



**PEDOMAN
PELAYANAN TERAPI DAN REHABILITASI
KORBAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA
BERBASIS MASYARAKAT**

**Keterampilan Bagi Remaja
Mantan Pecandu Untuk Berkata
TIDAK
Pada Narkoba**

AN BNN

BADAN NARKOTIKA NASIONAL
PUSAT LABORATORIUM TERAPI & REHABILITASI
2003

362.2

PED

P

362.293

Ind

12 lopi 1



Perpustakaan BNN

11201

TGL DITR	2008
No IN	0623
No KOP	362.2 BNN/P
SUMBER	Sumbangan
HARGA	
PARAF	

F949



Perpustakaan BNN

11201001291

Perpustakaan BNN



**PEDOMAN
PELAYANAN TERAPI DAN REHABILITASI
KORBAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA
BERBASIS MASYARAKAT**

**Keterampilan Bagi Remaja
Mantan Pecandu Untuk Berkata
TIDAK
Pada Narkoba**

**BADAN NARKOTIKA NASIONAL
PUSAT LABORATORIUM TERAPI & REHABILITASI**

2003



Perpustakaan BNN

BADAN NARKOTIKA NASIONAL	
SUMBER: PEMBELIAN / SUMBANGAN / HADIAH	
DARI :	
TGL TERIMA :	18-4-2005
NO INVENTARI :	58 a
NO RAHASIA :	20



KETUA BADAN NARKOTIKA NASIONAL

SAMBUTAN

Assalamu' alaikum Wr. Wb.

Salam sejahtera bagi kita sekalian

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, telah berhasil disusun Buku Pedoman Pelayanan Terapi dan Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Masyarakat yang sangat berguna dalam penatalaksanaan upaya Terapi dan Rehabilitasi yang berbasis pada pemberdayaan peran masyarakat dalam Pencegahan Pemberantasan Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkoba (P4GN).

Sebagaimana kita ketahui bersama, meningkatnya jumlah korban penyalahgunaan Narkoba tidak hanya terjadi di kota-kota besar saja tapi sudah sampai ke seluruh pelosok Nusantara tercinta. Kondisi ini mengharuskan masyarakat untuk berperan lebih aktif dalam upaya Terapi dan Rehabilitasi. Partisipasi masyarakat dalam upaya Terapi dan Rehabilitasi tentunya membutuhkan pemahaman dan pengetahuan yang lengkap dan jelas tentang bidang tersebut. Oleh karena itu buku pedoman ini sangat penting artinya bagi penyelenggara dan pelaksana pelayanan Terapi dan Rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba umumnya dan masyarakat serta keluarga khususnya sebagai pedoman pelaksanaannya.

Hal yang perlu dipahami oleh kita semua adalah dalam penerapan kegiatan Terapi dan Rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba berbasis masyarakat ini dibutuhkan waktu dan peran Badan Narkotika Propinsi / Kabupaten / Kotamadya (BNP/K) untuk diterima sebagai program pemberdayaan masyarakat dalam mengurangi korban penyalahgunaan (demand reduction) narkoba di Indonesia, sehingga program ini harus berdasarkan situasi dan kondisi yang ada dalam rangka P4GN pada umumnya.

Kepada segenap Tim Penyusun, Panitia, Pengarah dan Narasumber saya sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas dukungan dan kerjasamanya dalam menyusun buku ini. Saya berharap buku ini dapat segera dimanfaatkan secara optimal oleh para petugas dan penyelenggara serta unsur-unsur terkait di masyarakat dalam upaya pelayanan Terapi dan Rehabilitasi korban penyalahgunaan Narkoba.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan Petunjuk dan Bimbingan-Nya kepada kita sekalian dalam upaya penanggulangan masalah ini, sehingga masyarakat merasa terlindungi dan merasa aman untuk mendapatkan pelayanan Terapi dan Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkoba.

Sekian dan terima kasih

Wassalamu' alaikum Wr. Wb.





BNN

**KATA SAMBUTAN
KEPALA PELAKSANA HARIAN
BADAN NARKOTIKA NASIONAL**

Dengan mengucapkan syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan HidayahNya serta atas kerjasama dari berbagai pihak, telah berhasil disusun Buku "Keterampilan bagi Remaja Mantan Pecandu untuk Berkata TIDAK pada Narkoba", sebagai upaya dari kegiatan pelayanan Terapi dan Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika dan Bahan Adiktif lainnya (Narkoba) Berbasis Masyarakat.

