

# Mengenal Penyalahgunaan **Narkoba**



Untuk Remaja / Anak Muda

**Badan Narkotika Nasional  
Republik Indonesia  
2009**





Untuk Remaja/Anak Muda

Perpustakaan BNI

Badan Narkotika Nasional  
Republik Indonesia  
2009



## 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: "Mengenal Penyalahgunaan Narkoba" bertujuan mencegah pemakai pemula agar tidak lagi melanjutkan pemakaiannya dan menjadi ketergantungan, sebagai upaya prevensi sekunder.

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

Setiap seri terdiri dari dua jilid buku, yaitu jilid A untuk remaja dan pemuda dan jilid B untuk orang tua dan dewasa. Di samping tujuan mencegah penyalahgunaan narkoba, buku-buku tersebut juga disusun agar dapat turut mencegah peredaran gelap narkoba di masyarakat.

Metode pendidikannya 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 dapat meningkatkan partisipasi remaja/anak muda serta orang tua/dewasa dalam upaya P4GN di lingkungan masing-masing. Selamat mengikuti.

Perpustakaan BNN

# Daftar Isi

**Kata Sambutan**

**Pendahuluan**

**Daftar Isi Daftar Latihan**

**Daftar Tabel**

## **Modul 1 Mengenal penyalahgunaan Narkoba**

- |                                    |    |
|------------------------------------|----|
| A. Apa itu Narkoba?                | 8  |
| B. Mengapa Narkoba dilarang?       | 17 |
| C. Mengapa perlu dihindari         | 18 |
| D. Untuk apa Narkoba boleh dipakai | 19 |
| E. Latihan                         | 19 |
| F. Evaluasi                        | 21 |

## **Modul 2 Ciri-ciri penyalahgunaan Narkoba**

- |             |    |
|-------------|----|
| A. Fisik    | 22 |
| B. Emosi    | 23 |
| C. Perilaku | 24 |
| D. Latihan  | 26 |
| E. Evaluasi | 26 |

## **Modul 3 Mengetahui dan menghindari Peer Pressure**

- |                                  |    |
|----------------------------------|----|
| A. Pengerfen peer Pressure       | 28 |
| B. Jenis-jenis peer Pressure     | 28 |
| C. Cara menghadapi Peer Pressure | 30 |
| D. Latihan                       | 33 |
| E. Evaluasi                      | 34 |

## **Modul 4 Tempat-tempat rawan penyalahgunaan Narkoba**

- |                                  |    |
|----------------------------------|----|
| A. Dilingkungan tempat tinggal   | 37 |
| B. Di sekolah                    | 39 |
| C. Di tempat-tempat umum lainnya | 41 |

D. Latihan	43
D. Evaluasi	44

**Modul 5 Jika sudah terlanjur menyalahgunakan Narkoba, apa yang harus dilakukan**

A. Berhenti segera	46
B. Menyampaikan masalah kepada orang tua, guru dan teman yang dipercaya	47
C. Konseling	48
D. Latihan	50
E. Evaluasi	50

**Modul 6 Membangun ketahanan diri**

A. Menghargai diri sendiri	54
B. Menghargai orang lain/teman secara wajar	56
C. Menyadari bahwa setiap orang berbeda	57
D. Kiat berkomunikasi dengan keluarga	57
E. Menjaga nama baik keluarga	59
F. Latihan	60
G. Evaluasi	61

**Modul 7 Mengatasi masalah secara mandiri**

A. Keterampilan mengenal masalah dan bukan masalah	63
B. Mengatasi masalah secara mandiri	64
C. Mengatasi masalah bersama orang lain	66
D. Latihan	67
E. Evaluasi	67

**Modul 8 Gerakan pencegahan oleh remaja**

A. Pentingnya menyelamatkan teman-teman sebaya	69
B. Cara-cara yang bisa dilakukan	71
C. Latihan	73
D. Evaluasi	74

**Daftar Kepustakaan**

**Kunci Jawaban Evaluasi**

## Daftar Latihan

Latihan 1	Mengisi titik-titik	19
Latihan 2	Masalah penyalahgunaan Narkoba	20
Latihan 3	Jenis-jenis Narkoba dan bahayanya	20
Latihan 4	Ciri-ciri penyalahguna Narkoba	26
Latihan 5	Perilaku penyalahguna Narkoba	26
Latihan 6	Mengambil tindakan	33
Latihan 7	Bentuk penolakan tekanan	33
Latihan 8	Bentuk tekanan teman sebaya	34
Latihan 9	Melihat orang memakai Narkoba	43
Latihan 10	Keadaan tempat memakai Narkoba	43
Latihan 11	Lokasi penyalahgunaan Narkoba	44
Latihan 12	Sudah menjadi pemakai Narkoba	50
Latihan 13	Menjadi konselor sebaya	50
Latihan 14	Menghargai diri sendiri	60
Latihan 15	Keunggulan diri	60
Latihan 16	Pesan bagi sesama remaja	61
Latihan 17	Komunikasi dengan orang tua	61
Latihan 18	Menyelesaikan masalah	67
Latihan 19	Bantuan orang lain	67
Latihan 20	Penyalahgunaan Narkoba oleh remaja	73
Latihan 21	Menyelamatkan remaja pengguna Narkoba	73
Latihan 22	Kegiatan pencegahan oleh remaja	74

Tabel 1	Jenis Narkoba dan bahayanya	20
Tabel 2	Bentuk tekanan teman sebaya	34
Tabel 3	Lokasi penyalahgunaan Narkoba	44
Tabel 4	Menghargai diri sendiri	60
Tabel 5	Keunggulan diri	60
Tabel 6	Menyelesaikan masalah	67

Perpustakaan BNN

# Modul 1

## Mengenal penyalahgunaan Narkoba

### Tujuan Pembelajaran Umum

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

### Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta dapat:

1. menyebutkan jenis-jenis narkoba dan bahayanya
2. menjelaskan alasan-alasan mengapa narkoba dilarang
3. menjelaskan mengapa perlu dihindari
4. menyebutkan untuk kepentingan apa narkoba boleh dipakai

### A. Apa itu Narkoba?

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

### NARKOTIKA

Adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

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

#### a. Alami

Yakni jenis zat/obat yang timbul dari alam tanpa adanya proses fermentasi, isolasi atau proses produksi lainnya. Contohnya : ganja, opium, daun koka dan lain-lain.

Di dalam Undang-undang No. 22 thn 1997 tentang Narkotika, narkotika yang berasal dari alam dan tidak boleh digunakan untuk terapi adalah golongan I terdiri dari :

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

#### b. Semi Sintesis

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

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

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

#### c. Sintesis

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

Jenis obat yang masuk kategori sintesis antara lain Amfetamin, Dekssamfetamin, Penthidin, Meperidin, Methadon, Dipipanon, Dekstropakasifen, LSD (Lisergik, Dietilamid).

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

##### a. Depresan (downer)

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

##### b. Stimulan (upper)

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

##### c Halusinogen

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

## JENIS-JENIS NARKOTIKA YANG SERING DISALAHGUNAKAN

### a. GANJA

Dikenal dengan nama: Cannabis, Mariyuana, Hasish, Gelek, Budha Stick, Cimeng, Grass, Rumput, Sayur.

- Bentuk** : berupa tanaman yang dikeringkan.  
 Daun ganja bentuknya memanjang, pinggirannya bergerigi, ujungnya lancip, urat daun memanjang di tengah pangkal hingga ujung bila diraba bagian muka halus dan bagian belakang agak kasar. Jumlah helai daun ganja selalu ganjil yaitu 5, 7, atau 9 helai.
- Warna** : Ganja hijau tua segar dan berubah coklat bila sudah lama dibiarkan karena kena udara dan panas.
- Penggunaan** : dihisap dari gulungan menyerupai rokok atau dapat juga dihisap dengan menggunakan pipa rokok

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

- Efek**
- denyut jantung semakin cepat, temperatur badan menurun, mata merah
  - nafsu makan bertambah
  - santai, tenang dan melayang-layang
  - fikiran selalu rindu pada ganja
  - daya tahan menghadapi problema jadi lemah
  - malas, apatis
  - tidak peduli dan kehilangan semangat untuk belajar maupun bekerja
  - persepsi waktu dan pertimbangan intelektual maupun moral terganggu

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

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

## b. COCAIN

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

- Bentuk** : berupa bubuk, daun coca, buah coca, cocain kristal
- Warna** : cairan berwarna putih/tidak berwarna

- kristal berwarna putih
- tablet berwarna putih
- bubuk/serbuk seperti tepung

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

**Efek**

- tidak bergairah bekerja
- tidak bisa tidur
- halusinasi
- tidak nafsu makan
- berbuat dan berfikir tanpa tujuan
- merasa gelisah dan cemas berlebihan

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

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

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

### c. MORFIN dan HEROIN

Nama lain : Putaw, Smack, junk, Horse, H, PT, Etep, Bedak Putih

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

**Bentuk** : berupa serbuk

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

**Penggunaan** : dengan cara menghirup asapnya setelah bubuk heroin dibakar diatas kertas timah pembungkus rokok (sniffing) atau dengan menyuntikkannya langsung ke pembuluh darah setelah heroin dilarutkan dalam air.

- Efek**
- menimbulkan rasa mengantuk, lesu, penampilan “dungu” jalan mengambang.
  - rasa sakit seluruh badan
  - badan gemetar, jantung berdebar-debar
  - susah tidur dan nafsu makan berkurang
  - matanya berair dan hidungnya selalu ingusan
  - problem pada kesehatan : bengkak pada daerah menyuntik, tetanus, HIV/AIDS, Hepatitis B dan C, problem jantung, dada dan paru-paru, serta sulit buang air besar. Pada wanita mengganggu sirkulasi menstruasi.

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

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

### **PSIKOTROPIKA**

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

Dalam bidang farmakologi, Psikotropika dibedakan dalam 3 (tiga) golongan, yaitu :

#### **a. Golongan Psikostimulasi**

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

1. Amfetamine (lebih populer dikalangan masyarakat sebagai shabu dan ekstasi)
2. Desamfetamine

#### **b. Golongan Psikodepresan**

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

jenis obat yang termasuk golongan ini :

1. Amobarbital
2. Pheno karkital
3. Penti karkital

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

### c. Golongan Sedativa

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

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

## JENIS-JENIS NARKOTIKA YANG SERING DISALAHGUNAKAN

### a. Ekstasy

Dikenal dengan nama : Inex, I, Kancing Hugu Drug, Yuppie Drug, Essence, Clarity, Butterfly, Black Heart, dll.

**Bentuk** : berupa tablet dan kapsul  
**Warna** : bermacam-macam  
**Penggunaan** : ditelan

- Efek**
- timbul rasa gembira secara berlebihan. Banyak orang mengkonsumsi ekstasy untuk tujuan bersenang-senang. Ekstasy banyak digunakan oleh anak-anak muda agar dapat berpesta / di diskotik sepanjang malam. Karena saking gembiranya kadang-kadang sampai lepas kendali sehingga tidak malu-malu melakukan pesta seks.
  - Merasa cemas
  - Tidak mau diam (hiperaktif)
  - Rasa percaya diri meningkat
  - Mengalami keringat dan gemeteran
  - Susah tidur
  - Sakit kepala dan pusing-pusing, mual dan muntah

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

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

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

#### **b. SHABU**

Dikenal dengan nama : Kristal, Ubas, SS, Mecin

**Bentuk** : Berupa kristal

**Warna** : Putih

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

**Efek**

- badannya merasa lebih kuat dan energik (meningkatkan stamina) tidak mau diam (hiperaktif)
- rasa percaya diri meningkat
- rasa ingin diperhatikan orang lain
- nafsu makan berkurang akibatnya badan semakin kurus. Sering digunakan sebagai salah satu alternatif pengurus badan
- susah tidur
- jantungnya berdebar-debar
- tekanan darah meningkat
- mengalami gangguan pada fungsi sosial dan pekerjaan

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

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

- merasa lelah dan tidak berdaya (stamina menurun)
- kehilangan semangat hidup (ingin bunuh diri)
- merasa cemas dan gelisah secara berlebihan, kehilangan rasa percaya diri
- susah tidur

## **BAHAN ADIKTIF**

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

### **JENIS - JENIS BAHAN ADIKTIF**

#### **a. INHALEN**

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

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

**Efek**

- hilang ingatan
- tidak dapat berfikir
- mudah berdarah dan memar
- merusak sistem syaraf utama
- merusak hati dan ginjal
- sakit maag
- sakit pada waktu buang air kecil
- kejang-kejang otot dan batuk - batuk

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

#### **b. ALKOHOL**

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

**Efek**

- menyebabkan depresi pada sistem syaraf pusat
- jika penggunaan dicampur dengan obat lain sipemakai akan pingsan atau kejang-kejang tidak sadar diri

- menyebabkan oedema otak (pembengkakan dan terbenyungnya darah dari otak)
- menimbulkan habilitasi, toleransi dan ketagihan
- mengakibatkan mundurnya kepribadian
- peradangan dilambung (gastritis)
- melemahkan jantung dan hati menjadi keras

### c. TEMBAKAU/ROKOK

Zat yang berhubungan luas dengan penggunaan tembakau biasanya dalam

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

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

- Efek**
- menyumbat saluran-saluran darah baik dari maupun menuju
  - jantung sehingga memperlambat aliran darah.
  - menimbulkan penyakit kanker
  - serangan jantung
  - impotensi dan gangguan kehamilan dan janin

### d. OBAT PENENANG

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

**Bentuk** Tablet, kapsul, serbuk

**Cara penggunaan :** Ditelan secara langsung

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

#### e. Zat Yang Mudah Menguap

Lem aica aibon, thinner, bensin, spirtus.

- Efek**
- memperlambat kerja otak dan sistem syaraf pusat
  - menimbulkan perasaan senang, puyeng, penurunan kesadaran, gangguan penglihatan dan pelo
  - problem kesehatan terutama merusak otak, lever, ginjal dan paru-paru
  - kematian timbul akibat berhentinya pernafasan dan gangguan pada jantung

#### f. Zat yang Menimbulkan Halusinasi

Jamur, kecubung, kotoran kerbau/ sapi

Bekefja pada sistem syaraf pusat untuk mengacaukan kesadaran dan emosi peng-guna

- Efek**
- perubahan pada proses berfikir, hilangnya control, hilangnya orientasi dan depresi
  - karena halusinasi bisa menimbulkan kecelakaan

### B. Mengapa Narkoba Dilarang ?

#### 1. Ajaran Agama

Semua ajaran agama mengharamkan penyalahgunaan narkoba dan salah satu hasil Konfrensi Pemuka Agama Anti Narkoba di-Sumatera Utara adalah bahwa barang siapa yang terlibat dalam penyalahgunaan dan pengedaran narkoba dia di indikasikan sebagai orang yang anti terhadap Tuhan.

#### 2. Kebijakan Pemerintah

- Dikeluarkan UU No.22 tahun 1997 tentang Narkotika
- Dikeluarkan UU No.5 tahun 1997 tentang Psikotropika
- Keppres No.3 Tahun 1997 tentang Minuman Beralkohol
- Keppres No.17 tahun 2002 tentang pembentukan 8NN sebagai peng-ganti Keppres No.116 tahun 1999 tentang BKNN
- Pernyataan presiden RI tanggal 12 Mei tahun 2000 bahwa Narkoba sudah menjadi BENCANA NASIONAL

3. Data BNN RI tahun 2004, menunjukkan bahwa 1,5 % dari jumlah penduduk Indonesia terlibat penyalahgunaan narkoba (3,2 jt orang)

4. Data tahun 2005 menunjukkan bahwa 15 ribu orang tewas setiap tahun akibat penyalahgunaan narkoba.

5. Masalah narkoba belum disosialisasikan secara holistik dan simultan kepada seluruh lapisan masyarakat dengan memberikan informasi yang benar dan akurat.
6. Sulit memperoleh pekerjaan
7. Merugikan negara
8. Menghancurkan masa depan bangsa dan negara
9. Menghancurkan tujuan hidup

### C. Mengapa perlu dihindari?

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

1. Terhadap pribadi atau individu
  - Narkotika dapat merubah kepribadian si korban secara drastis seperti berubah menjadi pemurung, pemarah, bahkan melawan terhadap apa atau siapapun
  - Menimbulkan sikap masa bodoh sekalipun terhadap dirinya, seperti tidak lagi memperhatikan pakaian, tempat dimana ia tidur dan sebagainya
  - Semangat belajar menjadi menurun dan suatu ketika bisa saja si korban bersikap seperti orang gila karena reaksi dari penggunaan narkoba tersebut
  - Tidak ragu untuk mengadakan hubungan seks secara bebas karena pandangannya terhadap norma-norma masyarakat, hukum, agama sudah longgar
  - Menjadi pemalas bahkan hidup santai
  - Tidak segan-segan menyiksa diri karena ingin menghilangkan rasa nyeri atau menghilangkan sifat ketergantungan terhadap obat bius
2. Terhadap Keluarga
  - Tidak segan mencuri uang atau bahkan menjual barang-barang di rumah yang bisa di uangkan
  - Tidak segan lagi menjaga sopan santun di rumah bahkan melawan pada orang tua
  - Kurang menghargai harta milik yang ada di rumah, mengendarai kendaraan ugall-ugalan
  - Mencemarkan nama keluarga dan keharmonisan keluarga sirna/terganggu
  - Kerugian material (membeli dan mengobati)

### 3. Terhadap Masyarakat

- Berbuat tidak senonoh (mesum) dengan orang lain, yang berakibat tidak saja bagi diri yang berbuat melainkan mendapat hukuman masyarakat yang berkepentingan
- Mengambil milik orang lain demi memperoleh uang untuk membeli atau mendapatkan Narkoba
- Mengganggu ketertiban umum, seperti mengendarai kendaraan bermotor dengan kecepatan tinggi
- Melakukan tindakan kekerasan, baik fisik, psikis maupun seksual
- Menimbulkan bahaya bagi ketentraman dan keselamatan umum antara lain tidak menyesal apabila berbuat kesalahan

### 4. Terhadap Bangsa dan Negara

- Hilangnya generasi muda (lost generation)
- Kualitas generasi menurun
- Hilangnya rasa patriotisme atau rasa cinta bangsa pada gilirannya mudah untuk dipengaruhi oleh kepentingan - kepentingan yang menjadi ancaman terhadap ketahanan nasional dan stabilitas nasional
- Negara merdeka akan terjajah kembali apabila generasinya memakai Narkoba

### D. Untuk apa narkoba boleh dipakai?

Narkoba boleh digunakan untuk dua hal yaitu:

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

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

### E. Latihan

#### Latihan 1. Mengisi titik-titik

Tuliskanlah pendapatmu pada titik-titik di bawah ini

1. Penyalahgunaan heroin bisa menimbulkan penyakit antara lain.....  
.....
2. Bahan adiktif seperti lem jika salahgunakan berefek negative ke tubuh seperti .....  
.....

