

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berikut dipaparkan kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.

A. Kesimpulan

Setelah penulis menganalisa data sesuai dengan pertanyaan penelitian, maka didapatkan beberapa kesimpulan yang akan dijabarkan sebagai berikut.

1. Gambaran umum kecenderungan kenakalan remaja mayoritas berada pada kategori sedang. Kecenderungan kenakalan yang ditelaah meliputi kenakalan yang menimbulkan korban fisik pada orang lain, kenakalan yang menimbulkan korban materi, serta kenakalan sosial yang tidak menimbulkan korban di pihak orang lain dan melawan status sebagai pelajar.
2. Gambaran umum perlakuan orang tua yang dirasakan siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2007 / 2008 umumnya adalah perlakuan orang tua yang demokratis.
3. Gambaran umum kecenderungan kenakalan remaja mayoritas dirasakan oleh siswa yang cenderung merasakan perlakuan yang acuh tak acuh dari orang tua, dengan rincian pada aspek kenakalan yang dapat menimbulkan korban materi berada pada kategori paling tinggi yaitu sebesar 93,94 %, pada aspek kenakalan yang dapat menimbulkan korban fisik berada pada kategori sedang yaitu sebesar 93,56 %, sedangkan pada aspek kenakalan

sosial yang tidak menimbulkan korban di pihak orang lain dan kenakalan yang melawan status sebagai pelajar berada pada kategori rendah yaitu sebesar 91,75 %.

B. Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan mengenai kecenderungan kenakalan remaja dan perlakuan orang tua, berikut dikemukakan rekomendasi kepada :

1. Sekolah

- a. Sekolah hendaknya mampu menciptakan lingkungan perkembangan untuk memfasilitasi siswa agar dapat berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya sehingga dengan lingkungan tersebut kesempatan terjadinya kenakalan dapat diminimalkan atau dihilangkan dengan cara memberlakukan sistem *reward* dan *punishment* bagi siswa yang melakukan kenakalan.

2. Peneliti Selanjutnya

- a. Pengembangan instrumen penelitian dengan menggunakan instrumen yang terpisah (*split*) antara kecenderungan kenakalan remaja dengan perlakuan orang tua.

- b. Melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih beragam dari segi umur atau tingkatan kelas karena pada penelitian ini penulis hanya menggunakan sampel kelas XI dengan alasan siswa SMA kelas XI merupakan individu yang berada pada puncak masa remaja yang sedang dihadapkan pada banyaknya perubahan yang tak jarang menimbulkan masalah, dengan pertimbangan pada umumnya siswa SMA kelas X masih harus dihadapkan pada perbedaan atmosfer belajar dari metode yang diterima saat SMP, sedangkan pada siswa SMA kelas XII sudah memfokuskan diri dengan ujian akhir.
- c. Melakukan penelitian yang menggunakan definisi operasional variabel tentang perlakuan orang tua bukan hanya dari persepsi perlakuan orang tua yang dirasakan oleh siswa, tetapi juga diasumsikan sebagai suatu cara bagaimana orang tua melakukan kegiatan merawat, memelihara, melindungi dan membimbing anak agar dapat mandiri, tumbuh dan berkembang mencapai kedewasaan secara sehat dan optimal.
- d. Penelitian ini hanya mengkaji kecenderungan kenakalan remaja ditelaah dari perlakuan orang tua, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menelaah faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap pembentukan perilaku nakal, misalnya mengkaji dari status sosial ekonomi keluarga, iklim dan lingkungan sekolah, kelompok teman sebaya, dan perlakuan guru di sekolah.

- e. Melakukan studi banding antara sekolah di daerah perkotaan, pinggiran kota dan pedesaan serta antara sekolah negeri dan swasta.

3. Bagi Guru Pembimbing

- a. Memberikan tindakan preventif, kuratif, dan upaya pembinaan bagi siswa yang terlihat memiliki potensi untuk melakukan tindakan kenakalan. Contoh tindakan preventif dapat dilakukan dengan cara : (1) Mengadakan bimbingan kelompok dengan materi masalah kenakalan siswa. Materi tersebut kemudian didiskusikan bersama-sama sehingga akhirnya siswa mampu memahami permasalahan dan dapat menghindarinya; (2) Mendatangkan narasumber terutama yang berkaitan dengan masalah kenakalan siswa, misalnya polisi yang memberikan ceramah masalah narkoba dan akibatnya; dan (3) Melengkapi sarana pendidikan yang dapat digunakan untuk menyalurkan bakat dan minat sehingga terhindar dari perbuatan yang menyimpang. Contoh tindakan kuratif dapat dilakukan dengan cara : (1) Konseling individual kepada siswa yang menampakkan gejala kenakalan yang intensif; dan (2) Mengadakan program bimbingan teman sebaya (*peer group*). Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat memanfaatkan siswa untuk membantu teman-temannya yang mengalami kenakalan. Siswa yang ditunjuk sebagai pembimbing sebaya dilatih oleh guru pembimbing untuk melakukan pendekatan kepada siswa yang menampakkan gejala-gejala kenakalan.

Program ini diharapkan dapat memperlancar program bimbingan dan konseling, karena siswa dapat lebih terbuka dan mudah untuk mengungkapkan perasaannya kepada temannya dibandingkan kepada gurunya. Contoh upaya pembinaan dapat dilakukan dengan cara : (1) Melaksanakan program bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membina mental dan kepribadian siswa. Program ini dapat dilakukan bekerja sama dengan guru bidang studi; dan (2) Mengembangkan bakat-bakat khusus yang lebih bermanfaat.

- b. Guru hendaknya memahami karakteristik siswa agar tujuan pendidikan yang terangkum dalam Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 dapat tercapai, yakni pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.
- c. Memiliki kepekaan yang tinggi terhadap kegiatan-kegiatan siswa di lingkungan sekolah
- d. Guru pembimbing mengadakan kerjasama dengan orang tua siswa melalui pertemuan baik yang bersifat insidental maupun rutin supaya pihak sekolah dan orang tua mengetahui perkembangan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa yang didalamnya terdapat kerjasama antara

wakasek kesiswaan dan guru pembimbing yang bertujuan untuk mencegah dan meminimalisir kenakalan, misalnya dengan pemberian satuan kegiatan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa

- e. Hendaknya guru pembimbing memberikan kepercayaan dan kesempatan pada siswa yang telah melakukan kenakalan untuk memperbaiki perilaku agar sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan sekolah pada khususnya dan di lingkungan masyarakat pada umumnya.

Berikut disertakan contoh satuan layanan kegiatan bimbingan sosial pribadi berkenaan dengan permasalahan kecenderungan kenakalan remaja.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Layanan : Menyadarkan siswa akan pentingnya menjauhkan diri dari sikap mencontek
- B. Bidang Layanan : Pribadi sosial
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pengembangan
- D. Tujuan Layanan : Siswa dapat menghindari kebiasaan menyontek pada saat ujian
- E. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung
- F. Metode Layanan : Ceramah dan tanya jawab
- G. Tempat Layanan : Ruang Kelas
- H. Penyelenggara : Guru pembimbing

I. Materi Layanan :

Tips untuk menghindari nyontek pada saat ujian :

1. Duduklah di bangku yang paling depan, dekat dengan guru agar hasrat mencontek perlahan-lahan hilang karena takut ketahuan.
2. Selama ulangan, usahakan tanganmu tidak beroperasi membuka-buka buku.
3. Mulailah belajar jujur, karena sejelek-jeleknya nilai yang kamu dapat dari hasil kejujuran akan terselip rasa bangga dalam hati.
4. Mulailah belajar agar tanpa mencontek kamu bisa meraih nilai yang baik.
5. Berdoalah sebelum ulangan agar Tuhan selalu membimbingmu dan dengan berdoa pikiranmu akan jernih dan terkonsentrasi penuh pada ulangan.

