi, reaksi tubuh lambat. Jumlah banyak mabuk, bicara pelo, rasa malu hilang. Dapat kecelakaan.	Kerusakan pada jantung, hati, lambung,otak, syaraf. Ketergantungan, sulit terlepas dari alkohol. Agresif / perilaku kasar dan murung. Menjadi lebih cemas.	Dilarang menjual tanpa izin. Hanya orang dewasa boleh minum di kedai minum. Dilarang mabuk di tempat umum.	Alkohol sering diminum pada pesta. Sering dianggap haram.
 Obat Penenang/ Tidur	Depresansia. Pil BK/ Koplo.MG, DUM Lexo,Rohyp. Pil, table Ditelan, berlangsung beberapa jam. Bentuk di pasar gelap beda dengan di apotik	Dosis kecil tenang, rileks. Dosis lebih besar kantuk, cadel, sempoyongan, gerak lambat, jumlah banyak, mematikan, jika diminum dgn alkohol	Ketergantungan. Malas, kasar, mudah tersinggung, prestasi belajar/ kerja turun. Dapat kejang, gangguan kesadaran.	Hanya boleh digunakan untuk pengobatan dan diperoleh dari resep dokter. Memiliki, menggunakan, memperjual-belian tanpa hak, dihukum.	Banyak digunakan oleh remaja, dan wanita yang mempunyai banyak masalah.
 Ganja	Dihisap, kadang-2 dicampur rokok. Menyebarkan khayal, wanita/ bunyi lebih semarak/keras. Berlangsung 20 menit/berberapa jam.	Konsentrasi dan reaksi tubuh terganggu. Banyak bicara, tertawa cekikikan. Rasa malu hilang. Kecelakaan.	Kemampuan baca/ hitung turun, lamban, bodoh Minat/ cita-cita hilang. Sebentar dirasa lama, jauh di-kira dekat. Penyakit paru. Mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah.	Dilarang keras menanam, memiliki, menggunakan Dan memperjual Belikan. Yang melanggar dikenai hukuman Penjara dan denda.	Gambaran anak muda berambut gondrong atau berwajah seram.

**Tabel 4: Lembar fakta tentang Narkoba legal dan tidak legal**

Jenis	Penggunaan & Pengaruhnya	Faktor medik pemakaian narkoba		Fakta Hukum	Gambaran Masyarakat
		Sekali-sekali	Berulang		
 <p>Heroin</p>	Dibakar, asap dihirup, atau disuntikkan. Depresansia Jumlah kecil rileks, jumlah banyak tidur. Berlangsung berapa jam.	Sulit konsentrasi, reaksi tubuh lambat. Mematikan jika disuntikkan melebihi dosis, atau jika juga minum alkohol	Infeksi kulit dan pembuluh darah balik. Kerusakan hati, jantung, Mu dah Kertegantungan. Risiko penularan HIV/AIDS, Hepatitis B/C, jika menyuntik bergantian.	Dilarang keras memiliki, Menggunakan, memperjual belikan. Barang siapa melanggar dihukum Penjara dan denda.	Orang berpikir tentang heroin jika mendengar narkoba. Orang yang hidup sembarangan dan terlibat kriminal.
 <p>Ekstasi</p>	Stimulansia, Tablet warna- warni, ditelan. Terjaga, ingin menari/ berjoget semalaman. Berlangsung 30 Menit /beberapa jam	Semangat, gembira, percaya diri, akrab. Tubuh kepanasan, sulit tidur, jantung berdebar bpb hari. Sesudah itu letih.	Perilaku agresif (menyerang), akal sehat hilang, tindakan keji, gangguan jiwa. Ketergantungan, rasa sedih jika Tak menggunakan,	Dilarang keras memiliki, Menggunakan, dan memperjualbelikan. Yang melanggar dihukum penjara/ denda.	Anak muda/ orang dewasa yang senang bersuka ria.
 <p>Kokain</p>	Stimulansia. Daun (tanaman), kristal. Dimakan, disedot melalui hidung. Dirokok, disuntikkan. Bahaya jika dicampur dengan heroin	Gembira, percaya diri. Melihat/ mendengar sesuatu yg tidak ada. Parno, curiga. sulit tidur, jantung berdebar Pembuluh darah otak pecah (stroke)	Agresif, akal sehat hilang, tindakan keji, tidak ada rasa malu, gangguan jiwa, dorongan bunuh diri. Ketergantungan, sedih jika tidak menggunakan	Dilarang keras memiliki, menggunakan, dan memperjualbelikan. Yang melanggar dihukum penjara dan denda.	Anak muda/ orang dewasa yang senang bersuka ria
 <p>Inhalansia/ Solven</p>	Depresansia, Uapnya dihirup melalui hidung dan mulut. Berlangsung cepat ( $\pm 5$ menit)	Cepat memabukkan. Beberapa bahan dapat mematikan pada penggunaan pertama kali.	Mabuk, prestasi belajar terganggu, tdk dapat konsentrasi. Kerusakan ginjal, paru- paru, otak, jantung, hati, sumsum tulang.	Alat keperluan rumah tangga, kantor, bengkel. Pabrik. Tidak ada hukum melarang menggunakan memiliki, jual beli.	Digunakan anak jalanan (ngelem).

Perpustakaan BNN

## *Modul 3*

Mengapa remaja rawan memakai narkoba?

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

### Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta memahami beberapa alasan mengapa orang memakai narkoba

### Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mampu:

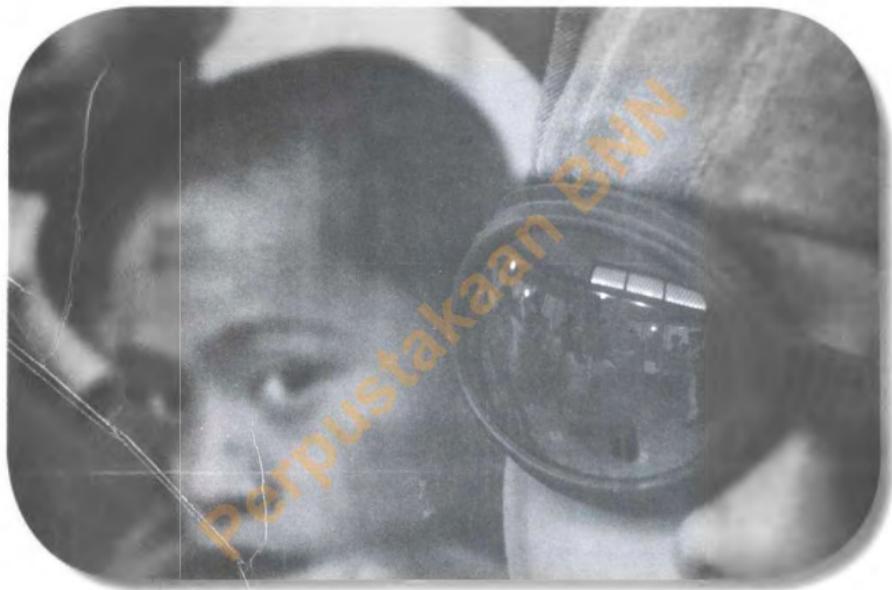
1. Menyebutkan beberapa alasan orang memakai narkoba
2. Menyebutkan beberapa ciri kepribadian remaja
3. Menyadari besarnya pengaruh tekanan teman sebaya
4. Mengenal situasi penawaran narkoba, baik legal maupun tidak legal dalam kehidupan sehari-hari

### A. Alasan memakai Narkoba

Masyarakat cenderung mudah memakai obat atau bahan yang dapat mengubah suasana hati mereka. Narkoba menjadikan suasana hati berubah menjadi nyaman, sebab merasa rileks, tenang, gembira, stres dan persoalan seolah-olah hilang, dan sebagainya, meskipun pengaruh itu hanya sementara sifatnya.

Ada banyak alasan yang diajukan mengapa orang memakai narkoba. Semua alasan itu dapat dikelompokkan sebagai berikut.

1. Mencari pengalaman yang menyenangkan, mereka ingin mencari sensasi, mereka ingin merasa nyaman dan gembira, mereka ingin sesuatu yang baru, yang meng-gairahkan dan menyerempet bahaya, serta memenuhi rasa ingin tahu. Juga untuk menghilangkan perasaan jenuh dan bosan.
2. Mengatasi stres. Narkoba memberi perasaan lari dari masalah yang dihadapi dan mengubah suasana hati. Mereka memakai narkoba agar merasa rileks atau tenang dari situasi yang menegangkan. Narkoba memberi rasa nyaman, dapat menghindari



rasa sedih, tertekan atau marah. Juga meredakan ketegangan atau ketakutan.

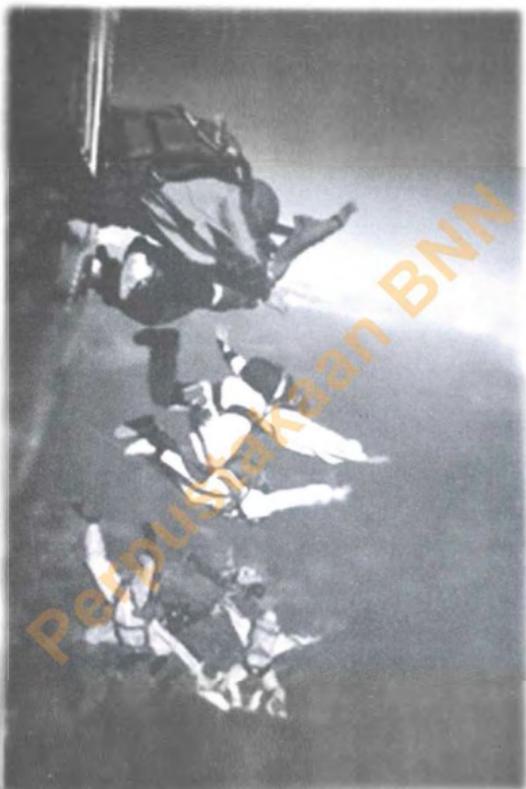
3. Menanggapi pengaruh sosial. Memakai narkoba menjadikan remaja tampak jantan, dewasa, atau keren. Mereka ingin diterima dan diakui oleh kelompok sebayanya. Mereka ingin meniru apa yang dilakukan idola mereka. Media massa juga sering menggambarkan kebutuhan orang untuk merasa 'high' sebagai bagian dari gaya hidup, dengan merokok, minum alkohol, dan memakai narkoba.

Biasanya alasan diajukan, setelah memakai narkoba, bukan sebelumnya. Hal-hal yang dijadikan alasan sudah tentu hal-hal yang nampak baik dan menyenangkan, bukan hal-hal buruk yang tidak mengesankan. Jadi, orang mengemukakan alasan, agar mereka dapat membenarkan diri.

Benarkah bahwa orang menggunakan narkoba, karena suatu alasan tertentu yang kuat? Apakah setiap orang yang minum alkohol atau mengisap sebatang rokok mempunyai suatu alasan? Kadang-kadang orang melakukan sesuatu, karena memiliki kesempatan, yaitu ketika narkoba ditawarkan kepadanya, dan bukan karena ada suatu alasan tertentu.

Sebenarnya, kebutuhan akan pemakaian narkoba tidak akan ada, bila orang dapat memenuhi kebutuhan akan rasa nyaman, santai, bahagia dan kepuasan emosional lainnya, dengan berbagai cara yang wajar dan sehat. Ada banyak cara untuk bergairah, merasa senang dan nyaman, serta menikmati kehidupan, tanpa perlu memakai narkoba. Ada banyak cara mengatasi stress dan menghilangkan rasa jenuh atau bosan. Ada banyak cara untuk bergaul tanpa perlu berkompromi dengan pemakaian narkoba.

**Mereka yang mampu memenuhi kebutuhan *hati dan bathinnya* dengan cara-cara yang bermanfaat, lebih kecil kemungkinan terlibat penyalahgunaan narkoba, dari pada mereka yang tidak terampil mengelola kehidupannya.**



## B. Kepribadian remaja

Penyalahgunaan narkoba dapat menimpa siapa saja tanpa pandang bulu. Akan tetapi, ada orang-orang yang mempunyai resiko tinggi menyalahgunakan narkoba dibandingkan rata-rata penduduk. Masa remaja cenderung rawan menggunakan narkoba.

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, baik secara biologis maupun psikologis dan sosial. Secara jasmani, ia telah memiliki kemampuan orang dewasa, akan tetapi ia belum memiliki kewenangan untuk menggunakan kemampuan itu.

### Alasan remaja rawan menggunakan narkoba

#### 1. *Ingin tahu dan ingin mencoba*

Penggunaan narkoba biasanya bermula dari rasa ingin tahu, ingin mencoba, dan agar diterima dilingkungan sosialnya. Rasa ingin tahu dan ingin mencoba merupakan naluri setiap orang. Dengan rasa ingin tahu dan ingin mencoba manusia bereksplorasi dengan alam di sekitarnya. Muncul penemuan-penemuan baru dan kajian-kajian ilmiah, sehingga ilmu pengetahuan berkembang.

Akan tetapi, keingintahuan dan keinginannya mencoba narkoba ternyata berdampak buruk terhadap kehidupan remaja, sebab pemakaiannya menjadi tanpa kendali.

#### 2. *Senang dengan hal-hal yang mengundang resiko (Bahaya)*

Keterbatasan cara pandang remaja menyebabkan remaja sulit menunda pemuasan keinginan seketika, sehingga remaja lebih anak kecil yang berbadan besar daripada orang dewasa. Ia cenderung melakukan hal-hal yang mengundang resiko, seperti ngebut, dan mencoba narkoba.

Pemakaian narkoba memperburuk keadaan itu. Narkoba memperlemah kemauan, mendorong pemuasan keinginan seketika, dan melemahkan daya pikir ke depan.

Narkoba juga melemahkan kemampuan untuk berantisipasi terhadap bahaya dan kemampuan untuk menangkal kenikmatan sesaat. Dengan mudah remaja beralih dari pemakaian coba-coba kepada pemakaian teratur, hanya untuk merasakan nikmat dan



menghindarkan diri dari perasaan tidak enak, tanpa memperdulikan bahayanya.

### **3. Kecenderungan melawan otoritas**

Otoritas adalah kewenangan yang sah yang dimiliki suatu kekuasaan untuk memerintah atau mengatur orang lain. Contoh orang tua mengatur keluarga, guru mengatur sekolah, pemerintah mengatur negara. Dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara hal itu ditetapkan dengan sejumlah undang-undang dan peraturan.

Kecenderungan remaja untuk memberontak dan melawan otoritas dilakukan dalam rangka mencari identitas dirinya. Jika reaksi orang tua positif dan mendukung perkembangan remaja, maka mereka dapat melalui masalah itu tanpa kesulitan yang berarti, dan dapat menjadi mandiri.

Akan tetapi, jika anak terlalu dikendalikan orang tua, ia tidak akan mandiri. Kedewasaannya terhambat. ia tidak mampu menghargai dirinya sebagai individu yang mandiri. Ia menjadi pembangkang, atau pasif, dan rawan terhadap tekanan kelompok.

Sebaliknya, jika anak terlalu dibiarkan orang tuanya, hidupnya menjadi tanpa kendali. Ia bertindak semaunya, melanggar norma dan nilai, dan hidup tanpa tanggung jawab. Ia mudah menjadi penyalahguna narkoba, jika stres atau ada masalah.

### **4. Rasa tidak aman dan penilaian diri rendah**

Remaja yang merasa tidak aman, dan memiliki penilaian diri rendah cenderung mencari persetujuan kelompok.

**Penilaian diri** adalah cara seseorang menilai dirinya, dapat positif atau negatif. Penilaian diri positif artinya orang melihat segala sesuatu dari sisi baiknya. Sedangkan penilaian diri negatif, jika orang selalu berfikir negatif tentang dirinya dan orang lain. Penilaian diri positif dibangun karena keberhasilannya mengatasi masalah atau tantangan. Kegagalan menyebabkan penilaian diri negatif. Terus menerus gagal dan frustrasi menyebabkan kecewa dan putus asa. Orang tua yang melibatkan diri dalam kehidupan remaja, mendukung terbentuknya penilaian diri positif.

**Rasa aman** berakar dari kasih sayang, perhatian dan kemampuan orang tua memberikan kebutuhan mental emosional yang diperlukan anak. Anak yang merasa aman



mampu menghadapi stres. Ia percaya diri. Rasa tidak aman adalah rasa cemas kronis, karena kurang kasih sayang dan perhatian. Ia selalu curiga dan sulit mempercayai orang lain. Ia pencemburu dan posesif (ingin memiliki/menguasai).

### ***5. Setia dengan kelompok sebayanya***

Remaja merasa ada ketertarikan atau kebersamaan dengan kelompok sebayanya. Ada kebudayaan remaja, yaitu kesamaan dalam cara berpakaian, berbicara, bahasa, hobi serta sikap dan perilaku. Remaja tidak mau berbeda dengan kelompok sebayanya, sebab ia ingin diterima dan diakui oleh kelompoknya.

Kelompok remaja berperan penting sebagai teman senasib, partner, atau saingan. Melalui kehidupan kelompok, remaja dapat berperan, bereksperimen dan mengekspresikan dirinya. Ia ingin diterima dalam segala bentuk keberhasilan dan kegagalannya. Semua orang pasti cemas jika ditolak dilingkungannya. Ia berusaha mencari persetujuan kelompok dan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai kelompok. Jika kelompok sebaya memiliki nilai-nilai positif, perkembangan remaja pun positif. Jika tidak, remaja akan terjerumus kepada berbagai perbuatan berbahaya dan tidak bertanggungjawab. Oleh karena itu remaja harus mampu memilih dan memutuskan nilai-nilai yang baik dan positif bagi dirinya bagi masa depan dirinya.

Jika identitas dirinya terhadap orang tua lemah, maka remaja berusaha mencarinya dengan menerima nilai-nilai dari kelompok sebayanya. Konflik remaja dengan orang tua adalah konflik loyalitas. Jika orang tua tidak mampu menjalin hubungan akrab dan memuaskan sebagai model panutan baginya.

Salah satu alasan mengapa remaja menyerah kepada tekanan - apakah mereka mengakuinya atau tidak - adalah keinginan untuk diakui oleh teman sebaya mereka. Setiap orang ingin disukai oleh orang-orang lain. Persoalan remaja adalah: "Apa yang akan saya lakukan untuk membuat orang-orang lain menyukai saya?"



*Jika seseorang meminta saya melakukan sesuatu sekalipun itu memalukan, saya akan melakukannya karena saya ingin menjadi terkenal. Tidak berapa lama kemudian saya terjerat obat-obatan, alkohol dan pria.  
(Pergumulan Remaja Akhir Zaman. Metanoia, Jakarta,*

### C. Situasi penawaran Narkoba

Terlepas dari semua alasan di atas, yang pasti mereka mau mencoba narkoba, karena ditawarkan kepadanya. Pada mulanya mereka tidak bermaksud menggunakan atau mencarinya. Tekanan teman sebaya berpengaruh sangat besar dalam pengambilan keputusan seseorang.

Situasi penawaran narkoba adalah situasi ketika seseorang ditawari untuk memakai salah satu jenis narkoba. Penawaran itu dapat terjadi setiap saat dalam kehidupan sehari-hari: pulang sekolah, di jalan, di tempat perhentian bus, di rumah teman, di tempat pesta, dan sebagainya.

Cara penawaran narkoba dapat beraneka ragam: dengan ramah, dengan bujukan, baik langsung maupun tidak langsung, dengan ancaman, setengah memaksa, bahkan ancaman fisik. Orang yang menawarkan narkoba biasanya adalah teman atau orang yang dikenal, jarang orang yang tidak dikenal.

Pada dasarnya semua orang yakin bahwa dirinya tidak akan pernah memakai narkoba tidak legal. Mereka menganggap, tidak mungkin hal itu terjadi bagi mereka, karena mereka adalah orang 'baik-baik' dan dari keluarga 'baik-baik'. Apalagi, mereka juga berprestasi!

Kenyataannya, hampir semua orang pernah menerima tawaran salah satu jenis narkoba baik legal maupun tidak legal. Awalnya menolak, tetapi karena bujukan dan tekanan 'teman', akhirnya mau menerima dan mencoba. Apalagi, jika ingin tahu dan ingin mencoba rasanya. Akhirnya, memakai berkelanjutan.



## D. Latihan

### Latihan 8: Penawaran pertama Narkoba legal

Setiap orang pasti pernah ditawari narkoba legal seperti alkohol, rokok, kopi, minuman cola dalam hidupnya. Berapa umurmu ketika ditawari narkoba legal untuk pertama kali?

- Kopi?..... tahun
- minuman ringan atau minuman penyegar yang mengandung kafein atau sedikit alkohol? ..... tahun
- Rokok?..... tahun
- Bir atau sejenisnya?..... tahun
- Anggur?..... tahun

Apakah kesimpulan Anda? Tuliskanlah!