3. Narkoba dilarang karena beberapa alasan di antara nya. ....  
.....
4. Narkoba boleh digunakan untuk dua kepentingan yaitu .....  
.....

**Latihan 2. Masalah penyalahgunaan Narkoba**

Ceritakanlah apa yang kamu ketahui tentang :

1. Efek penyalahgunaan narkotika .....  
.....
2. Efek penyalahgunaan psikotropika .....  
.....
3. Efek penyalahgunaan bahan adiktif .....  
.....

**Latihan 3.**

Tabel 1  
Menyebutkan jenis-jenis Narkoba dan bahayanya

NO	JENIS NARKOBA	BAHAYANYA
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

**HIDUP INI ADA AKHIRNYA,  
TETAPI  
MOMEN AKHIRI HIDUP INI  
DENGAN  
NARKOBA**

**HIDUP SEHAT TANPA NARKOBA**



BADAN NARKOTIKA NASIONAL

2009

Tampil *beda*  
tidak perlu dengan  
**NARKOBA**



[www.bnn.go.id](http://www.bnn.go.id)

## F. Evaluasi

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

1. Sesuai dengan surat edaran Badan Narkotika Nasional (BNN) No SE/03/IV/2002 NARKOBA merupakan akronim dari Narkotika, Psikotropika dan Bahan Adiktif Lainnya B S
2. Heroin merupakan jenis narkoba yang berbentuk daun kering B S
3. Efek pemakaian ganja dapat membangkitkan semangat untuk melakukan aktivitas belajar dan bekerja B S
4. Menghirup kotoran kerbau dapat menimbulkan halusinasi B S
5. Tidak semua agama melarang umatnya memakai narkoba B S
6. Orang yang memakai narkoba di indikasi sebagai orang yang anti Tuhan B S
7. Presiden menyatakan bahwa narkoba bukan merupakan bencana Nasional B S
8. Narkoba perlu dihindari karena merugikan bagi si pemakai saja B S
9. Narkoba boleh dipakai untuk kepentingan medis B S
10. Pemakai narkoba tidak segan-segan menyiksa diri karena ingin menghilangkan rasa nyeri atau menghilangkan sifat ketergantungan terhadap obat bius B S
11. Dengan memakai narkoba orang akan lebih menghargai harta miliknya di rumah B S
12. Pemakaian narkoba dapat menimbulkan kerugian materi B S
13. Negara merdeka akan terjajah kembali apabila generasinya memakai narkoba B S
14. Penggunaan narkoba selain untuk kepentingan medis dan ilmu pengetahuan dilarang oleh undang-undang B S
15. Narkoba mengakibatkan kualitas generasi menurun B S

### Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta mengetahui bagaimana ciri-ciri penyalahgunaan narkoba sehingga mampu mengenali bagaimana pemakaian narkoba

### Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta dapat:

1. mengetahui ciri-ciri fisik penyalahgunaan narkoba
2. mengetahui ciri-ciri emosi penyalahgunaan narkoba
3. mengetahui ciri-ciri perilaku penyalahgunaan narkoba
4. mengetahui ciri-ciri pengguna narkoba di sekolah

Mereka yang mengkonsumsi narkoba akan mengalami gangguan mental dan perilaku, akibat terganggunya sistem neuro transmitter pada sel-sel susunan saraf pusat diotaknya. Gangguan pada sistem ini mengakibatkan terganggunya fungsi kognitif atau alam pikiran, afektif atau alam perasaan/mood/emosi dan psikomotor atau perilaku.

Orang berpendidikan sekalipun akan menemui kesulitan untuk bisa mengetahui seseorang telah mengalami ketergantungan obat-obatan. Mengapa ? Bisa jadi karena mereka tidak tahu atau kurang pengetahuannya tentang ketergantungan obat. Bisa juga karena mereka menganggap remeh kadar penggunaan narkoba. Karena memang di awal penggunaan, seorang penyalahgunaan narkoba tidak begitu berbeda dari lainnya. Apalagi seorang anak yang pintar pasti akan memakai segala kepintarannya untuk menipu orang lain terutama orang tua agar tidak ketahuan bahwa dia telah memakai narkoba.

#### A. Fisik

Ciri-ciri fisik penyalahgunaan narkoba antara lain

- Kesehatan fisik dan penampilan menurun
- Badan kurus, lemah, malas
- Mata kemerah-merahan
- Muka pucat dan bibir kehitaman
- Berkeringat secara berlebihan
- Badan gemetar
- Bicara cadel

- Mata berair
- Bekas suntikan di tangan
- Batuk, pilek berkepanjangan
- Sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas
- Hafsu makan menurun
- Suhu badan tidak beraturan
- Dalam keadaan yang sudah parah, pernafasan lambat dan dangkal
- Pupil mata menurun
- Kejang otot
- Kesadaran makin lama makin menurun

### 1. Narkotika

Dari segi fisik, pengguna narkotika memiliki ciri-ciri :

- Pengguna narkotika umumnya mengalami gangguan tidur, maka matanya akan selalu terlihat merah dan pandangan kosong
- Pembawaan badan tenang

### 2. Psikotropika

Dari segi fisik, pengguna psikotropika memiliki ciri-ciri :

- Detak jantung kencang
- Berkeringat secara berlebihan

### 3. Bahan Adiktif

Dari segi fisik, pengguna bahan adiktif memiliki ciri-ciri :

- Muka pucat dan kebiruan
- Keringat dingin

## B. Emosi

Seorang pengguna narkoba, dari segi emosi berbeda dengan yang lainnya. Emosi mereka tidak stabil. Karena telah dipengaruhi oleh narkoba yang dipakainya.

Ciri-ciri emosi penyalahguna narkoba, antara lain :

- Sangat sensitif dan cepat bosan
- Jika ditegur atau dimarahi malah membangkang dan menentang
- Mudah tersinggung, cepat emosi
- Curiga berlebihan sampai tingkat waham (tidak sejalan antara fikiran dengan kenyataan)
- Ketakutan yang luar biasa
- Hilang ingatan (gila) Berusaha menyakiti diri sendiri
- Selalu berada dalam dunia khayalan

### 1. Narkotika

Dari segi emosi, pengguna narkotika memiliki ciri-ciri :

- Pikiran kacau
- Banyak menghayal
- Cemas dan gelisah

### 2. Psikotropika

Dari segi emosi, pengguna psikotropika memiliki ciri-ciri :

- Percaya diri meningkat
- Ingin diperhatikan orang lain

### 3. Bahan Adiktif

Dari segi emosi pengguna bahan adiktif memiliki ciri-ciri :

- Terli hat cemas
- Kurang mampu mempertimbangkan yang baik dan yang buruk

### C. Perilaku

Pengguna narkoba akan menunjukkan perilaku yang tidak wajar yang sebelumnya jarang atau bahkan tidak pernah dilakukannya. Misalnya yang sebelumnya pendiam akan banyak bicara atau sebaliknya, yang sebelumnya rajin akan berubah malas bahkan pengguna narkoba berani melawan terhadap apa dan siapapun.

Ciri-ciri perilaku penyalahguna narkoba, antara lain :

- Susah diajak bicara
- Kurang disiplin
- Sering menghindari kontak mata langsung
- Suka membolos dan malas belajar
- Mengabaikan kegiatan ibadah
- Menarik diri dari aktivitas bersama keluarga
- Apabila permintaannya tidak dituruti, ia menjadi lebih mudah tersinggung
- Berbicara kasar kepada orang lain disekitarnya termasuk kepada orang tuanya
- Bersandiwara/memanipulasi keadaan atau berpura-pura
- Sulit berkonsentrasi
- Selalu kehabisan uang, sering meminjam uang dari orang lain
- Mulai menjual barang-barang milik sendiri
- Sering membawa obat tetes mata, memakai kaca mata hitam untuk menutup matanya yang merah berair
- Sering menggunakan baju lengan panjang untuk menutupi bekas suntikan di tangannya
- Takut air, sehingga tidak suka mandi
- Punya teman-teman yang baru dan aneh

### 1. Narkotika

Pari segi perilaku, pengguna narkotika memiliki ciri-ciri :

- Tidak mau bekerja
- Langkah gontai dan melayang - layang

### 2. Psikotropika

Dari segi perilaku, pengguna psikotropika memiliki ciri-ciri :

- Banyak bergerak
- Tidak mau diam (hiperaktif)

### 3. Bahan Adiktif

Dari segi perilaku pengguna bahan adiktif memiliki ciri-ciri :

- Suka tertawa dan berteriak sendiri tanpa alasan (pengguna lem)
- Berbicara lamban

Bagi anak-anak sekolah, ciri-ciri pengguna narkoba di sekolah antara lain :

- Motivasi belajar menurun dan malas membuat PR
- Malas berangkat sekolah, suka bolos
- Nilai raport sekolah menurun
- Sering keluar kelas, ijin ke kamar mandi, berlama-lama dan sering tidak kembali ke kelas
- Mengantuk di kelas
- Cepat bosan mengikuti pelajaran di kelas
- Sering membuat keributan di sekolah
- Suka melanggar aturan sekolah
- Sering berkumpul dengan teman komunitas yang sama
- Sering menunggak uang SPP
- Suka terlambat masuk sekolah, sering pulang larut malam
- Tidak respek pada guru
- Di kelas mengambil tempat duduk paling belakang
- Suka di tempat parkir di lingkungan sekolah
- Mendatangi warung/kantin dan mojos di warung.

Apabila ditemukan anak sekolah dengan karakter seperti yang dikemukakan diatas, sebagai sesama teman kita perlu melakukan pendekatan dengannya. Ajak dia bicara baik-baik dan jangan memaksa. Coba cari tahu benarkah dia sudah menyalahgunakan narkoba. Jika benar, segera bantu dan selamatkan agar dia tidak menjadi pecandu. Bekerjasamalah dengan guru bimbingan konseling di sekolah untuk mengatasinya.

#### D. LATIHAN

##### Latihan 4. Ciri-ciri Penyalahguna Narkoba

Kamu mengetahui teman sekolah kamu sebagai penyalahguna narkoba. Bagaimana keadaan fisiknya yang kamu lihat ?

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

##### Latihan 5. Perilaku Penyalahguna Narkoba

Lem kambing, merupakan jenis narkoba yang paling sering disalahgunakan oleh anak jalanan. Kemukakanlah perilaku mereka yang bisa kamu perhatikan.

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

#### E. EVALUASI

Lingkarilah jawaban yang sesuai dengan benar (B) atau salah (S)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Penyalahguna narkoba tidak memiliki perbedaan dengan yang lain walaupun sudah menjadi pecandu berat | B | S |
| 2. Semua pengguna narkoba badannya kurus   | B | S |
| 3. Orang yang batuk pilek berarti sudah memakai narkoba  | B | S |
| 4. Memakai narkoba bisa membuat suhu badan tidak teratur   | B | S |
| 5. Pengguna narkotika umumnya mengalami gangguan tidur   | B | S |
| 6. Akibat menggunakan narkoba orang menjadi sensitif dan cepat bosan                                   | B | S |
| 7. Pengguna narkoba akan menentang bahkan bisa membangkang apabila ditegur                             | B | S |
| 8. Mulai menjual barang-barang sendiri menjadi ciri perilaku penyalahguna narkoba                      | B | S |
| 9. Pengguna narkotika akan malas bekerja   | B | S |
| 10. Remaja yang sudah menggunakan narkoba akan menarik diri dari aktivitas bersama keluarga            | B | S |

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 11. Sering menggunakan lengan panjang merupakan satu cara yang dilakukan pengguna narkoba suntik agar bekas suntikan dilengannya tidak diketahui | B | S |
| 12. Pengguna narkoba di sekolah sering keluar kelas  | B | S |
| 13. Anak sekolah yang pakai narkoba selalu segar dan tidak pernah mengantuk  | B | S |
| 14. Siswa pengguna narkoba suka duduk paling belakang di kelas   | B | S |
| 15. Anak yang suka terlambat ke sekolah, kemungkinan adalah pengguna narkoba   | B | S |

Perpustakaan BNN

### **Tujuan Pembelajaran Umum**

Peserta mampu memahami tentang peer pressure kaitannya dengan penyalahgunaan narkoba

### **Tujuan Pembelajaran Khusus**

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta dapat:

1. Mengetahui pengertian peer pressure
2. Mengetahui jenis-jenis peer pressure
3. Mengetahui cara menghindari peer pressure

#### **A. Pengertian Peer Pressure**

Peer pressure yaitu tekanan kelompok sebaya. Prakteknya, seseorang atau sekelompok orang memaksa pihak lain yang sebaya untuk berperilaku seperti kelompok atau dirinya, misalnya supaya mengkonsumsi narkoba. Biasanya kelompok yang ditekan pastilah keadaannya lebih lemah. Namun tidak lantas kelompok yang lebih lemah tidak bisa memberikan tekanan kepada kelompok yang lebih kuat.

Kelompok sebaya atau genk di kalangan remaja boleh dan wajar. Setiap orang, apalagi remaja pasti ingin punya kelompok dan diterima di kelompoknya. Perlu diketahui bahwa tekanan kelompok sebaya ada yang positif dan negatif. Disebut positif karena bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain, misalnya seseorang merasa ditekan agar ikut klub olah raga, seni, pecinta alam, binatang, dll. Disebut negatif karena merugikan, misalnya gabungan/genk anak-anak yang suka bolos, mencuri, pake narkoba, dll

#### **B. Jenis-jenis Peer Pressure**

Tekanan kelompok sebaya ada yang positif dan ada yang negatif.

##### **1. Peer Pressure Positif**

Peer Pressure Positif adalah desakan yang kuat untuk menyesuaikan diri dan menyetujui untuk berperilaku tertentu yang biasanya lebih banyak manfaatnya bagi orang yang menerima tekanan kalau dia menerima desakan tersebut. Pengaruhnya bagi si penerima adalah positif. Misalnya, punya teman yang mendorong kamu untuk berusaha lebih keras di

sekolah atau olah raga bisa membuat kamu bersemangat kalau kamu belum melakukan yang terbaik. Teman bisa mencegah kamu supaya tidak melalaikan kewajiban kamu dan menolong kamu waktu lagi bete. Mereka bisa memotivasi serta mengarahkan kamu ke arah yang benar. Banyak anak berhasil meninggalkan minum minuman keras, pakai narkoba dan bahkan bunuh diri karena adanya kelompok sebaya yang penuh perhatian.

## **2. Peer Pressure Negative**

Peer Pressure Negatif adalah desakan yang kuat untuk menyesuaikan diri dan menyetujui untuk berperilaku tertentu yang biasanya lebih banyak kerugiannya bagi orang yang menerima tekanan kalau dia menerima desakan tersebut. Pengaruhnya bagi si penerima adalah negatif. Hal-hal yang buruk bisa kelihatan menarik buat kamu dan kelompok sebaya bisa membuat hal-hal itu kelihatan bagus.

Ada kekhawatiran tambahan bahwa anak-anak tidak menyukai kamu atau bakal menyangka kamu orang luar atau orang aneh. Misalnya akibat pengaruh teman-teman sebaya, kamu sering cabut, merokok dan minum-minuman keras walaupun kamu tahu itu perilaku yang tidak baik. Namun semua itu kamu lakukan karena takut dianggap tidak setia atau tidak gaul oleh teman-teman apabila kamu menolaknya.

Dalam hal perilaku menyimpang, cowok memang lebih mudah terpengaruh teman dibandingkan dengan cewek. Tapi persahabatan antara cewek juga membuat mereka rentan berperilaku sesuai peraturan peer. Cewek biasanya lebih ingin menjalin hubungan harmonis dan hidup sesuai harapan peer groupnya. Contoh mudahnya kelihatan dari cara berpakaian satu geng cewek yang nyaris serupa. Gara-gara satu geng suka ikut ketularan.

