

**POLA ASUH REMAJA MENJADI BENTENG TERHADAP PENYALAHGUNAAN
NARKOBA
(Mencegah lebih baik daripada mengobati)**

Edi Sukamto

Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim, Jl. Wolter Monginsidi
Samarinda
Email : edidiharjo@yahoo.com

Pendahuluan

Remaja di Indonesia yang berumur 10 sampai 24 tahun berjumlah 63.443.448 jiwa, atau 27,6% dari 237,6 Juta jiwa penduduk Indonesia (Sensus Penduduk tahun 2010). Dengan jumlah remaja yang begitu besar, di Indonesia diharapkan pada sekitar tahun 2025 hingga 2030 yang akan datang, akan terjadi Bonus Demografi, yang ditandai dengan banyaknya Sumber Daya Manusia (SDM) produktif yang akan melanjutkan tugas dan tanggung jawab pembangunan dari generasi sebelumnya. Ironisnya saat ini, banyak remaja di Indonesia yang bermasalah, dari yang ringan hingga berat, seperti periku seks bebas, geng motor, perkelahian, bahkan yang teraktual dan paling marak hingga saat ini, adalah penyalahgunaan narkoba.

Data dari Badan Narkotika Nasional (BNN) tahun 2012, menyebutkan bahwa jumlah tersangka penyalahgunaan Narkoba di Indonesia adalah 32.743 jiwa. Remaja dengan rentang usia 16 sampai 19 tahun, berjumlah 1.944 jiwa dan Remaja dengan rentang usia 20 sampai 24 tahun berjumlah 5.057 jiwa.

Penyalahgunaan narkoba pada remaja seperti di atas, penulis asumsikan baru pada persoalan hilir dari terjadinya permasalahan remaja. Adapun persoalan hulu, yang harus lebih menjadi perhatian adalah, salah satunya tentang Pola Asuh Remaja dalam keluarga. Karena itu, dengan pola asuh yang baik dari usia dini hingga masa remaja, diharapkan dapat menjadi benteng terhadap penyalahgunaan narkoba. Hal ini juga dipertegas oleh Gories Mere (2011), yang menyebutkan bahwa makin dini usia anak mulai menyalahgunakan narkoba, makin sulit penanggulangannya. Karena itu “mencegah lebih baik daripada mengobati”

Sekilas tentang Remaja

Remaja adalah sekelompok manusia yang berada dalam proses peralihan dari masa kanak - kanak menjadi dewasa. Di masa ini, sering terjadi perilaku tidak stabil dan cenderung labil. Remaja juga cenderung untuk berupaya menjadi manusia dewasa, dengan “rasa ingin tahunya”, kadang-kadang berperilaku yang berisiko dan rawan akan terjadi penyimpangan. Secara alamiah, remaja

akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan, sehingga akan terlihat progres kehidupannya secara fisik, mental, emosional, sosial kultural dan spiritual. Remaja akan menjadi perhatian banyak pihak, karena perilakunya yang khas. Secara fisik sudah mengarah dan menjelang masa dewasa awal, namun aspek mental emosional, sosio kultural, bahkan spiritualnya belum matur ke arah kedewasaan yang memadai, yang pada gilirannya sering terjadi kebingungan, untuk berperan sesuai dengan tugas perkembangannya. Di lain pihak, orang tua dan atau keluarga juga kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup, untuk memahami perubahan dari dinamika kehidupan remaja, sehingga bisa menimbulkan ketidakharmonisan dan ketegangan di dalam hubungan antara orang tua dan remaja, yang akhirnya dapat berisiko memunculkan permasalahan dalam kehidupan remaja tersebut.

Sekilas tentang Narkoba

Terminologi Narkoba dari beberapa referensi, juga dikenal dengan kata “zat”, yang didefinisikan sebagai bahan atau substansi baik dalam bentuk tanaman atau sintetik yang apabila digunakan dapat mempengaruhi psikoaktif dan menyebabkan ketergantungan (adiktif/dependen), baik berupa narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya.