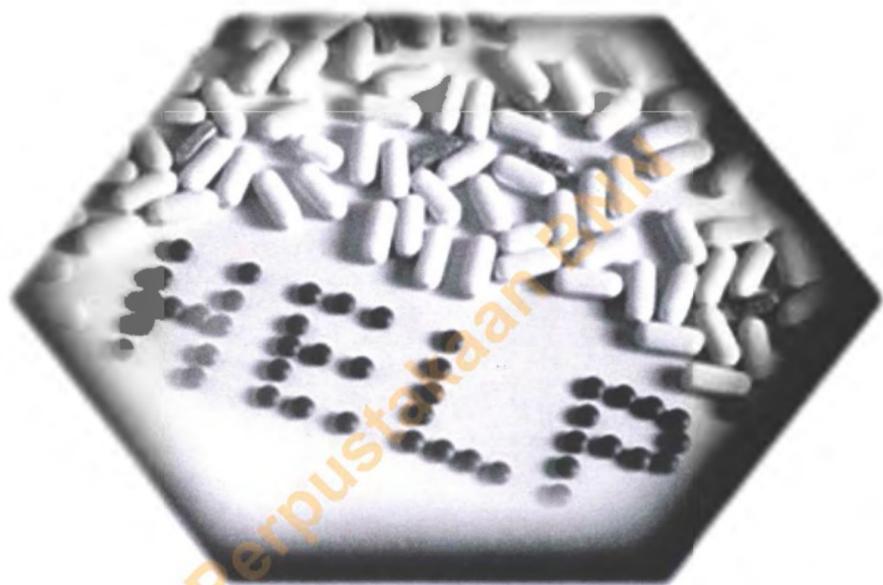
.....  
.....  
.....

### Latihan 9: Penawaran pertama Narkoba tidak legal

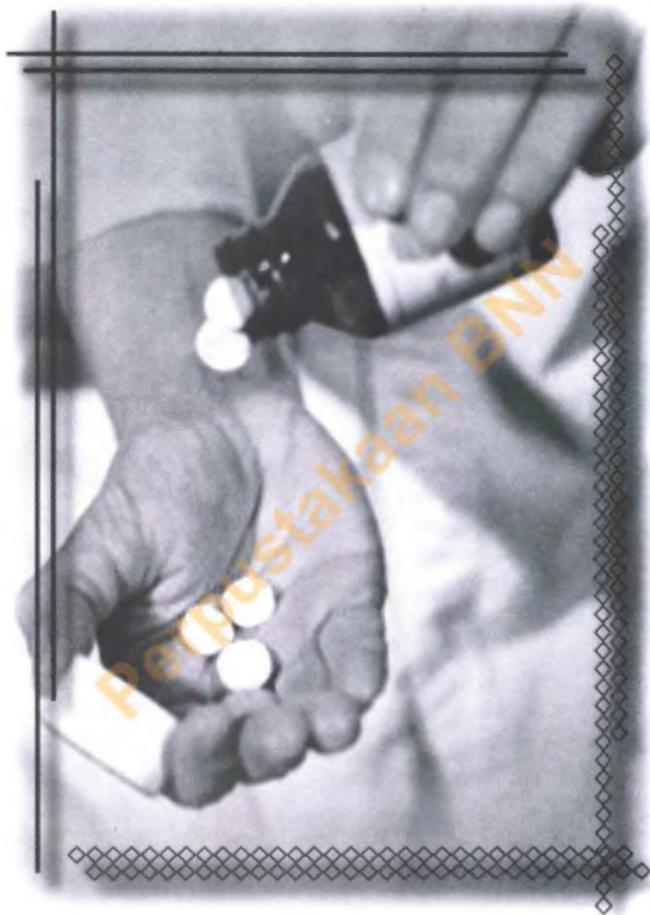
Umumnya seseorang menjadi pecandu narkoba berat setelah memakainya selama 2-5 tahun. Umur berapakah rata-rata orang di kota atau desamu ketika pertama kali ditawari penggunaan narkoba tidak legal?

- ganja? ..... tahun
- pil penenang? ..... tahun
- ekstasi? ..... tahun
- shabu? ..... tahun
- heroin (putaw)? ..... tahun

Tanyakanlah hal itu kepada ketua RT, polisi, dokter, atau konselor yang merawat pecandu narkoba, atau bahkan pecandu narkoba di masyarakat yang telah pulih.







pernyataan berikut!

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Penyalahgunaan narkoba dapat menimpa siapa saja tanpa pandang bulu  | B | S |
| 2. Alasan orang memakai narkoba adalah untuk mencari pengalaman buruk dan tidak mengenalkan  | B | S |
| 3. Orang memakai narkoba untuk mencari sensasi, ingin merasa nyaman, gembira, dan menghilangkan rasa jenuh                         | B | S |
| 4. Pemakai narkoba senang melakukan hal-hal yang menyerempet bahaya  | B | S |
| 5. Alasan-alasan mengapa seseorang memakai narkoba biasanya diajukan sesudah orang memakai narkoba                                 | B | S |
| 6. Kebutuhan akan pemakaian narkoba tidak ada jika kebutuhan mental emosionalnya terpenuhi   | B | S |
| 7. Orang memakai narkoba untuk pertama kali adalah karena hal itu ditawarkan kepadanya   | B | S |
| 8. Tekanan teman sebaya selalu berpengaruh negatif   | B | S |
| 9. Tekanan kelompok sebaya seringkali menyebabkan remaja melakukan hal-hal yang akan menghancurkan hidup mereka                    | B | S |
| 10. Remaja menyerah kepada tekanan teman karena keinginan untuk diakui oleh teman sebaya mereka                                    | B | S |
| 11. Persoalan remaja adalah: "Apakah yang akan saya lakukan untuk membuat orang-orang lain menyukaiku?"                            | B | S |
| 12. Tidak semua orang ingin menggunakan atau mencari narkoba   | B | S |
| 13. Tekanan teman sebaya tidak berpengaruh besar dalam kehidupan seseorang   | B | S |
| 14. Orang yang menawarkan narkoba kepada mereka yang belum pernah memakai adalah pengedar atau bandar                              | B | S |
| 15. Saya menganggap, tidak mungkin anak saya memakai narkoba karena anak saya berprestasi di sekolah dan keluarga saya 'baik-baik' | B | S |

Perpustakaan BNN



**Modul 4**  
Keluarga Yang Sehat

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

### Tujuan pembelajaran Umum

Peserta memahami beberapa alasan remaja rawan memakai narkoba

### Tujuan Pembelajaran khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mampu:

1. Menyebutkan arti dan tujuan perkawinan
2. Menyebutkan arti keluarga dan dasar pembentukan keluarga
3. Menyebutkan beberapa ciri keluarga yang sehat
4. Menyebutkan hal-hal yang dapat mengganggu perkawinan
5. Menyebutkan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas perkawinan

### A. Kehidupan keluarga

#### Perkawinan, awal sebuah keluarga

Mengapa hidup berkeluarga? Manusia telah diciptakan Tuhan sebagai laki-laki dan perempuan, atau sebagai sepasang makhluk dengan jenis kelamin berbeda, sehingga dimungkinkan ada keturunan. Dapat dikatakan, bahwa manusia laki-laki dan perempuan itu merupakan mekanisme penciptaan keturunan. Tidak ada seorang manusia pun di dunia ini yang dilahirkan tidak dari ayah dan ibunya.

Sebuah keluarga diawali dengan perkawinan antara laki-laki dewasa dan perempuan dewasa, sebagai suami dan isteri. Mereka saling melengkapi dan saling membutuhkan, sehingga saling mengikatkan diri dalam suatu lembaga yang disebut perkawinan.

Perkawinan merupakan ikatan kesetiaan dalam nikah, sebagai suatu ikatan janji (komitmen) antara laki-laki dewasa dan perempuan dewasa. Sebuah perkawinan disahkan oleh lembaga hukum di hadapan Tuhan, dan disaksikan orang banyak.

Perkawinan adalah kesempatan luhur bagi dua orang dewasa dengan jenis kelamin



berbeda untuk saling memberi dan menerima cinta yang sehat dan bertanggung-jawab. Oleh karena itu, tujuan perkawinan pertama-tama adalah untuk memperoleh keturunan. Perkawinan juga merupakan kesempatan yang mulia untuk mengasuh dan mendidik anak dalam suatu kesatuan keluarga, sehingga memperbaiki kualitas manusia generasi berikutnya.

Selain daripada itu, perkawinan merupakan kesempatan yang tiada duanya bagi laki-laki dan perempuan untuk mengembangkan diri serta peran sosialnya, baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat.

### **Apakah keluarga itu?**

Keluarga adalah satuan terkecil dari masyarakat yang terdiri dari suami, isteri, dan anak. Namun, ada juga anggota keluarga lain yang ikut mempengaruhi hubungan keluarga, seperti nenek/kakek, paman/bibi, pembantu, dan lain-lain.

Kesatuan dalam keluarga bersifat *dinamis*. Artinya terjadi saling hubungan dan saling mempengaruhi, yang terus berkembang sesuai dengan tuntutan zaman, sehingga kualitas hidupnya meningkat.

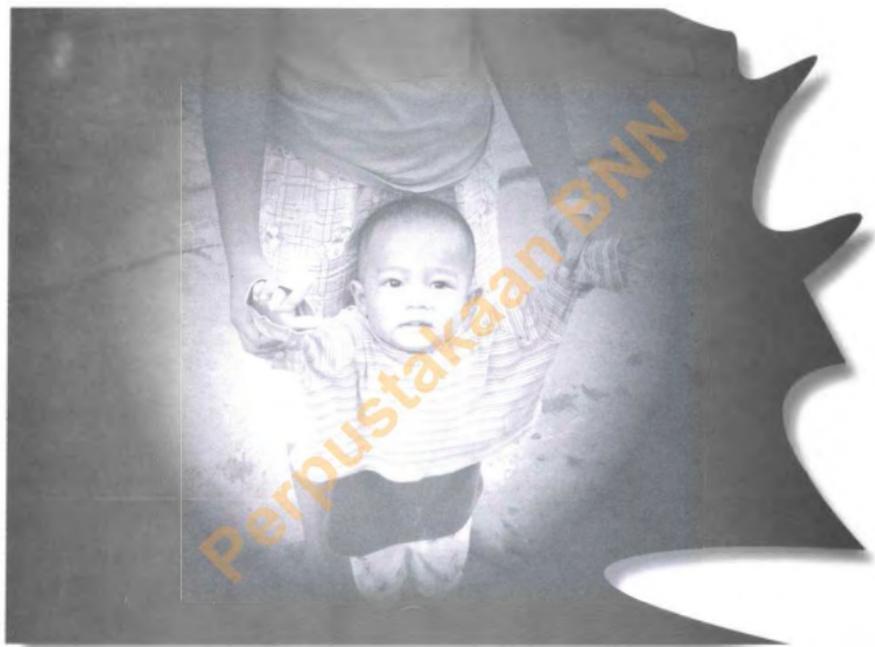
Hubungan antar pribadi dalam keluarga bersifat khas. Tidak ada hubungan antar manusia yang memiliki hubungan khas, seperti keluarga, yang didasarkan atas cinta dan kasih sayang.

Karena keluarga dibentuk dari sebuah perkawinan atas dasar janji cinta dan kesetiaan, maka hubungan antara anggota keluarga adalah hubungan kasih sayang, saling menghargai dan menghormati, saling percaya dan setia. Jika tidak ada kualitas demikian, hubungan dalam keluarga itu rapuh, sehingga jika dilanda berbagai persoalan, mudah goyah atau retak.

### **Pembagian peran dan fungsi**

Ada perbedaan peran laki-laki dewasa dalam keluarga dalam fungsinya sebagai suami dan ayah, dan peran perempuan dewasa dalam fungsinya sebagai isteri dan ibu.

Fungsi suami adalah fungsi seorang laki-laki dewasa dalam kedudukannya sebagai suami terhadap isterinya. Sedangkan fungsi isteri adalah fungsi seorang perempuan



dewasa dalam kedudukannya sebagai isteri terhadap suaminya. Oleh karena itu fungsi suami dan isteri disini menjelaskan kegiatan-kegiatan yang dilakukan suami dan isteri dalam hubungannya dengan perkawinan mereka. Suami harus mengasihi isterinya, dan isteri wajib menghormati suaminya.

Sedangkan peran orang tua (ayah/ibu) adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam kedudukannya sebagai seorang ayah /ibu terhadap anaknya. Ayah berkewajiban mencari nafkah, dan didalam rumah juga berkewajiban mendidik anaknya. Ayah merupakan panutan dalam keluarga, memberi pedoman yang jelas, mengarahkan dan membimbing anak-anaknya.

Ibu mengandung, melahirkan dan menyusui anaknya, serta mengasuh dan membesarkannya dengan kasih sayang. Ibu juga mengelola rumah tangga, agar setiap orang dapat hidup sehat, tidur, makan dan minum secukupnya.

## **B. Keluarga yang sehat**

Anggota keluarga dari sebuah keluarga yang sehat merasa berbahagia, bekerja dan berperan dalam masyarakat. Keluarga yang sehat tidak selalu harus sempurna. Mereka dapat mengalami penyakit, stres, krisis, kecelakaan dan kehilangan, sebagai bagian dari kehidupan normal. Akan tetapi, keluarga tetap utuh, karena dapat menyesuaikan diri pada setiap perubahan dengan cara yang sehat.

Ada sepuluh ciri keluarga yang sehat

### **1. Kasih Sayang**

Kasih sayang itu terpancar dalam kehidupan sehari-hari, antara suami-isteri, maupun antara orang tua dan anak. Kasih tidak mementingkan diri, tidak sombong, lemah lembut, dan hangat. Kasih itu murni, tidak dibuat-buat, tidak munafik, tidak pura-pura, basa-basi, atau tidak jujur. Kasih itu tanpa batas dan tanpa syarat. Dalam kondisi apapun, tetap mengasihi.

### **2. Berkomunikasi**

Anggota keluarga mampu berkomunikasi dengan sehat, jujur dan terbuka tanpa



takut. Mereka saling membagikan perasaan, bebas berfikir dan mengutarakan pikirannya serta saling mendukung. Perbedaan pendapat dihargai. Mereka berbicara dan saling mendengarkan dengan minat, dan dapat merasakan apa yang dialami pihak yang lain.

### **3. Saling mendukung dan melayani**

Ada pembagian tugas yang jelas pada setiap peran (ayah, ibu, anak). Setiap orang mempunyai tujuan hidup masing-masing yang perlu didukung. Orang tua menjadi model panutan bagi anak.

Mereka saling melayani keperluan yang lain, baik keperluan sehari-hari maupun kebutuhan mental-emosionalnya. Saling melayani artinya saling memperhatikan keperluan yang lain, dan memberikan apa keperluannya itu, tanpa berharap upah atau imbalan.

### **4. Saling menghargai**

Anggota keluarga saling menghargai pendapat, serta hak-hak individu. Menghormati dan menghargai orang lain diajarkan. Setiap anggota keluarga mengembangkan potensi masing-masing. Menghormati dan menghargai yang lemah, orang-orang yang berbeda suku, ras dan agama, serta semua milik mereka, diajarkan melalui keteladanan orang tua.

### **5. Saling percaya**

Hubungan harmonis dan saling percaya ayah dan ibu menjadi model panutan anak, agar saling percaya. Orang tua menunjukkan bahwa mereka saling membutuhkan, saling melengkapi, dan menutupi kekurangan atau kelemahan yang lain. Jika terjadi krisis kepercayaan, mereka dapat menunjukkan bahwa kepercayaan itu dapat dipulihkan kembali.

### **6. Kebersamaan**

Keluarga yang sehat tertawa bersama, bersantai bersama, dan dapat menertawakan diri sendiri. Mereka makan bersama, menonton TV bersama, bermain bersama, dan bepergian bersama ketika libur. Ketika anak besar, mereka akan mengingat masa itu sebagai kenang-kenangan yang indah.



## **7. Membagi tanggungjawab**

Pada keluarga yang sehat, anak-anak belajar bahwa bertanggungjawab menciptakan penilaian diri positif. Anggota keluarga menyadari bahwa perilaku yang bertanggungjawab adalah memahami kebutuhan mental-emosional yang lain.

## **8. Mengajarkan soal benar dan salah**

Orang tua menyetujui hal-hal pokok dan menetapkan batas-batas aturan yang jelas. Orang tua membantu anak membedakan mana perilaku yang benar dan baik, dan mana yang salah atau buruk. Anak-anak diharapkan bertanggungjawab atas perilaku moral mereka, karena keluarga memiliki dasar moral yang kuat.

## **9. Menghargai hak pribadi**

Anggota keluarga saling menghargai hak pribadi yang lain, dalam hal teman yang dipilih, waktu untuk menyendiri, dan selera pribadi. Semua orang menghargai kelemahan dan kekuatan yang lain. Pada usia remaja, orang tua mengajak membuat peraturan bersama, bukan menetakannya secara sepihak. Keluarga yang sehat memberikan kebebasan kepada anak yang sudah dewasa untuk mandiri dan meninggalkan rumah.

## **10. Membahas masalah dan mencari pertolongan**

Keluarga yang sehat tidak mencari kesempurnaan. Mereka hidup dalam kenyataan. Mereka dapat mengalami kesusahan dan penderitaan. Akan tetapi, mereka saling mendukung dan memberikan bantuan.

## **C. Hal-hal yang dapat mengganggu perkawinan**

Perkawinan adalah perpaduan dua pribadi. Tidak mudah mempersatukan dua pribadi dengan watak, sikap dan latar belakang berbeda. Karena itu, perkawinan yang tidak disiapkan dan dibina sebaik-baiknya meningkatkan resiko gagal.

Suatu perkawinan tidak dapat diharapkan langsung berhasil tanpa proses belajar. Yang dimaksud dengan proses belajar ialah hal-hal yang perlu dipelajari, dipahami, ditanggapi secara bijaksana dan dilakukan.

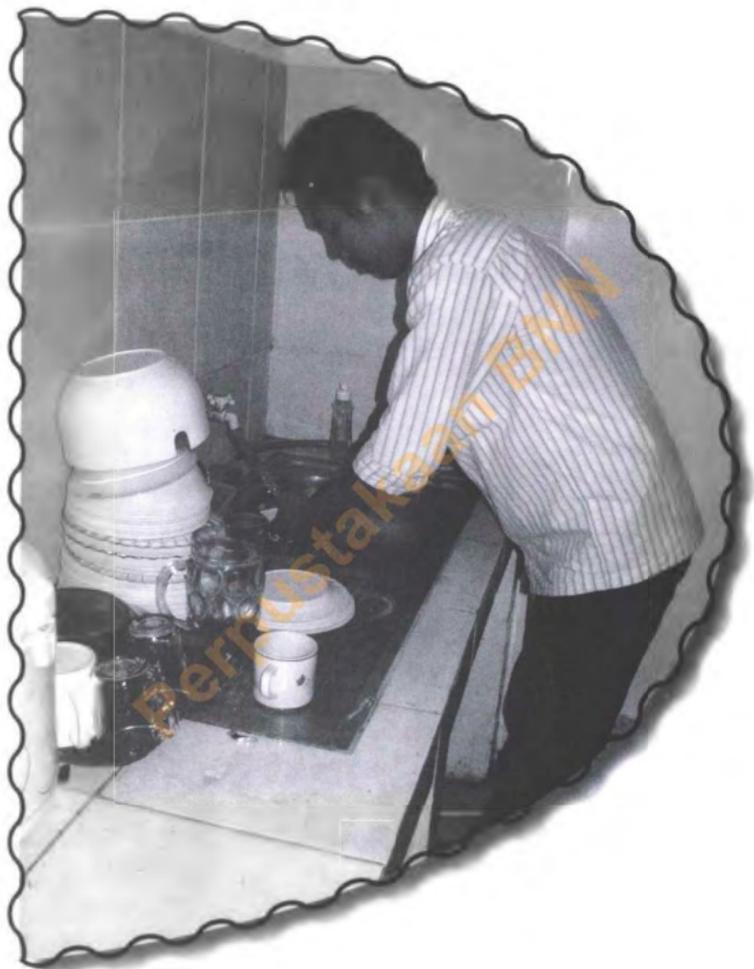
Ada beberapa hal yang dapat mengganggu jalannya perkawinan.

1. Kecenderungan untuk mengutamakan hal-hal yang bersifat lahiriah atau kebendaan,



seperti sandang, pangan, papan, kemewahan, kedudukan, pangkat, dan sebagainya, serta mengesampingkan nilai-nilai luhur, seperti kesetiaan, kejujuran, kerendahan hati, dan sebagainya. kebahagiaan tidak diukur dari hal-hal yang bersifat material, akan tetapi oleh hal-hal yang bersifat non material, yang tidak dapat diukur secara jasmaniah. Jika mengejar hal-hal material, maka prioritas dalam kehidupan keluarga terganggu. Namun jika mendahulukan hal-hal yang non-material, hal-hal yang bersifat material pasti mengikuti.

2. Egoisme atau mementingkan diri sendiri. Orang yang mementingkan diri sendiri tidak pernah mau memperhatikan kepentingan orang lain, ia terpaku pada diri sendiri dan hal-hal yang berhubungan dengan diri sendiri. Biasanya orang yang mementingkan dirinya sendiri tidak cukup memperoleh kasih sayang orang tua ketika kecil.
3. Ketidaksetiaan menyebabkan penyelewengan dalam perkawinan. Ketidaksetiaan biasanya dimulai dari hal-hal kecil yang tidak kelihatan secara jasmani. Jika Ketidaksetiaan terus dipupuk, akan membuahkan penyelewengan. Ketidaksetiaan menyebabkan pihak yang lain sakit hati, karena merasa harga dirinya direndahkan, diperlukan sikap bijaksana agar ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ketidakstabilan emosi, yang menyebabkan terhambatnya proses saling menyesuaikan diri. ciri emosi tidak stabil: Mudah marah karena hal sepele, mudah tersinggung atau meledak, melakukan kekerasan, mudah menangis dan murung. Perkawinan sulit tumbuh dan berkembang dengan sehat. Rasa tidak aman dan tidak percaya diri sering menjadi penyebab ketidakstabilan emosi.
5. Harapan-harapan yang tidak mungkin terjadi (tidak realistik). Seringkali seseorang memiliki gambaran tertentu tentang perkawinan yang ideal atau berhasil, sehingga ia menuntut pasangannya untuk memenuhi harapannya itu.
6. Ikut campurnya pihak ketiga atau orang lain yang mengganggu perkawinan. Pihak ketiga dapat berarti mertua, PIL (Pria idaman lain) atau WIL (Wanita idaman lain) atau orang-orang lain yang memiliki prioritas dan kedudukan istimewa sehingga menggeser prioritas dalam kehidupan keluarga.



