

C. Upaya Pencegahan Diri dari Bahaya Narkoba

Ayo, Kita Pelajari



- Berbagai upaya pencegahan diri dari bahaya narkoba



Istilah Penting

- Harga diri
- Percaya diri
- *Junk food*

Mengapa Penting?



Mempelajari materi ini akan membantumu memahami upaya untuk mencegah diri dari penyalahgunaan narkoba sehingga kamu dapat sukses meraih cita-citamu.

Pernahkah kamu mendengar istilah narkoba? Istilah narkoba banyak digunakan oleh penegak hukum dan masyarakat pada umumnya. Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan obat terlarang, yang sebenarnya merupakan zat adiktif. Namun, tidak semua zat adiktif adalah narkoba, misalnya kafein, alkohol, dan nikotin. Pada bagian sebelumnya kamu telah mempelajari jenis-jenis zat adiktif dan dampak penggunaan zat adiktif bagi kesehatan, termasuk zat-zat yang tergolong narkoba.



Ayo, Kita Diskusikan

Bacalah cuplikan berita dari salah satu situs di internet berikut!
“Sindiket pengedar narkoba pada salah satu provinsi di Indonesia, berhasil disergap petugas kepolisian. Seorang bandar narkoba berinisial Mr. X , ditangkap di rumahnya beserta barang bukti 5

gram sabu-sabu. Penangkapan terhadap Mr. X ini dilakukan petugas Unit Narkoba Poltabes setempat, setelah menerima informasi dari masyarakat tentang transaksi narkoba yang dilakukan tersangka dengan bandar lainnya. Mengetahui kedatangan petugas, tersangka sempat mengelak dan membantah bahwa ia pengedar narkoba. Namun setelah dilakukan pengeledahan petugas menemukan dua paket sabu-sabu seberat 5 gram. Mr. X yang berprofesi sebagai tukang servis elektronik ini kemudian dibawa ke kantor polisi untuk kemudian diadili di pengadilan”. Sumber: dimodifikasi dari Indosiar.com

Apa yang perlu kamu diskusikan?

1. Analisislah mengapa orang yang mengedarkan narkoba tersebut harus ditangkap?
2. Apa sebenarnya kerugian penggunaan narkoba sehingga pelaku pengedarnya harus diamankan oleh pihak yang berwenang?

Setelah kamu mempelajari dampak penggunaan narkoba dan melakukan diskusi, tentu kamu tidak ingin hidup menderita akibat terlibat dalam penyalahgunaan narkoba bukan? Oleh karena itu, kamu harus mampu menjaga diri dari bahaya narkoba. Adapun beberapa upaya yang dapat kamu lakukan untuk menjaga diri dari bahaya narkoba adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui dan menilai diri sendiri

Mengetahui dan menilai diri sendiri berarti kamu menyadari akan kelemahan dan kekuatan, kekurangan dan kelebihan, dan cita-cita atau tujuan hidup yang ingin kamu capai. Dengan lebih mengetahui diri sendiri, kamu akan dapat lebih mudah mengarahkan perilakumu untuk mencapai tujuan hidup yang telah kamu tetapkan dan mencegah diri dari perilaku yang membuatmu tidak dapat meraih tujuan hidupmu.

2. Meningkatkan harga diri

Harga diri adalah suara hatimu yang menunjukkan bahwa kamu adalah seorang yang istimewa dan berharga, serta mampu mencapai cita-cita. Harga diri merupakan dasar dalam proses belajar, membangun kreativitas, tanggung jawab, dan hubungan positif dengan orang lain. Harga diri seseorang dapat tinggi atau rendah

tergantung pada pengalaman, perilaku, dan interaksinya dengan orang lain. Orang yang memiliki harga diri yang rendah akan cenderung merendahkan dirinya sendiri, percaya bahwa ia tidak dapat menjadi lebih baik, menghindari hubungan dengan orang lain, gelisah, dan suka menyendiri yang mengakibatkan ia mudah untuk dipengaruhi orang lain, termasuk dipengaruhi untuk mengonsumsi narkoba. Oleh karena itu, penting bagimu untuk memiliki harga diri yang kuat. Orang yang memiliki harga diri yang tinggi, yang bangga dengan hasil karya sendiri maupun hasil kolaborasi dengan teman, mampu bertindak mandiri, mampu menjalankan tanggung jawab dengan baik, berani menghadapi tantangan dengan penuh semangat, dan mau membantu orang lain.