Apapun bentuknya, kelompok teman-teman dekat pasti akan mempengaruhi kita lewat waktu yang dihabiskan bersama. Kita sering belajar dari teman-teman dan mereka pun belajar dari kita. Ini sudah bawaan alami kita sebagai manusia.

## **Beberapa taktik Peer Pressure**

### **1. Cara mendiamkan**

Kelompok mendiamkan, menolak untuk berbicara dengan seorang teman sampai teman tersebut melakukan apa yang diinginkan kelompok. Orang yang ditekan tidak diajak bicara atau didiamkan, hingga dia menurut atau mengikuti ajakan kelompok itu. Misalnya karena kamu tidak mau bolos atau pake narkoba, kamu didiami. Contoh lain, Susi menghadiri pesta kakak kelasnya, pada saat itu ia diajak memakai narkoba. Saat itu Susi menolak secara tegas. Keesokan harinya, semua teman yang datang ke

pesta tersebut mendiamkan Susi. Setelah seminggu, salah seorang kelompok peer pressure memberitahu Susi bahwa ia tidak akan diajak bicara kecuali dia mau mencoba memakai narkoba pada pesta yang akan datang.

## 2. Cara Kekerasan

Perlakuan kekerasan bisa dilakukan secara fisik atau dengan kata-kata kasar. Misalnya Budi mengajak teman sekelasnya Anto minum minuman keras, tetapi Anto menolak. Yang terjadi kemudian, Budi mengajak Anto keluar ruangan, memaki-maki dan menamparnya dan sejak saat itu Anto tidak berani lagi menolak setiap kali diajak meminum minuman keras. Contoh lain Victor mengajak Jontor menghisap ganja. Namun Jontor menolak. Yang terjadi kemudian, Victor mengajak Jontor ke trotoar, seperti traktor ia menghajar Jontor. Sejak saat itu, Jontor tidak berani lagi menolak ajakan Victor.

## 3. Cara "Setia Kawan"

Cara ini dilakukan dengan menunjukkan kesetiaan/bersimpati sebagai teman. Kesulitannya dibantu, uang dipinjami, keluhan didengar. Lalu karena pertemanan setia itu, ia diajak melakukan perbuatan tertentu seperti memakai narkoba. "kalau kamu betul-betul teman setia seperti yang aku tunjukkan, jangan menolak ajakanku". Padahal yang diajaknya itu perbuatan negative. Merasa bahwa teman-nya itu berjasa kepadanya, seseorang segan menolak ajakan itu.

## C. Cara menghadapi Peer Pressure

### Berani menolak

Bentuk peer pressure dari genk memang sangat kuat dan sulit ditolak. Beberapa eksperimen bahkan membuktikan tekanan genk mampu mempengaruhi seseorang untuk mengubah jawabannya yang semula ia katakan benar menjadi salah. Padahal ia tahu bahwa jawabannya benar.

Disinilah muncul kecenderungan untuk berperilaku sama. Kita jadi takut berbeda karena takut diejek dan takut "dibuang" sama kelompok. Kenapa sih kita harus berusaha mencocokkan diri sama kelompok? Karena kita butuh adanya rasa keterikatan bersama orang lain. Kita butuh teman agar bisa survive di dalam kehidupan.

Disinilah kekuatan prinsip kita diuji. Apakah kita cukup tangguh menolak hal-hal yang tidak sesuai atau justru ikut terbui? Cara gampang kita harus membedakan tekanan genk yang positif dan negatif. Jika kelompok meminta kita memperbaiki perilaku kita yang salah dan berbuat baik, ini bisa dibilang positif.

Dilain pihak, biarpun peer punya pengaruh besar, kadang timbul dorongan-dorongan dalam diri buat berperilaku beda. Ini jelas sesuatu yang tidak bisa dihindari. Kita tetap ingin seperti orang biasa, tapi tidak mau kehilangan ciri khas. Kalau kita mau tampil beda dari genk, it's okey. Bahkan keunikan ini bisa menambah PD kita.

Berperilaku beda dengan peer bukan berarti cap "orang aneh" langsung nempel di kening. Malah berkat keunikan inilah kita terhindar pengaruh buruk teman dan bisa mengembangkan diri seutuhnya.

Namun perlu diingat, jangan sampai keunikan kita berbentuk sesuatu yang negative dan melanggar norma masyarakat. Karena ujungnya kita tidak hanya dicap aneh, tapi juga dihukum aparat berwenang.

### **Siasat menolak tekanan kelompok**

Demi setia kawan kita rela mengorbankan banyak hal. Demi diterima kelompok, kita kehilangan prinsip. Lalu, siasat apa yang tepat agar bisa mengendalikan peer pressure sekaligus tetap banyak teman ?

#### **1. Dengarkan kata hati**

Apakah tujuan kita ? Apakah keinginan kita ? Apa saja tindakan yang menurut kita benar ? Perilaku seperti apa yang kita anggap salah ? Carilah jawabannya dalam hati kita. Mengetahui hal-hal mendasar ini akan membantu kita tetap berpegang pada prinsip ketika kita berada di bawah tekanan kelompok.

Contohnya, rencana kita mau berangkat ke sekolah, tetapi tiba-tiba kita diajak nongkrong sambil merokok. Maka, kita bisa bilang, "aku pingin belajar dan aku pingin sehat". Merokok itukan bisa bikin sakit, aku tidak mau. Dalam masalah ini lebih baik kita beda.

#### **2. Kontrol diri**

Sah-sah saja mengikuti peer. Namun kita harus tahu sampai dimana tekanan yang harus dihindari. Misalnya kita mau diajak dugem (dunia gemerlap seperti tempat hiburan, diskotik, dsb). Namun ketika teman kita meminta kita untuk ikut minum minuman keras dan narkoba, lebih baik kita tolak. Jangan sampai kita terjerumus hanya untuk menuruti kelompok. Kalau jelas-jelas efeknya jelek, untuk apa kita ikutan ? Kalau kita nurut terhadap ajakannya, itu sama tololnya dengan menuruti anjuran teman untuk terjun ke jurang dan kita celaka.

#### **3. Percaya Diri**

Hidup kita ada di tangan kita, bukan pada orang lain. Jangan sampai orang lain menggoyahkan diri untuk melanggar prinsip yang kita yakini benar. Justru dengan menunjukkan rasa PD ini, orang lain bakal menghargai kita. Kita bisa bilang, "sebenarnya aku bisa mengikuti

kamu, tapi kalau enggak sesuai dengan keyakinanku, “saya tidak mau mengikutinya”.

#### **4. Cari dukungan**

Bila kita sudah sangat kewalahan menghadapi peer pressure, curhat saja ke orang lain yang bisa dipercaya. Contohnya orang tua, guru atau teman lain. Kita bisa melepaskan unek-unek sekaligus minta dukungan.

#### **5. Tetap bergaul**

Jadi beda bukan berarti langsung menjauhi teman-teman karena menganggap enggak ada yang mengerti kita, tetap pelihara hubungan pertemanan kita sama orang banyak. Pasti diantara sekian banyak orang bakal ada yang cocok dengan kita. Bahkan kita juga tidak perlu tergabung pada keiompok tertentu, tapi punya teman-teman dari segala penjuru. Kita justru akan dicap aneh kalau tidak mail berteman dan beradaptasi.

#### **6. Kuatkan hubungan dengan orang tua dan keluarga**

Jangan ragu untuk berkomunikasi sama orang tua dan anggota keluarga lainnya. Karena akan membekali kita dengan nilai-nilai yang dianutnya. Ini membuat kita lebih kuat menghadapi peer pressure yang negative plus mengurangi ketergantungan terhadap keiompok.

Saran-saran yang mungkin bisa membantu untuk menghadapi tekanan keiompok sebaya :

1. Pikirkanlah tindakan apa yang diinginkan keiompok dari kamu. Apapun yang mereka katakan padamu, jangan bertindak berdasarkan insting sesaat. Pikirkan maksud sebenarnya di balik kata-kata mereka.
2. Pikirkan apa yang bisa terjadi  
Ada pepatah mengatakan “nasi sudah menjadi bubur”. Maksudnya kalau nasi sudah masak dan menjadi bubur tidak bisa lagi dikembalikan menjadi beras. Kalau kita sudah terlanjur mengikuti ajakan teman memakai narkoba, kecanduan, kita tidak bisa lagi mundur ke belakang seperti ketika belum memakai. Kalau kamu melakukan suatu perbuatan pikirkan akibatnya jauh ke belakang. Mungkin saja kalau akibat sesaat tidak ada, tetapi dalam jangka panjang berakibat fatal.
3. Jadikanlah dirimu sendiri sebagai pusat pertimbangan terakhir, bukan orang lain, apalagi teman yang belum tentu mengerti apa yang terbaik untuk kita.



**YANG TERBAIK  
DALAM HIDUP  
AKAN HILANG  
KARENA NARKOBA**

**HIDUP SEHAT TANPA NARKOBA**



**BADAN NARKOTIKA NASIONAL**

2009



Gapai  
*masa depan*  
*indah* tanpa

**NAFKOBA**



**PERLU KAMU KETAHUI TENTANG TEKANAN  
KELOMPOK SEBAYA**

•	Ada perasaan takut berbeda dengan yang lain dan itu wajar. Kita takut diejek dan dibuang, kita tidak tenang dikucilkan. Mengapa? Karena kita butuh keterikatan, butuh teman agar bisa survive di dalam kehidupan
•	Pada saat itulah prinsip kita diuji, pengetahuan dan keyakinan kita dipertaruhkan. kamu tahu narkoba berbahaya jika disalahgunakan, tetapi sekarang kamu dirayu, dipaksa memakainya. Kamu perlu mempertahankan prinsip. Narkoba tetaplah berbahaya jika disalahgunakan kendati pun karena menolak itu kamu harus kehilangan teman.
•	Lebih baik kehilangan teman beberapa orang daripada kehilangan masa depan yang cerah
•	Dalam hal yang negatif, kita tidak perlu sama dengan yang lain

**D. LATIHAN**

Latihan 6. Mengambil tindakan

Tindakan yang kamu lakukan apabila mendapat peer pressure untuk menyalahgunakan narkoba

1. Saya akan.....
2. Saya akan.....
3. Saya akan.....
4. Saya akan.....
5. Saya akan.....

Latihan 7. Bentuk penolakan tekanan

Katakanlah 5 hal yang menunjukkan bahwa kamu memiliki kemampuan dan kepercayaan diri untuk menolak tekanan dari kelompok sebaya.

1. ....
2. ....

3. ....
4. ....
5. ....

**Latihan 8.**

**Tabel 2**

**Bentuk tekanan teman sebaya (Peer Pressure)**

Kemukakanlah bentuk tekanan dari teman sebaya yang pernah kamu rasakan baik yang positif maupun yang negatif. Kemudian bagaimana sikap kamu menanggapi.

	BENTUK PEER PRESSURE	SIKAP KAMU	
		Menerima (V)	Menolak (V)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

**E. EVALUASI**

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Kelompok sebaya di kalangan remaja diistilahkan dengan.....
  - a. club
  - b. kelompok
  - c. party
  - d. associate
  - e. union
2. Tekanan kelompok sebaya untuk ikut club olah raga dan belajar kelompok merupakan bentuk.....

- a. peer pressure positif
  - b. peer pressure negatif
  - c. taktik peer pressure
  - d. dampak peer pressure
  - e. metode peer pressure
3. Tekanan kelompok sebaya yang lebih banyak menimbulkan kerugian disebut.....
- a. peer pressure positif
  - b. peer pressure negatif
  - c. taktik peer pressure
  - d. dampak peer pressure
  - e. metode peer pressure
4. Bentuk sederhana jalinan hubungan saling mempengaruhi antara teman sebaya dapat terlihat dari, kecuali.....
- a. Cara berpakaian satu genk cewek yang nyaris serupa
  - b. Pergi ke suatu tempat selalu berkelompok
  - c. Membeli barang-barang yang sama
  - d. Mengerjakan tugas masing-masing
  - e. Berkumpul untuk menceritakan hal-hal yang tidak penting
5. Taktik peer pressure dengan cara mendiamkan dapat berupa, kecuali.....
- a. Menolak untuk berbicara dengan seorang teman sampai teman tersebut melakukan apa yang diinginkan kelompok.
  - b. Orang yang ditekan tidak diajak bicara atau tidak ditegur, hingga dia menuruti atau mengikuti ajakan kelompok itu.
  - c. Mengabaikan apa yang dikatakan orang yang ditekan
  - d. Memaki-maki dan menampar orang yang ditekan agar mau menuruti ajakan kelompok
  - e. Tidak mendengarkan apa yang dikatakan orang yang ditekan
6. Siasat yang tepat untuk menolak tekanan kelompok dengan melakukan hal-hal seperti tersebut di bawah ini, kecuali.....
- a. Dengarkan kata hati
  - b. Kontrol diri
  - c. Percayakan keputusan diri pada orang lain
  - d. Kuatkan hubungan dengan orang tua
  - e. Percaya diri
7. Saran-saran mungkin bisa membantu menghadapi tekanan kelompok sebaya antara lain, kecuali.....

- a. Buatlah orang lain untuk menjadi sumber pertimbangan dalam mengambil keputusan
  - b. Pikirkanlah tindakan apa yang diinginkan kelompok dari kamu.
  - c. Pikirkan apa yang bisa terjadi
  - d. Jadikan dirimu sebagai pusat pertimbangan terakhir
  - e. Jangan menuruti perintah orang lain yang tidak sesuai dengan keinginan diri sendiri
8. Hal-hal yang mempengaruhi remaja mau mengikuti peer pressure karena, kecuali.....
- a. Takut dianggap aneh apabila beda dengan teman yang lain
  - b. Dikatakan tidak pandai bergaul apabila tidak mengikuti peer pressure
  - c. Dianggap tidak bisa mengikuti perkembangan zaman
  - d. Remaja punya pendirian yang tangguh
  - e. Khawatir dikucilkan dari teman-teman yang lain
9. Pada dasarnya ada banyak manfaat yang bisa diambil dari kelompok sebaya yaitu, kecuali.....
- a. Memperluas wawasan di luar keluarga
  - b. Memiliki teman sebagai tempat curhat
  - c. Punya genk gaul sebagai teman bersenang-senang
  - d. Kesempatan untuk hidup mandiri yang terarah
  - e. Ada teman kelompok untuk berdiskusi
10. Pernyataan tentang peer pressure di bawah ini adalah benar, kecuali.....
- a. Kita butuh kelompok sebaya karena kita butuh dukungan teman dan kenalan
  - b. Peer pressure merupakan desakan yang kuat dari kelompok sebaya untuk mengikuti berperilaku tertentu
  - c. Sebagai anggota kelompok sebaya kita *wajib* mengikuti peer pressure apapun bentuknya
  - d. Dalam hal perilaku menyimpang cowok lebih mudah terpengaruh teman dibandingkan dengan cewek
  - e. Remaja merasa khawatir tidak punya teman apabila tidak mengikuti peer pressure

### **Tujuan Pembelajaran Umum**

Peserta mampu mengetahui tempat-tempat yang rawan untuk melakukan penyalahgunaan narkoba

### **Tujuan Pembelajaran Khusus**

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mengetahui tempat-tempat yang rawan penyalahgunaan narkoba di:

1. Lingkungan tempat tinggal
2. Sekolah
3. Tempat-tempat umum lainnya

### **A. Di lingkungan tempat tinggal**

Tidak jarang lingkungan tempat tinggal dijadikan tempat untuk melakukan penyalahgunaan narkoba. Tentunya hal ini sangat meresahkan masyarakat yang tinggal disekitar tempat ini. Sebab seperti diketahui penyalahguna narkoba tidak segan-segan melakukan kejahatan dan keonaran ditempat umum.

Perlu diketahui tempat-tempat yang sering dijadikan basecamp tempat menyalah-gunakan narkoba di lingkungan tempat tinggal. Agar setelah mengetahuinya remaja menjauhi tempat ini atau bersama-sama dengan anggota masyarakat yang lain melakukan sweeping di tempat ini agar lingkungan tempat tinggalnya steril dari penyalahgunaan narkoba.

#### **1. Di Ruangan/rumah yang kosong**

Ruangan atau rumah kosong yang ada di lingkungan sekitar tempat tinggal sering sekali dijadikan tempat mangkal atau tempat ngumpul bareng anak-anak remaja. Terutama mereka yang tidak punya pekerjaan atau lebih sering disebut sebagai pengangguran dan anak-anak yang putus sekolah.

Rumah kosong dirasa sangat aman bagi mereka yang ingin menyalahgunakan narkoba karena tempat ini selain tidak ada penghuninya, juga jarang dikunjungi orang. Jadi tidak ada yang mengganggu mereka.

#### **2. Di lapangan**

Lapangan ini bisa saja seperti lapangan olah raga yang umumnya adalah lapangan terbuka. Tempat ini juga menjadi tempat yang paling

menyenangkan dan sering digunakan para remaja untuk tempat nongkrong termasuk tempat memakai dan melakukan transaksi narkoba. Disamping tempatnya terbuka para pemakai dapat melihat dan gampang lari apabila ada razia yang dilakukan pihak kepolisian. Pengguna narkoba dapat dengan mudah melihat siapa saja yang datang yang dianggap mencurigakan dan berbahaya. Bila yang datang menunjukkan gelagat seperti polisi mereka bisa lari terlebih dahulu, sehingga terhindar dari tangkapan polisi.