Meningkatnya jumlah korban penyalahgunaan Narkoba tidak hanya terjadi di kota-kota besar saja tapi sudah sampai ke seluruh pelosok nusantara tercinta ini. Kondisi ini mengharuskan masyarakat dapat berperan lebih aktif dalam upaya Terapi dan Rehabilitasi. Buku Pedoman ini sangat penting artinya bagi masyarakat umumnya dan bagi penyelenggara serta pelaksana pelayanan Terapi dan Rehabilitasi korban penyalahgunaan Narkoba.

Perkembangan dan tuntutan masyarakat akan pelayanan Terapi dan Rehabilitasi yang benar dan bertanggung jawab selalu dibicarakan di berbagai media massa.

Hal yang perlu dipahami oleh kita semua adalah, bahwa dalam penerapan program pelayanan Terapi dan Rehabilitasi berbasis masyarakat di tempat-tempat terjadinya penyalahgunaan Narkoba di Indonesia dibutuhkan waktu dan peran Badan Narkotika Propinsi/Kabupaten/Kotamadya (BNP/K) untuk diterima sebagai program pemberdayaan masyarakat dalam mengurangi korban penyalahgunaan (*demand reduction*) Narkoba di Indonesia, sehingga program pelayanan Terapi dan Rehabilitasi berbasis masyarakat harus berdasarkan situasi dan kondisi yang ada dalam rangka penanggulangan penyalahgunaan Narkoba pada umumnya.

Kepada segenap Tim Penyusun, Panitia, Pengarah dan Narasumber, saya sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas dukungan dan kerjasamanya dalam menyusun buku ini. Saya berharap buku ini segera dapat dimanfaatkan secara optimal oleh para petugas dan penyelenggara serta unsur-unsur terkait di masyarakat dalam upaya pelayanan Terapi dan Rehabilitasi berbasis masyarakat bagi korban penyalahgunaan narkoba.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan petunjuk kepada kita dalam upaya pelayanan Terapi dan Rehabilitasi penyalahgunaan Narkoba dalam rangka mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat yang bebas dari penyalahgunaan Narkoba.

Jakarta, 8 Desember 2003

**BADAN NARKOTIKA NASIONAL
KEPALA PELAKSANA HARIAN**



**DRS. TOGAR M. SIANIPAR, MSI
KOMISARIS JENDERAL POLISI**

**KATA SAMBUTAN
KEPALA PUSAT LABORATORIUM
TERAPI DAN REHABILITASI
PELAKSANA HARIAN BADAN NARKOTIKA NASIONAL**

Terapi dan Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan Narkoba merupakan salah satu tanggung jawab Badan Narkotika Nasional yang perlu mendapat perhatian masyarakat umumnya dan penyelenggara serta pelaksana pelayanan khususnya. Untuk maksud tersebut disusun Buku Keterampilan bagi Remaja Mantan Pecandu untuk Berkata TIDAK pada Narkoba yang merupakan upaya dari kegiatan pelayanan Terapi dan Rehabilitasi korban penyalahgunaan narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya (Narkoba) berbasis masyarakat yang dapat digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan dan pelaksanaan pelayanan Terapi dan Rehabilitasi korban penyalahgunaan Narkoba di masyarakat.

Buku Pedoman ini berisi prinsip-prinsip pelatihan yaitu tujuan, suasana dan syarat pelatih serta pelatihan keuntungan dan kerugian berkata tidak dan keterampilan mengambil keputusan serta keterampilan membangun hubungan berdasar kepercayaan dalam upaya Terapi dan Rehabilitasi korban Penyalahgunaan Narkoba berbasis masyarakat.

Selanjutnya diharapkan melalui Buku Keterampilan bagi Remaja Mantan Pecandu untuk Berkata TIDAK pada Narkoba ini :

1. Penanggulangan penyalahgunaan narkoba berbasis masyarakat di tempat-tempat terjadinya korban penyalahgunaan narkoba di Indonesia dapat dilaksanakan secara sistematis, bertahap dan terarah melalui metode yang benar, diakui dan ilmiah.
2. Sebagai pedoman bagi para pelaksana baik di tingkat Pusat dan Provinsi, Kabupaten/Kota dalam melaksanakan program penanggulangan penyalahgunaan narkoba berbasis masyarakat.
3. Dapat dijadikan rujukan ilmu pengetahuan dan penelitian dalam pengembangan upaya penanggulangan penyalahgunaan Narkoba berbasis masyarakat bagi instansi dan lembaga terkait di masyarakat dalam melaksanakan program Terapi dan Rehabilitasi korban penyalahgunaan Narkoba.