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Layanan : Menyadarkan siswa akan bahaya merokok
- B. Bidang Layanan : Pribadi sosial
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman
- D. Tujuan Layanan : Siswa memahami bahaya merokok, polusi karena rokok, dapat mencegah atau menghindari perbuatan merokok dan dapat mengobati bila diri sendiri sudah menjadi pencandu rokok.
- E. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung
- F. Metode Layanan : Ceramah, diskusi dan tanya jawab

G. Tempat Layanan : Ruang kelas

H. Penyelenggara : Guru pembimbing

I. Materi Layanan :

REMAJA & ROKOK

Meski semua orang tahu akan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok, perilaku merokok tidak pernah surut dan tampaknya merupakan perilaku yang masih dapat ditolerir oleh masyarakat. Hal ini dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan rumah, kantor, angkutan umum maupun di jalan-jalan. Hampir setiap saat dapat disaksikan dan di jumpai orang yang sedang merokok. Bahkan bila orang merokok di sebelah ibu yang sedang menggendong bayi sekalipun orang tersebut tetap tenang menghembuskan asap rokoknya dan biasanya orang-orang yang ada disekelilingnya seringkali tidak peduli.

● Hal yang memprihatinkan adalah usia mulai merokok yang setiap tahun semakin muda. Bila dulu orang mulai berani merokok biasanya mulai SMP maka sekarang dapat dijumpai anak-anak SD kelas 5 sudah mulai banyak yang merokok secara diam-diam.

Bahaya Rokok

Kerugian yang ditimbulkan rokok sangat banyak bagi kesehatan. Tapi sayangnya masih saja banyak orang yang tetap memilih untuk menikmatinya. Dalam asap rokok terdapat 4000 zat kimia berbahaya untuk kesehatan, dua

diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik (Asril Bahar, harian umum Republika, Selasa 26 Maret 2002 : 19). Racun dan karsinogen yang timbul akibat pembakaran tembakau dapat memicu terjadinya kanker. Pada awalnya rokok mengandung 8 – 20 mg nikotin dan setelah di bakar nikotin yang masuk ke dalam sirkulasi darah hanya 25 persen. Walau demikian jumlah kecil tersebut memiliki waktu hanya 15 detik untuk sampai ke otak manusia.

Nikotin itu di terima oleh reseptor asetilkolin-nikotinik yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan jalur adrenergik. Pada jalur imbalan, perokok akan merasakan rasa nikmat, memacu sistem dopaminergik. Hasilnya perokok akan merasa lebih tenang, daya pikir serasa lebih cemerlang, dan mampu menekan rasa lapar. Sementara di jalur adrenergik, zat ini akan mengaktifkan sistem adrenergik pada bagian otak lokus seruleus yang mengeluarkan sorotonin. Meningkatnya serotonin menimbulkan rangsangan rasa senang sekaligus keinginan mencari rokok lagi. (Agnes Tineke, Kompas Minggu 5 Mei 2002: 22). Hal inilah yang menyebabkan perokok sangat sulit meninggalkan rokok, karena sudah ketergantungan pada nikotin. Ketika ia berhenti merokok rasa nikmat yang diperolehnya akan berkurang.

Efek dari rokok/tembakau memberi stimulasi depresi ringan, gangguan daya tangkap, alam perasaan, alam pikiran, tingkah laku dan fungsi psikomotor. Jika dibandingkan zat-zat adiktif lainnya rokok sangatlah rendah pengaruhnya, maka ketergantungan pada rokok tidak begitu dianggap gawat (Roan, Ilmu kedokteran jiwa, Psikiatri, 1979 : 33).

Tipe-tipe Perokok

Mereka yang dikatakan perokok sangat berat adalah bila mengkonsumsi rokok lebih dari 31 batang perhari dan selang merokoknya lima menit setelah bangun pagi. Perokok berat merokok sekitar 21-30 batang sehari dengan selang waktu sejak bangun pagi berkisar antara 6 - 30 menit. Perokok sedang menghabiskan rokok 11 – 21 batang dengan selang waktu 31-60 menit setelah bangun pagi. Perokok ringan menghabiskan rokok sekitar 10 batang dengan selang waktu 60 menit dari bangun pagi.

Menurut Silvan Tomkins (dalam Al Bachri,1991) ada 4 tipe perilaku merokok berdasarkan *Management of affect theory*, ke empat tipe tersebut adalah :

Tipe perokok yang dipengaruhi oleh **perasaan positif**. Dengan merokok seseorang merasakan penambahan rasa yang positif. Green (dalam *Psychological Factor in Smoking*, 1978) menambahkan ada 3 sub tipe ini :

- a. *Pleasure relaxation*, perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
- b. *Stimulation to pick them up*. Perilaku merokok hanya dilakukan sekedaranya untuk menyenangkan perasaan.
- c. *Pleasure of handling the cigarette*. Kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok. Sangat spesifik pada perokok pipa. Perokok pipa akan menghabiskan waktu untuk mengisi pipa dengan tembakau sedangkan

untuk menghisapnya hanya dibutuhkan waktu beberapa menit saja. Atau perokok lebih senang berlama-lama untuk memainkan rokoknya dengan jari-jarinya lama sebelum ia nyalakan dengan api.

Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh **perasaan negatif**. Banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya bila ia marah, cemas, gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak

Perilaku merokok yang **adiktif**. Oleh Green disebut sebagai *psychological Addiction*. Mereka yang sudah adiksi, akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Mereka umumnya akan pergi keluar rumah membeli rokok, walau tengah malam sekalipun, karena ia khawatir kalau rokok tidak tersedia setiap saat ia menginginkannya.

Perilaku merokok yang sudah menjadi **kebiasaan**. Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaannya rutin. Dapat dikatakan pada orang-orang tipe ini merokok sudah merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, seringkali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari. Ia menhidupkan api rokoknya bila rokok yang terdahulu telah benar-benar habis

Tempat merokok juga mencerminkan pola perilaku perokok. Berdasarkan tempat-tempat dimana seseorang menghisap rokok, maka dapat digolongkan atas :

Merokok di tempat-tempat umum / ruang publik:

- a. Kelompok homogen (sama-sama perokok), secara bergerombol mereka menikmati kebiasaannya. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di *smoking area*.
- b. Kelompok yang heterogen (merokok ditengah orang-orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang jompo, orang sakit, dll). Mereka yang berani merokok ditempat tersebut, tergolong sebagai orang yang tidak berperasaan, kurang etis dan tidak mempunyai tata krama. Bertindak kurang terpuji dan kurang sopan, dan secara tersamar mereka tega menyebarkan "racun" kepada orang lain yang tidak bersalah.

Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi:

- a. Di kantor atau di kamar tidur pribadi. Mereka yang memilih tempat-tempat seperti ini sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh dengan rasa gelisah yang mencekam.
- b. Di toilet. Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

Mengapa Remaja Merokok?

1. Pengaruh Orang Tua

Salah satu temuan tentang remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras lebih mudah untuk menjadi perokok dibanding anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia (Baer & Corado dalam Atkinson, Pengantar psikologi, 1999:294). Remaja yang berasal dari keluarga konservatif yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama dengan baik dengan tujuan jangka panjang lebih sulit untuk terlibat dengan rokok/tembakau/obat-obatan dibandingkan dengan keluarga yang acuh tak acuh dengan penekanan pada falsafah “kerjakan urusanmu sendiri-sendiri”, dan yang paling kuat pengaruhnya adalah bila orang tua sendiri menjadi figur contoh yaitu sebagai perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya. Perilaku merokok lebih banyak didapati pada mereka yang tinggal dengan satu orang tua (*single parent*). Remaja akan lebih cepat berperilaku sebagai perokok bila ibu mereka merokok dari pada ayah yang merokok, hal ini lebih terlihat pada remaja putri (Al Bachri, Buletin RSKO, tahun IX, 1991).

2. Pengaruh teman.

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok

juga dan demikian sebaliknya. Dari fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi, pertama remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh diri remaja tersebut yang akhirnya mereka semua menjadi perokok. Diantara remaja perokok terdapat 87% mempunyai sekurang-kurangnya satu atau lebih sahabat yang perokok begitu pula dengan remaja non perokok (Al Bachri, 1991)

3. Faktor Kepribadian.

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, membebaskan diri dari kebosanan. Namun satu sifat kepribadian yang bersifat prediktif pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) ialah konformitas sosial. Orang yang memiliki skor tinggi pada berbagai tes konformitas sosial lebih mudah menjadi pengguna dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor yang rendah (Atkinson, 1999).

4. Pengaruh Iklan.

Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau *glamour*, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut. (Mari Juniarti, Buletin RSKO, tahun IX,1991).

Upaya Pencegahan

Dalam upaya prevensi, motivasi untuk menghentikan perilaku merokok penting untuk dipertimbangkan dan dikembangkan. Dengan menumbuhkan motivasi dalam diri remaja berhenti atau tidak mencoba untuk merokok, akan membuat mereka mampu untuk tidak terpengaruh oleh godaan merokok yang datang dari teman, media massa atau kebiasaan keluarga/orangtua.

Suatu program kampanye anti merokok buat para remaja yang dilakukan oleh Richard Evans (1980) dapat dijadikan contoh dalam melakukan upaya pencegahan agar remaja tidak merokok, karena ternyata program tersebut membawa hasil yang menggembirakan. Kampanye anti merokok ini dilakukan dengan cara membuat berbagai poster, film dan diskusi-diskusi tentang berbagai aspek yang berhubungan dengan merokok. Lahan yang digunakan untuk kampanye ini adalah sekolah-sekolah, televisi atau radio. Pesan-pesan yang disampaikan meliputi:

- a. Meskipun orang tuamu merokok, kamu tidak perlu harus meniru, karena kamu mempunyai akal yang dapat kamu pakai untuk membuat keputusan sendiri.
- b. Iklan-iklan merokok sebenarnya menjerumuskan orang. Sebaiknya kamu mulai belajar untuk tidak terpengaruh oleh iklan seperti itu.
- c. Kamu tidak harus ikut merokok hanya karena teman-temanmu merokok. Kamu bisa menolak ajakan mereka untuk ikut merokok.

- d. Perilaku merokok akan memberikan dampak bagi kesehatan secara jangka pendek maupun jangka panjang yang nantinya akan ditanggung tidak saja oleh diri kamu sendiri tetapi juga akan dapat membebani orang lain (misal: orang tua).

Agar remaja dapat memahami pesan-pesan tersebut maka dalam kampanye anti merokok perlu disertai dengan beberapa pelatihan, seperti:

- a. Keterampilan berkomunikasi
- b. Kemampuan untuk membuat keputusan sendiri
- c. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan rasa cemas/anxietas
- d. Pelatihan untuk berperilaku asertif
- e. Kemampuan untuk menghadapi tekanan dari kelompok sebaya, dll

Dengan cara-cara diatas remaja akan diajak untuk dapat memiliki kemampuan dan kepercayaan diri dalam menolak berbagai godaan untuk merokok, baik yang datang dari media massa, teman sebaya maupun dari keluarga. Melarang, menghukum, atau pun memaksa remaja untuk tidak merokok hanya akan memberikan dampak yang relatif singkat karena tidak didasari oleh motivasi internal remaja.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Layanan : Menyadarkan siswa pentingnya memiliki sikap asertif
- B. Bidang Layanan : Pribadi sosial
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pengembangan
- D. Tujuan Layanan : Siswa dapat memahami dan mempraktekkan perilaku asertif dalam kehidupannya sehari-hari
- E. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung
- F. Metode Layanan : Ceramah, diskusi dan tanya jawab
- G. Tempat Layanan : Ruang kelas
- H. Penyelenggara : Guru pembimbing
- I. Materi Layanan :

Asertivitas

(Sumber : www.e-psikologi.com)

Asertivitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain. Dalam bersikap asertif, seseorang dituntut untuk jujur terhadap dirinya dan jujur pula dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan atau pun merugikan pihak lainnya.

Apakah bedanya dengan agresif dan non-asertif ?

Seseorang dikatakan asertif hanya jika dirinya mampu bersikap tulus dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangannya pada pihak lain sehingga tidak merugikan atau mengancam integritas pihak lain. Sedangkan dalam agresif, ekspresi yang dikemukakan justru terkesan melecehkan, menghina, menyakiti, merendahkan dan bahkan menguasai pihak lain sehingga tidak ada rasa saling menghargai dalam interaksi atau komunikasi tersebut.

Sikap atau pun perilaku agresif cenderung akan merugikan pihak lain karena seringkali bentuknya seperti mempersalahkan, mempermalukan, menyerang (secara verbal atau pun fisik), marah-marah, menuntut, mengancam, sarkase (misalnya kritikan dan komentar yang tidak enak didengar), sindiran ataupun sengaja menyebarkan gosip.

Seseorang dikatakan bersikap non-asertif, jika ia gagal mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangan/keyakinannya; atau jika orang tersebut mengekspresikannya sedemikian rupa hingga orang lain malah memberikan respon yang tidak dikehendaki atau negatif.

Mengapa orang enggan bersikap asertif ?

Kebanyakan orang enggan bersikap asertif karena dalam dirinya ada rasa takut mengecewakan orang lain, takut jika akhirnya dirinya tidak lagi disukai ataupun diterima. Selain itu alasan “untuk mempertahankan kelangsungan hubungan” juga sering menjadi alasan karena salah satu pihak tidak ingin

membuat pihak lain sakit hati. Padahal, dengan membiarkan diri untuk bersikap non-asertif (memendam perasaan, perbedaan pendapat), justru akan mengancam hubungan yang ada karena salah satu pihak kemudian akan merasa dimanfaatkan oleh pihak lain.

Seberapa asertif-kah Anda ?