Saat ini, untuk Golongan Narkotika (UU RI, No.35/2009), yang paling banyak disalahgunakan dari beragam kalangan, di antaranya, “oknum” artis, pelajar, mahasiswa, akademisi, politisi, anggota TNI/Polri, satpam, sopir dan ibu rumah tangga, adalah jenis Metamfetamin (Shabu), yang termasuk ke dalam golongan *stimulant* (perangsang). Fakta ini, didasarkan pada banyaknya kasus yang ditangani oleh penegak hukum. Di sisi yang lain, zat adiktif non-narkotik dan non-psikotropik, seperti lem, saat ini marak disalahgunakan oleh para pelajar.

Rentang (tahapan) penggunaan zat , adalah suatu rentang dari yang adaptif sampai dengan mal-adaptif, dari penggunaan zat, seperti di bawah ini.

- a. **Pemakaian coba-coba** (*Experimental Use*), yaitu pemakaian zat yang bertujuan ingin mencoba dan untuk memenuhi rasa ingin tahu. Pada tahap ini, sebagian pemakai berhenti dan sebagian lagi berlanjut pada tahap yang lebih berat.
- b. **Pemakaian sosial /Rekreasional** (*Social/Recreational Use*), yaitu pemakaian zat dengan tujuan bersenang-senang, pada saat rekreasi atau santai. Sebagian pemakai tetap bertahan pada tahap ini, namun sebagian lagi meningkat pada tahap yang lebih berat.

- c. **Pemakaian Situasional** (*Situational Use*), yaitu pemakaian pada saat mengalami keadaan tertentu, seperti ketegangan, kesedihan, kekecewaan dan sebagainya, dengan maksud untuk menghilangkan perasaan-perasaan tersebut.
- d. **Penyalahgunaan** (*Abuse*), yaitu pemakaian sebagai suatu pola penggunaan yang bersifat patologik/klinis (menyimpang), yang ditandai oleh intoksikasi sepanjang hari, tidak mampu mengurangi atau menghentikan, berulang kali berusaha mengendalikan dan terus menggunakan, walaupun sakit fisiknya kambuh. Keadaan ini akan menimbulkan gangguan fungsional atau okupasional yang ditandai oleh tugas dan hubungan dalam keluarga tak terpenuhi dengan baik, perilaku agresif dan tak wajar, hubungan dengan teman terganggu, sering bolos sekolah atau kerja, melanggar peraturan atau hukum atau melakukan kriminal dan tak mampu berfungsi secara efektif.
- e. **Ketergantungan** (*Dependence Use*), yaitu telah terjadi toleransi dan gejala putus zat bila pemakaian zat dihentikan atau dikurangi dosisnya. Pada tahap ini, biasanya telah terjadi kondisi kritis pada seorang penyalahgunaan zat dan harus mendapat pertolongan yang kritis pula (*crisis intervention*). Karena tahap

ketergantungan ini telah memperlihatkan dampak pada semua aspek, bio, psiko, sosi-kultural dan spiritual dari pasien tersebut.

Ketergantungan zat, Adalah suatu keadaan di mana pemakai telah mengalami kondisi toleransi, yaitu suatu keadaan yang mana klien akan mendapatkan khasiat dari zat yang digunakannya jika dosisnya terus ditingkatkan dan jika pemakaiannya dihentikan, maka akan mengalami gejala putus zat (*withdrawal syndrome*), yang ditandai sejumlah tanda dan gejala, khususnya pada jenis **narkotika**, seperti di bawah ini :

1. *Fisik* : tekanan darah meningkat, nadi cepat, berdebar-debar, berkeringat banyak, nyeri otot dan tulang, mata merah dan flu berat, diare hebat serta kejang otot perut dan lain-lain.
2. *Psikologis* : cemas, susah tidur, perasaan curiga, mudah tersinggung, mudah marah, rendah diri, putus asa, motivasi menurun, gangguan daya ingat serta konsentrasi menurun dan lain-lain.
3. *Sosial* : perilaku a-susila, merusak lingkungan, menarik diri dari pergaulan serta terisolasi dari lingkungan dan lain-lain.