## D. Petunjuk Praktis

### ● Bagi Suami

#### 1. *Jadilah pelindung bagi isteri*

Betapapun besarnya rasa percaya diri seseorang perempuan ia tetap memiliki keinginan untuk bersandar pada laki-laki. Seorang isteri selalu menginginkan rasa aman. ia ingin dijunjung dan diperhatikan dengan kelembutan, akan tetapi juga dengan ketegasan.

#### 2. *Perlakukan isteri dengan kasih sayang*

Perlakuan kasih sayang suami menimbulkan rasa aman dan nyaman bagi isteri. Hal itu menimbulkan keyakinan padanya, bahwa ia dicintai. Ungkapan kasih sayang dapat bersifat langsung dengan perkataan atau dengan "bahasa cinta" yang lain, seperti memeluk, mencium, membelai, berkata dengan lemah lembut atau memberi hadiah-hadiah kecil.

#### 3. *Pengurusan rumah tangga sebagai tanggungjawab bersama.*

Dalam masyarakat tradisional, pengurusan rumah tangga menjadi tanggungjawab pihak isteri. Ambilah bagian Anda dalam tanggungjawab pengurusan rumah tangga yang tampak jantan seperti, memperbaiki pintu atau lemari yang rusak, memperbaiki genteng yang bocor dan sebagainya. Anda dapat pula sekali-sekali melakukan pekerjaan yang bersifat kewanitaan, misalkan memasak, mencuci piring.

#### 4. *Hindari sikap mempersalahkan Isteri*

Tak seorangpun senang disalahkan. Sikap menyalahkan dapat memukul harga diri seseorang. Anda dapat melakukan teguran yang bersifat membangun tanpa menyinggung perasaannya. Isteri yang terus menerus dipersalahkan dapat menjadi tertekan dan bersikap memusuhi atau membenci. Hal tersebut dapat mengganggu hubungan seksual.

#### 5. *Jangan mengabaikan hal-hal kecil*

Suami cenderung melupakan hal sepele, karena ia selalu berfikir secara garis besarnya saja. Perhatian suami terhadap hal kecil yang memiliki arti khusus bagi isteri seperti hari ulang tahun, hadiah kecil, atau peringatan lain, merupakan kejutan



yang menyenangkan bagi isteri.

#### 6. *Membina kebersamaan dengan isteri*

Seorang isteri (perempuan) lebih banyak membutuhkan kebersamaan dari pada suami (laki-laki) oleh karena itu Anda harus meluangkan waktu untuk kebersamaan dengan isteri, misalnya bersendau gurau, rekreasi, atau menonton TV bersama.

#### 7. *Mendengarkan keluhan isteri*

Isteri cenderung mengeluh. Luangkan waktu untuk mendengarkan keluhannya, karena hal itu akan menimbulkan rasa aman baginya.

#### 8. *Mengenali perubahan suasana hati isteri*

Suasana hati manusia mudah berubah namun perubahan itu lebih nyata pada perempuan dari pada laki-laki. hal itu disebabkan perubahan hormonal. Terimalah keadaan itu. Pekalah dengan perubahan suasana hatinya. bersikaplah lemah lembut dan bijaksana.

#### 9. *Bekerjasama dengan isteri*

Dalam mengambil keputusan, libatkanlah isteri. hal ini akan membuat isteri merasa dibutuhkan, dihargai dan diakui.

#### 10. *Menghargai isteri*

Isteri bukanlah seorang wanita yang harus mengurus urusan rumah tangga saja. ia juga perlu berfungsi sebagai pendamping yang patut dibanggakan suami didepan umum. Menghargai dapat juga dinyatakan dengan memuji dengan tulus, dan menghargai pekerjaan yang dilakukannya.

### ● **Bagi isteri**

#### 1. *Mengungkapkan rasa cinta*

Rasa cinta perlu diungkapkan secara tulus setiap saat. Caranya dapat dalam bentuk perkataan (verbal) atau bahasa tubuh (non Verbal), kerlingan mata, elusan, dan ciuman. Isteri harus mampu mengungkapkan rasa cinta kepada suami. Anda juga perlu membuat diri anda dicintai

#### 2. *Menghapuskan impian untuk perkawinan yang sempurna*

Tidak ada perkawinan yang sempurna, karena tidak ada manusia yang sempurna.



Terimalah perkawinan anda apa adanya. Perbaiki hal-hal yang dapat diperbaiki.

*3. Berusaha memenuhi kebutuhan suami*

Suami mempunyai beberapa kebutuhan, baik yang sifatnya umum maupun pribadi, baik kebutuhan jasmaniah, kejiwaan, dan sosial. Isteri harus peka dengan kebutuhan suami dan berusaha memenuhi kebutuhan tersebut sesuai dengan kemampuan.

*4. Melepaskan ketergantungan pada orang tua*

Setelah menikah, isteri perlu melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang tua, baik dalam hal materi, maupun emosional. Melepaskan diri dari ketergantungan pada orang tua adalah ciri kedewasaan.

*5. Berikan pujian dan penghargaan kepada suami*

Sebagaimana isteri menghendaki suami memuji dan menghargai isteri, demikian pula sebaliknya. Isteri tidak dapat menuntut suami untuk memuji atau menghargainya, tetapi isteri dapat memulainya terlebih dahulu.

*6. Buanglah sifat ingin menguasai*

Sifat menguasai berkaitan dengan sifat ingin memiliki dan cemburu berlebihan. Hal itu akan menyebabkan suami menjauh dari isteri.

*7. Jangan berkeinginan mengubah suami dengan kritikan*

Anda tidak mungkin mengubah perilaku suami dengan kritikan. Dengan mengubah diri anda, diharapkan suami juga akan berubah. Anda dapat mengungkapkan perasaan anda tentang sikap atau perbuatan suami yang kurang berkenan, tidak dengan menghakimi atau menyalahkan. Jangan mengkritik keluarga suami karena akan menimbulkan pertentangan.

*8. Menyambut suami dengan kasih sayang, tidak dengan keluhan*

Meskipun Anda memerlukan kasih sayang dari suami, mulailah dari diri sendiri, untuk memperlakukan suami dengan penuh kasih sayang. Jika ia tidak menunjukkan perasaan kasih sayang kepada anda, bukan berarti ia tidak peduli. Ia pun membutuhkan hal yang sama dari anda. Tundalah melaporkan hal-hal yang buruk sampai selesai makan malam, atau sampai saat yang tepat.

*9. Jangan merasa menjadi ratu*

Gejala ini kadang-kadang terjadi pada isteri, yaitu perasaan bahwa anda adalah orang



yang istimewa. Seorang ratu selalu ingin dilayani. Ia selalu menuntut untuk dimengerti. Jika keinginannya tidak dipenuhi, ia marah. Bersikaplah dewasa dan buanglah sikap kekanak-kanakan itu.

#### 10. Bersabarlah

Suatu perkawinan tidak pernah terlepas dari persoalan. Anda perlu bersabar menghadapi berbagai macam persoalan. Kadang-kadang anda memerlukan dukungan orang lain yang dapat ikut bersama-sama menanggung beban anda dan membantu mengatasi masalah anda.

### E. Latihan

**Latihan 11 :** Fungsi sebagai suami/ayah dan isteri/ibu

1. Tulislah daftar fungsi suami/ayah dan isteri/ibu dalam keluarga (Anda). Fungsi berbicara mengenai apa yang dilakukan seseorang sesuai perannya. Jadi, fungsi dijabarkan dalam kata kerja. Contoh: Memasak.
2. Dari daftar diatas, dengan pena/pinsil hitam lingkari nomor-nomor yang berkaitan dengan kehidupan anda sebagai suami isteri. Berapa jumlah nomornya?
3. Kemudian dengan pena warna merah (lain) lingkari nomor-nomor yang berkaitan dengan fungsi anda sebagai orang tua (dalam hubungannya dengan anak). Jumlahkan nilainya.  
.....
4. Berapa jumlah nomor yang berkaitan dengan kegiatan kerumahtanggaan (memasak) dan mencari nafkah (bekerja dikantor)? .....
5. Apakah jumlah fungsi kerumahtanggaan dan mencari nafkah (nomor 4) lebih banyak dari pada jumlah fungsi sebagai suami isteri dan orang tua (nomor 2 ditambah nomor 3)?



Tabel 5  
Fungsi sebagai suami/ayah dan isteri/ibu

No.	Fungsi sebagai Suami/Ayah	No.	Fungsi sebagai Isteri/Ibu
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	

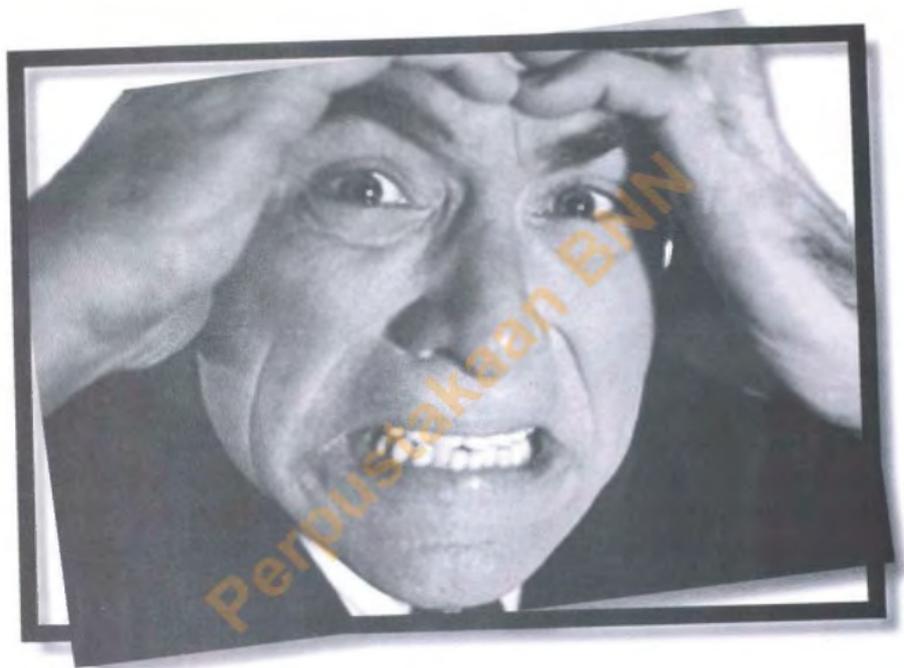
6. Tuliskan kesimpulan Anda:.....  
 .....  
 .....

**Latihan 12: Kebiasaan Suami Isteri**

Beri tanda cek (V) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda!

Ya (Y) ; Tidak (T)

- Sebelum mengambil keputusan penting, saya membicarakan terlebih dahulu dengan suami/isteri saya Y  T
- Apabila terjadi pertengkaran antara suami/isteri, saya mengalah, supaya persoalan cepat selesai Y  T
- Saya jarang bersendau gurau dengan suami/isteri Y  T



- |  |   |                          |   |                          |
|--|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 4. Saya tidak mau tahu seluk beluk pekerjaan suami/isteri  | Y | <input type="checkbox"/> | T | <input type="checkbox"/> |
| 5. Saya sering berprasangka buruk kepada suami/isteri saya   | Y | <input type="checkbox"/> | T | <input type="checkbox"/> |
| 6. Karena suami/isteri saya sering lamban dalam melakukan segala sesuatu, saya sering memberi perintah kepadanya | Y | <input type="checkbox"/> | T | <input type="checkbox"/> |
| 7. Saya jarang mengungkapkan perasaan saya kepada suami/isteri saya  | Y | <input type="checkbox"/> | T | <input type="checkbox"/> |
| 8. Saya sering tidak mampu mengendalikan emosi saya terhadap suami/isteri saya.                                  | Y | <input type="checkbox"/> | T | <input type="checkbox"/> |
| 9. Saya merasa barang-barang di rumah adalah milik suami/isteri saya   | Y | <input type="checkbox"/> | T | <input type="checkbox"/> |
| 10. Kehidupan seks antara suami isteri dingin  | Y | <input type="checkbox"/> | T | <input type="checkbox"/> |

Jumlahkan nilainya:

Jumlah jawaban Ya mengukur seberapa jauh tingkat hubungan anda sebagai suami isteri.

- 0-1 : Memuaskan  
 2-4 : Perlu diperbaiki  
 5-10 : Kurang memuaskan

### Latihan 13: Memperbaiki sikap, kata-kata dan tindakan (Tabel 6)

- Tuliskanlah pada tabel 6 sikap, kata-kata dan tindakan yang dilakukan selama satu minggu terakhir oleh anda dan pasangan anda terhadap pasangan yang lain (suami terhadap isteri, dan isteri terhadap suami) yang cukup menonjol, baik yang bersifat positif, maupun negatif.
- Beri tanda (+) untuk hal-hal baik dan memenuhi harapan Anda, dan tanda (-) untuk hal-hal buruk, yang tidak sesuai dengan harapan anda.
- Bandingkan keduanya. Siapakah yang memperoleh nilai (+) lebih banyak, atau yang memperoleh nilai (-) paling banyak?
- Apa kesimpulan Anda? .....



5. Lingkari 2 hal negatif pada diri anda yang ingin anda perbaiki. Tuliskan rencana anda untuk memperbaiki sikap, kata-kata atau tindakan anda itu, sehingga dapat meningkatkan hubungan dengan pasangan anda!

- a. ....  
 b. ....

Tabel 6

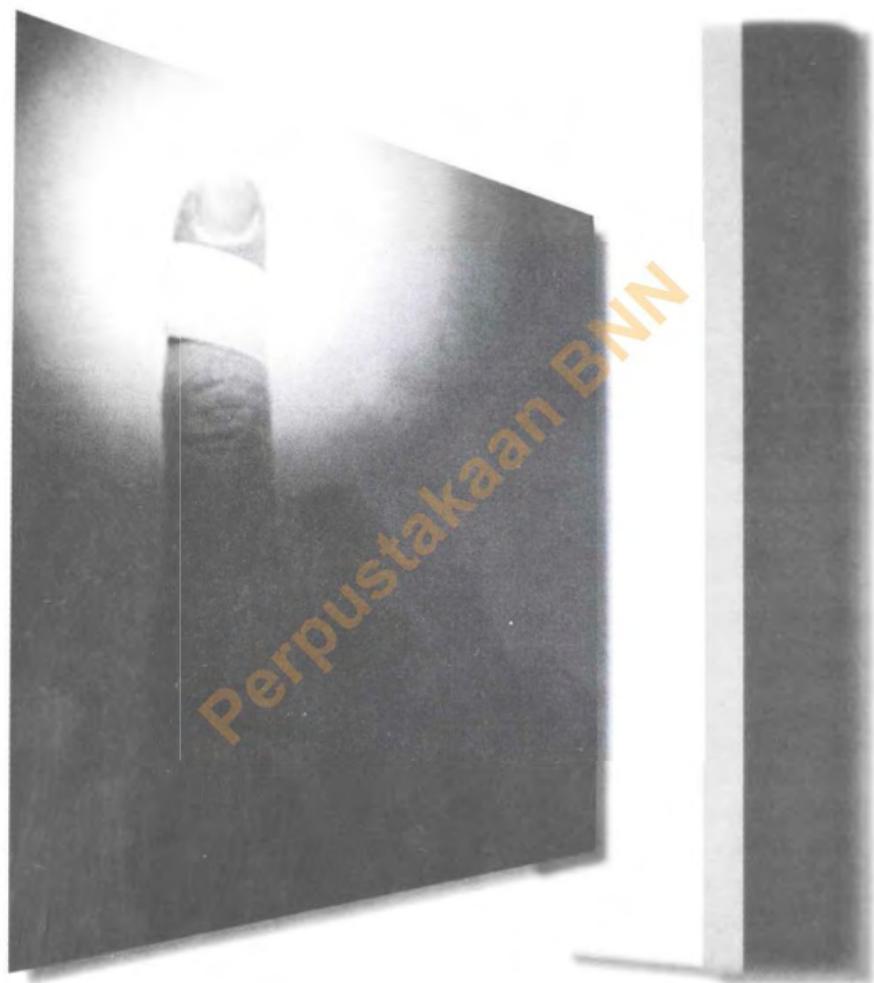
Daftar Sikap, Kata-kata, Tindakan Suami dan Isteri Selama 1 Minggu dari Tanggal.....s/d .....

No.	Sikap, kata-kata, dan Tindakan Suami	Sikap, kata-kata dan Tindakan Isteri
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

### E. Evaluasi

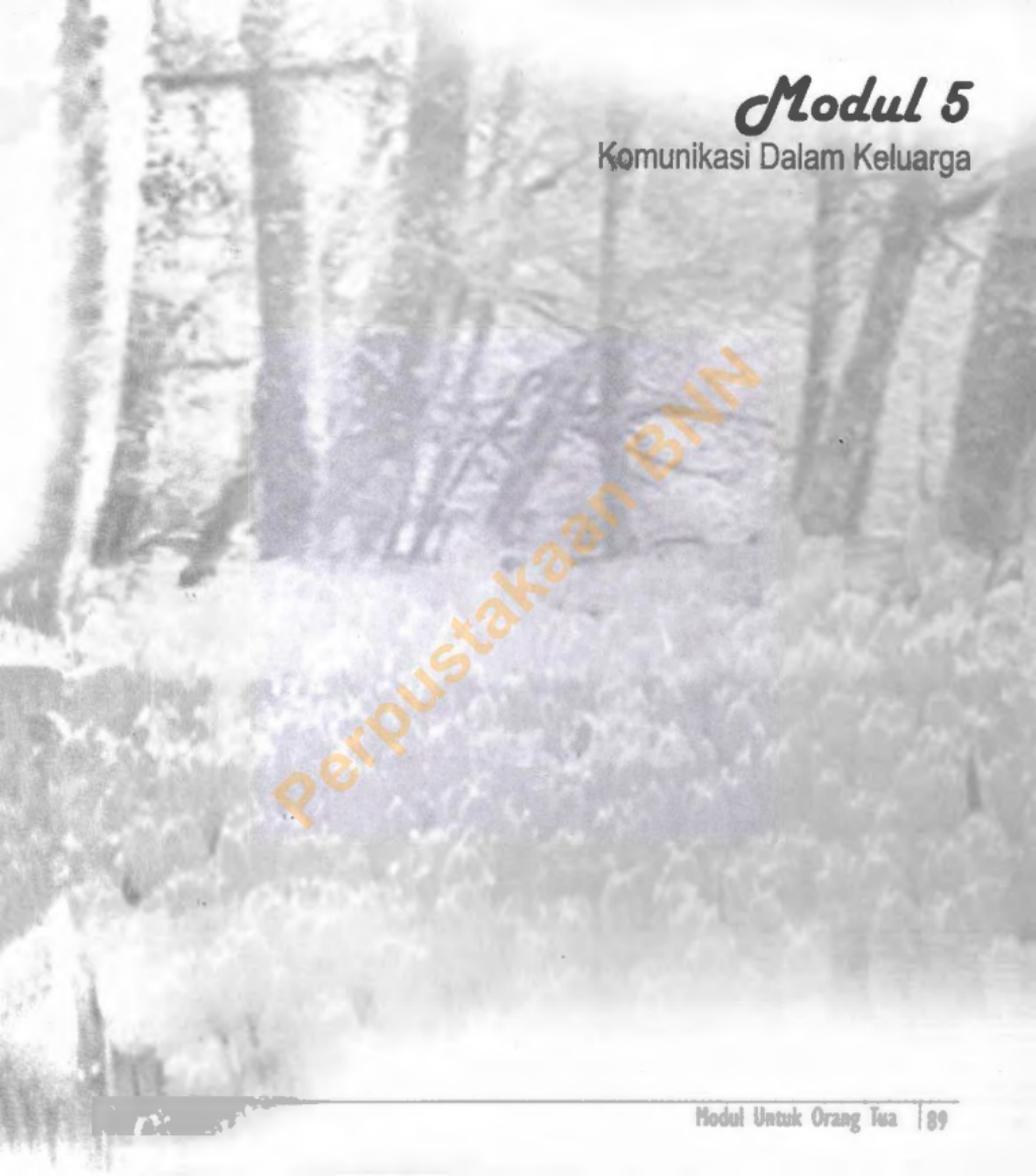
Lingkirlah pada jawaban yang sesuai dengan **benar (B)** atau **salah (S)** pada pertanyaan-pertanyaan berikut!