Di bawah ini ada beberapa pertanyaan yang bisa Anda tanyakan pada diri Anda sendiri yang dapat menjadi indikator asertivitas.

- a. Apakah Anda terbiasa mengekspresikan secara jelas perasaan atau pandangan Anda pada orang lain ?
- b. Apakah Anda meminta tolong pada orang lain pada saat Anda memang membutuhkan pertolongan ?
- c. Apakah Anda mampu mengekspresikan kemarahan atau pun rasa tidak enak Anda secara proporsional pada pihak lain yang telah membuat Anda merasa sakit hati ?
- d. Apakah Anda suka bertanya pada orang lain pada saat menghadapi kebingungan ?
- e. Apakah Anda mampu memberikan pandangan secara terbuka saat Anda merasa tidak sepaham dengan pendapat orang lain ?
- f. Apakah Anda sering berbicara di depan kelas/umum ?
- g. Apakah Anda mampu untuk berkata “tidak” pada saat Anda tidak ingin melakukan pekerjaan tersebut ?

- h. Apakah Anda berbicara dengan sikap percaya diri, serta berkomunikasi secara hangat ?
- i. Apakah Anda memandang wajah lawan bicara Anda pada saat Anda berbicara dengannya ?

Tips untuk bersikap asertif

- a. Tips untuk mampu mengatakan “tidak” terhadap permintaan yang tidak diinginkan
- b. Tentukan sikap yang pasti, apakah Anda ingin menyetujui atau tidak. Jika Anda belum yakin dengan pilihan Anda, maka Anda bisa minta kesempatan berpikir sampai mendapatkan kepastian. Jika Anda sudah merasa yakin dan pasti akan pilihan Anda sendiri, maka akan lebih mudah menyatakannya dan Anda juga merasa lebih percaya diri.
- c. Jika belum jelas dengan apa yang dimintakan pada Anda, bertanyalah untuk mendapatkan kejelasan atau klarifikasi.
- d. Berikan penjelasan atas penolakan Anda secara singkat, jelas, dan logis. Penjelasan yang panjang lebar hanya akan mengundang argumentasi pihak lain.
- e. Gunakan kata-kata yang tegas, seperti secara langsung mengatakan “tidak” untuk penolakan, dari pada “sepertinya saya kurang setuju...sepertinya saya kurang sependapat...saya kurang bisa.....”
- f. Pastikan pula, bahwa sikap tubuh Anda juga mengekspresikan atau mencerminkan “bahasa” yang sama dengan pikiran dan verbalisasi

Anda...Seringkali orang tanpa sadar menolak permintaan orang lain namun dengan sikap yang bertolak belakang, seperti tertawa-tawa dan tersenyum.

- g. Gunakan kata-kata “Saya tidak akan....” atau “Saya sudah memutuskan untuk....” dari pada “Saya sulit...”. Karena kata-kata “saya sudah memutuskan untuk....” lebih menunjukkan sikap tegas atas sikap yang Anda tunjukkan.
- h. Jika Anda berhadapan dengan seseorang yang terus menerus mendesak Anda padahal Anda juga sudah berulang kali menolak, maka alternatif sikap atau tindakan yang dapat Anda lakukan : mendiamkan, mengalihkan pembicaraan, atau bahkan menghentikan percakapan.
- i. Anda tidak perlu meminta maaf atas penolakan yang Anda sampaikan (karena Anda berpikir hal itu akan menyakiti atau tidak mengenakkan buat orang lain)...Sebenarnya, akan lebih baik Anda katakan dengan penuh empati seperti : “Saya mengerti bahwa berita ini tidak menyenangkan bagimu.....tapi secara terus terang saya sudah memutuskan untuk ...”
- j. Janganlah mudah merasa bersalah ! Anda tidak bertanggung jawab atas kehidupan orang lain atau atas kebahagiaan orang lain.
- k. Anda bisa bernegosiasi dengan pihak lain agar kedua belah pihak mendapatkan jalan tengahnya, tanpa harus mengorbankan perasaan, keinginan dan kepentingan masing-masing.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

A. Topik Layanan : Perilaku Seksual yang Bertanggung Jawab

B. Bidang Layanan : Bimbingan Nilai

C. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pemahaman

D. Sasaran : Siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung

E. Waktu : 40 menit

F. Tujuan :

1. Agar siswa dapat mengetahui bentuk perilaku seksual sehat dan bertanggung jawab.
2. Agar siswa dapat mengendalikan dorongan seksual secara sehat dan bertanggung jawab.
3. Agar siswa memiliki kesadaran untuk berperilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab.

G. Strategi : Diskusi

H. Media : lembar kasus, OHP

I. Sumber :

1. Perkembangan seksualitas Remaja, Dra. Psi. Irawati Imran, Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia, hal 38.

J. Kegiatan :

1. Pembimbing membagi siswa menjadi 4 kelompok.
2. Pembimbing membagikan lembar kasus tentang romantika remaja untuk dibahas oleh masing-masing kelompok selama 15 menit.

3. Guru pembimbing menutup sesi diskusi dengan menyimpulkan hasil diskusi.
4. Pembimbing menjelaskan tentang perilaku seksual yang bertanggung jawab dan dampak aktivitas dan perilaku seksual remaja.

K. Evaluasi : Bimbingan kelompok dan bimbingan individual.

Ilustrasi

Romantika Remaja

Lisa, berusia 17 tahun. Ia sangat cantik, menarik dan terkenal dikalangan teman-teman cowoknya di sekolah. Lisa sering khawatir dirinya hamil sebelum menikah sehingga ia pergi menemui dokter keluarganya untuk meminta resep pil KB. Dokter bertanya apakah Lisa mempunyai pacar, dan dijawab “ya” oleh Lisa ditambahkan pula bahwa pacarnya akan bertanggung jawab karena itulah ia ingin memakai pil KB. Maka dokter memberikan resep pada Lisa dan diminumnya secara teratur.

Salah satu teman dekat Lisa adalah Andi. Lisa sangat menyukai Andi dan beranggapan bahwa Andi benar-benar mencintai Lisa. Namun Andi merasa senang bersama Lisa terutama karena ia tidak harus memaksa Lisa untuk melakukan hubungan seks tiap kali mereka pergi bersama, karena Lisa minum pil KB. Ia tidak merasa keberatan jika Andi menginginkan melakukan hubungan seks ketika mereka sedang bersama. Andi menyukai Lisa dan terutama menyenangi

keadaanya untuk melakukan apa saja bersamanya, namun tidak mencintai Lisa sama sekali. Andi hanya menyukai kenyataan bahwa Lisa tidak menolak setiap kali diajak untuk berhubungan seks.

Ketika pertama kali memutuskan untuk minum pil KB Lisa memberitahu teman karibnya Nita. Nita kemudian memberitahu ibunya yang kemudian menjadi marah dan sangat melarang Nita untuk bergaul kembali dengan Lisa. Alasan ibu Nita melarang anaknya berhubungan dengan Lisa adalah karena ia sangat takut anaknya ikut-ikutan menggunakan alat kontrasepsi seperti temannya. Walaupun berat akhirnya Nita memutuskan persahabatan dengan Lisa.