3. Meningkatkan rasa percaya diri

Percaya diri adalah gambaran keyakinan, keberanian, cara pandang, pemikiran, dan perasaan tentang dirinya sendiri dalam menghadapi suatu permasalahan. Jika kamu memiliki rasa percaya diri yang baik, kamu akan memiliki dorongan, kekuatan, dan keberanian untuk melakukan hal-hal yang positif, seperti siap dalam melaksanakan tugas yang diberikan. Contoh lainnya yaitu berani berbicara secara rasional untuk mencegah orang lain memanfaatkan dirimu, misalnya dengan berkata “Mohon maaf, saya ada janji” atau berani menolak tawaran zat atau obat yang tidak kamu ketahui yang mungkin menjerumuskanmu kepada narkoba. Dengan memiliki sikap percaya diri yang tinggi, kamu akan siap menghadapi tantangan untuk meraih cita-citamu!

4. Terampil mengatasi masalah dan mengambil keputusan

Kamu perlu belajar mengelola perasaan, seperti rasa takut, marah, khawatir, benci, malu, putus asa, dan sebagainya sehingga tidak lari dari masalah. Dengan mampu mengelola perasaan, kamu akan tetap maju dan menyelesaikan masalah yang kamu hadapi. Dalam menyelesaikan masalah, kamu juga harus terampil dalam mengambil keputusan. Dalam mengambil keputusan, kamu harus menggunakan pemikiran yang logis mengenai sumber masalah dan alternatif pemecahan masalah yang paling tepat dan bijaksana. Kamu juga dapat meminta pendapat orang lain, misalnya orangtuamu jika perlu. Jika keputusan yang diambil kurang tepat atau bahkan gagal, maka jadikan sebagai pelajaran untuk melakukan yang lebih baik lagi.

5. Memilih pergaulan yang baik dan terampil menolak tawaran narkoba

Remaja memiliki ikatan yang kuat dengan teman sebayanya. Bagi seorang remaja, penerimaan atau diakui oleh kelompok sebayanya sangat penting. Adakalanya, ia berusaha untuk mengikuti hal-hal yang dikerjakan atau diikuti oleh teman-temannya untuk membuat mereka menyukainya, meskipun pada awalnya mungkin juga terdapat tekanan. Banyak remaja yang mulai merokok, minum-minuman keras, bahkan menyalahgunakan narkoba akibat tekanan dari teman. Oleh karena itu, bergaulah dengan teman-teman yang tidak menyalahgunakan narkoba. Selain itu, kamu juga harus mampu menolak tawaran atau ajakan dari teman terhadap hal-hal yang negatif, seperti merokok maupun minum-minuman keras, apalagi penggunaan narkoba.



Sumber: Badan Narkotika Nasional, 2012

Gambar 5.17 Katakan Tidak pada Narkoba

Bagaimana upaya untuk mampu menolak tawaran tersebut? Kamu perlu memiliki keberanian dan tekad untuk menolaknya, belajarliah berkata “Tidak!”. Sadarilah bahwa narkoba akan membuatmu semakin terjerumus kepada kesengsaraan. Kamu juga harus waspada terhadap temanmu jika temanmu memaksamu. Jika kamu mendapat ancaman segera tinggalkan temanmu tersebut atau laporkan kepada gurumu.



Tahukah Kamu?