Untuk pemakai ganja, lapangan juga tempat yang nyaman karena aroma dari ganja tersebut tidak tercium oleh masyarakat sekitar. Karena jauh dari rumah penduduk. Jika siang hari para pemakai narkoba sering memilih tempat dipojok lapangan dan jika malam hari mereka berada di tengah lapangan sambil bernyanyi bersama dan pakai narkoba.

### **3. Di bawah jembatan**

Masyarakat juga tidak menyangka bahwa di bawah jembatan juga salah satu tempat penyalahgunaan narkoba. Biasanya di bawah jembatan sangat teduh dan santai. Apabila di bawah jembatan tersebut terlihat kotor, biasanya mereka mem-bersihkannya terlebih dahulu hingga menjadi tempat yang sangat menyenangkan untuk santai memakai narkoba.

Untuk di perkotaan, tempat ini dipakai pada malam hari. Karena di bawah jembatan selalu identik dengan hal-hal yang menakutkan, sehingga tidak ada yang berani datang ke tempat ini. Situasi inilah yang dimanfaatkan para pemakai narkoba.

### **4. Tempat kost atau asrama**

Pemakai narkoba selalu memanfaatkan tempatdimanasaja untuk memakai narkoba termasuk di rumah kost atau asrama. Sebab tidak ada yang tahu apa sebenarnya aktifitas yang dikukan oleh anak kost didalamnya. Biasanya pada tempat kost yang saling terpisah dari rumah si pemilik kost. Sehingga apapun kegiatan yang dilakukan oleh anak-anak kost tidak akan diketahui oleh pemilik kost. Ditempat kost tidak mempunyai aturan, tidak saling menegor dan tidak ada kontrol dari pihak pemilik kost atau tetangga, peredarannya pun tentu akan semakin bebas.

### **5. Di pinggir sungai**

Tempat yang sepi dan jauh dari keramaian dianggap sebagai tempat yang kondusif untuk memakai narkoba. Salah satunya adalah di pinggir sungai. Para pemakai narkoba akan mencari tempat yang rindang dan teduh di pinggir sungai. Sebab pengguna narkoba menyenangi kesunyian. Selain itu tempat ini akan sulit tercium oleh polisi. Jadi mereka merasa aman untuk menggunakan narkoba disana.

## **B. Disekolah**

Sekolah merupakan lahan yang paling potensial bagi pengedar/pengguna narkoba. Selain lahan subur tempat meraup keuntungan juga membina calon-calon kader pengedar narkoba. Mulai dari Sekolah Dasar, SMP hingga SMA akan dirayu menjadi pengguna hingga pengedar oleh para bandar narkoba. Oleh karena remaja sangat mudah dipengaruhi apalagi dengan iming-iming ke nikmat dan keuntungan.

Sasaran utama yang menjadi prioritas adalah siswa-siswi yang berprestasi di sekolah. Ketika kemudian para siswa telah terperangkap oleh bujukan pengedar maka satu persatu temannya di kelas akan terbawa arus. Inilah asal mula siswa/ pelajar memasuki alam bencana yang membawa mereka ke malapetaka.

Sekolah merupakan sasaran tempat memasarkan narkoba oleh para pegedar. Sebab anak-anak sekolah termasuk pengguna narkoba yang terbanyak dan sekolah juga dianggap tempat aman karena luput dari pantauan polisi. Ada tempat-tempat tertentu di sekolah yang dijadikan tempat memakai narkoba.

### **1. Di toilet atau kamar mandi sekolah**

Toilet yang bau dan penghabis merupakan syurga bagi anak-anak sekolah yang memakai narkoba. Sebab kamar mandi sekolah mereka anggap tempat yang aman. Sunyi dan tidak akan ketahuan oleh guru. Guru juga jarang masuk ke kamar mandi siswa sebab biasanya kamar mandi siswa berbeda dengan kamar mandi guru. Sebab itu siswa merasa aman dan nyaman berada di kamar mandi sambil memakai narkoba.

Padahal pernah ditemukan kasus siswa yang over dosis memakai narkoba di kamar mandi sekolah. Hal ini terjadi karena tidak ada yang mengetahui bahwa siswa tersebut sedang sakaw di kamar mandi. Efek toleransi dari pemakaian narkoba memaksanya menyuntikkan putaw berlebih dari dosis yang biasa dipakainya. Akibatnya siswa tersebut over dosis di kamar mandi dan nyaris kehilangan nyawa sebab lama mendapat pertolongan.

### **2. Kantin**

Seharusnya pihak sekolah tidak membiarkan orang luar masuk ke dalam lingkungan sekolah. Karena tanpa sepengetahuan pihak sekolah banyak orang luar yang bebas berkeliaran masuk ke lingkungan sekolah dan berkumpul di kantin sekolah. Tidak dapat dideteksi apakah orang-orang luar yang masuk adalah orang baik-baik saja atau justru pihak-pihak yang punya kepentingan tertentu salah satunya untuk mengedarkan narkoba kepada anak-anak sekolah.

Pada jam istirahat siswa berkumpul di kantin sekolah. Pada saat itulah pengedar narkoba memasarkan dagangannya kepada siswa yang ada disana. Tidak sulit bagi pengedar untuk mengedarkan narkoba di kantin. Selain tidak ada guru yang mengawasi disana, ketika pergi ke kantin tentunya para siswa membawa sejumlah uang.

Beragam siswa dengan beragam persoalan ditemukan disana. Ada siswa yang ter-lihat kelaparan dan segera memesan makanan di kantin, ada siswa yang saling bercerita dengan temannya, dan ada yang duduk sendiri dengan muka murung sambil menikmati makanannya. Siswa dengan karakter yang seperti inilah yang pertama sekali didekati oleh pengedar. Seolah-olah menjadi malaikat penolong kemudian dia melakukan pendekatan kepada siswa tersebut sambil memberikan solusi atas persoalan yang dihadapinya.

Solusi yang ditawarkan tidak lain adalah menggunakan narkoba. Terjebaknya siswa ini dalam pemakaian narkoba dijadikan channel bagi pengedar untuk memasarkan narkoba ke siswa yang lain.

Dari kantin awal mula siswa mengenal narkoba dan di kantin pula tempat yang dijadikan anak-anak sekolah untuk memakai narkoba. Cabut ketika jam pelajaran berlangsung, banyak siswa yang bersembunyi di kantin sambil memakai narkoba bersama teman-temannya yang lain.

Sebaiknya kepala sekolah dan guru-guru sering juga mengunjungi kantin sekolah sehingga mampu memantau kegiatan yang dilakukan siswa ketika berada disana. Bila perlu juga dilakukan razia di kantin sekolah.

### **3. Tempat parkir**

Setiap orang yang datang ke sekolah yang membawa kendaraannya tentu memarkirkan kendaraannya ditempat yang disediakan khusus untuk itu. Namun sayangnya tidak bisa dideteksi maksud dan tujuan orang yang datang ke sekolah. Bisa saja ada pihak-pihak tertentu yang berpura-pura memarkirkan kendaraannya di parkir sekolah namun mereka punya niat jahat untuk memasarkan narkoba ke siswa. Awalnya pengedar mempengaruhi siswa yang berada di parkir sekolah. Selanjutnya parkir sekolah dijadikan tempat bagi siswa untuk memakai narkoba.

### **4. Gudang sekolah**

Salah satu tempat tersembunyi yang aman bagi siswa untuk dijadikan tempat memakai narkoba adalah di gudang sekolah. Selain biasanya tempatnya tersembunyi, guru juga jarang masuk ke gudang sekolah. Paling hanya penjaga sekolah. Itupun penjaga sekolah tidak selalu berada dalam gudang sekolah. Para siswa yang ingin berada disana akan mencari waktu yang aman ketika penjaga sekolah tidak berada di sana. Atau apabila perbuatan mereka ketahuan oleh penjaga sekolah

tentu tidak sulit bagi siswa untuk mengajak bekerjasama dengan penjaga sekolah.

Gudang sekolah perlu diperhatikan kepala sekolah dan guru, apakah gudang terkunci atau terbuka. Agar tidak disalahgunakan siswa yang punya perilaku menyimpang untuk menyalahgunakan narkoba di sekolah.

### **5. Ruang kelas kosong**

Ruang kelas kosong yang belum atau tidak dimanfaatkan merupakan tempat yang dirasa aman oleh para siswa untuk memakai narkoba di sekolah. Selain tidak ada siswa yang belajar disana tempat ini tentunya jarang dikunjungi oleh guru dan kepala sekolah.

Bagi guru dan kepala sekolah yang kreatif sebaiknya ruang kelas yang tidak dimanfaatkan untuk kegiatan belajar dipergunakan untuk kepentingan yang lain. Misalnya dipergunakan untuk ruang OSIS, ruang diskusi antar siswa dan guru, ruang praktek Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau dimanfaatkan untuk ruang konsultasi atau konseling narkoba. Tentu hal ini akan lebih bermanfaat bagi siswa dan pastinya dengan adanya tempat ini merupakan salah satu cara untuk menghindarkan siswa memakai narkoba di sekolah. Kalau ada ruang kelas kosong yang tidak digunakan seharusnya dikunci dengan baik supaya tidak dijadikan siswa tempat berkumpul.

### **C. Di tempat-tempat umum lainnya**

Ada beberapa tempat umum yang sering digunakan sebagai tempat memakai narkoba. Tempat hiburan malam merupakan yang utama, selain itu kampus dan persimpangan jalan juga dijadikan sebagai tempat pemakaian narkoba.

#### **1. Tempat-tempat hiburan malam (Discotique, Night Club, Pub, Coffee Shop)**

Bisnis narkoba juga dikenal sebagai black market bussines. Dikatakan demikian karena perdagangan narkoba memang sering dilakukan pada tempat-tempat hiburan malam. Pada discotique, night club, pub dan coffee shop dilakukan transaksi jual beli narkoba. Tempat yang selalu ramai dikunjungi oleh orang-orang yang haus akan hiburan dan ingin bersenang-senang ini dijadikan bandar dan pengedar sebagai tempat untuk memasarkan barang dagangannya.

Dilakukan transaksi narkoba di tempat ini karena pengunjungnya menikmati hiburan sambil menggunakan narkoba. Dan apabila pengunjung membutuhkannya mereka tidak perlu bersusah payah mencarinya di tempat lain. Disini narkoba dapat dengan mudah ditemukan.

Ada kenikmatan tersendiri bagi pengunjung tempat hiburan malam apabila menikmati musik sambil memakai narkoba. Padahal sesaknya pengunjung dan asap rokok yang mengepul membuat mereka merasa kegerahan. Dan bagi pemakai ekstasi sering ditemukan pingsan, koma dan bahkan meninggal dunia akibat dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh dan pecah pembuluh darah di otak ketika terjatuh karena kelelahan dan efek obat yang dipakai habis.

## **2. Kampus**

- Saat sekarang ini kampus bukan hanya tempat menimba ilmu bagi mahasiswa yang belajar disana. Namun kampus dijadikan tempat memakai narkoba. Selain pelajar, mahasiswa juga merupakan konsumen narkoba terbesar.

Karena mahasiswa dianggap sudah dewasa, mereka sering lolos dari perhatian pihak lain, termasuk dosen. Itulah sebabnya, mengapa peredaran narkoba semakin menjadi-jadi di kalangan mahasiswa.

Kampus juga merupakan tempat yang aman untuk menggunakan narkoba bahkan sebagai tempat transaksi narkoba, karena kampus jarang sekali disentuh oleh aparat keamanan sehingga pemakaian dan peredaran gelap narkoba dikampus cukup marak kendatipun aktivitas pemakai dan pengedar tidak kelihatan dikampus karena cara kerja mereka disusun demikian rapi.

## **3. Pinggir/persimpangan jalan**

Banyak juga orang memakai narkoba di pinggir jalan atau di persimpangan jalan. Terutama oleh anak jalanan yang kehidupan sehari-harinya selalu berada di pinggir/persimpangan jalan. Mereka umumnya pengguna lem, narkoba jenis bahan adiktif.

Disini mereka dengan bebas menggunakan narkoba, sebab kurang pengawasan dari berbagai pihak termasuk aparat kepolisian dan umumnya yang mereka gunakan adalah lem kambing. Narkoba jenis bahan adiktif. Memang jenis bahan adiktif ini legal dan tidak ada dasar hukumnya sehingga pelakunya tidak bisa ditangkap dan dihukum.

Tetapi kita sebagai masyarakat harus bisa mengajak dan mengawasi mereka agar tidak menyalahgunakannya. Sebab akan merusak diri sendiri dan orang disekitarnya. Sering terjadi perampokan dan kecelakaan lalu lintas yang diakibatkan oleh pengguna narkoba di pinggir jalan dan ini menjadi tanggung jawab kita bersama untuk menanggulunginya.

## **4. Terminal bus/stasiun kereta api**

Terminal bus juga disinyalir sebagai tempat yang sering digunakan untuk menyalahgunakan narkoba. Di tempat ini para pecandu narkoba

merasa aman untuk bertransaksi dan menggunakan narkoba. Alasannya disini mereka bebas keluar masuk tanpa pemeriksaan, tempat yang luas dan mudah untuk bersembunyi. Jarang dilakukan razia oleh pihak kepolisian dan masyarakat tidak ada yang peduli dan mengawasi mereka. Selain itu ditempat ini juga mudah mendapatkan narkoba dari pengedar yang biasanya beroperasi di sekitar tempat ini. Dan bila mereka tidak mempunyai uang. Mereka sering melakukan kejahatan seperti perampokan yang akhirnya mengakibatkan kerugian masyarakat.

#### D. Latihan

Latihan 9. Melihat orang memakai narkoba

Sebutkan tempat dimana kamu bisa melihat orang sedang memakai narkoba !

1. Melhat orang sedang menghisap ganja di.....
2. Melhat orang sedang menyuntik putaw di.....
3. Melhat orang menelan pil ekstasi di.....
4. Mel hat orang sedang minum minuman keras di.....
5. Melhat orang sedang menghirup lem di.....
6. Melhat orang sedang merokok di.....
7. Melihat orang sedang nyabu di.....

Latihan 10. Keadaan tempat memakai narkoba

Tuliskan pengalaman singkat kamu ketika kamu melihat orang sedang memakai

narkoba pada suatu tempat.

Hal-hal yang perlu kamu tuliskan adalah :

- Kapan kejadiannya ?
- Jenis narkoba apa yang sedang dipakai ?
- Berapa orang yang sedang memakai narkoba pada saat itu ?
- Dimana ?
- Narasikan bagaimana keadaan tempat itu ?

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

Apa yang dapat kamu simpulkan dari keadaan tempat itu?

.....  
.....

## Latihan 11.

Tabel 3.

Lokasi yang sering dimanfaatkan untuk menyalahgunakan narkoba

No	Tempat	Bagian
1.	Lingkungan tempat tinggal	• ..... • ..... • .....
2.	Sekolah	• ..... • ..... • .....
3.	Tempat umum	• ..... • ..... • .....

### E. Evaluasi

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

1. Lingkungan tempat tinggal yang dijadikan tempat melakukan penyalahgunaan narkoba akan meresahkan masyarakat yang tinggal di sekitar lingkungan tersebut B S
2. Tidak jarang ruang/rumah kosong yang ada di lingkungan sekitar dijadikan tempat mangkal anak muda sekaligus tempat memakai narkoba B S
3. Dibawah jembatan juga merupakan tempat yang menyenangkan untuk memakai narkoba B S
4. Mahasiswa mau memanfaatkan rumah kost atau asrama sebagai tempat memakai narkoba B S
5. Sekolah merupakan sasaran tempat memasarkan narkoba oleh para pengedar B S
6. Karena baunya yang tidak sedap dan pengab, para siswa penyalahguna narkoba tidak mau memakai narkoba di toilet B S

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 7. Pengedar sulit memasarkan narkoba di kantin karena kantin selalu diawasi oleh pihak sekolah   | B | S |
| 8. Gudang sekolah merupakan salah satu tempat yang aman bagi siswa untuk memakai narkoba di sekolah                                      | B | S |
| 9. Pada discotique, night club, pub dan coffee shop dilakukan transaksi jual beli narkoba  |   |   |
| 10. Anak jalanan yang umumnya pengguna lem, selalu memanfaatkan pinggir jalan sebagai tempat menggunakan narkoba                         | B | S |
| 11. Kampus selain tempat belajar bagi para mahasiswa juga digunakan untuk tempat konsumsi narkoba  | B | S |
| 12. Tidak ada orang memakai narkoba di terminal  | B | S |
| 13. Pihak sekolah perlu melakukan pengawasan pada tempat-tempat tertentu disekolah agar tidak terjadi penyalahgunaan narkoba di sekolah  | B | S |
| 14. Remaja tidak perlu beradadi tempat-tempat yang rawan penyalahgunaan narkoba agar tidak terpengaruh untuk ikut-ikutan memakai narkoba | B | S |
| 15. Tidak ada penyalahgunaan narkoba di sekolah maupun di kampus   | B | S |

Perpustakaan

# Modul 5

## Jika sudah terlanjur menyalahgunakan Narkoba, apa yang harus dilakukan

### Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta mengetahui tindakan yang harus dilakukan apabila sudah terlanjur menyalahgunakan narkoba

### Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, apabila sudah terlanjur menyalahgunakan narkoba peserta melakukan tindakan :

1. Berhenti segera
2. Menyampaikan masalah kepada orang tua, guru dan teman yang dipercaya
3. Konseling

#### A. Berhenti segera

Ketika sudah terlanjur memakai narkoba, "berhenti segera" adalah tindakan yang harus dilakukan agar tidak sampai ketergantungan pemakaian narkoba. Memang diakui berhenti dari narkoba bukan satu tindakan yang gampang untuk dilakukan. Sebab sugesti narkoba akan terus menghantui hingga pemakai menjadi pecandu. Itulah yang perlu dilawan.