Nita mempunyai pacar Rizky. Mereka sudah berhubungan hampir 2 tahun. Selama itu mereka sudah melakukan hal-hal yang menjurus kearah berhubungan seks namun Nita bersikeras tidak mau melakukannya. Rizky sangat ingin melakukannya dengan Nita. Pada suatu pesta Rizky membuat Nita menjadi mabuk berat. Akhirnya dalam keadaan tidak sadar mereka melakukannya. Ternyata setelah itu Nita hamil. Ia sudah memberitahukan Rizky dan ia bersedia menikahnya. Namun mereka belum memberitahukan keluarga mereka.

Materi

PENGERTIAN PERILAKU SEKSUAL YANG SEHAT DAN BERTANGGUNG JAWAB

Perilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab merupakan tujuan dari perkembangan seksualitas remaja. Adapun pengertian sehat secara umum adalah menyeluruh secara fisik, psikologis dan sosial.

- a. Sehat secara fisik, artinya tidak tertular penyakit, tidak menyebabkan kehamilan sebelum menikah, dan tidak menyakiti atau merusak kesehatan orang lain.
- b. Sehat secara psikologis, artinya mempunyai integrasi yang kuat (kesesuaian antara nilai, sikap dan perilaku), percaya diri, menguasai informasi tentang kesehatan reproduksi, mampu berkomunikasi, mampu mengambil keputusan dengan mempertimbangkan segala resiko yang akan dihadapi dan siap atas segala resiko dari keputusan yang diambil.
- c. Sehat secara sosial, berarti mampu mempertimbangkan nilai-nilai social yang ada di sekitarnya dalam menampilkan perilaku tertentu. Mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan nilai dan norma yang diyakini.

Sedangkan yang dimaksud dengan bertanggung jawab adalah:

- a. Menunjukkan adanya penghargaan baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.
- b. Mampu mengendalikan dan mengontrol diri.
- c. Mempertahankan diri dari tekanan teman sebaya atau pacar dari hal-hal yang negatif.
- d. Memahami konsekuensi dari tingkah laku dan siap menerima resiko dari tingkah lakunya.

Bentuk perilaku seksual yang bertanggung jawab akan berbeda untuk masing-masing individu. Tergantung pada pengalaman, nilai dan keyakinan yang dianut masing-masing. Namun demikian idealnya perilaku seksual yang bertanggung jawab hendaknya didasarkan pada pertimbangan terhadap segala

resiko yang mungkin dihadapi dan dengan segala kesiapan menghadapi berbagai resiko.

Orang yang memilih perilaku seksual seperti berpegangan tangan sebagai salah satu cara untuk menyatakan kasih sayang kepada pacar harus dapat mempertimbangkan berbagai resiko yang bisa saja muncul seperti akan berlanjut kepada keinginan berperilaku seksual ke tingkat yang lebih tinggi.

Remaja perlu belajar untuk peka dalam membedakan antara perilaku seksual yang didasarkan atas rasa kasih sayang atau perilaku seksual yang dilakukan berbau antara rasa kasih sayang dan nafsu.

DAMPAK AKTIVITAS DAN PERILAKU SEKSUAL REMAJA

A. Berfantasi

Adalah perilaku membayangkan atau mengimajinasikan aktivitas seksual yang bertujuan untuk menimbulkan perasaan erotisme.

Dampak :

- a. Aktivitas seksual ini bisa berlanjut pada kegiatan lainnya.
- b. Jika dibiarkan akan menjadi kebiasaan.

B. Berpegangan tangan

Aktivitas ini memang tidak terlalu menimbulkan rangsangan seksual yang kuat, namun biasanya muncul keinginan untuk mencoba aktivitas yang lain. Umumnya jika kita berpegangan tangan maka akan

muncul getaran romantis atau perasaan aman dan nyaman. Tetapi jika terus dilakukan akan terasa hambar.

C. Cium kering

Aktivitas seksual berupa sentuhan pipi dengan pipi atau pipi dengan bibir.

Dampak:

- a. Imajinasi atau fantasi seksual menjadi berkembang
- b. Menimbulkan keinginan untuk melanjutkan bentuk aktivitas seksual lainnya yang lebih sensasional.

D. Cium basah

Aktivitas seksual berupa sentuhan bibir dengan bibir.

Dampak:

- a. Jantung menjadi lebih berdebar-debar
- b. Dapat menimbulkan sensasi seksual yang kuat sehingga dapat membengkitkan dorongan seksual hingga tak terkendali. Orang akan mudah melakukan aktivitas seksual selanjutnya tanpa disadari seperti meraba bahkan sampai berhubungan intim.
- c. Menularkan berbagai virus penyakit seperti TBC, Hepatitis B, radang tenggorokan dan sariawan
- d. Ketagihan

E. Meraba

Kegiatan ini akan berdampak pada rangsanagn seksual ayng lebih dalam sehingga dapat melemahkan kontrol diri dan akal sehat. Akibatnya bisa melakukan hubungan seksual. Selain itu akan muncul perasaan ketagihan dan ingin mengulang tindakan tersebut

F. Berpelukan

Dampak:

- a. Jantung menjadi berdegup kencang
- b. Menimbulkan rasa aman
- c. Menimbulkan rangsangan seksual yang lebih dalam.

G. Masturbasi

Adalah perilaku merangsang organ kelamin untuk mendapatkan kepuasan seksual.

Dampak:

- a. Infeksi terutama jika menggunakan alat yang membahayakan.
- b. Karena energi terkuras maka akan sulit untuk berkonsentrasi dan malas melakukan kegiatan yang lain.
- c. Dapat merobek selaput dara karena letak selaput dara hanya 1-1,5 cm dari permukaan vagina.
- d. Pikiran terus-menerus kearah fantasi seksual.
- e. Perasaan berdosa dan bersalah.
- f. Ketagihan

H. *Petting*

Keseluruhan aktivitas non *intercourse* sampai menempelkan alat kelamin.

Dampak:

- a. Menimbulkan ketagihan.
- b. Hamil karena cairan pertama yang keluar pada laki-laki juga mengandung sperma dan cairan vagina akan menjadi media yang membantu masuknya sperma ke dalam vagina.
- c. Terkena HIV
- d. Berlanjut ke *intercourse*
- e. Sanksi moral dan agama.

I. *Intercourse*

Aktivitas seksual berupa berhubungan intim layaknya suami dan istri.

Dampak:

- a. Dosa karena dilakukan sebelum menikah.
- b. Ketagihan
- c. Hamil
- d. Terkena HIV/AIDS
- e. Gangguan fungsi seksual
- f. Sanksi moral, sosial, dan agama
- g. Terpaksa menikah sebelum waktunya
- h. Aborsi
- i. Kematian dan kemandulan
- j. Merusak masa depan dan nama baik diri serta keluarga

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Layanan : Menyadarkan siswa akan tentang pacaran yang sehat dan bertanggungjawab
- B. Bidang Layanan : Pribadi sosial
- C. Fungsi Layanan : Pencegahan dan pemahaman
- D. Tujuan Layanan : a. Agar siswa dapat mengetahui pengertian tentang pacaran.
f. Agar siswa dapat memahami tujuan dari pacaran.
g. Agar siswa mampu memahami dampak positif dan negatif dari pacaran.
- E. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung
- F. Metode Layanan : Ceramah, diskusi dan tanya jawab
- G. Tempat Layanan : Ruang kelas
- H. Penyelenggara : Guru pembimbing
- I. Uraian kegiatan :
- a. Pembimbing membagi siswa menjadi 2 kelompok. Satu kelompok adalah kelompok yang menyetujui adanya pacaran pada masa remaja sedangkan kelompok yang lain tidak menyetujui adanya pacaran.
 - b. Kelompok siswa mulai berdebat selama 15 menit tentang pacaran dengan dipimpin oleh guru pembimbing.