Kami sadari bahwa buku pedoman ini belum lengkap dan sempurna. Untuk itu saran dan masukan kami harapkan bagi penyempurnaannya sejalan dengan bertambahnya ilmu pengetahuan dan pengembangannya di bidang Terapi dan Rehabilitasi korban penyalahgunaan Narkoba.

Jakarta, Desember 2003

**KA. PUS. LAB. T & R
PELAKSANA HARIAN BNN**



Dr. NANANG A PARWOTO, Sp.KJ. MARS.
PEMBINA UTAMA MUDA NIP.140058262

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN KETUA BADAN NARKOTIKA NASIONAL	i
KATA SAMBUTAN KEPALA PELAKSANA HARIAN BADAN NARKOTIKA NASIONAL	ii
KATA SAMBUTAN KEPALA PUSAT LABORATORIUM TERAPI DAN REHABILITASI LAKHAR BNN	iv
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
BAB II PRINSIP-PRINSIP PELATIHAN	4
A. Tujuan Pelatihan	4
B. Susana Pelatihan	4
C. Syarat Pelatihan	5
BAB III PELATIHAN KETERAMPILAN BERKATA TIDAK PADA PEMICU SUGESTI	6
A. Keterampilan Mengambil Keputusan	6
B. Keterampilan Membangun Hubungan Berdasar Kepercayaan	8
BAB IV PELATIHAN KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN BERKATAN TIDAK	12
BAB V PENUTUP	13
DAFTAR REFERENSI	14

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Slogan ini kelihatannya sangat sederhana tetapi sangat sulit dijalankan oleh remaja terutama remaja mantan pecandu . Bagaimana sulitnya mengatakan berkata tidak pada narkoba identik dengan bagaimana sulitnya kita mengatakan tidak pada kebiasaan-kebiasaan yang adiktif. Mis : seorang perokok akan sulit mengatakan tidak pada rokok, seorang workaholik sulit untuk menghentikan kebiasaan bekerja yang tidak sehat, seseorang yang mempunyai masalah dengan makanan sulit berkata tidak untuk terus makan, walaupun ia tahu makanan yang berlebihan tidak baik untuk kesehatannya.

Ceramah-ceramah tentang bahaya narkoba termasuk dengan memberikan contoh kejadian buruk yang menimpa penyalahguna atau statistik korban *Over Dosis* sering tidak menyentuh akar permasalahannya. Bahkan ada kemungkinan para remaja akan mencari tahu bagaimana rasa narkoba untuk memuaskan rasa ingin tahunya. Memberikan penjelasan tentang bahaya narkoba hanya pada remaja tanpa menyertakan peran aktif orangtua tidak menyelesaikan masalah bagaimana mengajarkan remaja untuk berkata tidak pada narkoba. Bahkan ada saatnya orangtua pun harus memberikan contoh bagaimana berkata tidak pada berbagai macam hal termasuk belajar berkata tidak pada diri mereka sendiri dan putra-putri mereka.

Ada beberapa tipe remaja termasuk mantan pecandu. Fokus keterampilan untuk berkata tidak pada tipe-tipe tsb berbeda-beda.

Tipe Remaja	Fokus Keterampilan Berkata Tidak
1. Belum kena Narkoba	Berkata Tidak untuk : ajakan pulang malam, ajakan bolos, ajakan tidak sekolah, ajakan main billyard, ajakan "dugem".
2. Dalam tahap coba-coba	Berkata tidak untuk rasa enak narkoba, rasa ingin tahu, tekanan teman sebaya, tawaran bandar, dan semua yang telah disebutkan seperti : membolos, pulang malam, dll
3. Sudah memakai	Berkata tidak pada tekanan teman, keinginan untuk lari dari kenyataan pakai narkoba, keinginan mencuri, berbohong, menghalalkan segala cara untuk dapat narkoba dan uang, dll

4. Sedang dalam masa terapi dan rehabilitasi	Berkata tidak pada kebosanan dalam panti rehabilitasi, berkata tidak pada keinginan pakai lagi, berkata tidak untuk kembali ke masa adiktif, dll
5. Sudah melewati masa pemulihan	Berkata tidak pada Narkoba dan semua hal yang merupakan pemicu , berkata tidak pada keinginan pakai lagi, berkata tidak pada jalan pintas menyelesaikan masalah lewat adiksi pengganti.