**Stop Narkoba.....!!!! Berhenti Segera  
Jangan biarkan dirimu menjadi pecandu**

#### 1. Bertobat

Mendekatkan diri pada agama adalah tindakan awal yang paling penting untuk dilakukan. Sebab semua agama melarang umatnya memakai narkoba. Orang yang pakai narkoba berarti orang yang anti Tuhan. Maka untuk keluar darinya harus kembali pula pada ajaran agama.

Orang yang terjerumus dalam pemakaian narkoba karena pada dasarnya dia telah jauh dari ajaran Tuhan. Maka setan dengan gampang menggoda. Kalau orang yang punya keimanan tebal, niscaya setan akan sulit menggodanya.

Karena pergaulan, banyak remaja yang lupa pada ajaran agamanya. Asik bermain hingga malas beribadah, apalagi berteman dengan orang-orang yang juga tidak peduli soal agama. Maka, remaja dengan

sifatnya yang gampang terpengaruh, tentu akan mudah terikut kegiatan temannya.

Agama, adalah filter segala kejahatan. Dengan terus mengingat Tuhan, diri akan semakin bersih.

## **2. Menghindar dari teman-teman sesama pemakai**

Untuk berhenti dari narkoba, remaja harus menjauhkan diri dari komunitasnya yang sesama pemakai. Apalagi diawal keinginan untuk berhenti. Sebab, walaupun sudah berniat untuk berhenti namun masih juga tetap ngumpul dengan sesama pemakai, hasilnya akan nihil. Apabila mereka tahu bahwa diantara komunitas mereka ada yang ingin berhenti, mereka akan berusaha untuk menariknya kembali agar terus pakai narkoba.

Maka, gantilah lingkungan pergaulan dengan teman-teman yang punya perilaku lebih baik. Usahakan berteman dengan teman yang punya pemahaman agama yang lebih baik dan lebih banyak. Karena sambil berteman kita bisa sambil belajar agama dengannya. Apabila pemahaman agama kita bertambah, maka tekad untuk berhenti tentu akan semakin kuat.

Berusaha berteman dengan orang yang punya daya kreatifitas positif yang tinggi juga merupakan pilihan yang baik. Fikiran untuk ingin memakai narkoba akan teralihkan dengan kegiatan positif lainnya. Misalnya berteman dengan yang pintar dalam bidang IT, bidang olah raga atau musik.

## **3. Menjauhi tempat-tempat memakai narkoba**

Tinggalkan tempat-tempat dimana pernah memakai narkoba. Kalau tetap mengunjungi tempat itu, sama artinya kembali ke dunia lama. Selain tersugesti oleh keadaan, tentu akan bertemu dengan teman-teman lama juga yang pastinya akan menggoda untuk memakai narkoba kembali.

Apabila sudah bertekad untuk berhenti segera, segala hal yang ada hubungannya dengan narkoba harus dijauhan. Termasuk jangan mengunjungi tempat dimana kita pernah pakai narkoba. Karena diawal proses pemberhentian, jiwa pastilah labil, keinginan untuk tetap pakai kembali akan terus mengikuti. Itulah yang harus diatasi.

## **B. Menyampaikan masalah kepada orang tua, guru dan teman yang dipercaya**

Tidak gampang untuk keluar dari masalah narkoba. Ketika remaja telah menyadari perbuatannya salah dan ingin berhenti, sebaiknya menyampaikan permasalahan yang dihadapainya kepada orang-orang terdekatnya. Baik itu kepada orang tuanya sendiri, kepada guru yang dekat dengannya atau kepada teman yang dapat dipercayainya.

Dengan menceritakan kepada orang-orang yang dekat dengan kita, mereka akan membantu kita untuk keluar dari narkoba. Mereka akan membantu mencari solusi agar kita tidak sampai pada tahap ketergantungan. Karena ketika kita telah terlibat dalam narkoba, itu bukan hanya permasalahan kita sendiri tapi juga telah menyangkut keluarga, guru dan teman-teman. Maka, untuk keluar darinya kita membutuhkan bantuan dan dukungan dari mereka pula.

Ceritakan dengan jujur apa yang telah kita lakukan dan keinginan kita untuk berhenti. Sebagai orang tua, ketika mengetahui anaknya telah terlibat narkoba dan punya keinginan untuk tidak memakai lagi, mereka akan berusaha menolong permasalahan yang dihadapi anaknya agar tidak sampai berlarut-larut dan membiarkan anaknya terus dirusak oleh racun narkoba.

Guru adalah sebagai pengganti orang tua di sekolah. Ketika kita menceritakan kepadanya bahwa kita telah memakai narkoba dan ingin berhenti, mereka pasti mau menolong. Ketika mereka tahu bahwa ada satu anak yang sudah memakai narkoba mereka akan merasa resah, karena dari satu anak ini kemungkinan akan mempengaruhi temannya yang lain. Maka jangan khawatir untuk menceritakan permasalahan narkoba kepada guru terutama guru bimbingan konseling yang khusus bertugas membantu siswa yang punya masalah.

Untuk menceritakan atau menyampaikan permasalahan kita kepada teman, tidak semua teman bisa dijadikan teman cerita. Pilihlah teman yang tepat untuk itu. Yaitu teman yang dekat dengan kita dan dapat dipercaya.

Teman sejati adalah teman yang selalu siap membantu dikala kita susah. Akan terasa lega apabila kita punya masalah dan menceritakannya kepada orang yang tepat. Sumbangan pemikiran dari mereka itulah yang kita butuhkan. Dan teman dekat pasti memberikan jalan yang terbaik bagi kita.

### **C. Konseling**

Koseling pada dasarnya merupakan suatu proses, yang dibuat dengan tujuan menolong seseorang yang punya masalah. Proses ini punya awal dan akhir. Koseling merupakan suatu situasi sementara yang menuntut terbentuknya relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan menolong klien. Proses konseling dapat berlangsung dalam satu kali pertemuan, beberapa kali pertemuan atau lebih banyak lagi.

Hasil konseling dapat berupa :

1. Resolusi terhadap masalah. Resolusi dapat mencakup pencapaian pemahaman atau perspektif terhadap masalah yang dihadapi. Mengambil tindakan untuk mengubah situasi yang menjadi sumber masalah.
2. Belajar. Mengikuti konseling memungkinkan seseorang untuk mendapatkan pemahaman, keterampilan dan strategi baru yang membuat diri mereka dapat menangani masalah dengan lebih baik.

Apabila remaja yang sudah menggunakan narkoba dan ingin berhenti agar tidak menjadi pecandu, konseling yang tepat adalah motivator konseling. Yakni suatu konseling yang diberikan dengan tujuan untuk memotivasinya agar tidak menjadi pengguna lanjut atau disebut pecandu narkoba. Motivator konseling ini dilakukan dengan cara :

- Mengalihkan perhatian dari aktivitas-aktivitas yang sebelumnya dilakukan kepada kegiatan yang lebih bermanfaat. Misalnya dengan melakukan kegiatan olah raga, les tambahan diluar jam sekolah atau kegiatan bermanfaat lainnya.
- Mengarahkan agar menghindari atau menjauhi tempat-tempat yang biasanya dikunjungi atau didatanginya bersama teman-teman sesama pemakai.

Lakukan konseling dengan orang yang tepat. Bagi remaja, konseling bisa dilakukan dengan guru sekolah yaitu dengan guru bimbingan konseling atau dengan teman sebagai konselor sebaya. Mereka adalah orang-orang yang telah memiliki kemampuan dalam bidang konseling. Sebab mereka telah mendapatkan pendidikan dan pelatihan khusus dibidang konseling.

### **Konseling dengan guru bimbingan konseling (BK)**

Jarang ditemukan ada sekolah yang bersih dari narkoba. Sebab narkoba sudah menjadi permasalahan bagi para siswa, maka guru bimbingan konseling di sekolah wajib memiliki pemahaman tentang narkoba.

Tugas guru bimbingan konseling bukan saja memberikan hukuman kepada siswa yang melakukan kesalahan akan tetapi menjalin komunikasi yang aktif dengan siswa, agar siswa tidak segan, malu atau sungkan menceritakan masalahnya kepada guru konseling. Masalah yang dihadapi siswa baik permasalahan dirumah, disekolah, atau masalah pribadinya bila tidak diselesaikan siswa bisa melampiaskan dengan melakukan perilaku menyimpang salah satunya adalah memakai narkoba.

Dengan komunikasi dan bimbingan yang diberikan membuat siswa lebih terbuka dan mau melakukan konseling atau curhat kepada gurunya, sehingga siswa yang mempunyai masalah dan mendapat tekanan dari luar mendapatkan solusi yang benar.

### **Konseling dengan teman sebaya**

Di beberapa sekolah telah dibentuk peer conselor (konselor sebaya). Dikatakan konselor sebaya karena para siswa yang merupakan teman sebaya yang menjadi konselornya. Mereka telah dididik dan memiliki kemampuan serta pemahaman untuk menjadi seorang konselor.

Konselor sebaya dibutuhkan sebab remaja akan lebih terbuka apabila menceritakan permasalahannya kepada temannya. Dan sebagai sesama remaja mereka mengerti karena mereka juga merasakan hal yang sama.

### **D. Latihan**

Latihan 12. Sudah menjadi pemakai Narkoba

Tuliskan apa yang kamu rasakan.

1. Ketika saya sudah memakai narkoba saya merasa.....
2. Ketika saya sudah memakai narkoba saya merasa.....
3. Ketika saya sudah memakai narkoba saya merasa.....
4. Ketika saya sudah memakai narkoba saya merasa.....
5. Ketika saya sudah memakai narkoba saya merasa.....
6. Akhirnya tindakan yang saya lakukan adalah.....

### **Latihan 13. Menjadi konselor sebaya**

Sekarang kamu menjadi seorang konselor sebaya. Ada teman kamu yang sudah memakai narkoba dan ingin berhenti. Kemudian dia melakukan konseling dengan kamu. Jalan keluar apa yang kamu sampaikan kepadanya agar dia bisa keluar dari masalah narkoba yang sedang dihadapinya.

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

### **E. Evaluasi**

Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Ketika sudah memakai narkoba, tindakan yang harus dilakukan agar tidak ketergantungan adalah.....
  - a. berhenti segera
  - b. mengadu kepada kepala sekolah
  - c. mengajak teman-teman yang lain
  - d. pergi ketempat-tempat hiburan
  - e. melapor ke kantor polisi

2. Bertobat dengan mendekati diri pada ajaran agama merupakan tindakan awal untuk keluar dari permasalahan narkoba, sebab kecuali.....
  - a. semua agama melarang umatnya memakai narkoba
  - b. agama merupakan benteng bagi manusia dari perbuatan jahat
  - c. agama mendekati diri pada narkoba
  - d. memakai narkoba hukumnya haram
  - e. orang yang pakai narkoba dianggap anti Tuhan
3. Untuk berhenti dari narkoba, remaja harus menjauhkan diri dari sesama pemakai narkoba, karena.....
  - a. mereka adalah teman sejati
  - b. mereka akan tetap mempengaruhi kalau masih bergaul dengan mereka
  - c. mereka tidak akan memperdulikan kita
  - d. mereka pasti menghormati keputusan kita untuk berhenti
  - e. mereka akan membantu kita untuk berhenti
4. Ketika pengguna narkoba menyadari bahwa perbuatannya salah, sebaiknya menceritakannya kepada guru, orang tua dan teman, karena kecuali.....
  - a. itu akan membuat perasaan lebih tenang
  - b. mereka akan membantu mencari jalan keluar dari masalah ini
  - c. akan mengurangi beban pikiran
  - d. narkoba bukan merupakan permasalahan pribadi saja
  - e. akan merasa bangga apabila orang lain tau bahwa kita adalah pemakai narkoba
5. Ketika tahu bahwa anaknya adalah pemakai narkoba, maka orang tua akan.....
  - a. menyalahkan anaknya
  - b. membantu menyelamatkan anaknya
  - c. melaporkannya ke pihak yang berwajib
  - d. mengurung anaknya
  - e. menghukum anaknya
6. Tujuan konseling adalah.....
  - a. untuk ikut campur dalam masalah orang lain
  - b. melatih konselor agar menjadi pendengar budiman
  - c. membantu orang lain untuk keluar dari masalah yang dihadapinya
  - d. ingin tahu persoalan pribadi orang lain
  - e. terjalinnya hubungan saling ketergantungan antara koselor dengan klien

7. Bagi remaja yang sudah menggunakan narkoba diberikan motivator konseling yang bertujuan untuk.....
  - a. memberikan motivasi bagi remaja agar terus menggunakan narkoba
  - b. menyatakan dukungan atas perbuatannya
  - c. melarang remaja untuk berhenti menggunakan narkoba
  - d. menambah semangat agar remaja untuk menjadi pecandu
  - e. memotivasi agar remaja tidak menjadi pengguna lanjut/pecandu
8. Tugas bimbingan konseling yaitu kecuali.....
  - a. membantu siswa keluar dari masalahnya
  - b. menasihati siswa yang bermasalah
  - c. memberikan hukuman seberat-beratnya agar siswa jera
  - d. mencari jalan keluar atas masalah yang dihadapi siswa
  - e. menolong siswa yang ingin keluar dari masalah narkoba
9. Hal yang membuat siswa menjadi lebih terbuka dan mau curhat kepada guru bimbingan konseling adalah karena.....
  - a. guru bimbingan konseling selalu ingin tau semua masalah siswanya
  - b. adanya bimbingan dan komunikasi yang baik antara guru BK dan siswa
  - c. desakan dari guru BK agar siswa menceritakan masalahnya
  - d. kewajiban guru BK melaporkan keadaan siswa kepada kepala sekolah
  - e. guru BK selalu mencari-cari masalah siswa
10. Peer Conselor (konselor sebaya) dibutuhkan remaja sebab kecuali.....
  - a. Konselor sebaya lebih faham persoalan remaja
  - b. Konselor sebaya juga merasakan apa yang dialami remaja
  - c. Remaja akan merasa lebih nyaman melakukan konseling dengan konselor sebaya
  - d. Sebagai sesama remaja konselor sebaya akan lebih mengerti karena mereka juga mengalami hal yang sama
  - e. Konselor sebaya akan mendukung semua perbuatan yang dilakukan remaja baik yang positif maupun yang negatif

# Modul 6

## Membangun ketahanan diri

### Tujuan Pembelajaran Umum

Peserta mengetahui cara membangun ketahanan dirinya agar terhindar dari penyalahgunaan narkoba

### Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta mampu membangun ketahanan diri dengan cara :

1. Menghargai diri sendiri
2. Menghargai orang lain/teman secara wajar
3. Menyadari bahwa setiap orang berbeda
4. Menjalani komunikasi yang baik dengan keluarga
5. Menjaga nama baik keluarga

Secara umum remaja memiliki karakteristik individual yang berkembang karena pengaruh lingkungan sosialnya seperti lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat sekitar yang kemudian melekat dalam kepribadian remaja tersebut. Namun tidak semua remaja memiliki karakteristik yang positif, banyak diantara mereka yang terpengaruh oleh hal-hal yang negatif salah satunya penyalahgunaan narkoba.

Ada remaja yang berisiko tinggi untuk menyalahgunakan narkoba. Remaja seperti ini umumnya mengembangkan pola perilaku emosi dengan cara berfikir yang tidak memadai dan bermasalah serta selalu berperilaku menyimpang. Inilah yang gampang terpengaruh menggunakan narkoba.

Sebaliknya ada remaja yang dianggap berisiko rendah terhadap penyalahgunaan narkoba sebab mereka mampu mengembangkan pengetahuan yang memadai tentang berbagai hal, berperilaku positif yang sesuai dengan aturan-aturan dalam agama, keluarga, sekolah maupun masyarakat sekitar.

Menyebut remaja yang berisiko rendah dengan sebutan "remaja yang memiliki ketahanan diri" sebab remaja ini memiliki ketahanan yakni memiliki kapasitas untuk mengatasi stres (dari dalam dirinya, misalnya ingin tampil gaya tapi tidak punya uang), maupun faktor eksternal (berasal dari luar dirinya, misalnya putus hubungan dengan pacar). Walaupun mengalami permasalahan tersebut remaja ini tidak menyalahgunakan narkoba untuk lari dari masalahnya.

Berikut ini dikemukakan karakteristik remaja yang memiliki ketahanan diri terhadap godaan penyalahgunaan narkoba.

- a. Memiliki sikap dan perilaku proaktif untuk mengatasi masalah, yang memungkinkan mereka mencari jalan keluar terhadap masalah yang dialaminya. Upaya ini dapat dilakukan dengan membicarakan masalah kepada orangtua, teman yang dipercaya atau guru sehingga ditemukan jalan keluar.
- b. Memiliki kemampuan untuk memperoleh perhatian positif baik dari keluarga maupun dari orang lain dengan menunjukkan hal-hal yang positif, seperti aktif kegiatan ekstra kurikuler di sekolah atau aktif dilingkungan rumah, berprestasi di sekolah dan dalam hal lainnya
- c. Memiliki kekuatan untuk memelihara pandangan hidup yang positif dan bermanfaat seperti hidup sehat, berguna dan berprestasi
- d. Memiliki kemampuan untuk menghindari kecenderungan yang negative misalnya berani mengatakan "tidak" ketika ada teman yang menawarkan narkoba.
- e. Memiliki perilaku yang memadai dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya.