- Laki-laki dewasa dan perempuan dewasa menikah karena saling mencintai dan saling membutuhkan B S
- Dalam perkawinan laki-laki dan perempuan saling bersaing B S
- Perkawinan bukan merupakan ikatan kesetiaan B S
- Hubungan antar anggota keluarga berlangsung rutin dan sama dari hari ke hari B S



- |   |   |   |
|---|---|---|
| 5. Kehidupan keluarga bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan, papan, tidur dan seks.                        | B | S |
| 6. Jika tidak ada kasih sayang, hubungan dalam keluarga itu rapuh dan mudah goyah                                       | B | S |
| 7. Kesetaraan jenis kelamin artinya tidak ada perbedaan peran laki-laki dewasa dengan perempuan dewasa dalam perkawinan | B | S |
| 8. Isteri tidak perlu menghormati suami, jika suami juga tidak menghormati isteri                                       | B | S |
| 9. Karena ayah sibuk mencari nafkah, mendidik anak adalah urusan ibu  | B | S |
| 10. Ayah merupakan panutan dalam keluarga, memberi pedoman yang jelas, mengarahkan dan membimbing anak-anaknya.         | B | S |
| 11. Keluarga yang sehat dapat mengalami penyakit, stres, krisis, kecelakaan dan kehilangan                              | B | S |
| 12. Keluarga tetap utuh, jika dapat menyesuaikan diri dengan setiap perubahan dengan cara yang sehat.                   | B | S |
| 13. Ketidakstabilan emosi menyebabkan terhambatnya proses saling menyesuaikan diri.                                     | B | S |
| 14. Isteri tidak dapat mengubah perilaku suami dengan kritikan  | B | S |
| 15. Isteri tidak perlu mengungkapkan perasaan kepada suami karena akan mengganggu konsentrasi suami bekerja             | B | S |

Perpustakaan BNN



*Modul 5*  
Komunikasi Dalam Keluarga

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

# Modul 5

## Komunikasi Dalam Keluarga

### Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta memahami beberapa alasan remaja rawan memakai narkoba.

### Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mampu :

1. Menyebutkan arti dan tujuan komunikasi
2. Menyebutkan pentingnya komunikasi dalam keluarga
3. Menyebutkan beberapa prinsip dalam komunikasi antara suami-isteri
4. Menyebutkan beberapa kunci yang mendorong komunikasi terbuka dengan anak
5. Meningkatkan komunikasi agar efektif

### A. Apakah komunikasi itu ?

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu berkomunikasi dengan sesamanya. Komunikasi merupakan dasar membangun antar manusia, agar tercapai suatu pengertian atau kesepakatan bersama.

Komunikasi adalah proses penyampaian suatu pesan oleh seseorang kepada orang lain, untuk memberitahu, mengubah sikap, pendapat atau perilaku, baik secara langsung, maupun tak langsung. Jadi tujuan komunikasi adalah memberitahu, mengubah sikap, pendapat atau perilaku.

Komunikasi yang disampaikan dengan ucapan (bahasa) disebut Komunikasi Verbal. Komunikasi tanpa ucapan disebut Komunikasi non Verbal. Contoh : Gerakan tubuh, senyuman, sorotan mata dan kerutan kening.

Komunikasi bukan sekedar kemampuan alami yang sudah diperoleh sejak lahir sehingga tidak perlu dipelajari. Kemampuan komunikasi adalah kemampuan membina hubungan dengan sesamanya.



Oleh karena itu, dalam berkomunikasi tidak saja diperlukan kemampuan berbicara, tetapi juga ketrampilan dan kepekaan untuk mengamati keadaan orang lain agar komunikasi bersifat timbal balik. Dengan demikian, terjadi dialog sehingga tercapai saling pengertian.

***Komunikasi melibatkan empat komponen inti, yaitu sebagai berikut :***

1. Sumber, yaitu komunikator atau orang yang menyampaikan pesan ;
2. Penerima, yaitu orang yang menerima pesan
3. Pesan, yaitu sebagai symbol, baik verbal maupun non verbal yang disampaikan.
4. Saluran, yaitu media yang mengantar pesan, agar sampai kepada penerima pesan. Contoh telepon dan udara.

Komunikasi itu efektif, jika berhasil mencapai tujuan untuk diharapkan pemberi pesan, jika pesan dapat dimengerti, sumber dapat dipercaya, dan penerima pesan menanggapi sesuai dengan pesan yang disampaikan

Sebaliknya, komunikasi yang tidak lancar dapat mengakibatkan kesalahpahaman, konflik atau bertentangan pendapat bahkan perselisihan. Komunikasi tidak efektif, jika terdapat perbedaan persepsi atau pemahaman mengenai informasi yang disampaikan dan yang diterima.

## **B. Komunikasi dalam keluarga**

Komunikasi dalam keluarga adalah mutlak, dan selain kasih sayang, menjadi kunci terbinanya keluarga yang sehat. Anak-anak harus merasakan bahwa mereka dapat membahas berbagai masalah secara terbuka dengan orang lain. Orang tua perlu mengambil waktu untuk mendengar.

Komunikasi menunjukkan bahwa orang tua peduli pada mereka. Memang perlu kerja keras dan tekad orang tua. Hal-hal yang tidak berarti bagi orang tua pada pembicaraan anak, mungkin sangat berarti bagi anak. Biarkan anak mengetahui, bahwa mereka jauh lebih penting daripada kegemaran orang tua menonton acara televisi kesukaannya.

Bagaimana orang tua berharap anak akan berbicara kepada mereka tentang hal-hal



penting dalam kehidupan anak, jika anak tidak pernah berbicara kepada orang tua tentang peristiwa atau pengalaman sehari-hari? orang tua perlu bertanya tentang sekolah, bermain, teman-teman atau apa saja, dan dengarkanlah. Ingat, berbicara tentang boneka atau mobil-mobilannya yang baru, mungkin adalah hal yang sangat terpenting bagi anak.

### C. Komunikasi suami dan isteri

Selain prinsip umum dalam komunikasi, ada beberapa prinsip khusus dalam berkomunikasi antara suami dan isteri.

#### 1. Prinsip kemitraan sejajar.

Dalam berkomunikasi suami-isteri harus memiliki prinsip kemitraan sejajar. Artinya, saling menghormati (pendapat, perasaan, pendirian, keinginan, kepentingan, kebutuhan, tenggang rasa, saling asih asah dan asuh).

#### 2. Suami sebagai kepala, isteri sebagai penolong yang sepadan.

Suami tidak menempatkan isteri sebagai perempuan yang lebih rendah derajatnya dari pada laki-laki. Isteri adalah penolong yang sepadan bagi suami. Namun, suami adalah kepala keluarga, yang layak dihormati dan dihargai sebagai kepala.

#### 3. Bercengkerama

Usahakan bercengkerama dengan suami/isteri. Hal ini akan mengurangi ketegangan dan menciptakan suasana rileks, dan humor.

#### 4. Menciptakan dialog

Komunikasi suami-isteri harus timbal balik atau dua arah, bukan searah. Hindarkan suka menggurui, mencurigai, memerintah dan menganggap rendah suami/isteri

#### 5. Mengemukakan perasaan ( komunikasi perasaan )

Kemukakan perasaan anda dengan jujur pada saat berkomunikasi. Tetapi harus dijaga jangan sampai pihak lain tersinggung harga dirinya.

#### 6. Keterbukaan

Ciptakan selalu keterbukaan antara suami-isteri



## 7. Perasaan ‘kita’

Tumbuhkan perasaan ‘kita’ sebagai pengganti ‘saya’ dalam mencari kesepakatan tentang nilai-nilai dalam kehidupan keluarga.

### D. Komunikasi orang tua dengan anak

Orang tua memiliki otoritas untuk mengatur, supaya segala sesuatu berjalan tertib dan teratur. Akan tetapi, dalam menjalankan fungsinya, orang tua tidak boleh bersikap otoriter. Sebaliknya, usahakan segala dialog, yaitu komunikasi dua arah.

Orang tua perlu belajar dengan aktif, yaitu mendengarkan dengan memperhatikan, dengan penuh minat, dan berusaha memahami, tanpa menghakimi atau menilai. Jika orang tua tidak memiliki semua jawaban, biarkan anak mengetahui hal itu, sehingga mereka dapat bekerja sama untuk mempelajarinya.

Ada beberapa kunci yang akan membuat pembicaraan dengan anak menjadi lebih mudah dan efektif.

#### 1. Jadilah pendengar yang baik

Pastikan bahwa anak merasa nyaman ketika berbicara dengan orang tua untuk mengutarakan pertanyaan atau masalahnya. Dengarkan baik-baik apa yang dikatakan anak. Jangan menyela dan menyiapkan jawaban ketika anak sedang berbicara. Tunggu anak selesai berbicara dan siap menerima jawaban orang tua.

#### 2. Jangan biarkan kemarahan muncul

Ketika orang tua mendengar sesuatu yang buruk telah terjadi, misalnya anak memakai narkoba, jangan biarkan emosi orangtua muncul dan mengganggu pembicaraan. Jika anak tidak datang dengan pertanyaan atau persoalan, orang tua perlu inisiatif memulainya. Tanyakan kepadanya tentang kejadian di sekolah atau kegiatan lainnya.

#### 3. Berikan pujian

Tekankan hal-hal baik atau benar yang dilakukan anak. Jangan terlalu memberi



perhatian pada kesalahan atau hal-hal buruk yang dilakukannya. Jika orang tua lebih cepat memuji daripada mencela, anak akan merasa nyaman dengan dirinya, dan membangun rasa percaya dirinya.

#### **4. Beri contoh keteladanan**

Komunikasi bukan semata-mata dari apa yang diucapkan. Anak juga melihat contoh nyata. Pastikan bahwa perilaku orang tua juga menunjukkan nilai-nilai kejujuran, kesetiaan dan keadilan yang diharapkan orang tua kepada anak.

#### **5. Beri perhatian pada bahasa non verbal**

Perhatikan ekspresi wajah dan bahasa tubuh anak, ketika berbicara. Apakah ia tampak gelisah atau tidak nyaman, atukah santai dan nyaman. Dengan membaca tanda-tanda ini, orang tua akan mengetahui perasaan anak yang sebenarnya.

#### **6. Perhatikan apa yang dikatakan anak**

Majulah jika sedang duduk, sentuh bahunya, atau rangkulkan kepala dan adakan kontak mata. Adakan kontak mata lebih baik dibandingkan jika memalingkan muka, ataupun memelototinya.

#### **7. Jawablah secara memadai**

Jangan menuduh, merasa benar sendiri, banyak memberi nasihat, mencela atau mengeritik, membandingkan, dan menganggap enteng persoalan anak.

“Ayah sangat perhatian akan...” atau “ibu mengerti bahwa...” jauh lebih baik dari pada berkata : “kamu harus...” atau “Ketika ayah seusiamu...”

Jika anak membicarakan sesuatu hal yang tidak ingin didengar orang tua, jangan abaikan pernyataannya. Dengar baik-baik apa yang dikatakan anak dan cobalah mengerti perasaan yang sesungguhnya di balik kata-katanya itu. Pastikan orang tua memahami apa yang dikatakan anak. Jawablah ketika ia selesai berbicara.



## E. Latihan

### Latihan 14 : Berdialog

1. Dialog adalah komunikasi timbal balik, atau dua arah. Yang satu berbicara, yang lain mendengarkan, memperhatikan dan menanggapi.

2. Agar tercipta dialog, perlu dihindari kata-kata yang bernada :

- Memerintah, mengarahkan, mengancam
- Bersikap moralis, berkhotbah, ceramah, menggurui
- Menghakimi, mengkritik, menyalahkan
- Mengangkat-angkat
- Mengejek, menafsirkan
- Menyelidik
- Mengalihkan perhatian
- Menawarkan pemecahan masalah.

3. Simaklah percakapan dibawah ini. Beri keterangan nada kata-kata yang menghambat terciptanya dialog di belakang kalimat.

Anak : “ Bu, nilai raporku jelek, pindah sekolah saja, ya ?”

Ibu : “Apa ? jelek ? salahmu sendiri. Sebab itu harus belajar !”

( ..... )

Anak : diam

Ibu : “ Kalau tidak mau belajar, untuk apa pindah ?”

( ..... )

Anak : Diam

Ibu : “ Waktu ibu sekolah, tidak pernah memperoleh angka lima, karena ibu rajin belajar. “

( ..... )

Selanjutnya tuliskanlah bagaiman tanggapan ibu sebaliknya !

Anak : “ Bu, nilai raporku jelek, pindah sekolah saja, ya ?”

Ibu : .....



**Latihan 15 :** Mendengar secara aktif.

1. Mendengar aktif adalah mendengarkan dan memperhatikan. Jika perlu menanggapi apa yang sedang dibicarakan, berusaha merumuskan kembali isi pembicaraan atau mengungkapkan perasaan pembicara.

2. Tanggapan bersifat verbal ( dengan perkataan ) atau non verbal ( mengangguk, tersenyum, menepuk bahu, memalingkan muka, dsb )

Contoh :

Anak : “ Bu, tadi ulangan matematika saya dapat lima .....”

Ibu : a. Mengangguk-angguk ( mendengarkan, memperhatikan )

b. “ Biasanya kamu selalu mendapat nilai bagus ” ( Menanggapi )

c. “ Oh, kamu mendapat angka lima ? ” ( Merumuskan kembali )

d. “ Tentu kamu kecewa “ ( Pengungkapan perasaan pembicara )

3. Dari percakapan dibawah ini, tuliskan tanggapan anda yang menunjukkan bahwa anda mendengarkan secara aktif !

Anak : “ Bu (ayah), tadi ada tabrakan di jalan “

Ibu/ayah: a. .... ( Mendengarkan )

b. .... ( Menanggapi )

c. ....

( Merumuskan kembali isi pembicaraan )

d. ....

( mengungkapkan perasaan pembicara )

**Latihan 16 :** Mengkomunikasikan perasaan

1. Komunikasi ada yang bersifat informatif dan rasional ( menggunakan akal/pikiran ). Ada yang bersifat mengungkapkan perasaan ( mencapai tingkat emosi, bukan berarti harus emosional ! )

2. Sebaliknya komunikasi dalam keluarga mencapai tingkat perasaan. Artinya, komunikasi itu melibatkan perasaan seseorang. Disini anda ikut memahami dan mengungkapkan perasaan orang lain.

3. Perhatikan contoh.



### Komunikasi yang bersifat informatif dan rasional :

Anak : “ Ibu, tadi saya kehujanan. ”

Ibu : “ Lain kali membawa payung. ”

### Komunikasi yang bersifat informatif dan rasional :

Anak : “ Ibu, tadi saya kehujanan. ”

Ibu : “ Kedinginan ya ? ”

Anak : “ ya, bu, dingin ”

Ibu : “ Pakaianmu basah ya ? ”

Anak : “ ya, bu ..... ”

Ibu : “ Bagaimana kalau kamu ganti pakaian, supaya tidak kedinginan ? ”

4. Gantilah komunikasi yang bersifat informatif dibawah ini dengan komunikasi yang bersifat mengungkapkan perasaan !

Komunikasi yang bersifat informatif dan rasional:

Ayah : “ Ada pesan Telepon untuk saya ? ”

Ibu : “ Tidak ada. ”

Komunikasi yang bersifat mengungkapkan perasaan :

Ayah : “ Ada pesan telepon untuk saya ? ”

Ibu : “ ..... ”

## F. Evaluasi

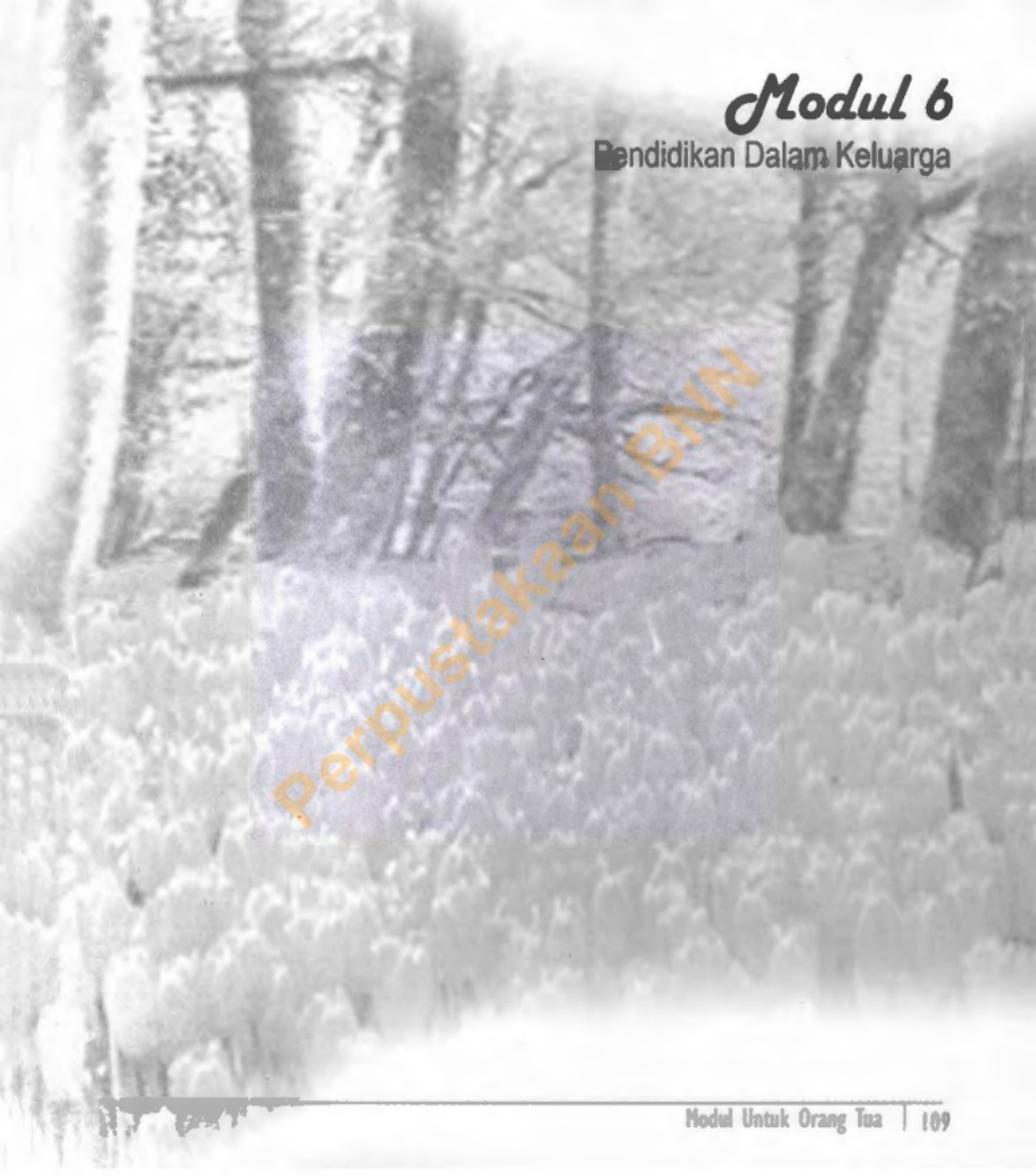
Lingkarilah pada jawaban yang sesuai dengan B ( benar ) atau S ( salah ) pada pernyataan-pernyataan berikut ini :

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Agar dapat saling mengerti dan bersepakat perlu komunikasi  | B | S |
| 2. Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial sehingga dengan sendirinya dapat berkomunikasi                      | B | S |
| 3. Komunikasi adalah proses menyampaikan suatu pesan oleh Seseorang kepada orang lain dan orang lain menanggapinya | B | S |



- |  |   |   |
|--|---|---|
| 4. Komunikasi dapat mengubah sikap, pendapat atau perilaku orang lain.                                       | B | S |
| 5. Kemampuan berkomunikasi merupakan bakat alami sejak lahir   | B | S |
| 6. Tidak perlu dialog antara orang dewasa dengan anak karena anak hanya harus menurut dan mendengar.         | B | S |
| 7. Komunikasi membantu seseorang belajar memahami orang lain dan membantu orang lain memahami dirinya.       | B | S |
| 8. Tidak mungkin salah paham jika komunikasinya lancar   | B | S |
| 9. Anak-anak perlu membahas berbagai masalah secara terbuka dengan orang tua                                 | B | S |
| 10. Wajar orang tua tidak mendengar karena sibuk   | B | S |
| 11. Kepedulian orang tua tidak perlu diperlihatkan kepada anak supaya anak tidak manja                       | B | S |
| 12. Orang tua cukup memperhatikan garis besarnya saja apa yang dikatakan anak sebab sudah memahami maksudnya | B | S |
| 13. Harus menyiapkan jawaban kepada anak sedang berbicara  | B | S |
| 14. Dialog artinya yang satu berbica, yang lain menanggapi   | B | S |
| 15. Orang tua perlu berbicara dengan nada memerintah supaya tampak berwibawa                                 | B | S |

Perpustakaan BNN



*Modul 6*  
Pendidikan Dalam Keluarga

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

### Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta memahami beberapa alasan remaja rawan memakai narkoba

### Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mampu:

1. Menyebutkan arti dan tujuan mendidik
  2. Menyebutkan beberapa kesalahan yang sering dilakukan orang tua dalam mendidik anak
  3. Menyebutkan hal-hal yang dapat dilakukan orang tua pada setiap tahap perkembangan anak untuk mencegah penyalahgunaan narkoba
- 

### A. Dasar-dasar pendidikan

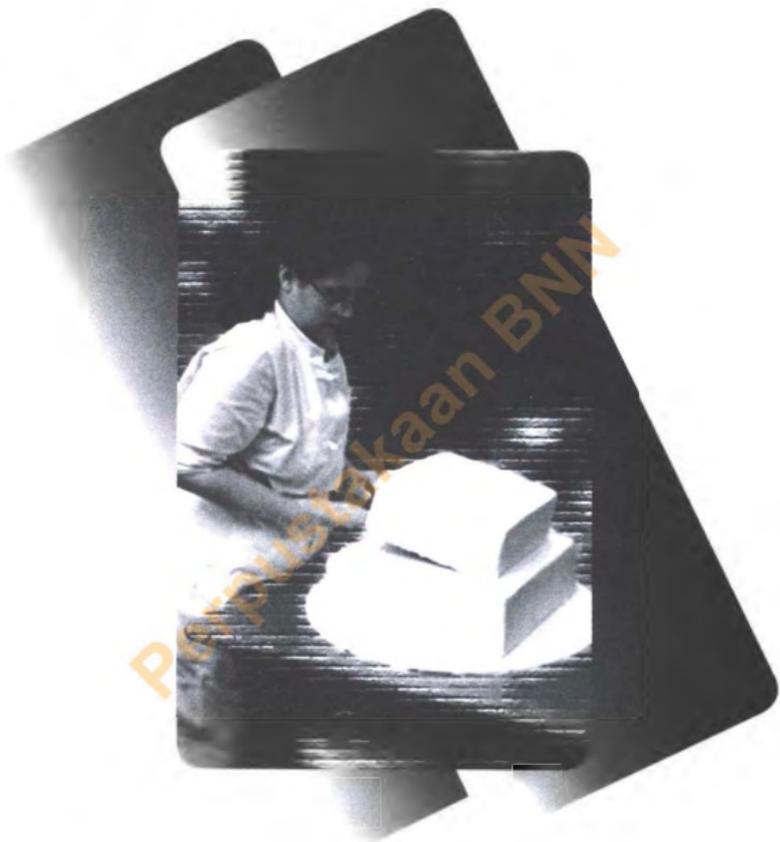
#### Pendidikan

Mendidik ialah membimbing anak supaya dewasa. Pendidikan ditujukan kepada seluruh kepribadian anak, yaitu aspek pengetahuan, perasaan, kemauan dan perilakunya, sehingga mampu bertanggung jawab atas setiap tindakannya.