Agar pemuda bangsa Indonesia terbebas dari narkoba, dibentuklah ikrar pemuda anti narkoba, yang bunyinya sebagai berikut. “Kami pemuda-pemudi Indonesia, sebagai harapan bangsa berjanji. (1) Akan tetap menjaga masa depan kami dengan cara menjauhi narkoba. (2) Akan tetap memelihara hubungan

persahabatan yang terjalin antara sesama dengan cara saling mengedukasi maupun melengkapi dan menginspirasi untuk tetap menerapkan gaya hidup sehat tanpa narkoba. (3) Akan tetap berdiri teguh tidak tergoyahkan dalam berinisiatif, berinovasi, dan berpartisipasi dalam segala upaya untuk mencapai masa depan yang bebas dari penyalahgunaan narkoba.”

6. Terampil sebagai agen pencegahan penyalahgunaan narkoba

Remaja juga merupakan subjek yang penting dan harus terlibat aktif dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba, baik di sekolah maupun di lingkungan rumah. Kamu dapat membentuk kelompok remaja anti narkoba yang menciptakan pola hidup sehat dan produktif, menjadi contoh positif bagi remaja yang lain, mendukung masyarakat untuk menciptakan lingkungan bebas narkoba, mendorong remaja lain untuk menghindari penyalahgunaan narkoba dan mendorong mereka menolak tawaran menyalahgunakan narkoba, serta membantu teman yang mempunyai masalah narkoba untuk mencari pertolongan.



Sumber: jabar.pojoksatu.id

Gambar 5.18 Peserta Didik Melakukan Kampanye Anti Narkoba

7. Menerapkan pola hidup sehat

Remaja adalah generasi penerus dan aset bangsa Indonesia yang berharga. Negara Indonesia memerlukan generasi muda yang sehat sehingga dapat tumbuh menjadi manusia dewasa yang sehat yang mampu memajukan negara dan membuat bangsa Indonesia semakin sejahtera. Untuk membentuk generasi muda yang sehat, perlu penerapan pola hidup sehat yang meliputi: mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi, menghindari makanan siap saji (*junk food*); olahraga secara teratur, termasuk mengikuti ekstrakurikuler

yang bergerak dalam bidang olahraga; istirahat yang teratur dan cukup sehingga dapat mengurangi ketegangan pikiran dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak; serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

8. Memperkuat iman dan takwa kepada Tuhan

Semua agama dan kepercayaan mengajarkan kepada penganutnya untuk melakukan hal-hal yang baik dan melarang untuk melakukan hal-hal yang buruk, termasuk juga narkoba dan obat berbahaya lainnya. Remaja yang memiliki iman (kepercayaan) yang kuat, serta selalu berusaha menjalankan perintah dan menjauhi larangan Tuhan (bertakwa) dapat mencegah berbagai perilaku kenakalan remaja, termasuk dalam masalah penyalahgunaan narkoba. Remaja yang kurang taat dalam kepercayaan atau agamanya mempunyai risiko yang lebih besar untuk cenderung menyalahgunakan narkoba, dibandingkan remaja yang taat dalam kepercayaan atau agamanya. Oleh karena itu, kamu harus selalu berusaha untuk meningkatkan iman dan takwa kamu kepada Tuhan Yang Maha Esa.

9. Melakukan kegiatan yang positif

Remaja hendaknya dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan positif yang berguna untuk masa depannya, misalnya dengan mengikuti berbagai ekstrakurikuler di sekolah, ikut organisasi siswa seperti OSIS, UKS, PMR, mengikuti gelar seni budaya, dan lain sebagainya. Dengan mengisi waktu luang dengan kegiatan positif dapat membantumu menghindarkan diri dari penyalahgunaan narkoba.

10. Membangun komunikasi dan hubungan yang baik dengan teman dan keluarga

Membangun komunikasi dan hubungan yang baik dengan keluarga juga sangat penting bagi remaja. Luangkanlah waktu bersama-sama keluarga dan lebih terbukalah pada orangtua. Jika kamu memiliki masalah, bicarakanlah dengan orangtua. Orangtua tentu akan selalu membimbing atau membantumu menyelesaikan masalahmu. Dengan begitu kamu tidak akan terus terbebani sendiri untuk memecahkan masalah yang kamu hadapi.