Ketahanan diri (self esteem) merupakan pandangan seseorang tentang dirinya sendiri. Seseorang dinamakan mempunyai self esteem apabila ia memberikan penilaian yang tinggi, layak dan positif kepada dirinya sendiri. Sebaliknya, apabila ia menilai dirinya secara negatif, misalnya menilai dirinya sebagai orang yang tidak berguna, itu dinamakan orang yang memiliki ketahanan diri rendah.

Penelitian membuktikan bahwa orang yang self esteemnya rendah mudah terjerumus menjadi penyalahguna narkoba.

Banyak remaja yang tidak puas dengan dirinya. Mungkin saja tentang penampilan diri mereka, benci dengan kondisi ekonomi keluarganya, tentang ketidakpuasannya pada caranya menghadapi kondisi tertentu. Ada remaja yang membuat keputusan sesaat, terburu-buru menemukan pasangan bahkan kemudian menikah, *ingin cepat dewasa*. Anak-anak remaja itu ingin berubah, tetapi tidak tau cara melakukannya.

Pada modul ini akan dijelaskan tentang cara menciptakan self esteem yang tinggi

#### **A. Menghargai diri sendiri**

Mulailah dengan menghargai diri sendiri. Caranya adalah dengan menyukai apa yang ada pada diri kita. Anggaplah apa yang pada kita adalah yang terbaik diberikan Tuhan. Untuk itu kita harus menghargainya.

Jika kamu menilai diri kamu sendiri secara negative, itu berarti penghargaan dirimu rendah. Karena itu kamu perlu merubahnya dengan meningkatkan penghargaan dirimu. Hal pertama yang harus kamu lakukan adalah dengan berhenti memusuhi dirimu sendiri. Jangan menyalahkan dirimu waktu kamu gagal. Jangan merendahkan dirimu sendiri ketika segala sesuatu terjadi tidak berjalan sesuai dengan yang kamu inginkan. Meningkatkan penghargaan diri perlu upaya, tetapi kamu bisa melakukannya jika kamu mau.

**Orang akan menghargai kita bila kita menghargai diri sendiri**

**Caranya :**

1. Datalah keunggulan dan kekurangan yang kamu miliki. Ambilah selembar kertas. Buatlah garis memanjang dari atas ke bawah persis di tengah kertas. Di sisi sebelah kiri atas tulis "yang kusukai dari diriku sendiri". Pada sisi kanan tulis "yang tidak kusukai dari diriku sendiri". Lalu isilah kolom-kolom itu. Kalau kamu merasa bakal menghadapi kesulitan dengan contoh-contohnya, tanya temanmu, orang tuamu atau orang dewasa lain yang kamu percayai. Jangan sampai kamu menulis hal-hal negative lebih banyak dari hal-hal positif.

Kamu bisa menambah hal-hal baru kapan saja. Minggu depannya, di sisi kiri kertas, tulis tanda plus setiap kali kamu melakukan sesuatu yang membuatmu senang. Begitu juga jika terdapat kemajuan pada sisi positifmu. Cobalah lihat berapa banyak tanda plus yang bisa kamu kumpulkan dalam seminggu. Ini adalah cara yang bagus untuk mengetahui seberapa banyak kebajikan yang benar-benar kamu lakukan. Berkompetensilah sedikit dengan dirimu sendiri. Cobalah tingkatkan jumlah "plus" yang bisa kamu kumpulkan tiap minggu. Jadi kamu bisa main-main sambil meningkatkan penghargaan dirimu. Ini adalah penilaian pribadi. Tidak ada orang lain yang harus melihatnya atau mengetahui keberadaannya. Setiap malam, lihat kembali apa yang sudah kamu lakukan pada hari itu. Puji dirimu sendiri atas prestasimu dan berjanjilah untuk lebih meningkatkan yang lainnya.

2. Belajarlah menjadi lebih tegas. Ada tiga cara pokok berinteraksi dengan orang lain yakni : secara agresif, pasif atau tegas.

Berikut ini kiat-kiat untuk menjadi tegas :

- Tatap orang lain. Kontak mata menunjukkan keyakinan diri. Tapi jangan melihat mukanya terus menerus karena itu bisa membuat orang lain kikuk.  
Pandanglah orang lain sedemikian rupa sehingga mereka tahu bahwa kamu tertarik dan memperhatikannya.

- Gunakan keterampilan bicaramu. Kamu mesti tahu dengan pasti apa yang mau kamu omongkan dan bagaimana kamu akan menyampaikannya. Ukurlah seberapa keras atau lunak nada bicaramu dan intonasi seperti apa yang bakal kamu pakai untuk mengungkapkan perasaanmu.
  - Gunakan bahasa tubuh yang sesuai. Jangan orang lain ngomong duduk, kamu malah berdiri.
  - Gunakan ekspresi wajah yang sesuai dengan yang kamu omongkan, misalnya kalau lagi memuji maka janganlah muka cemberut.
3. Belajarlah mengatakan hal-hal yang positif kepada dirimu sendiri. Ini merupakan langkah penting menuju pelejitian penghargaan diri. Jangan biarkan bisikan liris ke kepalamu “aku nggak bisa”, “aku gagal”.
  4. Tetapkan diri menuju sukses. Tetapkanlah sasaran realitas sederhana yang bisa kamu wujudkan. Misalnya selama ini kamu menjauhi seseorang karena kamu takut mengatakan sesuatu yang kedengarannya bodoh. Sasaran pertamamu mungkin cuma tersenyum dan mengatakan “halo”. Lalu wujudkan sasaran itu kemudian pujilah dirimu sendiri.
  5. Bertanggung jawablah terhadap perilakumu, yang baik dan yang buruk. Ketika kamu bersedia mengakui kesalahan ketika kamu salah, kamu benar.
  6. Hormati dirimu sendiri. Berpegang teguhlah terhadap apa yang menurutmu benar. Jangan biarkan orang lain mempengaruhi lewat tekanan teman-teman dan membujukmu untuk melakukan sesuatu demi popularitas atau status.
  7. Bantulah orang lain. Tiap kali kamu menolong orang lain, kamu juga menolong dirimu sendiri.
  8. Belajarlah menyelesaikan persoalanmu sendiri. Gunakanlah cara yang cepat untuk menyelesaikan masalah. Pastikan bahwa kamu bisa menyelesaikan masalahmu dan buatlah rencana ke depan. Jika kamu ragu dengan keputusannya, mintalah pendapattemanmu atau orang lain yang dipercaya. Dengarkan dengan seksama, tetapi apa yang disampaikannya bukanlah keputusan, itu hanya pendapat, karena keputusan sebenarnya ada di tanganmu.

## **B. Menghargai orang lain/teman secara wajar**

Di kalangan remaja ada kekhawatiran apabila menolak ajakan teman, mereka takut tidak mempunyai teman lagi. Banyak remaja yang terlibat narkoba dengan alasan karena menghargai ajakan teman. Sifat saling menghargai memang baik sekali untuk ditanamkan. Namun lebih baik lagi apabila dilakukan secara wajar.

Pengaruh kuat teman atau sesama remaja merupakan satu hal yang tidak dapat dianggap sepele. Diantara remaja terdapat jalinan ikatan perasaan yang kuat satu sama lain. Penolakan terhadap ajakan teman untuk mengkonsumsi narkoba sulit untuk dilakukan. Begitupula halnya ketika remaja yang sudah mengkonsumsi narkoba dan ingin sembuh, pasti lebih sulit lagi untuk menolak ajakan temannya sesama pemakai. Sebab jika ditolak khawatir akan dikucilkan dan dianggap tidak setia kawan.

Banyak remaja yang ingin berhenti dari narkoba akhirnya memakai lagi karena tidak sanggup menolak ajakan temannya. Boleh memberikan penghargaan terhadap ajakan teman, namun harus dilihat apa ajakan yang ditawarkan. Kalau akhirnya demi menghargai ajakan itu akan menyulitkan diri kita, sebaiknya dengan ketahanan diri kita harus mampu menolaknya. Karena kita lebih baik menghargai keputusan diri sendiri dari pada harus menghargai ajakan orang lain yang nantinya akan menyulitkan kita. Oleh sebab itu hargailah orang lain sewajarnya.....!!!!

### **C. Menyadari bahwa setiap orang berbeda**

Dalam kehidupan remaja sering dijumpai bahwa karakter kepribadian, penampilan sering sama satu dengan lainnya. Banyak remaja kurang menyadari bahwa setiap individu diciptakan Tuhan dengan beragam perbedaan.

Jika ada seorang remaja terlibat dalam permasalahan narkoba bukan berarti remaja lain juga harus terlibat dengan alasan satu rasa, satu kata, satu perasaan dan satu penderitaan.

Walau dulunya mereka adalah sama yakni sama-sama pemakai, ketika sudah berniat untuk berhenti maka satu komitmen yang harus ditanamkan adalah "aku sekarang harus beda dengan mereka".

Kita tidak bisa setiap saat sama dengan orang lain. Remaja semestinya menyadari bahwa harus ada perbedaan dalam diri manusia, karena perbedaan itulah yang menunjukkan bahwa kita memiliki jati diri

### **D. Kiat berkomunikasi dengan keluarga**

Kurangnya komunikasi dengan keluarga bisa menjadi penyebab utama remaja menjadi penyalahguna narkoba. Keluarga yang cuek, sibuk dengan urusannya masing-masing dan tidak saling perhatian membuat remaja mencari pelarian atas persoalan ini. Orang tua yang jarang bertemu dengan anaknya dan anak hanya diurus oleh pembantu bisa membuat anak hilang rasa hormatnya pada orang tua. Sehingga apabila anak diketahui melakukan penyalahgunaan narkoba oleh orang tuanya,

nasihat sang orang tua tidak akan didengar oleh si anak. Sebab mereka memang selama ini tidak merasakan bahwa keberadaan orang tua dibutuhkan termasuk nasehat darinya.

Keluarga adalah lingkungan yang paling dekat dengan remaja. Kekerasan didalam keluarga yang sering dilihat anak akan mempengaruhi perkembangan psikologi-nya. Anak menjadi tertekan dan gampang frustrasi. Orang yang sedang frustrasi inilah yang dicari oleh pengedar narkoba sebagai konsumennya. Untuk membangun komunikasi dengan keluarga ada beberapa kiat yang dapat kita lakukan, antara lain :

**a. Harus saling bertemu**

Sesibuk apapun aktivitas yang dilakukan di luar rumah, tiap anggota keluarga terutama orang tua harus meluangkan waktu untuk saling bertemu dan berkumpul dengan sesama anggota keluarga. Karena ketika berkumpul masing - masing anggota keluarga akan saling bercerita tentang kegiatannya dan kesulitan yang dihadapinya.

**b. Jangan saling menyalahkan dan menekan.**

Ketika ada anggota keluarga yang melakukan kesalahan jangan menyalahkan atau menekannya. Sebaiknya beritahu langkah yang benar yang sebaiknya dilakukannya.

**c. Memberikan dukungan**

Saling mendukung tiap aktivitas positif yang dilakukan anggota keluarga. Remaja memiliki banyak aktivitas ekstra baik disekolah maupun di lingkungan dengan teman-temannya. Dengan memberikan dukungan termasuk salah satu kiat dalam membina komunikasi dengan keluarga. Artinya keluarga punya perhatian.

**d. Saling terbuka.**

Remaja sebagai anak dalam keluarga ketika mempunyai persoalan atau masalah jangan pernah sungkan untuk menceritakannya kepada orang tua. Orang tua yang baik tentu akan membantu mencari jalan keluar atas masalah yang dihadapi anaknya. Untuk itu remaja harus terbuka kepada orang tuanya.

Komunikasi yang baik dengan keluarga perlu dibangun sejak dini. Karena tidak semua masalah kita bisa kita pecahkan sendiri. Dalam keluarga kita bisa meminta bantuan orang tua dan saudara untuk menyelesaikan masalah.

Ketika kita ingin menyampaikan permasalahan yang kita miliki kepada keluarga harus dengan cara-cara yang tepat sehingga kita memperoleh hasil yang maksimal.

Ada beberapa cara yang tepat untuk berbicara dengan keluarga, yaitu:

1. Carilah waktu yang tepat. Sebaiknya tidak berbicara pada saat:
  - orang tua baru pulang kerja
  - wajah orang tua terlihat muram
  - orang tua sedang berbicara dengan orang lain
  - saat saudara kita sedang mengerjakan tugasnya
  - pada saat saudara kita sedang dalam masalah juga.
2. Tetapi berbicaralah dengan mereka ketika mereka dalam keadaan ceria dan siap mendengarkan permasalahan kita
3. Jangan emosi. Kita harus berbicara dengan nada yang rendah dan jangan ter-buru-buru menyampaikan persoalan kita.
4. Apapun hasilnya : apakah masalah kita terpecahkan atau tidak ucapkan terima kasih.

#### **E. Menjaga nama baik keluarga**

Permasalahan narkoba bukan aib keluarga dan tidak perlu ditutup-tutupi tetapi kenyataannya apabila ada seorang anak menjadi pemakai narkoba tentu keluarganya akan merasa malu. Karena akan memunculkan pandangan masyarakat bahwa keluarga tersebut tidak mampu mendidik anaknya hingga anaknya menjadi pemakai narkoba. Nama baik keluarga menjadi tercemar.

Dalam masalah ini keluarga harus berjiwa besar menanggung malu akibat ulah si anak. Apalagi dampak memakai narkoba sampai meresahkan masyarakat sekitar karena si anak sampai mencuri atau melakukan kejahatan lainnya. Keluarga juga turut merasakan imbas dari perbuatan si anak.

"Berhenti dari narkoba adalah upaya untuk menjaga nama baik keluarga". Jangan biarkan diri berlarut-larut menyakiti keluarga. Jadikan tanggung jawab menjaga nama baik keluarga sebagai pendorong untuk berhenti memakai narkoba.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga nama baik keluarga.

Bagi remaja yang sudah menjadi pengguna narkoba, kamu masih bisa menjaga nama baik keluarga. Yang kamu lakukan adalah :

- tidak melakukan perbuatan kejahatan (biasanya pengguna narkoba identik dengan kejahatan, seperti mencuri, merampok dan penganiayaan)
- bertobat dengan segera
- mau diajak berobat
- tidak mengulangi perbuatan

## F. Latihan

### Latihan 14.

Tabel 4

Menghargai diri sendiri Kemukakanlah hal-hal yang kamu sukai dan yang tidak kamu sukai dari dirimu sendiri.

No	A Yang kamu sukai dari dirimu sendiri	B Yang tidak kamu sukai dari dirimu sendiri
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Dari jawaban yang kamu isikan pada kolom-kolom diatas kamu dapat mengetahui apakah kamu termasuk orang yang sudah menghargai diri sendiri atau belum.

- Apabila kolom A lebih banyak isianannya maka kamu termasuk orang yang sudah menghargai diri sendiri
- Apabila kolom B lebih banyak isianannya maka kamu termasuk orang yang belum menghargai diri sendiri

### Latihan 15.

Tabel 5

#### Keunggulan diri

Datalah keunggulan yang ada pada diri kamu dan kelemahan kamu

No	Keunggulan saya	Kelemahan saya
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.	Maka upaya yang akan saya lakukan untuk mengatasi kelemahan diri saya adalah :	

Latihan 16. Pesan bagi sesama remaja

Buatlah pesan-pesan bagi sesama remaja untuk membangun ketahanan diri agar tidak menjadi pecandu narkoba.

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

Latihan 17. Komunikasi dengan orang tua

Kemukakanlah kalimat yang tepat untuk mengawali pembicaraan dengan orang tua agar apa yang disampaikan mendapat respons yang baik.

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

### G. Evaluasi

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

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Remaja pengguna narkoba merupakan remaja dengan perilaku menyimpang  | B | S |
| 2. Remaja berperilaku positif yang sesuai dengan aturan-aturan dalam agama dan keluarga dianggap beresiko tinggi sebagai pengguna narkoba | B | S |
| 3. Mampu mengatakan "tidak" pada narkoba, merupakan ciri remaja yang memiliki ketahanan diri  | B | S |

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 4. Dengan menyukai apa yang dimiliki dalam diri adalah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri  | B | S |
| 5. Mengambil pendapat orang lain untuk dijadikan keputusan adalah cara yang benar dalam menyelesaikan persoalan  | B | S |
| 6. Apabila menolak ajakan teman akan dianggap kurang pergaulan   | B | S |
| 7. Demi menghargai orang lain, kita harus mengikuti ajakan teman walau itu bertentangan dengan keinginan kita sendiri                                  | B | S |
| 8. Walau harus dianggap beda dengan yang lain bukan menjadi persoalan apabila kita telah berniat untuk berhenti dari narkoba                           | B | S |
| 9. Kurangnya komunikasi dalam keluarga bisa menjadi penyebab remaja memakai narkoba  | B | S |
| 10. Saling bertemu salah satu kiat berkomunikasi yang baik dengan keluarga   | B | S |
| 11. Apabila ada anggota keluarga yang memakai narkoba, harus ada sikap saling menyalahkan dalam keluarga   | B | S |
| 12. Dengan memberikan dukungan terhadap aktivitas positif yang dilakukan anggota keluarga menunjukkan bahwa keluarga memiliki perhatian satu sama lain | B | S |
| 13. Remaja harus memiliki sikap terbuka kepada orang tua   | B | S |
| 14. Saudara dan orang tua bukan orang yang tepat untuk dimintai pendapat apabila kita mempunyai masalah  | B | S |
| 15. Remaja tidak perlu berhenti dari narkoba, karena narkoba bukan aib keluarga  | B | S |

### **Tujuan Pembelajaran Umum**

Peserta mampu mengatasi masalahnya secara mandiri sehingga tidak larut kedalam hal-hal negatif sebagai pelarian dari penyelesaian masalahnya.