Seseorang dikatakan dewasa jika telah mampu menentukan ingin, menjadi manusia atas tanggung jawabnya sendiri. Salah satu ciri kedewasaan adalah tanggung jawab. Oleh karena itu jika orang tidak mampu hidup bertanggung jawab, berarti pendidikan itu gagal.

Ada beberapa aspek kedewasaan:

- Dewasa secara biologis
  - Dewasa secara sosial
  - Dewasa secara kejiwaan (psikologis)
  - Dewasa secara normatif atau pedagogis
-



Sering yang diartikan orang sebagai orang dewasa adalah dewasa biologis dan sosial. Orang dikatakan dewasa biologis jika telah akil balig, sehingga telah mampu menghasilkan keturunan.

**Orang dikatakan dewasa sosial, jika:**

- a. Mampu membangun hubungan yang memuaskan dengan sesamanya
- b. Memperoleh pasangan hidup, dan
- c. Tidak lagi bergantung kepada orangtuanya secara materi (keuangan)

la keluar dari rumah orang tua dan hidup mandiri. Ia membentuk rumah tangga sendiri, memiliki pekerjaan, dan hidup dari pekerjaannya.

Orang dewasa jiwanya (dewasa psikologis) jika mampu mengembangkan pikiran, perasaan, kemauan dan perilakunya secara serasi, selaras dan seimbang, sehingga mampu menghadapi berbagai persoalan hidup, dengan ciri-ciri berikut:

- Pikirannya berkembang, sesuai dengan kemampuan dan bakatnya
- Dapat menilai dirinya dan orang-orang lain secara objektif
- Berfikir secara kritis, dan tidak mengekor apa pendapat orang
- Berfikir logis, artinya pikirannya dapat diterima oleh akal sehat
- Berfikir sistematis, tidak meloncat-loncat, sebab jalan pikirannya teratur
- Dapat mengambil keputusan yang tepat dan bijaksana, sehingga tidak merugikan dirinya dan orang-orang lain
- Kehidupan emosinya stabil, tidak mudah marah atau cepat tersinggung, memiliki rasa aman dan nyaman serta puas dengan keadaannya.

Dewasa psikologis atau normatif artinya orang telah hidup dengan memperhatikan nilai-nilai kesucilaan, sehingga mampu bertanggungjawab kepada dirinya sendiri, masyarakat dan Tuhan.

Orang yang dewasa secara normatif telah hidup berdasarkan hati nuraninya dan memiliki pedoman hidup yang jelas. Ia tahu kemana harus berjalan dan menempuh jalan kehidupannya. Ia tidak mudah terombang-ambing oleh berbagai keadaan dunia luar yang selalu berubah. Ia dapat hidup oleh iman dan mengandalkan diri sepenuhnya kepada pemeliharaan Tuhan.



### ***Pemberian informasi (pengajaran)***

Pengajaran merupakan salah satu aspek pendidikan. Pengajaran adalah pemberian informasi yang bersifat pengetahuan dan keterampilan jasmani, seperti latihan menulis, membaca, berhitung, menjahit, mengemudi, dan sebagainya. Dasar latihan ialah mengulang. Makin banyak mengulang, makin terampil orang tersebut.

Pendidikan berbeda dengan pengajaran. Selain menyangkut pengetahuan, pendidikan juga meliputi aspek perasaan, kemauan dan perilaku. Anak memiliki kehendak bebasnya sendiri yang tidak dapat diganggu gugat.

Kita tidak dapat memaksa anak untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu yang kita kehendaki, tanpa persetujuannya. Memaksa berarti memperkosakan hak anak tanpa persetujuannya, sehingga pasti menimbulkan masalah atau konflik.

### ***Proses pendidikan***

Dalam pendidikan anak, ada tujuan mendidik dan proses mendidik. Setelah membahas tujuan pendidikan, bagaimana pendidikan itu berlangsung?. Proses pendidikan berlangsung sejak anak bayi hingga dewasa. Jadi, ada tiga lingkungan pendidikan: keluarga, sekolah dan masyarakat.

Pendidikan lebih luas dari pada pengajaran. Jika kita menyamakan pengajaran dengan pendidikan, maka tujuan yang ingin dicapai adalah agar anak sukses hidupnya, dapat menikmati hidup senang, berhasil meraih gelar sarjana dan memperoleh penghasilan tetap.

Keluarga merupakan lingkungan yang pertama dan utama dalam proses pendidikan anak. Oleh karena itu, pendidikan keluarga harus dapat memberikan dasar-dasar pembentukan kepribadian yang kokoh kepada anak.

Hal ini dapat diumpamakan seperti seorang yang meletakkan dasar bangunan untuk membangun sebuah rumah. Jika dasar bangunan itu tidak kokoh, pasti bangunan rumah di atasnya ambruk jika ditiup angin kencang. Pendidikan selanjutnya (disekolah, dimasyarakat) merupakan kelanjutan dari proses pendidikan dalam keluarga.



## B. Pendidikan dalam keluarga

Banyak kesukaran hidup dilatarbelakangi oleh pendidikan yang salah di lingkungan keluarga. Kegagalan di sekolah, kenakalan remaja, penyalahgunaan narkoba, kehidupan keluarga tidak stabil, gagal dalam karir, banyak yang bersumber dari kesalahan atau kegagalan pendidikan dalam keluarga, terutama ketika anak masih kecil.

Masa lima tahun pertama kehidupan anak sejak lahir sangat menentukan perkembangan kepribadiannya pada umur selanjutnya.

### 1. Masa bayi (0-1 ½ tahun)

Pada masa ini bayi menyusu pada ibunya. Kontak badan dengan ibu ketika menyusu, ditambah belaian-belaian serta kata-kata penuh kasih sayang dan dalam suasana gembira dan hangat, akan mengembangkan rasa aman dan percaya serta kemampuan berkomunikasi sosial secara akrab dengan orang lain. Ibu juga berperan dalam mengembangkan minat terhadap lingkungannya. Minat anak yang hidup dan lincah, akan mengembangkan potensi kecerdasannya dengan baik.

Timbulnya rasa aman dan kepercayaan ini sangat penting sebagai landasan kepercayaan anak kepada sesamanya. Bila oleh suatu sebab rasa aman dan percaya itu tidak timbul dalam diri anak, maka ia akan tumbuh sebagai manusia yang tidak dapat mempercayai sesamanya. Ia sulit berkawan, lebih senang menyendiri, pendiam dan pencuriga.

### 2. Masa Anak umur 1 ½-3 tahun

Anak mulai berlatih menyesuaikan diri dengan aturan-aturan lingkungan, terutama kebersihan dirinya. Ia belajar buang air kecil dan buang air besar dengan tertib. Pada masa ini anak mulai mengembangkan ke-akuannya. Ia sedang memupuk kepercayaan dirinya dan mencoa mandiri.

Peran ayah dalam bentuk kekuatan ke-akuannya sangat penting. Dalam hal ini, pertama-tama ayah juga harus memiliki kekuatan 'aku'. Ia hendaklah seorang pribadi yang tangguh dan tidak lembek.

Pada masa ini orang tua harus dapat membimbing anak dengan bijaksana dan jangan



sampai menekan harga diri anak. Anak harus dapat mengembangkan kesadaran, bahwa ia adalah seorang pribadi yang berharga, yang dapat mandiri, dan mampu dengan caranya sendiri menghadapi persoalan-persoalannya.

Orang tua harus memberi kepercayaan penuh kepada kemampuan anak. Biarkan ia berbuat kesalahan dan memperbaikinya. Jika ayah tidak atau kurang ikut berperan, maka ke-akuan anak kelak akan lemah. Ia tidak mengenal kenyataan, sehingga jika ada persoalan, ia mudah lari dari kenyataan dan tidak mau menghadapinya.

### **3. Masa anak umur 4-6 tahun**

Disini anak mengembangkan prakarsa dan kreativitasnya. Prakarsa anak akan terhambat, jika orang tua terlalu mencampuri urusan anak, selalu memberi nasihat kepadanya, atau selalu menolong dan mengerjakan hal-hal yang dapat dikerjakan anak. Anak tidak diberi kesempatan berbuat kesalahan, atau belajar dari kesalahan-kesalahannya.

Pada masa ini biasanya anak laki-laki lebih dekat dengan ibunya, demikian pula anak perempuan dengan ayahnya. Si anak seolah-olah bersaing untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua dari jenis kelamin sama (anak laki-laki dengan ayahnya, atau anak perempuan dengan ibunya).

Hal ini adalah wajar, akan tetapi perlu diselesaikan dengan "damai" ibu harus bersikap lemah lembut, dan tidak keras atau cerewet. Sedangkan ayah harus bersikap bijaksana, bersahabat dan ramah, serta tidak otoriter, namun tegas.

Ayah harus banyak bergaul dengan anak laki-lakinya. Demikian juga ibu dengan anak perempuannya. Dengan demikian, anak laki-laki akan meniru sifat-sifat ayahnya yang tegas, namun ramah, sebagai sifat laki-laki. Sedangkan anak perempuan akan meniru sifat-sifat ibunya yang lemah lembut, sebagai sifat perempuan.

Jika ibu terlalu berkuasa dirumah, atau ayah kurang tegas, maka proses meniru pada anak laki-laki tidak berjalan lancar, dan ia akan menjadi anak yang kurang 'jantan'. Anak perempuan juga akan lebih memilih dekat dengan ayahnya, sehingga ia akan lebih bersifat kelaki-lakian.

Pada masa ini ayah juga berperan penting dalam membantu anak mengenal nilai-



nilai kebenaran, yaitu hal-hal yang benar/salah, dan hal-hal yang baik/buruk. Tentu pertama-tama ayah juga harus hidup berdasarkan hati nuraninya, dan bukan hawa nafsunya. Anak perlu dibimbing untuk mengenal mana yang benar/salah, dan yang baik/buruk.

Tahap perkembangan anak selanjutnya merupakan kelanjutan dari masa balita, sebagai berikut:

- Masa anak usia SD (6-12 tahun), ketika anak mengembangkan kemampuan me-nyelesaian tugas
- Masa remaja (12-18 tahun), ketika anak mencari identitas dirinya
- Masa dewasa, dimana orang mengembangkan kemampuan kemesraan, kemampuan mengurus keturunannya, dan kemampuan memadukan seluruh kepribadiannya secara utuh.

### C. Beberapa kesalahan orang tua dalam mendidik

Salah satu sebab maraknya penyalahgunaan narkoba antara lain adalah pola asuh anak dalam keluarga yang tidak berlangsung secara sehat atau normal. Banyak sekali kesalahan yang telah dilakukan orang tua dalam mendidik anak. Ada yang sifatnya prinsip, ada pula yang teknis.

#### *Kesalahan prinsip*

Kesalahan prinsip sifatnya mendasar, yaitu kesalahan dalam hal sikap, cara pandang dan pemahaman tentang arti dan tujuan pendidikan. Beberapa kesalahan prinsip adalah seperti berikut:

##### 1. Anak dianggap masih kecil

Anak kecil dianggap tidak perlu atau tidak mempunyai kemauan sendiri. Anak dipaksa mematuhi keinginan orang tua. Orang tua mengira anak masih bodoh, sehingga nanti akan membuat kesalahan, dan bahwa orang tua lebih tau karena lebih berpengalaman. Dengan demikian, orang tua tidak memberi kesempatan kepada anak untuk mencoba sendiri, untuk merasakan bahwa ia dapat mengerjakan sendiri tanpa



bantuan orang lain, untuk belajar sendiri dari pengalaman, walaupun mungkin ada kesalahan.

Dengan mengambil alih harga diri anak serta hak kebebasannya sebagai individu yang berkemauan sendiri, anak akan didorong menjadi robot, meniru perbuatan orang tua sehingga hanya membeo saja, tidak mampu mengembangkan inisiatif, tidak percaya diri sendiri, dan tidak mampu mengembangkan kesadaran kemandiriannya atau rasa otonominya.

## 2. Anak dianggap orang dewasa mini

Disini orang tua menganggap anak kecil segala-galanya, sama dengan orang dewasa, kecuali bentuknya yang masih kecil. Kita melihat anak kecil diberi pakaian orang dewasa. Anak dituntut berfikir dan bekerja seperti orang dewasa. Jika ternyata tidak dapat, anak dimarahi, dan diberi nasihat dengan ukuran orang dewasa.

## 3. Jiwa anak dianggap perlu diisi

Sering orang tua menganggap jiwa anak adalah suatu yang perlu diisi dengan pengetahuan dan nasihat. Anak dikejar-kejar apakah sudah belajar, atau mengerjakan pekerjaan rumah. Anak dituntut berprestasi dengan memberi les-les tambahan, sehingga tidak diberi kesempatan bermain dan memiliki teman. Tidak dipahami, bahwa jika anak merupakan potensi yang perlu dikembangkan. Orang tua mendukung anak dengan menciptakan suasana gembira, dan memberi kemudahan, seperti alat-alat pelajaran dan permainan, majalah, koran, dan televisi.

### ***Kesalahan pelaksanaan***

#### 1. Nasihat, larangan, dan perintah

Sering orang berpendapat bahwa mendidik terdiri dari nasihat, larangan, atau perintah. Cara demikian kurang tepat, karena bersumber dari sikap otoriter (sok kuasa) orang tua terhadap anak.

Kita harus menganggap anak sebagai manusia yang mempunyai harga diri, yang mempunyai pendapat dan kemauan sendiri, sehingga mendidik dengan cara memaksa tidak dapat dibenarkan, karena anak bukan robot, bukan makhluk yang harus bertindak seperti mesin yang dapat dikendalikan. Cara sebaiknya adalah menciptakan



suasana yang kondusif untuk pendidikan, dengan suasana yang bahagia dan gembira, tetapi berwibawa, sehingga anak dengan spontan berbuat sebagaimana mestinya.

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 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 bekerjasama (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 atau ide berdasarkan nalar yang terbuka.

Cara yang sering salah adalah ketika orang tua setiap kali memberi nasihat: jangan merokok! Jangan berpacaran dulu! Awas PR harus dibuat! Mandi setiap sore pukul empat! Bangun pagi pukul 5! Jangan lupa makan sayur, minum susu dan vitamin!.

- Ucapan-ucapan yang rumusannya itu-itu saja secara rutin, sering membosankan ditelinga anak, dan 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 mau menerima apa yang dimaksud.

## 2. Bujukan dan hadiah

Sering orang tua membujuk anak dengan cara menjanjikan sesuatu misalnya hadiah, uang atau diajak nonton, bila angka rapornya baik. Cara bujukan membuat anak tergantung pada orang tua dan kurang mengembangkan rasa kemandirian, karena niatnya berbuat baik selalu dihubungkan dengan upah atau hadiah yang dijanjikan atau diharapkan, bukan karena keyakinan anak sendiri.

## 3. Ancaman

Jika bujukan orang tua tidak efektif (dan memang tidak efektif), maka orang tua mengubah taktiknya dengan mengancam anak. Ancaman sering dibuat oleh ibu, ketika caranya tidak ditaati oleh anak. Ibu mengeluarkan ancaman: "Awat, jika tidak



menurut ibu, nanti ibu beritahukan ayah!" Ibu tampak tidak berwibawa kepada anak, karena biasanya ibu diliputi oleh kecemasan dan kurang percaya diri. Ibu tidak menyadari bahwa 'cerewetnya' menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, misalnya anak sering pergi, bahkan tidur di rumah temannya.

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 kekurang percaya diri dan juga kurang memberi rasa ketenangan.

Pada dasarnya setiap hukuman merupakan ancaman yang menimbulkan rasa cemas dan harga diri rendah, karena dasar dari perbuatan baik yang dilakukan, bukan karena kesadaran, tetapi karena ketakutannya.

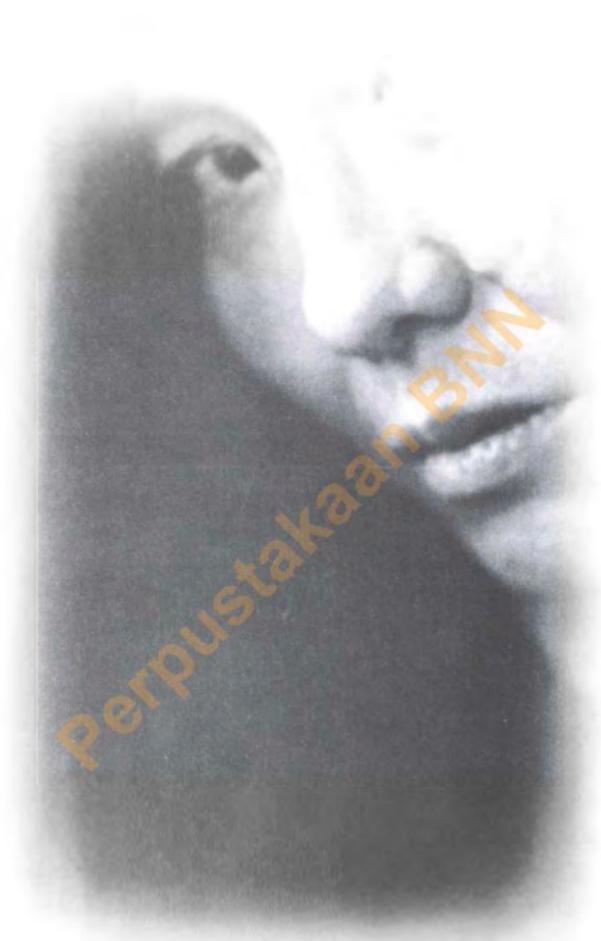
Rasa harga diri kurang atau kurang percaya diri dapat berkembang, kerena ikatan negatif dengan orang tua, karena selalu dibayangi oleh ancaman tertentu yang bersumber dari orang tua.

#### **D. Kepribadian dan kondisi orang tua**

Pendidikan berlangsung dalam dinamika kelompok yang sering tanpa disadari, sebagai proses pemancaran kondisi kepribadian pendidik (orang tua, guru, pemimpin) ke lingkungannya. Kepribadian orang tua sering berkaitan dengan pengalaman masa lampau atau masa kecilnya.

Sudah tentu orang tua haruslah juga dewasa, bukan saja secara fisik, tetapi lebih-lah lagi secara kejiwaan. Orang tua harus menjadi teladan dalam perilaku yang dikehendakinya pada anak. Orang tua yang merokok atau memakai narkoba tidak mungkin melarang anak untuk tidak merokok dan tidak memakai narkoba: "tut wuri handayani".

Ada beberapa sifat kepribadian yang mempunyai pengaruh kurang baik dalam proses pendidikan, walaupun yang diajarkan selalu hal-hal yang baik, atau nasihat-nasihat



yang baik. Kita tidak dapat mengajarkan hanya dari apa yang kita ketahui, akan tetapi kita hanya dapat mengajarkan dari apa yang ada pada diri kita.

## **Alasan anak merasa tidak nyaman di keluarganya**

### **1. Agresif**

Sifat agresif adalah salah satu kepribadian orang tua yang kurang menguntungkan dalam proses pendidikan. Sifat agresif mudah 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, atau memaki-maki dan menjelek-jelekan, yang menimbulkan rasa benci dan jengkel.