Seperti yang telah banyak dijelaskan di berbagai referensi, bahwa

penyalahgunaan narkoba (*drug abuse*), termasuk ke dalam jenis gangguan mental dan perilaku (*mental and behavioral disorder*). Selain itu, Badan Kesehatan Dunia (WHO), menyebutkan bahwa *drug abuse*, sebagai suatu penyakit yang menahun dan kambuhan (*chronic and relapsing disease*).

Pola Asuh Membentengi Diri Remaja Dari Penyalahgunaan Narkoba

Pola asuh dengan tujuan membentengi remaja dari penyalahgunaan narkoba adalah sesuatu yang sangat penting. Bahkan pola asuh sebaiknya dilakukan sejak masa usia dini, yaitu usia kurang dari 8 tahun (Unesco). Pola asuh yang diperankan orang tua terhadap remaja bisa dalam bentuk seperti sebagai berikut.

1. Sebagai Pendidik

Orang tua sebagai pendidik wajib memberikan bimbingan dan arahan kepada anak remajanya, sebagai bekal dan benteng mereka untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Nilai-nilai agama yang ditanamkan orang tua kepada anaknya sejak dini merupakan investasi yang luar biasa. Orang tua dapat memberikan fakta-fakta secara edukasi termasuk nilai-nilai agama yang mengharamkan penyalahgunaan narkoba. Sehingga remaja dapat menginsafi betapa buruknya dampak yang dihasilkan akibat penyalahgunaan narkoba.

2. Sebagai Teladan

Remaja memerlukan sosok teladan di lingkungan terdekatnya. Orang tua merupakan tokoh teladan bagi remajanya. Tingkah laku, cara berekspresi, cara berbicara orang tua yang kali pertama mereka lihat, yang kemudian dijadikan teladan dalam kehidupan remaja. Orang tua harus selalu memberikan contoh dan teladan bagi anak remaja, baik perkataan, sikap, maupun perbuatan. Sulit bagi orang tua yang perokok atau bahkan yang menyalahgunakan narkoba untuk mengarahkan anaknya agar tidak merokok atau tidak menyalahgunakan narkoba. Karena biasanya anak akan meniru orang yang ada di sekitarnya.

3. Sebagai Pendamping

Orang tua wajib mendampingi remaja agar mereka tidak terjerumus dalam pergaulan bebas dan tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Pendampingan orang tua pada remaja hendaknya dilakukan dengan cara yang bersahabat dan lemah lembut. Sikap curiga dari orang tua justru akan menciptakan jarak antara anak dan orang tua serta kehilangan kesempatan untuk melakukan dialog terbuka dengan remaja.

Orang tua juga bisa bersama remaja menyusun jadwal kegiatan mereka dalam 24 jam. Misalnya, 7 jam waktu di

sekolah, 2 jam waktu beristirahat/bersantai di rumah, 2 jam waktu melaksanakan ibadah, 1 jam waktu membina hubungan dengan orang-orang terdekat, seperti orang tua dan saudara dan teman - teman, 2 jam waktu melakukan kegiatan pribadi / rumah tangga, 2 jam waktu mengulang / menyiapkan bahan pelajaran esok hari dan 8 jam waktu istirahat malam.

Dari jadwal kegiatan remaja di atas, tidak ada sedikit pun, waktu yang dapat memberi peluang remaja untuk menyalahgunakan narkoba. Hal ini perlu kerja keras orang tua dan anggota keluarga yang lain, untuk tetap melakukan monitor dan pengawasan yang memadai bagi remaja.