- c. Guru pembimbing menutup sesi debat dengan menyimpulkan hasil debat.
 - d. Pembimbing menjelaskan tentang pengertian, tujuan, dampak positif dan negatif dari pacaran serta pola interaksi yang sehat antara lain jenis.
 - e. Siswa dapat mengetahui bentuk pacaran yang sehat.
- J. Sumber : Perkembangan seksualitas Remaja, Dra. Psi. Irawati Imran, Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia, hal 38.
- K. Alat dan Perlengkapan : OHP, alat tulis dan lembar kerja.
- L. Rencana Penilaian : Pertanyaan singkat mengenai pemahaman materi yang disampaikan. Observasi dan penilaian proses dari perubahan sikap siswa dengan melihat indikator:
- a. Siswa memiliki hubungan yang sehat dengan teman lawan jenis,
 - b. Siswa menerapkan bentuk pacaran yang positif.
 - c. Siswa memiliki pola interaksi yang sehat dengan lawan jenis.
- M. Rencana Tindak Lanjut : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok mengenai permasalahan pacaran pada masa remaja.
- N. Materi :

PACARAN ????

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menjalin relasi yang adekuat dengan lawan jenis dan sejenis serta mampu menentukan orientasi seksualnya secara bertanggungjawab.

Hal ini tidak selalu berarti pacaran, karena pada dasarnya tugas perkembangan remaja belum mencapai pada tahap membentuk, memantapkan, dan pengikatan diri pada lawan jenis secara kuat dan membentuk rumah tangga. Pada masanya, remaja harus lebih banyak mengenal lawan jenis dahulu sebelum akhirnya berkomitmen atau mengikatkan diri dalam satu bentuk rumah tangga.

a. Pengertian Pacaran

Menurut Freud keinginan untuk pacaran mulai tumbuh pada masa awal pubertas. Hal ini disebabkan karena setelah seseorang memasuki masa puber ada perubahan hormon dan fisik. Berawal dari perubahan tersebut mulai terjadi ketertarikan dengan lawan jenis.

Pacaran dimaksudkan sebagai proses mengenal dan memahami lawan jenis dan belajar membina hubungan yang adekuat dengan lawan jenis sebagai persiapan sebelum menikah. Pacaran diyakini sebagian orang dilakukan untuk menghindari terjadinya ketidakcocokan dan permasalahan yang akan terjadi pada saat berumah tangga kelak.

b. Tujuan Pacaran

Tujuan pacaran ini berbeda-beda, tergantung masa perkembangannya. Pada masa remaja tujuan dari pacaran lebih kepada status dan upaya mendapatkan kesenangan. Sesuai konteksnya unsur menyenangkan diri maka biasanya belum ada unsur tanggung jawab dan

komitmen didalamnya. Hal inilah yang terkadang menjadi problema dan salah kaprah di kalangan remaja. Termasuk didalamnya memasukkan unsur seks sebagai salah satu bukti “cinta” dan “keterikatan” yang sebenarnya belum sah secara hukum dan agama.

Untuk itu perlu ditelaah lebih jauh apa sebetulnya tujuan dari pacaran agar tidak terjadi penyalahgunaan hingga dapat merugikan berbagai pihak dan terjerumusnya seseorang pada dosa.

Jika masa pacaran dimanfaatkan dengan baik, dapat menjadi ajang untuk melihat masalah yang potensial yang mungkin muncul dari perbedaan antara dua orang individu yang berbeda jenis, dan latar belakang kehidupan yang berbeda. Dengan demikian kita dapat mengantisipasi permasalahan yang mungkin muncul pada saat menikah nanti.

Bila remaja belum merasa siap untuk menanggung berbagai resiko yang akan dihadapi pada masa pacaran banyak alternatif kegiatan lain yang dapat dilakukan seperti saling mengenal lawan jenis secara umum melalui hubungan pertemanan dan persahabatan. Setelah siap baru mereka bisa melanjutkan hubungan secara mendalam terhadap calon pasangan hidup.

c. Dampak Pacaran

Prestasi sekolah : pacaran bisa menyebabkan prestasi sekolah menurun atau meningkat. Prestasi bisa meningkat karena adanya dorongan positif dari pacar atau juga karena ingin membuktikan pada orang tua bahwa dengan pacaran prestasi sekolah tidak terganggu. Prestasi sekolah dapat menurun jika seandainya ada masalah yang cukup berat sehingga mengganggu konsentrasi dan gairah untuk belajar, atau jika pacar tidak bisa memberikan dorongan jadi lebih senang menghabiskan waktu dengan pacar daripada belajar.

Pergaulan sosial : pergaulan dengan teman sebaya bisa menjadi luas atau sempit. Bisa menjadi sempit jika waktu kita lebih banyak dihabiskan berdua dengan pacar daripada dengan teman. Semakin lama hubungan pacaran biasanya pasangan akan semakin saling tergantung. Hal ini akan menjadi sulit jika terjadi perpisahan diantara keduanya. Pergaulan sosial bisa semakin melebar bila pola interaksi dalam pacaran tidak hanya berkegiatan berdua, tetapi banyak melibatkan interaksi dengan orang lain.

Hubungan dengan keluarga : hubungan dengan keluarga biasanya menjadi renggang karena waktu luang lebih banyak dihabiskan dengan pacar daripada dengan keluarga. Apalagi jika hubungan tidak diresmikan oleh kedua orang tua.

d. Pacaran yang sehat dan bertanggung jawab

- a. Saling terbuka dan saling mau berbagi pikiran dan perasaannya secara terbuka, jujur dan berterus terang dengan apa perasaan kita terhadap tingkah laku pacar.
- b. Menerima pasangan apa adanya dan tidak menuntut sesuatu yang berada diluar kemampuannya.
- c. Saling menyesuaikan diri, artinya ada proses saling menyesuaikan perbedaan yang ada antara pasangan
- d. Tidak melibatkan aktivitas seksual, karena pacaran adalah proses saling mengenal dan memahami satu sama lain tanpa adanya tujuan menyalurkan dorongan seksual.
- e. Mutual depensi : masing – masing merasakan adanya saling ketergantungan satu sama lain
- f. Mutual respect: saling menghargai satu sama lain dalam posisi yang setara.
- g. Tidak melibatkan emosi terlalu dalam karena tahap pacaran adalah tahap ketidakpastian.