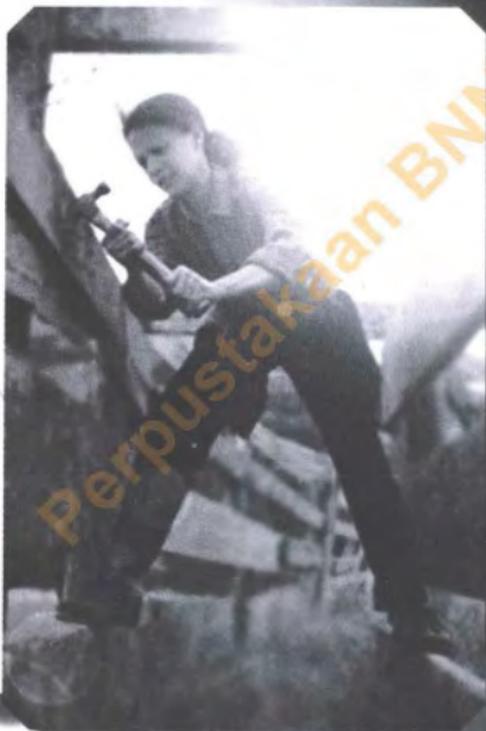
Anak yang mengalami situasi demikian akan bereaksi dengan ketakutan, kadang-kadang juga merasa dendam, sehingga kecenderungan anak untuk memperbaiki diri kurang berkembang, bahkan timbul keinginan untuk membalas dendam dalam bentuk yang tidak kelihatan: mogok belajar, atau mogok makan.

Anak putus asa, sebab tidak mempunyai harapan untuk masa depan dalam bentuk depresi, menjadi kriminal, kenakalan remaja, terlibat narkoba untuk membalaskan dendam kepada masyarakat (karena tidak berdaya membalas kepada orang tuanya).

Ada juga suasana marah yang kronis, sedikit-sedikit marah sehingga anak menjauhi orang tua, karena takut dimarahi, tidak dapat akrab dan terbuka dengan orang tua. Suasana gembira tidak dapat dikembangkan, sehingga anak mengembangkan sifat depresi (murung), kurang bergairah dalam belajar, tidak ada inisiatif sebab sudah dimatikan dari tunasnya.

### **2. Cemas dan khawatir**

Kalau orang tua mempunyai suasana hidup yang neorotik, penuh kecemasan dan kekhawatiran, hal itu mudah sekali ditularkan kepada anak secara tidak sadar. Akibatnya orang tua bersikap terlalu 'overprotective', melindungi anak secara berlebihan, khawatir anak mendapat kecelakaan. Kalau hendak berangkat sekolah selalu didengarkan: "Hati-hati di jalan!", "Jangan lupa berpakaian tebal", "Jangan bergaul dengan anak-anak kampung!" "Jangan pacaran dulu!".



### 3. Keluarga tidak utuh

Yang lebih sukar diatasi adalah ketika suasana kehidupan 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 kepada ibu.

### 4. Ibu mendominasi

Lebih berat lagi kalau ibu mendominasi keadaan, sehingga pimpinan rumah tangga diambil alih oleh ibu. Wibawa ayah merosot dan berakibat lemahnya tokoh ayah yang sangat penting bagi perkembangan kepribadian anak, terutama anak laki-laki.

Banyak anak laki-laki gagal di sekolahnya, atau menyalahgunakan narkoba karena kehilangan tokoh ayah, yang disebabkan berbagai hal: ayah meninggal, ayah sering tidak ada dirumah, atau ayah sendiri kepribadiannya lemah, atau ibu terlalu dominan dan menuntut sehingga ayah bersifat pasif.

## D. Latihan

### Latihan 17: Pola asuh anak dalam keluarga

1. Pola asuh anak ialah pola atau cara orang tua membimbing dan mendidik anak-anaknya dalam keluarga. Ada yang tradisional, kaku dan tertutup. Ada yang modern, demokratis dan terbuka. Hal itu berpengaruh pada kerawanan anak untuk menyalahgunakan narkoba.
2. Jika Anda setuju dengan setiap pernyataan dalam daftar di bawah ini, beri tanda cek (v). Ketika Anda menjawab pertanyaan ini, bayangkan bagaimana pola pengasuhan anak dalam keluarga anda.



Tabel 7  
Pola asuh anak dalam keluarga yang mencegah  
atau mengurangi penyalahgunaan narkoba

Pola Pengasuhan Tradisional dan tertutup	Setuju	Pola Pengasuhan Modern dan terbuka	Setuju
Apa yang harus dilakukan anak, bukan mengapa anak harus melakukan ini dan itu.		Mengapa dan bagaimana peranan anak kita jika melakukan ini dan itu	
Anak dinilai dari kepatuhannya dan kebersihan penampilan		Yang dinilai adalah kebahagiaan, pencapaian, pertimbangan, ingin tahu, pengendalian diri.	
Disiplin ditegakkan dengan hukuman badan, teriakan, dan ancaman		Disiplin dilakukan dengan akal sehat, rasa bersalah, terancam dan hilangnya perhatian.	
Komunikasi satu arah dari orang tua kepada anak.		Komunikasi timbal balik antara orang tua dengan anak	
Orang tua tidak merasa perlu memberi penjelasan pada anak yang penting anak melakukan apa yang diperintahkannya.		Orang tua memberi penjelasan pada anak ketika menyuruh anak melakukan sesuatu	
Menekankan pelaksanaan aturan, menghormati otoritas		Menjelaskan alasan mengapa aturannya demikian	
Kebersamaan, penekanan pada KITA dalam komunikasi		Kemandirian, penekanan pada SAYA dalam komunikasi	
Anak memperoleh rasa sosial yang kuat, akan tetapi kehilangan individualitasnya.		Anak memperoleh rasa kemandirian yang kuat, tetapi merasa terasing dan kurang rasa sosialnya.	



Pola Pengasuhan Tradisional dan tertutup	Setuju	Pola Pengasuhan Modern dan terbuka	Setuju
Kedudukan anggota keluarga ditentukan oleh jenis kelamin dan umur seseorang.		Setiap orang dihargai dan memiliki jati diri	
Ayah berkuasa, lebih penting, mendisiplinkan, dihormati lebih dari pada ibu/anak-anaknya.		Ayah lebih hangat, terbuka, tidak otoriter. Ibu lebih berperan mendisiplinkan anak	

Penilaian: manakah jawaban yang terbanyak?

Tuliskanlah kesimpulan Anda:

.....

.....

.....

### Latihan 18: Kebiasaan Orang tua terhadap anak

Beri tanda cek (v) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda!

Ya (Y): Tidak (T)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Supaya tampak adil saya memperlakukan anak-anak dengan cara yang sama                        | Y | T |
| 2. Menghadapi kenakalan anak/remaja ibu sering berkata: "Awas, nanti ibu laporkan kepada ayah." | Y | T |
| 3. Saya sering menjanjikan kepada anak untuk memberinya hadiah jika ia naik kelas               | Y | T |
| 4. Sebagai orang tua, saya tidak perlu mengucapkan terima kasih kepada anak                     | Y | T |
| 5. Karena anak sering berbuat salah saya sering memarahinya                                     | Y | T |



6. Saya sering merasa sedih dan jengkel mendengarkan anak saya yang sering mengeluh kepada saya	Y	T
7. Saya lebih banyak menasihati daripada mendengarkan anak	Y	T
8. Saya sering berdebat dengan anak, supaya ia mengikuti pendapat saya	Y	T
9. Saya tidak mampu mendongeng kepada anak balita saya	Y	T
10. Saya sering menghukum atau memukul anak	Y	T

Jumlahkan nilainya:

Jumlah jawaban Ya mengukur seberapa jauh tingkat hubungan anda sebagai orang tua dengan anak

0-1 : Memuaskan

2-4 : Perlu diperbaiki

5-10 : Kurang memuaskan

### Latihan 19: Menyelesaikan Masalah

Dari 10 pertanyaan pada latihan 18, lingkari 2 masalah pokok Anda saat ini!

1. Tulislah masing-masing 2 alternatif jalan keluar dari masalah anda!

Alternatif jalan keluar dari masalah 1:

a. ....

b. ....

Alternatif jalan keluar dari masalah

c. ....

d. ....

2. Pelajari kebaikan dan keburukan dari setiap alternatif. Mintalah pertimbangan orang-orang lain yang anda percayai. (pasangan hidup/orang tua/anggota keluarga lain atau orang lain yang dapat dipercaya.)



Kebaikan/keburukan jalan keluar dari masalah 1:

Kebaikan a .....

Keburukan a .....

Pertimbangan orang lain .....

.....

Kebaikan b .....

Keburukan b .....

Pertimbangan orang lain .....

.....

Kebaikan/keburukan jalan keluar dari masalah 2:

Kebaikan a .....

Keburukan a .....

.....Pertimbangan orang lain .....

.....

Kebaikan b .....

Keburukan b .....

Pertimbangan orang lain .....

.....

3. Jalan keluar mana yang anda pilih?

Masalah 1: .....

Masalah 2: .....

4. Setelah dilaksanakan, bagaimana hasilnya? Simpulkanlah! .....

.....



## E. Evaluasi

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

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Pendidikan dalam keluarga diibaratkan meletakkan landasan yang kokoh untuk sebuah bangunan di atasnya    | B | S |
| 2. Pendidikan adalah urusan ibu di rumah dan guru di sekolah  | B | S |
| 3. Mendidik terdiri dari nasihat, larangan atau perintah  | B | S |
| 4. Orang tua harus senantiasa memberi tahu apa yang harus dilakukan anak, agar anak tidak berbuat kesalahan | B | S |
| 5. Mendidik tidak boleh dilakukan dengan memaksa anak   | B | S |
| 6. Nasihat, larangan dan perintah menjadikan anak seperti mesin robot yang harus dikendalikan               | B | S |
| 7. Suasana yang tegang, dingin dan kaku, membuat orang tua tampak berwibawa di depan anak                   | B | S |
| 8. Kepribadian dan pengalaman masa lampau orang tua sangat berpengaruh terhadap proses pendidikan anak      | B | S |
| 9. orang tua boleh merokok karena sudah dewasa dan sudah mempunyai penghasilan sendiri                      | B | S |
| 10. Bujukan adalah cara yang baik dalam mendidik anak sebab anak mudah menurut kepada orang tua             | B | S |
| 11. Ibu mengancam anak karena wibawa dan rasa percaya diri  | B | S |
| 12. Anak yang tidak menurut kepada orang tua harus diancam, supaya takut dan patuh                          | B | S |
| 13. Hukuman menimbulkan rasa cemas dan harga diri rendah  | B | S |
| 14. Anak yang mogok makan atau mogok belajar adalah cara anak membalas dendam kepada orang tua yang agresif | B | S |
| 15. Anak menjauh dan tidak dapat akrab dengan orang tua karena sifat orang tua yang mudah marah             | B | S |

Perpustakaan BNN

# *Modul 7*

Agar Remaja Dapat Berkata Tidak Pada Narkoba

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

### Tujuan pembelajaran umum

Peserta memahami beberapa alasan remaja rawan memakai narkoba

### Tujuan Pembelajaran khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mampu:

1. Menyebutkan cara-cara mencegah penyalahgunaan narkoba
2. Menyebutkan beberapa faktor pelindung
3. Menyebutkan fakta dan resiko dari pemakaian narkoba
4. Menyebutkan beberapa hal yang perlu dilakukan remaja agar dapat berkata tidak pada narkoba
5. Menyebutkan peran orang tua yang dapat mendukung remaja agar dapat berkata tidak pada narkoba

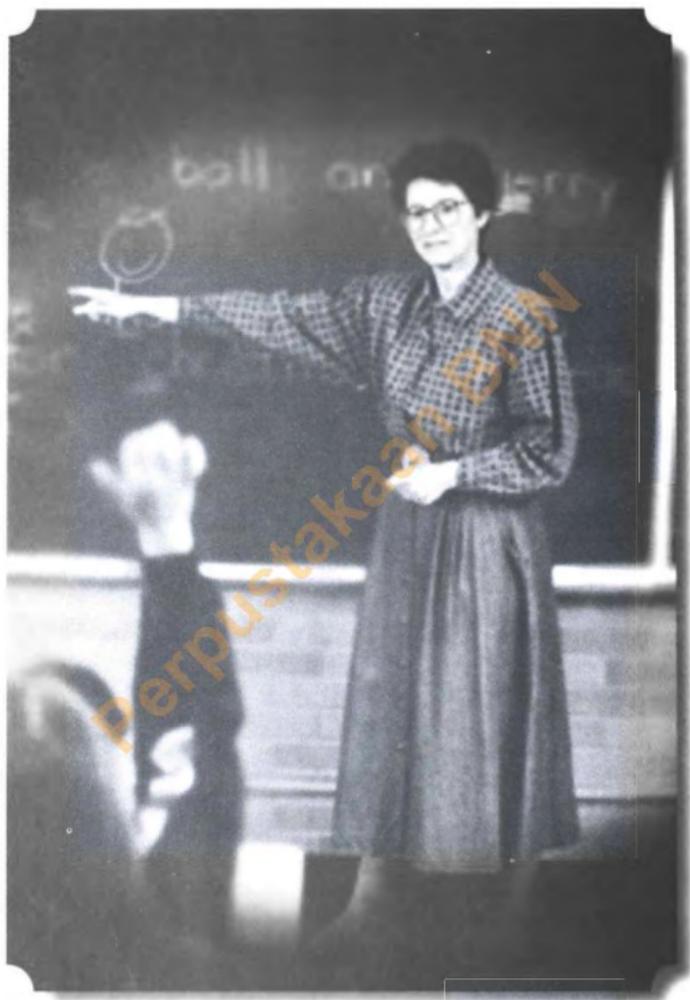
### A. Lebih baik mencegah

Arti dan cara mencegah

Mencegah adalah upaya yang dilakukan orang secara sadar, agar tidak memakai narkoba atau berhenti memakai narkoba. Banyak sekali cara pencegahan. Salah satu diantaranya adalah mempelajari dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari apa yang dipelajari pada modul ini.

Menerapkan lebih sulit daripada sekedar mempelajari. Dengan mempelajari orang memahami informasi yang diberikan. Akan tetapi, ia perlu mengubah sikap dan pola pikirnya yang negatif atau keliru yang tidak sesuai dengan kaidah pencegahan.

Akhirnya ia menerapkan apa yang telah dipelajarinya itu dalam kehidupan sehari-hari. Jika tidak diterapkan, pastilah lupa dengan apa yang telah dipelajarinya, sehingga jerih payahnya sia-sia. Jika hanya diberikan belum tentu dapat mencegah penyalahgunaan narkoba!.



## Mencegah merokok dan minum alkohol

Meskipun tidak dilarang Undang-Undang, rokok dan alkohol adalah pintu masuk pada pemakaian narkoba tidak legal seperti ganja, ekstasi, shabu dan heroin.

Rokok yang mengandung nikotin dan banyak lagi zat lain yang sangat berbahaya bagi kesehatan, dan menimbulkan ketergantungan dapat menyebabkan kematian. Demikian juga dengan minuman beralkohol. Dan kematian akibat rokok 20 kali lebih besar daripada akibat heroin, meskipun kejadiannya tidak sedramatis kematian akibat heroin, yang diberitakan cukup gencar melalui media elektronik maupun cetak.

Jadi, mencegah penyalahgunaan narkoba dapat dimulai dengan mencegah dan menjauhkan diri dari rokok atau minum alkohol, atau menunda usia merokok dan minum alkohol. Jika anak tidak pernah merokok hingga usia 18 tahun, besar kemungkinan ia tidak akan pernah memakai narkoba!.

Jika anak pernah berkata 'ya' untuk merokok dan alkohol, lebih mudah ia berkata 'ya' untuk narkoba lain! Karena itu, cara pertama mencegah penyalahgunaan narkoba adalah dengan mencegah agar tidak merokok dan minum alkohol, atau menunda usia merokok dan minum alkohol!.

*Kebiasaan Yudi mengkonsumsi narkoba dimulainya sejak duduk di bangku kelas satu SMP pada tahun 1993. Pergaulan dan sifat ingin tahunya yang besar untuk mencoba narkoba, membawanya terjerumus. Zat adiktif yang pertama kali dicobanya adalah minuman keras. Iseng-iseng sambil nongkrong, yah namanya juga anak muda. Dengan duit yang ada. Kita cuma berpikir senang aja. Waktu itu kita beli anggur. Saat duduk di bangku kelas 2 SMP, Yudi mulai kenal dengan ganja, perkenalannya dengan ganja diakui Yudi akibat dari pergaulan di daerah sekitar rumahnya. Yakni daerah berinisial RB. Yang menurutnya terkenal gampang untuk menerima macam-macam narkoba, ditawarkan seorang teman, ia akhirnya mencoba benda bernama ganja. "Saya coba, dan ternyata enak." (SADAR, Mei 2006, BNN)*

Jika anak atau orang tua merokok atau minum alkohol, berhentilah. Bacalah kelanjutan buku ini pada Buku 2B Penyalahgunaan Narkoba. Jika sudah ketergantungan, mintalah bantuan profesional (dokter, konselor).

Petrisakam BVM

## Mencegah pemakaian pertama

Makin dini usia seseorang memakai narkoba, makin sulit penanggulangannya. Oleh karena itu, lebih baik mencegah sejak dini, ketika orang belum pernah memakai narkoba. Inilah tujuan penulisan buku ini.

Mencegah bagi mereka yang belum pernah memakai narkoba diawali dengan mencegah agar orang tidak pernah memakai. Mencegah pemakaian pertama memang sangat penting, sebab sangat menentukan masa depan seseorang.

### B. Faktor resiko tinggi dan pelindung

Faktor resiko tinggi adalah faktor-faktor yang memungkinkan seseorang rawan penyalahgunaan narkoba. Makin banyak faktornya, makin besar kemungkinannya. Faktor resiko tinggi dapat berasal dari:

- Individu
- Keluarga
- Kelompok sebaya
- Sekolah
- Tempat kerja
- Masyarakat

Faktor pelindung adalah faktor-faktor yang memungkinkan seseorang terlindung dari penyalahgunaan narkoba. Seperti halnya resiko tinggi, faktor pelindung juga dapat berasal dari individu, keluarga, kelompok sebaya, sekolah, tempat kerja dan masyarakat, yang dapat memperkuat daya tangkal seseorang.

Jika faktor pelindung lebih kuat daripada faktor resiko tinggi, maka lebih kecil kemungkinan orang itu menyalahgunakan narkoba. Akan tetapi, jika faktor resiko tinggi lebih kuat daripada faktor pelindung, maka lebih besar kemungkinan ia suatu saat menjadi penyalahguna narkoba.

Apa yang sudah dipelajari dan diterapkan pada Buku 1A bagi remaja dan Modul 1B bagi orang tua akan memperkuat faktor pelindung sehingga meningkatkan daya tangkal terhadap pemakaian narkoba.



empat kunci keberhasilan sebagai faktor pelindung agar remaja tidak menyalahgunakan Narkoba

1. Komunikasi yang jujur, terbuka dan akrab antara orang tua dan anak yaitu dialog, bukan komunikasi searah dan bersifat otoriter, dimana anak tidak diberi kesempatan untuk berbicara, dan orang tua lebih banyak menasehati daripada mendengarkan. Orang tua perlu berlatih cara mendengarkan aktif.
2. Harga diri, atau penilaian diri anak yang berkembang wajar dan positif, bersumber dari kasih sayang orang tua, kesempatan anak untuk berhasil, dengan penerimaan orang tua, bukan penolakan, celaan atau kritikan pada anak. Orang tua perlu mengubah kritikan dengan pujian dan penghargaan. Jika hendak mengoreksi, koreksilah perbuatannya, bukan pribadinya.
3. Kemampuan anak berpikir jernih dan menggunakan akal sehat, yang diperoleh anak dari percakapannya dengan orang tua, yang juga bersifat rasional, tidak emosional dan menggunakan nalar sehat, serta aturan yang adil dan konsisten, dimana anak belajar menanggung resiko dari setiap kesalahan yang dilakukannya. Orang tua membahas dengan anak berbagai peristiwa dalam kehidupan sehari-hari.
4. Kemampuan memecahkan masalah sehari-hari, yang dikembangkan anak dari kesempatan dan kemauan untuk menelaah setiap kesulitan yang dihadapi dan upaya mencari jalan keluarnya, dimotivasi oleh orang tua yang menghargainya. Orang tua membimbing dan mendorong anak mencari jalan keluar, dengan menawarkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang praktis dan realistis.

### C. Menimbang-nimbang

Setelah anak mempelajari bahaya narkoba, ia dapat menentukan sikap:

- Mungkin ia memutuskan untuk sama sekali tidak mencoba narkoba, meskipun beresiko dikucilkan teman-temannya. Tetapi, ia harus tetap siap, sebab datangnya penawaran narkoba tidak pernah dapat diduga.
- Mungkin ia melihat beberapa temannya mabuk dan memutuskan akan mencoba



memakainya, jika ada kesempatan. Ia harus siap dengan resikonya dan berani mempertanggungjawabkan perbuatannya itu.

- Mungkin ia masih bimbang dan menimbang-nimbang sisi baik dan buruknya, dan bertanya-tanya apa yang harus dilakukan.

Orang tua dapat membantu membahas masalah narkoba dengan anak dalam bentuk dialog. Jangan memberi ceramah atau nasihat, tidak juga dengan mengancam. Bahaslah bersama dari Buku 1A yang ada padanya.

Kemukakan fakta dan resiko jika memakai narkoba. Anak harus bertanggungjawab atas pilihannya, entah baik, entah buruk. Ia perlu membedakan apa yang baik/buruk, dan apa yang benar/salah, atas dorongan hati nurani, dan akal sehatnya. Bukan karena disuruh atau dipaksa.

Keputusan itu adalah keputusannya. Ia bertanggungjawab atas pilihannya dan harus berani menanggung setiap resiko. Emosi sesaat dapat mempengaruhi keputusan anak. Jika sedang sedih, stress, kecewa, putus asa, marah, membenci, dan sebagainya.