B. TUJUAN

Buku ini bertujuan untuk menjadi pedoman untuk mengadakan Pelatihan bagi mantan pecandu. Masalah yang dihadapi mantan pecandu sangat kompleks. Seringkali mereka harus menghadapi tantangan untuk mengatakan tidak pada narkoba walaupun mereka telah melewati masa terapi dan rehabilitasi. Dalam masa *after care*, mereka harus belajar berkata tidak pada hal lain selain narkoba.

TANTANGAN BERKATA TIDAK BAGI MANTAN PECANDU :



Hal-hal tersebut yang harus menjadi bahan pelatihan bagi mantan pecandu. Pelatihan dengan mengambil fokus pada keseharian mereka. Buku ini dapat dijadikan landasan :

1. Memberikan alternatif pilihan jawaban bagi mantan pecandu.
2. Membahas keterampilan hidup bagi remaja agar mampu berkata tidak ketika mengalami **triggers** / pemicu sugesti sehingga kambuh tidak perlu terjadi.

Kambuh adalah bagian dari pemulihan. Kambuh terjadi ketika seseorang yang telah melewati masa terapi dan rehabilitasi kembali menggunakan narkoba. Kambuh merupakan hal yang "normal" dalam dunia pemulihan. Walaupun selama berada di panti rehabilitasi mereka dilatih untuk berkata tidak, frekuensi dan jarak antar kambuh dapat dikurangi dengan terus menerus memberikan keterampilan hidup di masa-masa paska panti rehabilitasi.

Triggers atau pemicu sugesti adalah hal-hal yang dapat memicu kambuh. Setiap mantan pecandu harus mengetahui apa pemicu mereka. Dalam dunia adiksi dan kambuh menurut model Program 12 Langkah ada 6 pemicu sugesti yaitu :

- ❖ Lapar;
- ❖ Marah;
- ❖ Kesenangan;
- ❖ Kecapean;
- ❖ Sakit;
- ❖ Stres.

Kambuh biasanya diawali dengan rapuhnya sistem pertahanan diri secara emosional. Dengan terus menerus mengkaji pemicu sugesti mereka, para mantan pecandu akan lebih waspada dan sadar di saat-saat rawan kambuh.

Perpustakaan BNN

BAB II

PRINSIP-PRINSIP PELATIHAN

Pelatihan bagi mantan pecandu untuk memiliki keterampilan berkata tidak dimasa paska rehabilitasi merupakan hal yang mutlak. Tujuan pelatihan adalah :

A. TUJUAN PELATIHAN

Tujuan Pelatihan :

1. mengenal pemicu sugesti sehingga mampu mendeteksi perasaan yang timbul.
2. melatih berkata tidak ketika sugesti timbul
3. latih peran dalam berkata tidak.
4. menghitung kerugian & keuntungan berkata tidak.

B. SUASANA PELATIHAN

Sedangkan suasana pelatihan harus dibuat sehingga :

- ✦ Aman sehingga para peserta pelatihan akan merasa nyaman mengungkapkan pengalaman mereka bergumul dengan *triggers*.
- ✦ Tidak ada sikap menggurui dan menghakimi.

Dalam melakukan pelatihan, fungsi utama pelatih adalah memfasilitasi terapi kelompok;

Maka fungsi pelatihan :

- ✦ Menggali bagian terbaik dari remaja
- ✦ menunjukkan bahwa kata tidak hanya berarti tidak.

Untuk dapat menjalankan fungsi itu, maka pelatih harus memiliki persyaratan antara lain :

- ✦ Pengetahuan diri yang dalam
- ✦ Kemampuan pendamping untuk menerima seseorang sesuai dengan tahapan psikologinya
- ✦ Kemampuan untuk diam
- ✦ Kemampuan tidak melakukan analisa
- ✦ Mampu berkata tidak dan menerima kata tidak.

C. SYARAT PELATIHAN

Berikut ini beberapa pertanyaan yang dapat dijadikan bahan refleksi oleh seorang pelatih untuk mengetahui apakah anda mempunyai pengetahuan tentang dirinya secara dalam dan sehat.