Jika memang sudah terlanjur, remaja berperilaku yang menyimpang, dan menjadi penyalah guna bahkan ketergantungan narkoba, maka orang tua harus mampu bersikap arif dan bijaksana, mengadaptasi fakta yang ada. Selain itu, berbagai kejadian dalam diri remaja, harus diyakini sebagai dinamika kehidupan dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Bukan berarti dunia esok hari akan kiamat, atau seolah-olah sudah tidak ada harapan. Orang tua segera mengambil keputusan untuk mendampingi/remajanya berkonsultasi ke professional seperti dokter, perawat, psikolog atau lembaga yang dapat

memberikan layanan bagi remaja, seperti rumah sakit jiwa atau pusat / balai rehabilitasi narkoba terdekat.

4. Sebagai Konselor

Peran orangtua sangat penting dalam membantu remaja, ketika menghadapi masa-masa sulit dalam mengambil keputusan. Sebagai konselor, orang tua dituntut untuk tidak menghakimi dan memberikan alternatif pilihan penyelesaian masalah yang dihadapi remaja. Selain itu, orang tua harus mampu memberikan informasi yang memadai sebagai pembanding dari pilihan-pilihan yang akan diambil untuk diputuskan oleh remaja. Jika remaja telah memutuskan sesuatu, meskipun telah dengan pertimbangan yang sangat matang dan berhati - hati, bukan berarti yang telah diputuskan tidak berisiko akan menimbulkan persoalan baru. Untuk itu, orang tua akan tetap setia sebagai konselor, baik untuk sebelum keputusan diambil atau sesudahnya. Peran ini juga sangat berkontribusi bagi upaya pencegahan terhadap penyalahgunaan narkoba bagi remaja. Jika remaja bermasalah, mereka butuh ventilasi/penyaluran rasa yang membuat mereka merasa tertekan dan tidak nyaman secara psikologis/galau.

5. Sebagai Komunikator

Peran orang tua, sebagai komunikator dalam pola asuh remaja ini, sebagai

sesuatu yang terpenting dan menjadi pintu masuk dalam hubungan antara orang tua dan remaja. Komunikasi yang baik antara orang tua dan remaja akan sangat membantu dalam pembinaan mereka. Apabila komunikasi antara orang tua dengan remaja terjalin dengan baik, maka satu sama lain akan tercipta keterbukaan dan kepercayaan (*trust*). Segala kesulitan yang dihadapi remaja akan teratasi, sehingga mereka tidak akan mencari teman/orang lain dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Remaja akan merasa aman, terlindungi, bila orang tua dapat menjadi sumber informasi, serta teman yang nyaman diajak bicara tentang kesulitan atau masalah mereka. Salah satu cara yang ideal untuk membina hubungan dengan anak remaja adalah menjadi sahabat atau teman. Sehingga pesan-pesan penting sebagai sesuatu yang esensial, dapat ditransformasi dengan baik.

Kesimpulan

1. Remaja menjadi generasi penerus pembangunan.
2. Kehidupan remaja sangat dinamis, sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangannya.
3. Remaja berisiko untuk berperilaku menyimpang sebagai bentuk kegagalan mereka mengadaptasi persoalan yang dihadapinya, salah satunya adalah masalah pnyalahgunaan narkoba.

Untuk itu pola asuh melalui peran orang tua dalam pembinaan remaja menjadi sangat penting.

Daftar Pustaka

- UU RI. No. 35 Tahun 2009, tentang Narkotika
UU RI. No. 52 Tahun 2009, tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga.
UU RI. No. 38 Tahun 2014, tentang Kesehatan Jiwa
Riset Kesehatan Dasar, 2013
Depkes-Kesos RI (2001), Pedoman Kesehatan Jiwa Remaja, Jakarta
BNN RI (2003), Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Bagi Remaja, Jakarta
.....(2011), Buku Panduan Pencegahan Narkoba Sejak Dini
Nurihsan, A.J. (2006), Bimbingan Dan Konseling, Bandung, Refika Aditama
Videbeck, S.L. (2008), Buku Ajar Keperawatan Jiwa (edisi terjemahan), Jakarta, EGC.
BKKBN (2013), TOT Bina Keluarga Remaja, Jakarta