### **Tujuan Pembelajaran Khusus**

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta :

1. Mempunyai keterampilan mengenal masalah dan bukan masalah
2. Mampu mengatasi masalah secara mandiri
3. Mampu mengatasi masalah bersama orang lain

Untuk dapat mengatasi dan terhindar dari masalah secara efektif, remaja perlu memiliki keterampilan emosional, kognitif dan perilaku. Keterampilan emosional berkaitan dengan kemampuan remaja untuk mengelola hal-hal yang berhubungan dengan perasaannya; keterampilan kognitif berkaitan dengan pemikiran, yang berhubungan dengan bagaimana agar remaja selalu mengembangkan pemikiran-pemikiran positif, dan keterampilan perilaku berkaitan dengan menampilkan tingkah laku yang positif yang tidak bertentangan dengan aturan-aturan di lingkungan remaja (rumah, sekolah dan lingkungan lainnya)

### **A. Keterampilan mengenal masalah dan bukan masalah**

Setiap orang yang hidup tidak pernah terhindar dari yang namanya masalah. Termasuk remaja. Sebagai makhluk yang sedang berkembang mencari jati diri, banyak sekali persoalan-persoalan yang dihadapi. Tidak semua persoalan dianggap sebagai masalah. Remaja harus mampu membedakan mana persoalan yang dianggap sebagai masalah dan mana yang bukan masalah.

Sebelum memecahkan suatu masalah, kamu harus paham betul apa masalah yang kamu hadapi. Sepertinya ini hal sepele, tapi orang-orang sering keburu nafsu mengambil keputusan sebelum mengenali masalah yang dihadapi secara menyeluruh. Sering kali mereka terperangkap lebih menonjolkan perasaan ketimbang menggunakan logika. Kita semua bisa membesar-besarkan masalah yang sebenarnya sepele waktu kita dalam keadaan marah atau tertekan.

Triknya adalah kemampuan untuk menepis emosi selama beberapa saat dan melihat masalah secara logis dari beberapa sudut pandang. Ini memang sulit dilakukan, khususnya kalau kamu benar-benar dalam keadaan tertekan waktu mencoba membuat keputusan. Kemarahan dan frustrasi bisa menutupi pikiran dan menjadikanmu sulit melihat masalah secara jelas. Kalau itu yang terjadi, kamu perlu menarik nafas dalam-dalam atau menemukan cara lain yang sehat buat menenangkan diri sebelum mulai mencari pemecahan.

Ajukan kepada dirimu sendiri pertanyaan-pertanyaan yang bakal membantumu memandang masalah secara utuh, bukan hanya apa yang kelihatan. Jadilah seperti seorang repoter berita : tanyakan "siapa", "apa", "kapan", dan "dimana" suatu permasalahan. Pertanyaan-pertanyaan semacam itu bakal memudahkan kamu memilah-milah perasaan dan mendapatkan gambaran yang lebih baik dari keseluruhan situasi. Menyisihkan waktu beberapa saat untuk merenungkan suatu masalah bakal menghindarkanmu dari bertindakemosional. Suatu keputusan yang dibuat secara terburu-buru sering menimbulkan masalah lain, jadi sebelum bertindak, ketahui dengan pasti apa masalah yang kamu hadapi.

Ketika satu persoalan mampu diatasi dan dipecahkannya berarti bukan masalah lagi baginya. Namun ketika satu persoalan sudah tidak dapat diatasinya itu baru dinamakan masalah. Pergi ke pesta namun tidak punya baju baru sudah dianggap masalah oleh remaja. Padahal dia masih bisa pergi memakai baju yang lama. Tidak mau pergi ke sekolah karena lem sepatunya terbuka, sudah dianggap masalah. Padahal dia masih bisa ke tukang jahit sepatu untuk mengelem kembali sepatunya. Untuk itu sebagai remaja, harus jeli membedakan mana hal yang dianggap masalah dan mana yang tidak. Karena ketidak mampuan remaja membedakan masalah dan bukan masalah bisa berakibat fatal.

## **B. Mengatasi masalah secara mandiri**

Ada beberapa langkah yang perlu dilakukan remaja dalam mengatasi masaiahnya secara mandiri, yaitu :

### **1. Definisikan (artikan) masalah yang dihadapi.**

Kita harus mengetahui dulu masalah apakah yang dialami, dengan menetapkan masalah se jelas mungkin. Masalah tersebut sekaligus akan menjadi tujuan. Misalnya, masalah yang dialami adalah masalah belajar. Dari masalah tersebut, kita dapat menetapkan tujuan misalnya, agar kita menjadi rajin belajar.

### **2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang terkait dengan masalah**

Kita perlu secara cermat mengkaji situasi atau hal-hal apa saja yang menyebabkan masalah. Hal ini dapat mencakup faktor yang berasal dari

diri sendiri dan faktor-faktor lingkungan (teman, keluarga dan lain-lain). Hal penting yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah mengenali/mengidentifikasi perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran remaja/kita sendiri. Pada kedua tahap ini (tahap 1 dan tahap 2) pertanyaan-pertanyaan dan saran-saran dari teman-teman yang lain satu kelas atau satu kelompok berguna.

### **3 Mempertimbangkan alternatif-alternatif**

Setelah mengidentifikasi masalah dan faktor-faktor yang menyebabkannya, tahap berikutnya adalah mengajukan berbagai alternatif pemecahannya. Kekuatan dan kelemahan dari masing-masing kemungkinan pemecahan masalah perlu dinilai. Guru atau konselor dapat dilibatkan untuk tukar pikiran guna menghasilkan ide dari orang-orang lain tentang alternatif-alternatif dan strategi-strategi pemecahan masalah.

### **4. Menetapkan rencana pemecahan masalah.**

Alternatif-alternatif disaring hingga terpilih alternatif pemecahan masalah yang terbaik, kemudian buatlah rencana untuk persiapan menjalankan alternatif tersebut, dan konsekuensi yang mungkin timbul dipertimbangkan lebih terperinci.

### **5. Melakukan pemecahan masalah**

Setelah rencana dibuat, lakukanlah upaya pemecahan masalah sesuai rencana dan tingkah laku yang ditampilkan harus sesuai dengan rencana pemecahan masalah yang disusun.

### **6. Mengevaluasi hasil pemecahan masalah.**

Pada tahap akhir, kita perlu mengevaluasi/menilai keefektifan pemecahan masalah yang telah dilakukan. Hal ini penting dilakukan sebagai bagian dari proses belajar. Bila diperlukan, kita dapat mengembangkan rencana yang lain untuk mencapai tujuan.

Setelah melakukan langkah-langkah diatas maka remaja dapat memecahkan masaiahnya sendiri hingga kemudian mendapatkan hasil yang positif dari pemecahan masalah yang dilakukannya. Maka remaja akan terhindar dari pelarian atas masalah yang dihadapinya dengan melakukan hal-hal yang menyimpang. Begitu juga dengan remaja yang sudah menggunakan narkoba. Ketika dia menyadari bahwa memakai narkoba merupakan masalah baginya dan ia ingin keluar dari masalah tersebut, maka dengan kemampuan mengatasi masaiahnya secara mandiri, ia juga akan mampu berhenti dari pemakaian narkoba sehingga dia tidak menjadi seorang pecandu.

Ada metode lain yang dapat dipergunakan dalam memecahkan masalah yaitu dengan menggunakan metode POP.

- **Problem.**

Identifikasi terlebih dahulu apa masalah yang kamu hadapi sebelum mencari pemecahannya. Pikirkan dengan tenang pokok persoalannya. Maka kamu tidak akan salah langkah dalam mengatasinya.

- **Opsi atau pilihan.**

Sesudah mengidentifikasi masalah, pikirkan berbagai cara untuk memecahkannya. Tanya dirimu sendiri, "apa akibat kalau langkah ini yang kamu ambil ? atau yang ini ?" Kebanyakan opsi memiliki keuntungan dan kerugian masing-masing membawa hasil positif dan negatif sendiri-sendiri.

- **Perencanaan.**

Sesudah memilih opsi yang menurutmu paling baik, kamu harus memutuskan secara tepat apa rencanamu selanjutnya. Tahap ini disebut rencana pemecahan masalah. Dua langkah pertama dari POP berkenaan dengan tindakan berpikir, nah langkah yang ini berkenaan dengan tindakan.

Kalau rencana yang kamu buat mengharuskanmu untuk berbicara dengan orang lain, mungkin kamu perlu mempraktikkan apa yang bakal kamu katakan dan cara mengatakannya. Kalau rencanamu mengharuskanmu menyelesaikan serangkaian langkah, pikirkan tentang metode yang jitu dan kerangka waktu secara akurat sebelum melakukan tindakan.

### **C. Mengatasi masalah bersama orang lain**

Tidak ada manusia yang bisa hidup sendiri. Tiap individu membutuhkan individu yang lain (zoon politicon). Baik dalam hal pemenuhan kebutuhan pokoknya maupun untuk hal yang lain. Termasuk ketika mempunyai masalah. Tidak semua persoalan mampu kita pecahkan sendiri.

Meminta bantuan orang lain untuk mengatasi masalah kita bukanlah hal yang salah dan memalukan. Sebagai remaja kita bisa meminta bantuan teman baik itu teman sekolah maupun teman bermain untuk menyelesaikan masalah kita. Kepada guru di sekolah, kepada orang tua atau kepada saudara kita. Ceritakan saja persoalan yang kita hadapi kepada mereka apa adanya.

Sebagai contoh:

Rina diajak Susi untuk pergi ke pesta ulang tahun temannya. Padahal Rina tahu yang membuat pesta tersebut adalah anak yang punya perilaku tidak baik, sehingga kemungkinan di pesta tersebut akan terjadi keributan. Namun Rina tidak enak menolak ajakan Susi. Rina merasa serba salah dan tidak tahu jalan keluar untuk mengatasi masalah ini. Karena Rina tidak mendiskusikan masalah ini dengan orang lain, Rina langsung saja mengikuti ajakan Susi pergi kesana. Seperti yang sudah

diduga Rina, di pesta tersebut terjadi keributan karena ada minuman keras yang disuguhkan di pesta tersebut juga ada yang memakai narkoba. Kemudian polisi pun datang. Karena Rina berada disana, dia pun ikut dibawa oleh polisi.

Rina menyadari bahwa dia tidak mampu memecahkan persoalan ini. Namun dia tidak meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Padahal kalau dia menceritakan masalahnya kepada orang tuanya, mungkin orang tuanya akan memberikan jalan keluar, misalnya dengan membantu Rina memberikan pengertian kepada Susi bahwa Rina tidak boleh keluar pada hari itu karena harus menemani orang tuanya atau mencari solusi yang lain. Dari contoh di atas dapat dilihat bahwa remaja perlu juga bantuan orang lain ketika menemukan jalan buntu terhadap masalah yang dihadapinya.

#### D. Latihan

Latihan 18.

Tabel 6

Menyelesaikan masalah

Tuliskanlah masalah-masalah yang pernah kamu alami kemudian tuliskan pula jalan keluar yang kamu ambil dalam mengatasi masalah tersebut.

No	Tempat	Masalah	Jalan keluar
1.	Di sekolah		
2.	Di rumah		
3.	Di lingkungan		

Latihan 19. Bantuan Orang Lain

Misalnya sekarang kamu adalah seorang pemakai narkoba dan kamu ingin berhenti. Sebutkanlah orang-orang yang akan kamu mintai bantuan untuk mengatasi masalah ini.

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

#### E. Evaluasi

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

1. Untuk dapat mengatasi dan terhindar dari masalah, remaja perlu memiliki keterampilan emosional, kognitif dan perilaku	B	S
2. Keterampilan kognitif berkaitan dengan perasaan	B	S
3. Setiap orang tidak pernah punya masalah		
4. Sebelum memecahkan masalah, kamu harus paham betul apa masalah yang kamu hadapi	B	S
5. Melihat masalah secara logis dari beberapa sudut pandang merupakan trik untuk memahami masalah	B	S
6. Untuk mengatasi masalah kita tidak perlu mengetahui pokok masalahnya	B	S
7. Ketika mendefinisikan masalah, kita tidak perlu mencermati apa yang menyebabkan masalah	B	S
8. Evaluasi terhadap pemecahan masalah perlu dilakukan	B	S
9. Sebelum memecahkan masalah, perlu dipertimbangkan akibat yang akan ditimbulkan dari cara pemecahan yang akan dilakukan	B	S
10. Dalam memecahkan masalah, tidak perlu bantuan orang lain	B	S
11. Dengan menceritakan masalah kepada orang lain, masalah yang dihadapi akan semakin rumit	B	S
12. Semua manusia mampu memecahkan masalahnya sendiri	B	S
13. Meminta bantuan orang lain untuk memecahkan masalah adalah hal yang memalukan	B	S
14. Orang tua akan membantu anaknya memecahkan masalah nya apabila anaknya menceritakan masalahnya	B	S
15. Teman sebaya juga orang yang mau membantu sesama remaja memecahkan masalahnya	B	S

### **Tujuan Pembelajaran Umum**

Peserta mendapatkan pengetahuan tentang gerakan yang bisa dilakukan remaja untuk melakukan pencegahan agar remaja yang sudah menyalahgunakan narkoba tidak menjadi pecandu

### **Tujuan Pembelajaran Khusus**

Setelah menyelesaikan modul ini, peserta memahami tentang :

1. Betapa pentingnya menyelamatkan teman-teman sebaya
2. Cara-cara yang bisa dilakukan oleh remaja guna menyelamatkan teman-teman sebaya dari penyalahgunaan narkoba

Upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba perlu melibatkan berbagai komponen mulai dari keluarga, profesional (seperti dokter dan psikiater), masyarakat, individu (termasuk pengguna itu sendiri) dan komponen lainnya. Diantara berbagai komponen ini, remaja merupakan sumber daya yang sangat potensial untuk turut melaksanakan kegiatan pencegahan penyalahgunaan narkoba. Remaja mampu melahirkan ide atau pemikiran tentang bagaimana agar remaja dapat membantu teman sebayanya keluar dari permasalahan narkoba.

Keterlibatan remaja diharapkan akan memberikan hasil yang optimal mengingat posisi remaja yang strategis dalam kelompok sebayanya. Remaja tentu lebih mengetahui persoalan apa saja yang dihadapi oleh anak-anak seumurannya mereka termasuk penyebab remaja terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Berbekal pengetahuan ini dapat dimanfaatkannya pula untuk menelurkan ide dalam melakukan pencegahan penyalahgunaan narkoba di kelompoknya.

Tekanan kelompok sebaya (peer pressure) sangat menentukan perkembangan identitas remaja baik dalam hal yang positif maupun yang negative. Banyak remaja yang terpengaruh penyalahgunaan narkoba karena adanya tekanan dari kelompok sebaya.

### **A. Pentingnya menyelamatkan teman-teman sebaya**

Pada dasarnya semua remaja masih labil dan sedang mencari jati dirinya. Jati diri itu sendiri tercapai jika ia memiliki rasa harga diri dan rasa percaya diri. Agar seorang remaja memiliki rasa percaya diri maka ia haruslah berprestasi, artinya ia dapat menunjukkan suatu hasil yang memuaskan dari kegiatannya.

Sayangnya tidak semua remaja mampu berprestai, karena berbagai sebab, diantaranya karena potensi diri yang terbatas atau kurangnya bimbingan dan arahan orang tua. Kondisi seperti ini akan lebih memudahkan remaja untuk tertarik menggunakan narkoba. Hal ini tentu tidak dapat dibiarkan terus berlarut.

Remaja sebagai generasi penerus harus bersih dari narkoba. Racun-racun yang terkandung di dalam narkoba akan merusak pikiran penggunanya. Remaja yang pikiran sudah dirusak pikirannya tentu tidak bisa melanjutkan pembangunan justru menjadi perusak bangsa.