1. Apakah anda siap menjadi seorang pelatih ?
2. Apakah saya bahagia dengan diri saya sendiri ?
3. Percayakah saya dengan kemampuan saya ?
4. Apakah saya cukup berbahagia sehingga tidak perlu mendominasi dan mengendalikan orang lain ?
5. Apakah saya adalah orang yang mudah beradaptasi ?
6. Apakah saya merasa bahwa setiap orang bisa membuat keputusan sendiri dan mempertanggungjawabkannya ?
7. Apakah saya sudah menemukan orang yang menarik dari tipe yang berbeda ?
8. Dapatkah saya mendengarkan dengan sabar ketika seseorang menceritakan masalahnya dengan terperinci ?
9. Apakah saya merupakan orang yang baik di hati setiap orang disekitar saya ?
10. Saya seorang yang toleran terhadap agama/ keyakinan sosial yang tidak sesuai dengan keyakinan saya ?

Keterampilan lainnya yang harus dimiliki seorang pelatih adalah *keterampilan sebagai orang yang :*



Berbekal pengetahuan diri dan keterampilan pendampingan, seorang pelatih dapat menjadi panutan bagi remaja mantan pecandu.

BAB III

PELATIHAN KETERAMPILAN BERKATA TIDAK PADA PEMICU SUGESTI

Masa paska panti rehabilitasi merupakan masa sulit bagi mantan pecandu sebab suasana "aman" tanpa narkoba didalam lingkungan panti rehabilitasi belum tentu didapat diluar panti. Pemicu sugesti yang merupakan pintu gerbang menuju masa kambuh harus benar-benar diwaspadai. Pemicu sugesti menurut Program 12 Langkah adalah : lapar, marah, kesepian, kecapean, sakit dan stres. Jika perasaan-perasaan ini muncul maka kambuh emosional yang merupakan langkah awal menuju kambuh narkoba sudah didepan pintu.

Pelatihan berikut ini bertujuan untuk mengatasi keadaan yang memungkinkan timbulnya pemicu sugesti ini. Adapun keterampilan yang hendak diajarkan pada remaja adalah

*Keterampilan mengambil keputusan
Keterampilan membangun hubungan berdasar kepercayaan*

Kedua keterampilan ini akan membantu mereka untuk mengambil keputusan disaat mereka dihadapkan pada keadaan harus memilih antara berkata tidak pada narkoba atau menyatakan ya pada hidup.



A. KETERAMPILAN MENGAMBIL KEPUTUSAN

Keterampilan ini perlu bagi mantan pecandu dalam menghadapi pemicu sugesti. Berkata tidak pada narkoba dan semua hal yang akan membawa mereka kembali ke Narkoba adalah **suatu keputusan**. Maka dalam pelatihan model yang ingin diterapkan adalah latihan peran. Sebelum melakukan pelatihan, beberapa hal yang harus dilatihkan sebagai acuan dalam mengambil keputusan.

1. Membuat daftar tindakan yang mungkin dapat dilakukan : mengambil keputusan memerlukan kemampuan melihat alternatif dari beberapa kemungkinan.
2. Berbagi daftar kemungkinan dengan orang lain terutama dengan mereka yang lebih dewasa dan mempunyai pengalaman serta jangkauan pemikiran yang luas.
3. Mengevaluasi dengan hati-hati setiap kemungkinan dengan menggunakan lima kriteria :
apakah tindakan yang dihasilkan dari keputusan ini akan :
 - a. mempromosikan kesehatanku dan kesehatan yang lain ?
 - b. melindungi keselamatanku dengan keselamatan yang lain ?
 - c. melindungi hukum di masyarakat ?
 - d. menunjukkan rasa hormat pada diri sendiri dan orang lain ?
 - e. menunjukkan bahwa saya mempunyai karakter dan nilai moral ?
4. Memutuskan tindakan mana yang dapat dipertanggungjawabkan dan sangat tepat
5. Melakukan tindakan dengan tanggung jawab dan mengevaluasi hasilnya

Setelah paparan teoritis diatas, latihan peran berikut akan membantu remaja berlatih dalam mengambil keputusan ketika harus berkata tidak pada narkoba. Latihan Peran dalam mengambil keputusan untuk berkata tidak ketika berhadapan pemicu sugesti

Latih peran 1

Tema : Mengatasi kesepian atau ketakutan tidak mempunyai teman
 Peserta : 10 – 15 peserta
 Ruangan : Cukup besar untuk Latih Peran
 Waktu : 2 jam.