Sulit memperbaiki keputusan yang sudah berakibat buruk. Diperlukan waktu bertahun-tahun bahkan seumur hidup, untuk memperbaiki akibatnya.

*"Karena dia waktu itu pernah nyoba' ngerokok, dia bisa berhenti secara tiba-tiba, dan dia bisa kendalikan semua yang buruk. Jadi dia berfikir, dia memakai shabu pun dia bisa berhenti kapanpun dia mau. Tapi ternyata tidak semudah itu."*

*(SADAR, Juni 2006, BNN)*

### **Fakta dan resiko jika memakai Narkoba**

- Orang dapat dipenjara, jika tertangkap sedang membawa atau menyimpan narkoba tidak legal.
- Reaksi tubuh akibat pemakaian narkoba benar-benar tidak dapat diduga, dan dapat membunuh.
- Mencoba Narkoba merupakan langkah berjalan dalam kegelapan. Anak akan mengalami ke dua sisi, pengalaman yang baik, dan buruk.



- Narkoba mencampuradukkan emosi dengan tubuh pemakainya. Pengalaman buruk akan meninggalkan kerusakan atau cacat permanen.
- Setelah memakai narkoba dan mengalami perasaan melambung ('naik' /high/fly), ia harus 'turun' Makin tinggi naiknya, makin sakit ketika jatuh.
- Orang tidak pernah yakin, apa yang terkandung dalam dosis dan jenis narkoba yang digunakan. Banyak sekali campuran bahan di dalamnya, yang juga berbahaya.
- Orang dapat ketergantungan terhadap berbagai jenis narkoba.
- Jika kejiwaannya tidak stabil, narkoba akan menyebabkan keadaannya memburuk, bahkan dapat terjadi gangguan jiwa.

#### D. Agar remaja dapat berkata tidak

Tidak cukup slogan 'berkata tidak pada narkoba'. Informasi satu arah tentang bahaya narkoba tidak menjadikan remaja berfikir positif tentang dirinya dan lingkungannya. Hal itu dapat menambah rasa cemas dan tidak aman, sehingga menghambat keterampilannya mengambil keputusan yang tepat dan bijaksana.

Perlu sikap dan keterampilan tertentu agar dapat berkata tidak pada narkoba.

##### 1. *Penilaian diri yang positif*

Merupakan dasar yang kuat, agar anak dapat berkembang, sehingga mampu menolak tawaran narkoba, karena mereka:

- Menghargai tubuhnya, dan tidak mau merusaknya dengan menggunakan narkoba
- Menghargai dirinya dan tidak mau terlibat kegiatan yang dapat mengganggu pencapaian cita-citanya.
- Percaya diri, dan menghadapi tantangan kehidupan, tanpa perlu memakai narkoba supaya merasa aman.
- Tahu kekuatannya dan termotivasi untuk bekerja keras mencapai cita-citanya, dan mengurangi resiko kegagalan.
- Merasa dikasihi dan tidak tertekan ketika menghadapi tawaran pemakaian narkoba oleh kelompok sebayanya.



- Tahu dan menghargai perasaan dan nilai-nilai hidupnya.
- Remaja memenuhi kebutuhan mental emosinya (rasa aman, perasaan diterima dan dihargai) tanpa perlu menggunakan narkoba.

## 2. *Berfikir jernih*

Berfikir jernih adalah komponen inti, agar remaja tidak menyalahgunakan narkoba, karena mereka:

- Mengkaji pengalaman dan belajar cara mengatasi persoalan, sehingga memiliki penilaian diri yang positif.
- Mampu merumuskan nilai-nilai dan pendapatnya, termasuk penyalahgunaan narkoba, sehingga dapat mengambil keputusan yang bijaksana.
- Dapat berfikir tentang kebaikan, keburukan, keuntungan, dan resiko dari setiap perbuatan, dan mengambil keputusan bijaksana.
- Tidak merasa perlu bergantung pada narkoba agar merasa nyaman atau menghindari persoalan.
- Memilih teman-teman yang tidak berpengaruh buruk baginya.
- Berfikir resiko jangka pendek dan jangka panjang pemakaian narkoba.

## 3. *Menyelesaikan masalah*

Remaja yang terampil menyelesaikan masalah tidak mudah menyalahgunakan narkoba, karena mereka:

- Mengenal dan menyelesaikan masalah yang menyebabkan stress.
- Merencanakan hal-hal baik bagi dirinya, menciptakan situasi positif dan menghindari hal-hal negatif.
- Menyelesaikan masalah dengan dipikir terlebih dahulu, dan tidak menyerempet bahaya.
- Jarang mengambil keputusan keliru tentang penggunaan narkoba.
- Mencari jalan keluar yang positif terhadap stress, marah atau sedih.
- Tidak memerlukan narkoba untuk menghindari rasa sakit, kesulitan, stress atau masalah.



#### 4. *Membina hubungan antar sesama*

Remaja dengan sikap dan nilai-nilai positif terhadap sesamanya, mencegah penyalahgunaan narkoba, karena mereka:

- Dapat menghargai sesamanya dan berlaku hormat.
- Membina dan mempertahankan hubungan yang baik dengan sesamanya, yang menyebabkan merasa aman dan nyaman, sehingga tidak perlu menyalahgunakan narkoba.
- Tidak memilih teman yang berpengaruh negatif karena rasa kesepian dan keperluannya untuk diterima.
- Memiliki jiwa yang bebas, dan tidak merasa perlu ikut-ikutan. Mereka percaya diri untuk menolak tekanan kelompok.
- Mampu mengkomunikasikan perasaannya dan dapat menghargai perbedaan pada anggota keluarga atau teman.
- Mampu menyelesaikan masalah hubungan dengan teman/keluarga, tanpa perlu menggunakan narkoba untuk menghindari kesulitan.

Yang diperlukan remaja agar dapat berkata “Tidak Pada Narkoba”:

1. Remaja memerlukan keteladanan. Mereka butuh rasa aman dan nyaman tentang dirinya. Mereka perlu tahu cara hidup gembira, serta menyelesaikan berbagai masalah tanpa narkoba.
2. Remaja perlu serangkaian pengalaman yang membantunya mengembangkan sikap positif dan keterampilan mengelola kehidupan emosi dan perilakunya sehari-hari
3. Remaja membutuhkan dukungan sosial psikologis. Mereka membutuhkan lingkungan yang sehat dan produktif, agar dapat mengembangkan jati dirinya, dan tidak mudah terombang-ambing oleh berbagai keadaan di luar dirinya.
4. Remaja perlu standar yang jelas tentang apa yang baik dan buruk, apa yang benar dan salah. Mereka perlu memperoleh kesempatan untuk berpikir dan mengemukakan pendapat. Mereka perlu belajar mengambil keputusan yang bijaksana tentang dirinya dan kesehatan.
5. Remaja perlu percaya diri dan berkata tidak pada narkoba. Ia perlu berlatih cara



berkata tidak pada berbagai situasi penawaran.

### **Cara Berkata Tidak Pada Narkoba:**

1. Berkata 'tidak' : "Tidak, terima kasih"
2. Memberi alasan : "Tidak, saya tidak merokok"
3. Tetap menolak : "Tidak", "Tidak", "Tidak"
4. Meninggalkannya : "Tidak", dan meninggalkannya
5. Mengalihkan Pembicaraan : "Tidak, lebih baik nonton TV"
6. Menghindari Situasi : Hindari tempat-tempat rawan
7. Perkuat kelompok anti-narkoba : Bergabung dengan bukan pengguna

Remaja tidak boleh membiarkan dirinya merasa tidak OK karena tidak memakai narkoba. Jika ia benar-benar sulit berkata 'tidak', atau jika ia mengira teman-temannya akan menertawakannya, ia boleh berkata: "Saya sedang dalam pengobatan".

Jika remaja benar-benar tidak mau memakai narkoba

- Ia harus mencari teman-teman baru yang tidak memakai narkoba.
- Ia tidak boleh terpengaruh dengan teman-teman yang membujuk atau menerawakannya, masih banyak teman lain yang mempunyai pikiran atau perasaan demikian.
- Ia harus memusatkan perhatiannya pada hal-hal positif yang dapat membuatnya merasa nyaman dan OK, misalnya berprestasi di sekolah, melakukan kegiatan olahraga kesukaannya, atau hobi lain.
- Ia harus memelihara tubuhnya dan melatih dirinya agar percaya diri.

### **E. Latihan**

**latihan 20:** Faktor resiko tinggi

1. Anda dapat menilai apakah anak anda, baik yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar, maupun yang telah remaja, rawan terhadap penyalahgunaan narkoba.



2. Jika tidak memiliki daya tangkal tinggi, mungkin ia akan menyalahgunakan narkoba di kemudian hari. Jika memiliki daya tangkal tinggi, kecil kemungkinan ia menyalahgunakan narkoba kelak.
3. Beri tanda cek (v) pada hal-hal yang sesuai dengan keadaan anak anda.

Anak saya yang masih duduk di Sekolah Dasar.....

- Hiperaktif (selalu bergerak, tidak mau diam)
- Tidak tekun (mudah bosan)
- Sulit memusatkan perhatian pada suatu kegiatan
- Mudah kecewa, agresif (menyerang) atau destruktif (merusak)
- Mudah murung
- Cenderung makan berlebihan
- Sudah merokok
- Memperlakukan teman/binatang tanpa belas kasihan (sadis)
- Sering berbohong, mencuri, melawan tata tertib
- Tingkat kecerdasan kurang (sulit menerima pelajaran di sekolah, tidak naik kelas beberapa kali)

Anak saya yang telah remaja (lebih dari 12 tahun).....

- Memiliki rasa rendah diri, tidak percaya diri
- Cenderung keperempuanan (bagi anak laki-laki) atau kelaki-lakian (bagi anak perempuan)
- Sering diliputi rasa sedih atau cemas
- Cenderung melakukan sesuatu yang mengundang bahaya (ngebut, naik gunung, memanjat tebing)
- Cenderung memberontak atau melawan
- Tidak mau mengikuti peraturan/tata tertib
- Tidak mau menjalankan ibadah
- Bergaul dengan teman-teman yang 'tidak beres'
- Keinginan belajar rendah



- Tidak menyukai keinginan ekstra-kurikuler (olah raga, kesenian, pramuka, berorganisasi)

Jumlahkan jawaban Ya (tanda cek): Anak SD ..... ; Remaja .....

Jika jumlah jawaban Ya (tanda cek):

- 0-2 : Anak Anda memiliki daya tangkal tinggi  
3-5 : Anak Anda kurang memiliki daya tangkal tinggi  
Lebih dari 6 : Anak Anda beresiko tinggi

*Catatan:*

Faktor resiko tinggi dalam daftar pertanyaan ini hanya menyangkut faktor yang berasal dari individu. Masih banyak faktor lain yang berpengaruh terhadap daya tangkal seseorang, seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan luar rumah. Jika anak anda beresiko tinggi memakai narkoba, perkuatlah faktor pelindung baginya.

**Latihan 21:** Memperkuat faktor pelindung

1. Dari beberapa faktor pelindung, pilih 2 buah faktor yang perlu diperkuat saat ini sesuai dengan keadaan Anda dan keluarga Anda.

- (1) .....  
.....  
(2) .....  
.....

2. Bahaslah bersama pasangan Anda rencana Anda berdua, selama 1 minggu. Tetapkan tujuan, serta langkah-langkahnya.

Meningkatkan faktor pelindung (1)

Tujuan : .....

Langkah-langkah : .....

.....  
.....  
.....



Meningkatkan faktor pelindung (2)

Tujuan : .....

Langkah-langkah : .....

.....  
.....

3. Tulis hal-hal yang dapat pendukung dan penghambat keberhasilan rencana Anda!

Hal-hal yang mendukung keberhasilan rencana Anda:

.....  
Hal-hal yang dapat menghambat keberhasilan rencana Anda:

4. Setelah dilaksanakan selama seminggu, bagaimana hasilnya? Tuliskan kesimpulan Anda!

.....  
.....

## F. Evaluasi

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

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Mencegah dimaksudkan supaya orang tidak memakai narkoba   | B | S |
| 2. Penyuluhan tentang bahaya narkoba belum tentu dapat mencegah orang menyalahgunakan narkoba              | B | S |
| 3. Orang yang menyalahgunakan ganja, ekstasi dan heroin pasti pernah merokok                               | B | S |
| 4. Jumlah orang yang meninggal akibat rokok lebih kecil dibandingkan jumlah kematian akibat heroin (putaw) | B | S |
| 5. Mencegah orang merokok dan minum alkohol tidak ada hubungannya dengan mencegah penyalahgunaan heroin    | B | S |
| 6. Berkata tidak kepada narkoba tidak memerlukan latihan   | B | S |



- |  |   |   |
|--|---|---|
| 7. Makin muda usia seseorang memakai narkoba, makin mudah penanggulangannya  | B | S |
| 8. Jika pada penawaran pertama berkata Ya, lain kali juga akan berkata Ya pada narkoba                               | B | S |
| 9. Penawaran pertama tidak penting, sebab yang menyebabkan ketergantungan adalah penawaran berikutnya                | B | S |
| 10. Keputusan yang didasarkan pada emosi pastilah salah  | B | S |
| 11. Mengambil keputusan perlu mempertimbangkan baik-buruk dari setiap keputusan, dan memilih salah satu yang terbaik | B | S |
| 12. Reaksi tubuh akibat pemakaian narkoba tidak dapat diduga dan dapat membunuh                                      | B | S |
| 13. Orang yang memakai narkoba hanya akan memperoleh pengalaman yang menyenangkan                                    | B | S |
| 14. Narkoba mencampur-adukkan emosi dengan tubuh   | B | S |
| 15. Kita tidak pernah yakin, apa yang terkandung dalam dosis dan jenis narkoba yang digunakan                        | B | S |

Perpustakaan BNN

# Modul 8

Menerapkan aturan keluarga

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

### Tujuan pembelajaran umum

Peserta memahami beberapa alasan remaja rawan memakai narkoba

### Tujuan Pembelajaran khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mampu:

1. Menyebutkan arti dan tujuan peraturan
2. Menyebutkan arti dan tujuan pendisiplinan
3. Menyebutkan beberapa cara mendisiplinkan anak
4. Menerapkan aturan dalam keluarga

### A. Peraturan

Manusia adalah makhluk sosial yang hidup berkelompok. Ia tidak boleh hidup menurut caranya sendiri. Ia harus menyesuaikan diri dengan aturan-aturan kelompok.

Peraturan adalah cara membangun norma masyarakat sebagai pedoman agar manusia hidup tertib dan teratur. Jika tidak, orang bertindak sewenang-wenang, tanpa kendali dan sulit diatur.

Peraturan dibuat oleh lembaga dan orang yang memiliki kewenangan mengatur. Contoh: pemerintah mengatur negara, Orang tua mengatur keluarga, Guru mengatur sekolah. Kamu juga berhak mengatur hidupmu atau kelompokmu, asalkan tidak bertentangan dengan peraturan yang ada.

Peraturan ada yang tertulis dan ada yang tidak tertulis. Peraturan dalam kehidupan bermasyarakat disebut norma. Peraturan dalam kehidupan bernegara disebut undang-undang. Jika peraturan tidak dituruti atau dilanggar ada resiko atau akibat hukumannya.

Peraturan memberi pembatasan sekaligus memberi kebebasan dan rasa aman.



Perpustakaan  
BN

Meskipun membatasi seseorang, peraturan itu bermanfaat.

1. Peraturan menjauhkan masyarakat dari bahaya dan melindunginya dari kejahatan.  
Contoh: narkoba adalah golongan obat atau bahan yang berbahaya, sehingga dilarang digunakan jika bukan untuk maksud pengobatan. Namun sekelompok orang sengaja memproduksi dan memperdagangkannya demi mencari keuntungan, tanpa memperdulikan kerugian dan bahaya bagi masyarakat.
2. Peraturan memberi batasan sehingga kebebasan dapat diatur  
Contoh: Peraturan lalu lintas. Peraturan lalu lintas dibuat agar orang-orang di jalan merasa nyaman dan aman jika berjalan atau berkendara di jalan. Jika tidak ada peraturan lalu lintas pasti terjadi kecelakaan atau kemacetan, karena semua orang ingin saling mendahului dan tidak mau mengalah.
3. Peraturan membantu seseorang menentukan sikap dan mengerti akibatnya jika dilanggar.  
Contoh: Anak harus tiba dirumah sebelum pukul 8 malam. Jika tidak, ia tidak boleh lagi keluar malam. Peraturan itu membuat anak mengerti bahwa ia harus berada di rumah pada waktunya.
4. Peraturan menentukan batasan suatu hubungan  
Contoh: Anak harus menghormati orang tua. Peraturan ini membuat anak bertindak sopan dan tidak bersikap kasar kepada orang tua.

## **B. Menghormati hukum**

Hukum adalah peraturan yang dibuat oleh sesuatu kekuasaan yang sah, dan dianggap berlaku oleh dan untuk orang banyak. Hukum dapat diartikan sebagai undang-undang dan peraturan, yang bertujuan mengatur keamanan dan tata tertib di masyarakat. Ketentuan hukum di suatu negara, daerah atau wilayah hukum tertentu, berbeda dengan ketentuan hukum di negara atau wilayah hukum lain.

Hukum mewakili otoritas Tuhan di bumi. Oleh karena itu, setiap orang harus mentaati hukum. Hukum harus ditegakkan. Hukum harus dihormati dan di taati. Barang siapa melanggar hukum harus dihukum. Ia terkena pasal-pasal pelanggaran



hukum dalam undang-undang yang berlaku.

Penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba harus dicegah dan ditanggulangi, sebab menghancurkan masa depan bangsa. Undang-undang No. 5 tahun 1997 tentang Psicotropika dan Undang-Undang No. 22 tahun 1997 tentang Narkotika menyatakan bahwa:

- Penggunaan narkotika dan psicotropika hanya boleh untuk kepentingan pengobatan dan atau ilmu pengetahuan.
- Barang siapa menggunakan, baik untuk diri sendiri, maupun orang lain, secara tidak sah, harus dihukum, jika tidak memiliki bukti bahwa penggunaannya untuk kepentingan pengobatan dan/atau ilmu pengetahuan.
- Pecandu narkoba harus melaporkan diri dan dirawat pada pusat-pusat terapi dan rehabilitasi (rumah sakit, panti, dsb).
- Kegiatan produksi, peredaran, impor dan ekspor narkotika dan psicotropika berada dibawah pengawasan hukum. Barang siapa melakukannya secara tidak sah dan melawan hukum, dipidana penjara dan denda.
- Hukuman bagi pengguna tergantung jenisnya, jika golongan I, seperti heroin, ganja, kokain, atau LSD, ekstasi, shabu, pasti berat. Pengguna dikenai sanksi hukum jika ditemukan barang bukti (narkotika, psicotropika, perangkat pemakaiannya), sebagai bukti penggunaan atau pemilikan. Apalagi jika terlibat peredaran.
- Hukuman bagi pengedar bergantung modus operandi (cara kerjanya) apakah terorganisasi dan dengan permufakatan jahat.

*Masyarakat wajib melaporkan kepada pejabat yang berwenang apabila mengetahui adanya penyalahgunaan dan peredaran gelap narkotika dan psicotropika. Pemerintah memberikan jaminan keamanan dan perlindungan kepada pelapor.*

Banyaknya pelanggaran hukum dalam narkotika dan psicotropika menyebabkan maraknya penyalahgunaan dan peredaran gelap. Tidak mungkin pemerintah sendiri mencegah dan mengatasinya. Masyarakat harus turut serta mengambil bagian. Setiap orang perlu menghormati hukum yang berlaku, demi terciptanya rasa aman dan tertib hukum di masyarakat.



### C. Disiplin

Disiplin adalah cara hidup secara tertib dan teratur. Disiplin mencegah seseorang menyalahgunakan narkoba atau terlibat dalam peredarannya. Orang yang disiplin mampu bersikap tegas, layak dipercaya, dapat berkomunikasi dengan jelas, dan dapat menjadi suri tauladan bagi orang lain. Orang yang disiplin pastilah orang yang bertanggung jawab.

Pendisiplinan adalah setiap pengajaran, bimbingan dan dorongan yang dilakukan orang dewasa untuk menolong seseorang agar mencapai perkembangannya yang optimal.

Tujuan jangka pendek pendisiplinan adalah untuk mengubah perilaku seseorang agar terlatih dan terkendali, dengan mengajarkan perilaku yang pantas, dan tidak pantas, atau yang masih asing baginya. Tujuan jangka panjang pendisiplinan adalah pengendalian diri dan pengarahan diri secara optimal.

Hasil pendisiplinan adalah kemampuan untuk mengarahkan atau mengendalikan diri sendiri, tanpa memerlukan lagi pengarahan dan pengendalian dari luar dirinya.

Pengendalian diri berarti mampu menyelaraskan pikiran, perasaan dan kemauannya, sehingga perilakunya terkendali. Ia tidak melanggar norma masyarakat dan hukum yang berlaku. Emosinya stabil dan terkendali. Ia dapat menetapkan tujuan hidupnya secara jelas dan tidak terombang-ambing oleh berbagai keadaan.

Ia mampu bertanggungjawab atas perbuatan dan kata-katanya kepada diri sendiri, orang lain, dan Tuhan. Mengakui kesalahan, meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan merupakan hasil dari pendisiplinan.