### **Remaja harus diselamatkan.**

Remaja perlu diselamatkan karena :

- remaja masih memiliki masa depan yang panjang
- kelanjutan cita-cita pembangunan bangsa berada ditangan remaja
- dari remaja nantinya akan melahirkan penerus bangsa

Kesadaran remaja harus ditingkatkan. Bahwa narkoba itu adalah dilarang sebab dapat merusak. Sebagai teman sebaya, sesama remaja akan lebih mudah untuk membantu meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan remaja terhadap penyalah-gunaan narkoba. Hal itu dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Membantu sesama teman sebaya untuk memahami diri dalam mengelola perilaku, emosi dan waktu sehari-hari. Bersikap positif terhadap diri sendiri, melatih kemampuan mengelola stres, meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara efektif dan meningkatkan kemampuan mengisi waktu luang secara produktif. Kegiatan ini dapat dilakukan oleh sesama teman sebaya dalam memahami dirinya.
- Membantu teman sebaya memahami fakta penyalahgunaan narkoba, alasan mengapa narkoba berbahaya dan cara menolak tawaran menggunakannya. Untuk memahami hal tersebut dilakukan dengan cara :
  - mengetahui akibat penyalahgunaan narkoba
  - mengenali gejala penyalahgunaan narkoba
  - mengetahui jika mereka membutuhkan informasi yang dibutuhkan

Upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba bukan merupakan tanggung jawab satu bagian saja. Penyelamatan penyalahguna narkoba harus dilakukan semua kalangan. Remaja sebagai korban penyalahgunaan narkoba dapat berperan sekaligus sebagai penyelamat bagi teman-temannya yang sudah terlanjur menyalah gunakan narkoba. Sebagai sesama teman sebaya pasti lebih memahami permasalahan yang dihadapi hingga remaja terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba. Sebagai remaja yang berpikiran positif, menyelamatkan teman-

teman sebaya yang sudah menggunakan narkoba agar tidak menjadi ketergantungan penting sekali dilakukan sesama remaja. Sebab sesama remaja sikap saling terbuka akan lebih mudah terbangun dibandingkan antara remaja dengan orang tua dan remaja dengan guru.

Maka, penyelamatan remaja dari penyalahgunaan narkoba harus dilakukan oleh teman-teman sebayanya sendiri.

### **B. Cara-cara yang bisa dilakukan**

Tidak sulit sebenarnya untuk menggerakkan remaja untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan yang positif. Mereka enerjik, ingin berprestasi dan menonjol. Mereka juga memiliki karakter yang kooperatif, mudah diajak kerjasama dan dapat menjadi “motor pencegahan” bagi penyalahgunaan narkoba di keluarga maupun lingkungannya termasuk dengan teman sebayanya yang telah menjadi penyalahgunaan narkoba.

Kekuatan remaja untuk mempengaruhi remaja lainnya dapat digunakan untuk melakukan pencegahan penyalahgunaan narkoba. Mereka dapat melakukan berbagai aktivitas baik yang difasilitasi sekolah, keluarga maupun komunitas lainnya.

Perlu diingat bahwa remaja itu tidak berdiri sendiri, mereka selalu terkait dengan keluarga, teman sebaya, sekolah, organisasinya. Jadi menggerakkan remaja bisa dimulai dari diri si remaja itu sendiri dan juga melalui orang atau kelompok lain yang menjadi bagian dirinya.

- Menyediakan diri sebagai tempat curhat yang baik  
Menyediakan diri sebagai tempat curhat bagi teman dapat meringankan masalah yang dihadapi remaja termasuk apabila remaja telah menggunakan narkoba. Pada dasarnya ketika remaja telah menggunakan narkoba, ia menyadari bahwa apa yang dilakukannya adalah salah/tidak benar. Untuk keluar dari masalah ini, ia butuh tempat untuk mencurahkan seluruh perasaannya termasuk apa yang dirasakannya karena telah menggunakan narkoba. Remaja akan merasa lebih nyaman dan akan terbuka ketika bercerita dengan teman sebayanya. Sebab rasa untuk saling memahami akan lebih tercipta antar teman sebaya. Karena mereka sama-sama merasakan hal yang sama dan akan lebih gampang dalam menemukan jalan keluar atas masalahnya ketimbang menceritakan pada orang tua dan guru. Kekhawatiran akan dimarahi pasti timbul apabila menceritakan persoalan kepada guru dan orang tua. Apalagi untuk mengatakan jujur bahwa remaja tersebut telah menggunakan narkoba.
- Menjadi konselor sebaya.  
Seorang konselor sebaya sangat dibutuhkan oleh remaja. Rasa nyaman dan nyambung akan didapat ketika melakukan konseling dengan teman sebaya. Selain karena mereka telah dididik dan

mendapatkan pelatihan untuk menjadi seorang konselor mereka juga merupakan remaja yang tentu lebih paham terhadap persoalan yang dihadapi remaja.

Menjadi konselor sebaya merupakan kontribusi remaja dalam rangka gerakan pencegahan narkoba yakni dengan cara memberikan solusi ketika ada teman yang konseling karena ingin berhenti memakai narkoba.

Berikut ini pedoman ketika mejadi seorang konselor sebaya :

- menciptakan suasana yang bebas dari rasa kekhawatiran
- mendengarkan hingga tuntas apa yang disampaikannya tanpa memotong pembicaraan
- jangan memberi nasehat kalau tidak diminta
- beri saran pemecahan sebagai masukan dan jangan memaksakan kehendak. Saran tersebut bisa berupa pengalaman pribadi atau orang lain
- jangan menyalahkan
- jangan biarkan ia larut dalam rasa bersalahnya tetapi coba bantu untuk pikirkan jalan keluar atas masalahnya, bila tidak bisa memecahkannya sendiri carilah orang-orang yang tepat untuk membantu menyelesaikannya (misalnya guru yang bijaksana, anggota keluarga yang bisa dipercaya, orang tua teman yang dekat dengan dia).

#### • Membentuk Peer Group yang Positif

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak mungkin hidup sendirian di dunia. Kehadiran teman menjadi kebutuhan yang tidak bisa dihindari. "Peer group" dan teman dekat memang penting. Namun teman bisa memberikan pengaruh positif sekaligus negatif.

Karena itu di sekolah, ditempat kursus, atau dilingkungan tempat tinggal kita, biasanya ada kelompok-kelompok pertemanan. Mereka terdiri atas beberapa orang yang merasa punya ikatan kuat. Mereka kelihatan hampir selalu bersama-sama melakukan berbagai aktivitas. Kelompok-kelompok pertemanan inilah yang dinamakan peer group.

Peer Group (kelompok sebaya) perlu bagi remaja. Kelompok sebaya merupakan wadah bagi remaja untuk berkumpul dan saling berdiskusi. Apabila ada remaja yang sudah memakai narkoba, maka kelompok sebaya dapat mengatasinya. Sebab kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan kelompok sebaya akan mengalihkan perhatian remaja yang sudah menggunakan narkoba untuk lebih produktif dan berprestasi. Ajakan dari teman sebaya untuk berkreaitifitas merupakan upaya yang dilakukan sesama remaja agar temannya berhenti menggunakan narkoba. Pembentukan kelompok sebaya bisa bermanfaat untuk :

1. sebagai wadah mengembangkan kreatifitas dan bakat sesama remaja
2. tempat untuk berdiskusi tentang pelajaran sekolah dan pengetahuan umum lainnya
3. tempat untuk sharing dan saling berkonsultasi satu sama lain apabila ada yang punya masalah

- Membentuk kelompok religi remaja

Oleh karena salah satu penyebab remaja menjadi penyalahguna narkoba adalah karena remaja telah menyimpang dari ajaran agama, maka upaya yang bisa dilakukan remaja untuk menyelamatkan temannya yang sudah memakai narkoba agar berhenti yaitu dengan membentuk kelompok religi remaja.

Kelompok ini merupakan kelompok remaja yang melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan. Baik dalam hal peridalaman kitab suci agama, memberikan ceramah tentang ajaran agama atau kegiatan bakti sosial misalnya membersihkan rumah ibadah atau jalan umum. Kelompok ini dapat berupa kelompok remaja mesjid, remaja gereja atau remaja vihara.

Pembentukan kelompok ini dirasakan bermanfaat sebab dengan adanya kelompok ini akan membantu remaja lebih mendalami agamanya. Hingga membuatnya sadar bahwa menyalahgunakan narkoba adalah perbuatan salah yang dilarang oleh agama. Dan setelah menyadari kesalahannya remaja diajak untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat. Sehingga kebiasaannya menggunakan narkoba akan terhenti.

### C. Latihan

Latihan 20. Penyalahgunaan Narkoba oleh remaja

Memukakan pendapat kamu tentang penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja !

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

Latihan 21. Menyelamatkan remaja pengguna Narkoba

Remaja perlu menyelamatkan sesama remaja yang menjadi penyalahguna narkoba

karena :

1. ....
2. ....
3. ....

4. ....
5. ....

#### Latihan 22. Kegiatan pencegahan oleh remaja

Kegiatan yang bisa dilakukan remaja untuk mencegah temannya yang sudah menjadi penyalahguna narkoba agar tidak menjadi pecandu, antara lain :

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

#### D. Evaluasi

Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Upaya pencegahan narkoba merupakan tanggung jawab :  
.....
  - a. aparat kepolisian
  - b. hakim
  - c. jaksa
  - d. seluruh lapisan masyarakat tanpa kecuali
  - e. pengacara
2. Remaja perlu dilibatkan dalam permasalahan narkoba yang dihadapi remaja karena, kecuali :.....
  - a. remaja memiliki posisi strategis dalam menyelamatkan teman sebayanya dari narkoba
  - b. sesama remaja akan mengalami hal yang sama
  - c. remaja lebih gampang mempengaruhi temannya
  - d. sesama remaja lebih gampang mencari solusi apabila ada temannya yang pakai narkoba
  - e. setiap remaja pernah memakai narkoba
3. Salah satu manfaat pembentukan kelompok sebaya adalah  
.....
  - a. remaja punya pendukung apabila melakukan kesalahan
  - b. sebagai tempat sharing dan diskusi sesama remaja
  - c. remaja memiliki kelompok untuk melakukan perbuatan salah

- d. kelompok sebaya akan saling mempengaruhi
  - e. remaja punya teman untuk ngumpul bareng
4. Ketika menjadi seorang konselor sebaya kita perlu mendengarkan cerita klien dengan tuntas agar.....
- a. klien merasa lega
  - b. rahasia klien terbongkar
  - c. konselor sebaya mengetahui semua aib klien
  - d. agar apa yang didengar bisa diceritakan kepada orang lain
  - e. agar klien me isa bahwa kita punya perhatian lebih
5. Tujuan dibentuknya kelompok sebaya agar, kecuali.....
- a. remaja memiliki wadah untuk mengembangkan kreativitas
  - b. remaja mempunyai teman diskusi
  - c. remaja bisa saling berkonsultasi apabila punya masalah
  - d. remaja memiliki genk tersendiri
  - e. remaja bisa berbagi pengalaman dengan sesama temannya
6. Pembentukan kelompok religi remaja dirasakan bermanfaat karena kecuali
- a. melalui kelompok ini remaja bisa lebih mendekatkan diri pada agama
  - b. remaja mendapatkan tambahan pengetahuan agama
  - c. kelompok ini dapat mengalihkan perhatian remaja agar tidak melanjutkan pemakaian narkoba
  - d. remaja semakin bersemangat memakai narkoba
  - e. di kelompok ini remaja dapat mendalami kita suci agama
7. Remaja perlu mempunyai teman curhat karena kecuali.....
- a. remaja ingin berbagi pengalamannya
  - b. ada teman yang membantu memecahkan masalah
  - c. remaja tidak merasa sendiri ketika punya masalah
  - d. ada orang yang mempengaruhi fikiran remaja ketika punya masalah
  - e. teman curhat bisa menjadi tempat berkeluh kesah atas segala masalah
8. Remaja yang sudah memakai narkoba harus berhenti sebab.....
- a. narkoba harganya mahal
  - b. narkoba susah didapat
  - c. mereka adalah korban yang harus diselamatkan
  - d. narkoba membuat remaja tidak bisa berhenti bekerja
  - e. narkoba banyak macamnya

9. Dari kesamaan pengalaman yang dimiliki oleh remaja, maka mereka diharapkan.....
- membantu sesama temannya agar berhenti memakai narkoba
  - mendorong temannya agar memakai narkoba
  - membagi pengetahuannya agar temannya ingin mencoba narkoba
  - menumbuhkan semangat remaja supaya tetap memakai narkoba
  - membantu mencari narkoba
10. Penyebab remaja tertarik menggunakan narkoba adalah kecuali.....
- kurangnya perhatian orang tua
  - remaja tidak mendapat informasi yang benar tentang bahaya narkoba
  - remaja tidak memiliki rasa percaya diri
  - sesama remaja saling mempengaruhi temannya
  - orang yang pakai narkoba akan ditangkap polisi

- Badan Narkotika Nasional, 2004, *Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba bagi Remaja, Apapun alasannya Penyalahgunaan NARKOBA hanya Mem-perpendek Umurmu!!*
- Badan Narkotika Nasional RI, *Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba bagi Pemuda.*
- Badan Narkotika Nasional RI, *Komunikasi Penyuluhan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba.*
- Badan Narkotika Nasional, *Materi Advokasi Pencegahan Narkoba*
- Badan Narkotika Nasional RI, 2003, *Bahaya Penyalahgunaan Narkoba (Penyebab, Pencegahan dan Perawatannya), Badan Pendidikan Pencegahan dan Kampanye Penyadaran akan Bahaya Penyalahgunaan Narkoba bagi Remaja.*
- Chopra, Deepak, 2005, *FIGHT ADDICTIONS Mengatasi Ketergantungan terhadap: Alkohol, Obat Terlarang, Tembakau, Pekerjaan, Cokelat, dll*, Penerbit PT. Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia, Jakarta.
- Departemen Sosial, 2004, *NARKOBA Permasalahan Dampak dan Pencegahan Panduan untuk Remaja dan Tokoh Pemuda.*
- Departemen Sosial RI, 2004, *Pedoman Lembaga Konsultasi dan Informasi Korban NAPZA.*
- Direktorat Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial, 2004, *Modul Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Untuk Remaja Melalui Penyuluhan*, Departemen Sosial RI, Jakarta.
- Dinas Pendidikan dan Pengajaran Pemerintah Kota Binjai, *Program Pascasarjana USU, 2003, Menyelamatkan Anak Bangsa Dari Penyalahgunaan Narkoba dan Bahaya HIV/AIDS*, Medan.
- Gunarsa, Singgih, 2000, *Konseling dan Psikoterapi*, Penerbit PT. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Herron, Ron, Peter, Val, 2003, *I LOVE ME: Gimana jadi Remaja Pede N' Smart*, Penerbit Kaifa, Bandung.
- Iswidharmanja, Derry, dkk, 2004, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri, Panduan bagi Remaja Yang Masih Mencari jati Dirinya*, Penerbit PT. Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia, Jakarta.
- Kan'an, Muhammad, Ahmad, 2003, *Potret Buram Dunia Remaja (Siapa Peduli?)*, Penerbit Era Adicitra Intermedia, Solo

- Mappiare, Andi, 1982, *Psikologi Remaja*, Penerbit Usaha Nasional, Surabaya.
- McLeod, John, 2006, *Pengantar Konseling: Teori Dan Studi Kasus*, Penerbit Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Nasution, Zulkarnain, dkk, 2004, *Modul Penyuluhan Klasikal Pencegahan dan Penyalahgunaan Narkoba*, GAN Indonesia dan PIMANSU, Medan.
- Nasution, Zulkarnain, 2004, *Bagaimana Mengatasi NARKOBA Panduan untuk Remaja*, Penerbit Citapustaka Media, PIMANSU, dan GAN Indonesia
- Nufandi, Reihan, 2000, *Mengatasi Rasa Malu*, Penerbit Putra Pelajar, Jakarta Timur.
- Parapat, Tunggul, 2002, *Panduan Pencegahan Penyalahgunaan NARKOBA Pedoman bagi Orangtua, Pelajar, Mahasiswa, Masyarakat dan Lembaga Pemerintah*, Penerbit PT. Sepadan Agra Daya, Jakarta Timur.
- Waskito, Andreas, 2006, *Ronny Pattinasarany Dan, Kedua Anakku Sembuh Dari Ketergantungan Narkoba*, Penerbit PT. Primamedia Pustaka.
- Yeo, Anthony, 1999, *Konseling: Suatu Pendekatan Pemecahan-Masalah*, Penerbit PT. Gunung Mulia, Jakarta.

## Kunci Jawaban Evaluasi

<i>Modul 1</i>	1B 9B	2S 10B	3S 11S	4B 12B	5S 13B	6B 14B	7S 15B	8S
<i>Modul 2</i>	1S 9B	2S 10B	3S 11B	4B 12B	5B 13S	6B 14B	7B 15B	8B
<i>Modul 3</i>	1b 9c	2a 10c	3b	4d	5d	6 c	7a	8d
<i>Modul 4</i>	1B 9B	2B 10B	3B 11B	4B 12S	5B 13B	6S 14B	7S 15S	8B
<i>Modul 5</i>	1a 9b	2c 10e	3b	4e	5b	6 c	7e	8C
<i>Modul 6</i>	1B 9B	2S 10B	3B 11S	4B 12B	5S 13B	6S 14S	7S 15B	8B
<i>Modul 7</i>	1B 9B	2S WS	3S 11S	4B US	5B 13S	6B 74B	7B 15B	8B
<i>Modul 8</i>	1d 9a	2e 10e	3b	4a	5d	6d	7d	8c

Perpustakaan BNN





**I P E B I**

IKATAN PEGAWAI BANK INDONESIA

Perpustakaan BNN



## **Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia**

Jl. MT. Haryono No. 11 Cawang Jakarta Timur

Telp. (021) 80871566, 80871567

Fax. (021) 80885225, 80871591, 80871592, 80871593

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