Mintalah beberapa peserta memainkan peran antara lain sebagai :

- Seorang mantan pecandu yang diajak pakau lagi oleh temannya yang adalah bandarnya. Mintalah ia memfokuskan pada pergumulan didalan dirinya untuk berkata tidak. Tapi pada akhirnya ia kembali memakai narkoba.
- Bandar yang ditemani beberapa temannya mengajak pakau bareng lagi. Mintalah ia memaksakan kehendaknya dengan ancaman kalau tidak mau pakau barang dia tidak mau jadi temannya lagi.

Setelah keduanya siap mintalah mereka memainkan peranan masing-masing.

Setelah pertunjukan, semua peserta diminta memberikan kesan dan pandangan mereka tentang pertunjukan tadi.

Pertanyaan untuk diskusi :

1. Alasan apa yang menjadi dasar mantan pecandu itu dalam mengambil keputusan ?
2. Apakah dia mengalami kesulitan dalam berkata Tidak ? Mengapa ?

3. Apa sebenarnya ketakutan terbesar jika ia berkata tidak ?
 4. Diskusikan ketakutan itu ?
 5. Ambil kesimpulan bahwa ketakutan "tidak punya teman" merupakan hal umum dalam masa paska pemulihan diluar panti rehabilitasi.
 6. Cari jawaban mereka : apakah ketakutan itu beralasan ?
 7. Bagaimana mengatasi ketakutan mereka?
 8. Apa yang terjadi ketika rasa takut menjadi dasar dalam Mengambil Keputusan?
 9. Apa sumber ketakutan mereka ?
 10. Cerita pada mereka bahwa sebagai pelatih, anda juga pernah mengalami ketakutan seperti itu. Tapi ternyata anda masih hidup sampai saat ini dan tidak kehilangan teman.
 11. Simpulkan bahwa takut tidak boleh menjadi alasan dalam mengambil keputusan.
 12. tanyakan jika kejadian yang serupa akan terjadi lagi, apa yang akan mereka lakukan ?
 13. Tutup dengan meminta mereka untuk berkata tidak pada apa saja setiap hari sebanyak..... kali.
- Proses seperti ini harus terus dilatih sampai mereka mampu berkata tidak pada ketakutan didalam diri dan ancaman pihak luar.

B. KETERAMPILAN MEMBANGUN HUBUNGAN BERDASAR KEPERCAYAAN

Rasa percaya yang mendasari hubungan yang jujur dan terbuka diawali dirumah. Sayangnya banyak anak tumbuh dalam lingkungan yang menginjak-nginjak rasa percaya tsb. Banyak anak yang tumbuh dalam ketakutan dan rasa tidak aman. Kepercayaan bahwa hidup itu baik dan semua orang itu baik adanya diwarnai dengan pengalaman hidup dimana rasa percayanya tidak mempunyai tempat. Salah satu bekal untuk mampu berkata tidak adalah menanamkan bahwa Tuhan, sesama, orang tua, alam dan dirinya sendiri dapat dipercaya.

Latih Peran I

Berikut ini adalah langkah-langkah untuk mengembalikan / mengembangkan rasa percaya pada diri remaja. Kebanyakan remaja yang mempunyai ketergantungan pada narkoba tidak memiliki rasa percaya. Ironisnya para mantan penghuni panti rehabilitasi juga masih gamang dalam hal rasa percaya diri. Maka dalam pelatihan, rasa percaya harus kembali ditanamkan. Remaja mantan pecandu harus percaya bahwa pada kebaikan, pada hidup, pada orang lain, pada diri sendiri dan pada Tuhan. Jika mereka percaya akan kebaikan, maka mereka akan berpikir untuk memakai narkoba yang identik dengan keburukan.

Ada langkah dalam proses latihan ini :

Langkah Pertama adalah :

1. Mengidentifikasi apakah mereka mempunyai rasa percaya yang cukup kuat pada diri sendiri dan orang lain. Caranya dengan membuat daftar nama orang-orang yang mereka percayai sampai yang mereka tidak percayai. Alasan mencantumkan nama orang yang masih dapat dipercaya adalah untuk mengingatkan mereka bahwa masih ada orang yang dapat dipercaya. Jika suatu saat mereka sedang mengalami masa pengumpulan untuk berkata tidak pada narkoba, mereka dapat membicarakan masalah mereka dengan orang-orang tsb.
2. Menggali alasan dibalik hilangnya rasa percaya mereka.
3. Melatih keterampilan untuk mengetahui perasaan terhadap :
 - a. orang-orang tsb
 - b. kenyataan bahwa rasa percaya itu sudah tidak ada
 - c. memproses perasaan negatif seperti marah, kecewa, dendam, dll terhadap orang-orang itu sehingga perasaan itu tidak lagi mengasai mereka.