Jadi, pendisiplinan adalah suatu cara melatih bagaimana bertanggungjawab. Pendisiplinan harus dilakukan dengan kasih sayang, dan dengan memperhatikan hak-hak anak. Jika tidak, yang dihasilkannya adalah seorang yang keras, kaku, dan kurang bertoleransi dengan kesalahan orang lain, atau kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.



#### D. Cara mendisiplinkan anak

Orang tua sering meminta kepada anak untuk patuh dan disiplin. Anak diminta agar mengerjakan apa yang dikatakan orang tua kepadanya tanpa syarat. Dengan demikian, anak diminta terikat kepada orang tuanya, dan tidak dibenarkan jika anak mempunyai pendapat yang berbeda dengan orang tua. Jika demikian, anak dididik untuk memiliki 'kultus individu' patuh kepada orang sebagai perorangan, bukan patuh kepada kebenaran yang hakiki sifatnya, misalnya kesetiaan, kejujuran, keadilan dan berbuat baik.

Jika orang tua ingin mendidik anak menjadi anak yang disiplin kepada kebenaran, orang tua pertama-tama harus dapat menunjukkan keteladanannya dalam hal-hal yang diajarkan kepada anak, sehingga pengajaran itu dilandasi oleh kejujuran, bukan sebagai sikap yang dibuat-buat.

##### *Ada beberapa cara mendisiplinkan anak:*

1. Keteladanan orang tua

Tidak mungkin melarang anak merokok, jika orang tua juga merokok.

2. Selalu melakukan dialog

Anak selalu diberi kesempatan untuk berdialog dengan orang tua mengenai hal-hal yang benar dan baik yang diajarkan kepadanya. Anak diajar patuh kepada kebenaran, bukan kepada orang.

3. Dimulai jauh sebelum masa remaja

Lebih mudah mendisiplinkan anak, jika telah ditetapkan dasar-dasarnya jauh sebelum menjadi remaja. Anak sejak kecil perlu dilatih untuk mengetahui apa yang benar dan salah, dan apa yang baik/buruk.

Orang tua memberikan pilihan-pilihan, dan konsekuensi-konsekuensinya jika salah pilih. Contoh: Ani sedang bercakap lama ditelepon. Karena telah berkali-kali tidak juga mau mengurangi kebiasaannya itu, hak untuk menelepon dicabut selama 3 hari. Ani belajar bahwa ia perlu memilih sesuatu yang bertanggungjawab.



4. Lakukan pendisiplinan saat itu juga  
Lakukan pendisiplinan saat itu juga. Anak jadi mengetahui hubungan antara perbuatannya dengan konsekuensi yang harus dipikul, Contoh: Anak memperlihatkan muka masam dan bicara singkat, untuk menyatakan kepada orang tua, bahwa ia sedang marah. Ibu tidak mau menjawab ketika anak berkata sesuatu, sampai ia menyadari kesalahannya dan meminta maaf.
5. Memperhatikan harga diri anak  
Pendisiplinan dilakukan dengan memperhatikan harga diri anak, dan tidak menyinggung harga dirinya. Jika hendak dikoreksi, yang dikoreksi adalah perbuatannya bukan pribadinya. Jangan memermalukan anak, dengan mendisiplinkannya di depan teman-temannya.
6. Jelaskan alasan pendisiplinan  
Alasan pendisiplinan perlu dijelaskan kepada anak, sehingga ia melakukannya dengan penuh kesadaran. Alasan pendisiplinan harus dapat dilihat dari sudut pandang orang tua, dan sudut pandang anak, sehingga dapat berlaku adil, dan anak dapat menerima alasan yang diberikan orang tua.
7. Tetapkan aturan bersama anak  
Tetapkan aturan bersama anak. Bahas bersama dan tetapkan sanksinya jika dilanggar. Tempelkan di dinding sehingga dapat dibaca setiap orang. Anak tidak dapat beralasan jika melanggar aturan yang telah disepakati bersama.
8. Luwes  
Aturan tidak boleh kaku, terutama bagi remaja. Sesuatu yang baik ditetapkan pada seseorang, belum tentu baik bagi orang lain. Jadi, perlu sesuai dengan situasi dan kondisi.
9. Tidak emosional  
Hindari pendisiplinan dengan melibatkan emosi orang tua. Jika orang tua jengkel, pasti menghukum anak tidak sesuai dengan kesalahannya. Jangan mendisiplinkan anak sebagai tindakan balas dendam. Pendisiplinan harus dilakukan sebagai tindakan kasih.



#### 10. Acara TV untuk anak

Tidak semua acara TV layak ditonton anak. Orang tua mendampingi anak, menonton bersama dan memberi penjelasan jika ada pertanyaan. Sebaiknya anak menonton TV hanya pada jam-jam tertentu, dan tidak dibiarkan menonton sendirian. Jika acara itu tidak layak ditonton anak orang tua berhak mematikan TV dan menjelaskan alasannya.

#### 11. Kesepakatan orang tua

Ada kesepakatan antara ayah dan ibu, sehingga setiap langkah penanaman disiplin tidak berubah-ubah. Apabila ada perbedaan pendapat antara ayah dan ibu, yang satu tidak boleh mempersalahkan yang lain, dan tidak boleh meremehkan otoritasnya di depan anak.

#### 12. Ada hak, ada kewajiban

Tidak ada sesuatupun yang gratis. Semua ada harganya, dan harus diperjuangkan. Orang tua perlu mengajarkan kepada anak, bahwa hak-hak istimewa didapatkan ketika tanggungjawab dilaksanakan. Hak diterima jika kewajiban sudah dilakukan. Orang tua tidak boleh terlalu banyak memberikan hak kepada anak tanpa meminta mereka melakukan kewajiban.

#### 13. Selalu ada konsekuensi

Anak perlu menyadari konsekuensi dari setiap perbuatan. Sangat mengerikan jika membayangkan nasib anak ketika dewasa, jika dibiarkan melakukan apa saja tanpa harus menanggung resiko.

#### 14. Peraturan berlaku di mana saja

Peraturan harus berlaku di mana saja. Contoh: anak tidak boleh merokok, baik di rumah, maupun di tempat lain.

#### 15. Menetapkan prinsip-prinsip keluarga

Jika keluarga memiliki prinsip-prinsip yang telah ditetapkan, tuliskan dan tempelkan. Hal ini akan mempermudah penerapan disiplin. Contoh:

- Berdo'a setiap hendak makan/tidur/melakukan sesuatu kegiatan
- Menghargai orang lain



## E. Latihan

- Tidak boleh sombong
- Berlaku ramah kepada semua orang

### Latihan 22: Peraturan

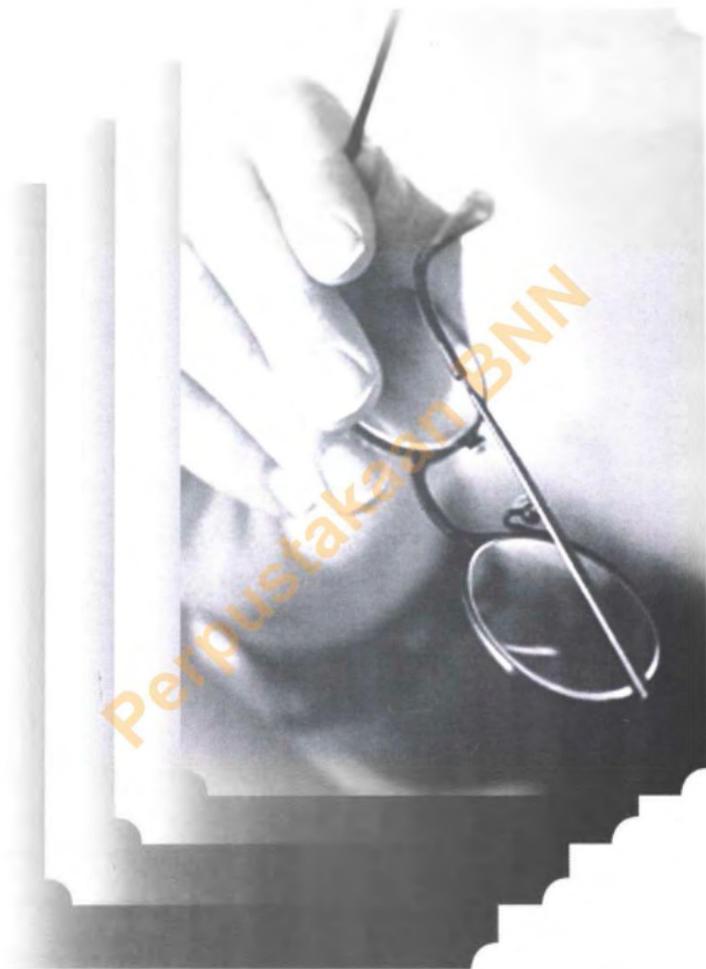
1. Tuliskan 3 peraturan, baik tertulis, maupun tidak tertulis yang berlaku di rumah dan di lingkungan masyarakat di kota/desa Anda, yang berkaitan dengan kehidupan remaja pada tabel berikut ini.
2. Tuliskan manfaat dari setiap peraturan itu, dan sanksi atau resikonya jika dilanggar. Tulis kesimpulan anda!

Tabel 8  
Peraturan di rumah

No.	Peraturan	Manfaat Peraturan	Sanksi atau resiko Jika dilanggar
1			
2			
3			

Tabel 9  
Peraturan di masyarakat

No.	Peraturan	Manfaat Peraturan	Sanksi atau resiko Jika dilanggar
1			
2			
3			



Tuliskanlah kesimpulan Anda dalam sebuah kalimat singkat! .....

.....  
.....

### **Latihan 23:** Menghormati hukum

1. Tulislah suatu kejadian pelanggaran hukum yang berkaitan dengan penggunaan narkotika dan psikotropika secara tidak sah dan peredaran gelapnya di lingkungan Anda! Anda dapat pergi ke kantor kelurahan atau Kepolisian setempat dan menanyakan hal itu.

a. Penggunaan secara tidak sah .....

.....

b. Peredaran gelap .....

.....

.....

2. Bagaimana upaya penegakan hukum terhadap pelakunya? Tanyakan kepada petugas penegak hukum yang menangani perkara itu.

a. Penggunaan secara tidak sah .....

.....

b. Peredaran gelap .....

.....

.....

3. Pelajaran apa yang dapat Anda petik dari kejadian itu?

.....

.....

.....



### Latihan 24: Menerapkan disiplin

1. Tulis beberapa masalah Anda/anak anda yang mengganggu dan menjadi perhatian Anda dalam satu minggu ini!

- a. ....
- b. ....
- c. ....
- d. ....
- e. ....

2. Lingkari 2 masalah terpenting dari daftar masalah di atas!

3. Bahas bersama pasangan Anda dan anak Anda aturan pendisiplinan yang perlu diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut. Tulis hasilnya pada tabel 10 berikut!

Tabel 10  
Menerapkan Disiplin

No.	Masalah	Aturan yang Diterapkan	Sanksi atau resiko Jika dilanggar
1.			
2.			

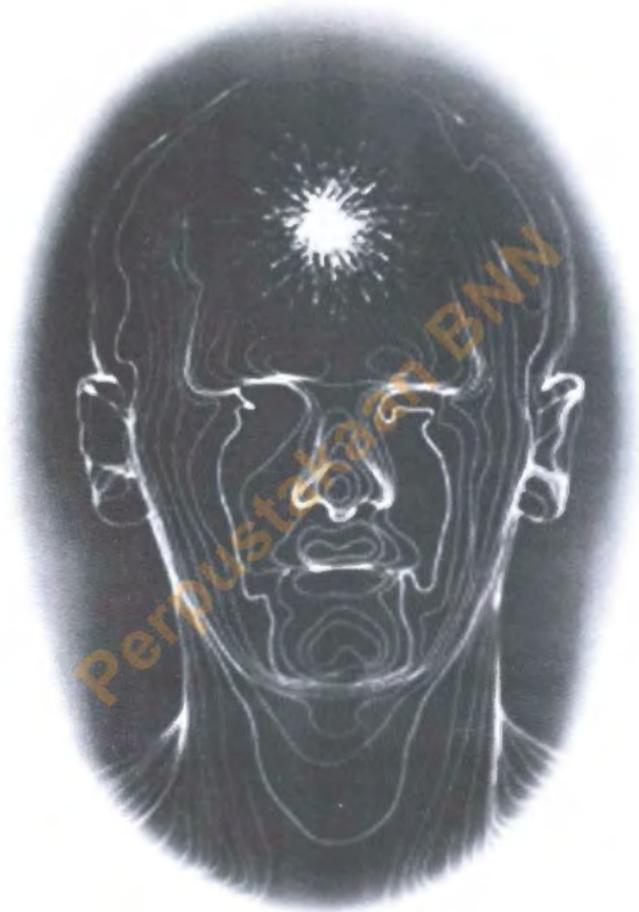
4. Laksanakan pendisiplinan tersebut selama satu minggu. Tuliskan hasilnya dan kesimpulan Anda di bawah ini! Anda juga dapat melakukan latihan yang sama untuk masalah Anda/anak Anda yang lain!

.....

.....

.....

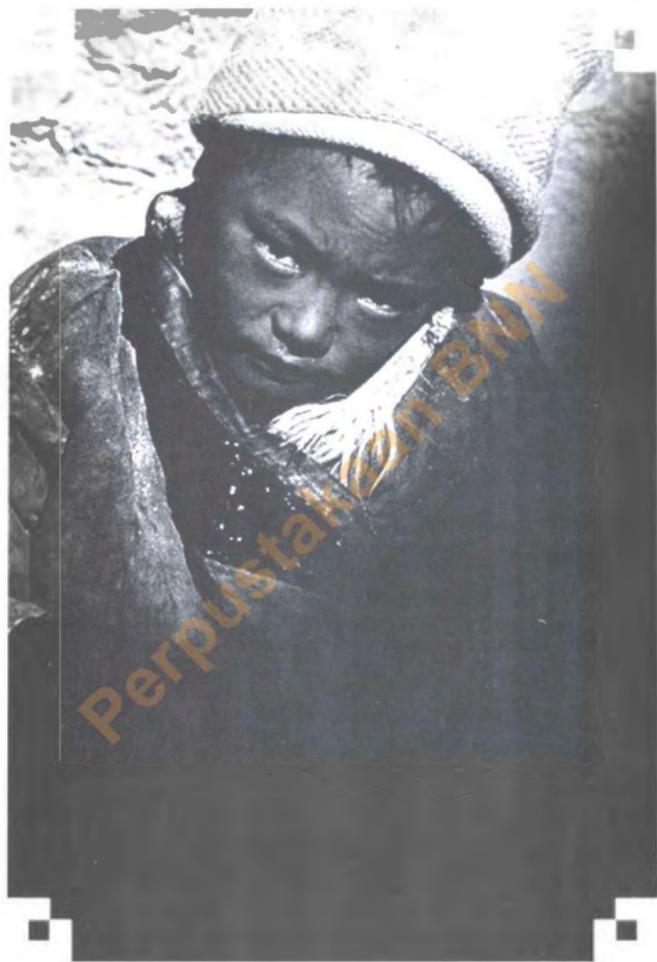
.....



## F. Evaluasi

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

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Manusia boleh hidup menurut caranya sendiri  | B | S |
| 2. Percuma peraturan sebab orang tidak mau hidup tertib dan teratur   | B | S |
| 3. Peraturan memberi pembatasan, sekaligus memberi kebebasan dan rasa aman  | B | S |
| 4. Peraturan tidak menjadikan orang bebas   | B | S |
| 5. Disiplin adalah cara hidup secara tertib dan teratur   | B | S |
| 6. Orang yang tidak berdisiplin tidak mampu bersikap tegas, dan tidak dapat menjadi suri tauladan bagi orang lain | B | S |
| 7. Pendisiplinan menolong seseorang mencapai perkembangannya yang optimal   | B | S |
| 8. Pendisiplinan menjadikan orang kaku, keras dan sulit bertoleransi  | B | S |
| 9. Hukum bagi pengguna dan pengedar/bandar narkoba tidak sama   | B | S |
| 10. Mengakui kesalahan, meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan merupakan hasil dari pendisiplinan             | B | S |
| 11. Keteladanan orang tua menjadikan anak diajar patuh kepada kebenaran, bukan kepada orang                       | B | S |
| 12. Dalam menerapkan disiplin tidak diperlukan dialog   | B | S |
| 13. Pendisiplinan dimulai ketika remaja saat timbul persoalan   | B | S |
| 14. Melakukan pendisiplinan harus saat itu juga, agar anak belajar memahami konsekuensi dari perbuatannya         | B | S |
| 15. Jika hendak dikoreksi, yang dikoreksi adalah pribadinya, agar anak tahu diri dan menjadi jera                 | B | S |



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

## Daftar Kepustakaan

- Clemes, Hariis, Bean, Reynold, 2001, *Membangkitkan Harga Diri Anak*. Penerbit Mitra Utama, Jakarta.
- Joewana, Satya, 2005, *Gangguan Mental dan Perilaku Akibat Penggunaan Zat Psikoaktif, Penyalahgunaan NAPZA/Narkoba*, Edisi 2, Penerbit Buku Kedokteran, EGC, Jakarta
- Dargatz, Jan, 1999, *52 Cara Membangun Harga Diri dan Percaya Diri Anak*, Pustaka Tangga. Jakarta
- Kantor Wilayah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan DKI Jakarta, 1995, *Pendidikan Lingkungan Kehidupan Jakarta, Untuk Kelas 2 SLTP*, Jakarta.
- Mc Graw, Martha Mary, 1987, *60 Cara Pengembangan Diri*, Penerbitan Kanisius, Yogyakarta.
- Luce. Ron. 2005, *Pergumulan Remaja Akhir Zaman*, Metanoia, Jakarta
- Milhorn, H, Thomas, 1994, *Drug and Alcohol Abuse, The Authoritative Guide for Parents, Teachers, and Counselors*, Plenum Press, New York.
- Martono, Lydia Harlina, 1989, *Pendidikan Pencegahan Penyalahgunaan Obat/Zat Adiktif. Pendidikan dengan Orientasi Situasi*. Buku Pedoman untuk Guru, Dinas Kesehatan DKI Jakarta, Jakarta.
- Martono, Lydia Harlina, Solichin, Jusni, Soebroto, dkk. 1996. *Komunikasi dalam keluarga, Menuju Keluarga Harmonis Buku 2*, Badan Pembina Kesehatan Jiwa Masyarakat DKI Jakarta, PT. Pustaka Antara, Jakarta
- Martono, Lydia Harlina, Solichin, Jusni, Soebroto, dkk. 1996, *Mempersiapkan dan Membina Perkawinan, Menuju Keluarga Harmonis Buku 3*, Badan Pembina Kesehatan Jiwa Masyarakat DKI Jakarta, PT Pustaka Antara, Jakarta
- Martono, Lydia Harlina, Solichin, Jusni, Soebroto, dkk. 1996, *Mengasuh dan Membimbing Anak dalam Keluarga, Menuju Keluarga Harmonis Buku 4*. Badan Pembina Kesehatan Jiwa Masyarakat DKI Jakarta, PT. Pustaka Antara, Jakarta.
- Martono, Lydia Harlina, Joewana, Satya, 2006, *Belajar Hidup Bertanggung Jawab, Menangkal Narkoba dan Kekerasan, Untuk siswa SMP dan Remaja Usia 13-15 tahun*, Jakarta. Balai Pustaka.
- Martono, Lydia Harlina, Joewana, Satya, 2006, *Belajar Hidup Bertanggung Jawab, Menangkal Narkoba dan Kekerasan, Untuk siswa SMA dan Umum*, Balai Pustaka, Jakarta.
- Martono, Lydia Harlina, Joewana, Satya, 2006, *peran Orang Tua dalam Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba*, Jakarta, Balai Pustaka.
- Martono, Lydia Harlina, 2006, *Berkata Tidak Pada Narkoba, Bagi Remaja dan Siswa SMP-MTs*, Balai Pustaka, Jakarta.
- Pendidikan Pencegahan Penyalahgunaan Obat/Zat Adiktif, Pendidikan dengan Orientasi Situasi, Buku Pedoman untuk Guru, Dinas Kesehatan DKI Jakarta*, Jakarta.
- SADAR, *Majalah Bulanan Badan Narkotika Nasional*, April 2006, BNN, Jakarta
- SADAR, *Majalah Bulanan Badan Narkotika Nasional*, Juni 2006, BNN, Jakarta
- SADAR, *Majalah Bulanan Badan Narkotika Nasional*, Juli 2006, BNN, Jakarta
- Schwebel, Robert, 1998, *Saying No is Not Enough*, New Market Press, New York.
- Stoppar, Miriam, Dr, 1999, *Drugs Inio File, From Alcohol & Tobacco, to Ecstasy & Heroin*, Dorling Kindersely, London.
- Stevens, Patricia, Smith, Robert, L, 2001, *Substance Abuse Counseling Theory and Practice*, Merrill Prentice Hall, Columbus, Ohio.
- Pinger, Robert, R, et al, 1998, *Drugs Issues for Today*, WCB Mc Graw-Hill
- Pribadi, Sikun, Subowo, 1981, *Menuju Keluarga Bijaksana, Yayasan Sekolah Isteri Bijaksana*, Bandung, 1981
- Yapp, Kathleen, 2002, *Buku Jawaban Bagi Orang Tua dari Anak-Anak Remaja*, Adonai publishing, Jakarta







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](http://www.bnn.go.id) E-mail: [info@bnn.go.id](mailto:info@bnn.go.id)