Lembar tugas individu

1. Tujuan pacaran buat saya adalah

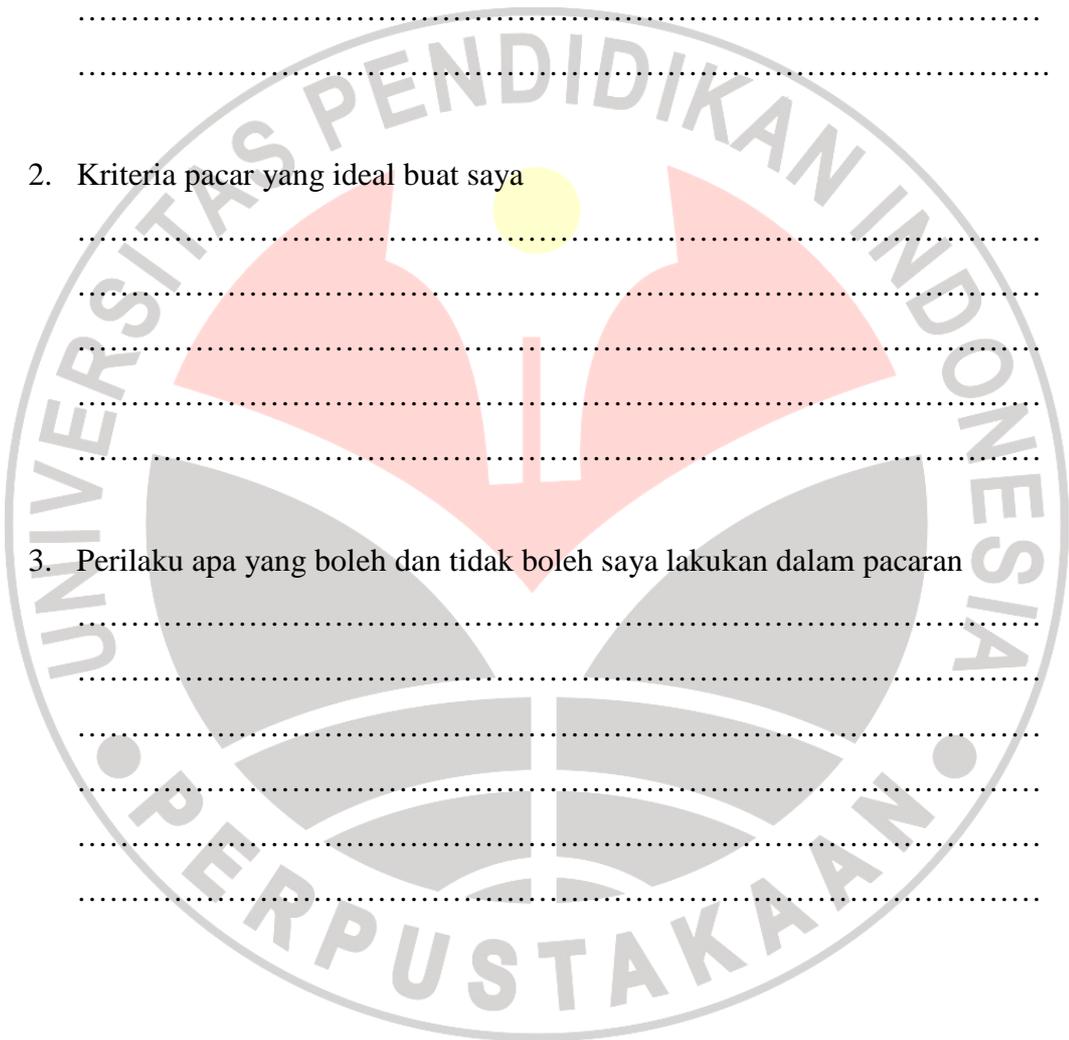
.....
.....
.....
.....
.....

2. Kriteria pacar yang ideal buat saya

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

3. Perilaku apa yang boleh dan tidak boleh saya lakukan dalam pacaran

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



SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- E. Judul Layanan : Menyadarkan siswa akan bahaya narkoba
- F. Bidang Layanan : Pribadi sosial
- G. Fungsi Layanan : Pemahaman
- H. Tujuan Layanan : Siswa memiliki pemahaman terhadap NAPZA dan dapat mengembangkan perilaku tegas terhadap NAPZA
- I. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung
- J. Metode Layanan : Ceramah, diskusi dan tanya jawab
- K. Tempat Layanan : Ruang kelas
- L. Penyelenggara: Guru pembimbing dan pihak kepolisian
- M. Materi :

WE ARE TALKING ABOUT DRUG !!!

(Sumber : [www. e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com))

Dulu, saat dia terjatuh, tangan Anda menariknya berdiri, lalu membimbingnya untuk berjalan kembali. Kini, saat dia terpuruk, akankah tangan yang sama melayangkan tamparan penuh amarah, mencampakkan bagai sampah?

Orang Bijak berkata, orang yang pernah membesarkan anak takkan sedetik pun ragu, inti keberadaan manusia adalah cinta yang mengalirkan hidup.

Hidup. Itulah yang dimusnahkan oleh narkoba. Bantulah buah hati anda untuk merebutnya kembali.

The Lost Generation

Ada sebuah cerita guyon yang memberitakan bahwa punahnya dinosaurus sebagai pemimpin bumi pada berpuluh abad lalu adalah karena para generasi muda dinosaurus gemar merokok (?!). Mereka terserang penyakit paru dan karena tidak ada lagi generasi yang kuat, yang dapat melangsungkan kehidupan dinosaurus di muka bumi, banyak dinosaurus yang mati. Maka tampillah manusia sebagai pemimpin bumi ini.

Manusia, telah berabad-abad sebagai pemimpin bumi menggantikan peran dinosaurus. Terlalu banyak yang dilakukan anak manusia, dari yang fenomenal, mengagumkan, terkenal, sampai pada hal-hal yang bodoh! Narkoba, sebagai masalah yang kini mencabik-cabik generasi muda, yang mengancam kelangsungan kehidupan manusia. Bermula dari mencoba apa yang dipakai teman, mendapatkan secara gratis sampai pada tingkat kecanduan yang berat, memang inilah yang sekarang secara serius mengancam generasi muda bangsa Indonesia dan juga generasi muda di seluruh dunia. Generasi yang hilang, sebagai penerus kehidupan manusia di muka bumi. Akankah peran manusia di jagat ini tergantikan lagi oleh makhluk lain dikarenakan hilangnya generasi penerus?! Baiknya kita semua bertanya lebih mendalam pada lubuk hati yang telah banyak berkarat oleh debu millenium masa ini.

Deskripsi Masalah

Narkoba (pada pembicaraan lain lazim disebut NAZA = Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif lainnya) merupakan penyakit endemik dalam masyarakat modern dan industri. Suatu penyakit kronis yang berukang kali kambuh, merupakan penyakit perilaku atau gaya hidup manusia modern. Penyalahgunaan Narkoba adalah merupakan ancaman bagi remaja dan dewasa muda sesudah ancaman AIDS di masa sekarang dan mendatang. Bahaya narkoba tidak hanya pada pemakaiannya saja yang dapat menimbulkan gejala ketagihan dan kecanduan, dan bila pemakaian dihentikan si pemakai dapat jatuh dalam depresi berat, yang mengakibatkan pikiran bunuh diri sehingga berakibat pada kematian yang sia-sia. Lebih dari itu, di Amerika Serikat dalam suatu penelitian (Adler, 1991) menyatakan bahwa 58% tindak kekerasan, pemerkosaan, dan pembunuhan di bawah pengaruh minuman keras (alkohol).