Refleksi Pribadi : Sebutkan 10 nama orang yang paling kamu percayai sampai orang yang paling tidak kamu percayai.

NAMA	HUBUNGAN DENGAN KAMU	UMUMI
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

2. Pilihlah 3 nama kepada siapa kamu sudah tidak percaya lagi. Nama :
Nama :
Nama :
Tulis secara singkat pengalaman membuat kamu kehilangan rasa percayamu.
3. Carilah benang merah perasaan terhadap ketiga orang itu saat :
 - a. Kejadian tersebut
 - b. Saat ini

Langkah kedua adalah mengajak mereka merefleksikan pengalaman mereka tentang hilangnya rasa percaya.

Metode yang dipakai adalah proses kelompok yang bertujuan untuk mengajak mereka untuk mengalami kembali pengalaman dulu dalam bentuk yang berbeda. Pada akhir latihan ini diharapkan mereka menyadari bahwa rasa percaya mempunyai dua sisi. Sisi pertama adalah rasa percaya pada orang lain. Sisi kedua adalah kepercayaan dari orang lain yang diberikan padanya.

Kelompok : Antara 10 – 15 orang

Lama : 3 hari

Metode : Setiap orang diminta menjaga kertas "**RASA PERCAYA**" milik orang lain.

Tujuan : Untuk mengenal reaksi individu terhadap rasa percayanya pada orang lain.

Hari pertama lakukan refleksi pribadi, hari ketiga dipakai untuk refleksi kelompok.

1. Hari Pertama : Refleksi Pribadi :

- Buatlah lingkaran;
- Berikan setiap peserta sehelai kertas;
- Namailah kertas itu dengan nama;
- Berilah judul "**RASA PERCAYA**" di kertas itu;
- Setelah langkah c dan d selesai, pendamping menyatakan pada kelompok setiap orang mempunyai dua tugas : Yang pertama adalah menyerahkan kertas kamu pada orang lain. Orang itu akan menjaga kertas tersebut. Yang kedua adalah kamu bertanggungjawab untuk menjaga kertas milik orang lain;
- Katakan bahwa tanggungjawab itu untuk masa yang tidak dapat ditentukan;
- Biarkan 3 hari berlalu.

2. Hari ketiga : Refleksi Kelompok

- Setelah 3 hari, kumpulkanlah mereka.
- Minta setiap orang membawa kertas milik teman mereka.
- Kembalikan kertas itu pada pemiliknya.

Diskusikan berbagai bentuk baru dari kertas tsb.

- Apakah arti kertas yang tetap bersih dan terpelihara, tidak dilipat?
- Apakah arti kertas yang mulai sobek, terlipat-lipat ?
- Dimana mereka menyimpan kertas milik temannya itu ?

Galilah nilai "percaya" dan "saling mempercayai" dengan memakai kertas itu sebagai simbol. Banyak kemungkinan jawaban yang ada. Diskusikan segala kemungkinan.

Langkah ketiga : Walaupun pelatihan membangun kembali rasa percaya itu adalah proses eksternal, selalu harus ada internalisasi nilai oleh setiap orang.

Buatlah Pernyataan Pribadi tentang **RASA PERCAYA :**

Misal : Hari ini,(nama) akan mulai mempercayai :

1. nama :

2. nama :

3. nama:

4. nama:

5. nama:

karena :

Proses seperti ini harus dilakukan berulang kali sehingga nama pertama dalam langkah ketiga haruslah **DIRINYA SENDIRI**. Remaja harus dilatih untuk percaya bahwa suara hatinya yang memilih kebaikan dan kehidupan merupakan suara yang paling dapat dipercaya. Sehingga ketika ia berhadapan dengan narkoba, ia akan mendengar suara hatinya bahwa narkoba itu tidak baik.

Hasil lain dari latihan di atas adalah proses menumbuhkan rasa percaya dalam kelompok sehingga ketika ia harus berkata tidak pada narkoba, ia tidak merasa sendirian. Ia dapat mempercayai teman sekelompoknya untuk membantu dia dalam berkata tidak.

Terapi Kelompok seperti ini lama kelamaan akan menimbulkan rasa percaya remaja mantan pecandu satu sama lain. Terapi ini dapat dipakai sebagai forum untuk bercerita tentang kesulitan mereka berkata tidak ketika pemicu sugesti timbul. Ketika rasa percaya sudah tertanam, diharapkan ketika pemicu sugesti timbul kembali, mereka akan saling bercerita dan menolong satu sama lain. Suatu saat mereka akan mampu menyadari maka mereka akan mampu berkata tidak pada hal-hal bersifat umum dalam dunia remaja. Seperti : ajakan kabur dari sekolah, ajakan bolos, ajakan pulang malam, atau ajakan untuk merokok.

Tanamkan pada mereka bahwa dalam keadaan sulit, mereka tidak harus mengambil keputusan sendirian.

Tanamkan kepercayaan bahwa jika suatu saat mereka mengalami kesulitan berkata tidak, mereka selalu dapat menghubungi orang-orang yang dapat dipercaya.

BAB IV

PELATIHAN KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN BERKATA TIDAK

Pelatihan keuntungan dan kerugian berkata tidak

*Kemampuan berkata tidak
tergantung dari kemampuan berkata iya.
Kemampuan menerima kata tidak
mempermudah berkata tidak.*

Refleksi tentang keuntungan dan kerugian ketika berkata tidak. Dapat membantu mantan pecandu untuk lebih mudah dalam mengambil keputusan.

Dinamika Kelompok berikut ini bertujuan : mendiskusikan keuntungan dan kerugian ketika mengikuti kata hati dan akal sehat.

Jumlah peserta : 2 kelompok dengan anggota antara 5 sampai 7 orang.

Waktu : 30 menit

Proses :

1. Bagilah kelompok dalam dua bagian yang duduk saling berhadapan
2. Kelompok pertama disebut kelompok : "Keuntungan" berkata tidak
3. Kelompok kedua disebut "kerugian" berkata tidak
4. Buatlah contoh kasus : seorang anak baru keluaran panti rehabilitasi ditawari putaw oleh bandarnya.
5. Tugas kelompok : masing-masing memberikan argumentasi sesuai nama kelompok.
6. Setelah setiap kelompok mengatur strategi mempertahankan kelompok, mulailah perdebatan.
7. Pelatih menjadi moderator
8. Setelah 30 menit, masing-masing anggota kelompok diperkenankan menanggalkan "keanggotaan" kelompok dan kembali menjadi diri sendiri.
9. Tanyakan apa pendapat pribadi mereka tentang dinamika kelompok itu.

Dinamika kelompok semacam ini merupakan cara efektif untuk membiarkan remaja mencari dan memutuskan nilai-nilai hidup yang baik. Juga memberikan keterampilan dalam mengambil keputusan ketika dihadapkan pada situasi harus berkata tidak, baik pada narkoba dan yang lainnya.

BAB V

PENUTUP

Berkata tidak merupakan keterampilan bagi remaja termasuk mantan pecandu yang harus dilatih. Dalam pelatihan, keterampilan pelatih sebagai orang yang selalu berusaha menggali bagian terbaik dari remaja merupakan modal utama dalam pelatihan. Walaupun tujuan akhir adalah kemampuan berkata tidak pada narkoba, tetapi dalam proses pelatihan perlu juga difokuskan pada keterampilan berkata tidak pemicu sugesti yaitu : marah, lapar, kesepian, ketakutan, sakit dan stres.

Pelatihan keterampilan dalam mengambil keputusan dan membangun hubungan berdasarkan rasa percaya merupakan kunci keberhasilan untuk membantu remaja dalam menghadapi tekanan luar baik dari orang yang mereka kenal baik dan orang asing dalam kehidupan mereka. Diharapkan mereka dapat memperhitungkan keuntungan dan kerugian dalam berkata tidak pada narkoba.

DAFTAR REFERENSI

- Colombo Plan Drug Advisory Program, *Training Trainers in Enhancing Life Skills in Drug Treatment and Rehabilitation*, Activity and Information Sheets, Colombo, 2000.
- Colombo Plan Drug Advisory Program, *Enhancing Life Skills in Drug Treatment and Rehabilitation*, A Manual for Practitioners and Trainers, Colombo, July 2002.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA), National Institute of Health, *Principles on Drug Addiction Treatment*, A Research Based Guide, 1999.

Perpustakaan BNN



PERPU:

Pedoman pelayanan terapi dan rehabilitasi korban p...