Pengertian Gangguan Kecanduan

Pada pembahasan masalah kali ini akan dibahas gangguan perilaku berupa penggunaan obat yang tidak semestinya beserta akibat-akibatnya. Namun terlebih dulu akan dibahas beberapa istilah pokok.

Yang pertama adalah istilah obat. Yang dimaksud obat (*drug*) adalah zat atau substansi (*substance*) yang dapat mempengaruhi atau mengubah keadaan psikis dan perilaku orang yang memakai atau mengkonsumsinya (DepKes RI, 1981; 1982). Obat atau substansi yang memiliki sifat semacam ini disebut psikoaktif dan meliputi alkohol serta aneka jenis obat atau zat lainnya yang dapat

menimbulkan ketergantungan atau kecanduan, seperti obat penenang, heroin, dan mariyuana.

Yang kedua adalah istilah ketergantungan pada obat, kecanduan, dan penyalahgunaan obat. Semula istilah ketergantungan (*dependence*) pada obat atau zat yang dipakai untuk menunjukkan ketergantungan psikologis pada jenis obat atau zat tertentu. Sedangkan istilah kecanduan (*addiction*) dipakai untuk menunjukkan ketergantungan fisiologisnya. Namun kini, istilah ketergantungan obat dipakai untuk menunjukkan penggunaan obat atau zat tertentu secara eksekif atau diluar batas tanpa memperdulikan apakah orang yang bersangkutan telah mencapai titik menjadi tergantung terhadap obat tersebut.

Selain itu, sering juga dibedakan antara gangguan penggunaan zat (*substance use*), yaitu pola-pola tingkah laku maladaptif (salah suai) yang berkisar pada penggunaan zat atau obat tertentu. Sedangkan gangguan yang ditimbulkan oleh zat (*substance induced*), yaitu keadaan psikis-fisik yang tidak memadai akibat penggunaan zat atau obat tertentu.

Dampak dari Penyalahgunaan dan Ketergantungan Narkoba

Alkohol dan Miras

Minuman keras adalah jenis minuman yang mengandung alkohol, tidak peduli berapa kadar alkohol di dalamnya. Bahkan Majelis Ulama Indonesia (MUI) sudah mengeluarkan fatwa bahwa setetes alkohol saja dalam minuman hukumnya sudah haram. Alkokol termasuk zat adiktif, artinya zat tersebut dapat

menimbulkan adiksi (*addiction*) yaitu ketagihan dan ketergantungan. Pemakaian miras dapat menimbulkan gangguan mental organik (GMO) yaitu gangguan dalam fungsi berpikir, perasaan, dan perilaku. Timbulnya GMO ini disebabkan reaksi langsung alkohol pada sel-sel saraf pusat (otak). Karena sifat adiktif dari alkohol ini, maka orang yang meminumnya lama - kelamaan tanpa dia sadari akan menambah takaran/dosis sampai pada dosis keracunan (inteoksikasi) atau mabuk. GMO yang terjadi pada diri seseorang dapat ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut : perubahan perilaku, misalnya perkelahian, dan tindak kekerasan lainnya, ketidakmampuan menilai realitas. Ada sedikitnya satu dari gejala fisiologik dan psikologik berikut : *caedel (slurred)*, gangguan koordinasi, cara jalan yang tidak mantap, mata jereng (*niktakmus*), muka merah., perubahan perasaan, mudah marah dan tersinggung, banyak bicara (*melantur*) gangguan pemusatan perhatian. Kesemuanya membawa pengaruh besar pada kecelakaan lalu lintas. Bagi yang sudah ketagihan atau ketergantungan, bila pemakaiannya dihentikan akan menimbulkan sindrom putus alkohol, yang menunjukkan gejala seperti : gemeteran (*tremor*) kasar pada tangan, lidah dan kelopak mata, muntah, kelemahan, atau keletihan, jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, kecemasan, rasa ketakutan dan pada tahap tingkat lanjut akan menimbulkan keinginan untuk bunuh diri pada diri penderita.

Akibat bagi lingkungan adalah tindak kekerasan akibat dipicu miras dapat mengakibatkan cedera, cacat, hingga kematian. Statistik di Amerika Serikat menyatakan bahwa tidak kurang dari 25. 000 jiwa mati akibat kecelakaan lalu lintas karena pengemudi di bawah pengaruh miras. Tindak kekerasan termasuk

membunuh dan bunuh diri akibat miras mencapai 15.000 jiwa setiap tahun di Amerika Serikat dan masih banyak daftar panjang penyalahgunaan minuman keras lainnya.

Obat-obatan dan Narkotika

Obat-obatan psikoaktif yang lazim disalahgunakan dan menimbulkan problem ketergantungan meliputi : narkotika, seperti opium, obat penenang, stimulan (obat perangsang), obat anti kecemasan, dan obat halusinogen.

Opium

Opium adalah campuran dari bahan-bahan yang disebut alkalid biasa dikenal dengan morfin, yaitu sejenis serbuk yang pahit rasanya, namun punya daya menenangkan dan rasa sakit yang luar biasa. Morfin yang telah dicampur dengan zat tertentu, akan menjadi heroin yang memiliki daya analgesik (menghilangkan rasa sakit) yang lebih hebat lagi. Morfin dan heroin lazim dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara dirokok, dihisap melalui hidung, dimakan, disuntikkan ke jaringan bawah kulit atau ke pembuluh darah.

Obat Tidur (Barbiturat)

Lazim digunakan dokter dalam menenangkan pasien dan membuatnya tidur, yang fungsinya merupakan depresan yaitu memperlambat kinerja sistem saraf pusat. Setelah mengkonsomsi, penderita akan mengalami rasa rileks di mana rasa ketegangan hilang diikuti dengan rasa lelah secara fisik dan intelektual serta kecenderungan mengantuk dan akhirnya tidur.

Amfetamin dan Kokain

Berlawanan dengan babiurat, amfetamin dan kokain berfungsi merangsang atau mempercepat kerja sistem saraf pusat. Amfetamin adalah sejenis preparat atau obat buatan, yang berfungsi menolong orang tetap jaga siaga dan bekerja di atas batas normal. Digunakan pada Perang Dunia II oleh para serdadu Jerman untuk mengusir lelah dan tetap siaga dalam masa perang. Kini di negara maju digunakan oleh para supir truk, pengemudi bis jarak jauh dan para mahasiswa yang menyiapkan ujian dan para atlet untuk meningkatkan kinerja mereka. Jenis obat ini menghilangkan selera makan sehingga populer dikalangan orang-orang yang ingin menguruskan badan.

Beberapa jenisnya antara lain, Benzedrine, Dexedrine dan Methedrine. Kokain adakah sejenis tumbuhan dan dikonsumsi dengan cara dihisap, ditelan, atau disuntikkan. Seperti opium, efeknya adalah menimbulkan perasaan euforia yang berlangsung antara 4 sampai 6 jam. Dimana pemakai merasakan damai dan bergembira-bahagia. Namun, keadaan ini biasanya didahului dengan pusing-pusing, limbung dan resah.

Halusinogen

Halusinogen adalah jenis-jenis obat yang menimbulkan halusinasi pada pemakainya. Yang terpenting dari jenis ini adalah LSD (Lysegic acid Diethylamide). Setelah mengkonsumsi LSD, penderita akan mengalami perubahan pada fungsi inderanya, emosinya menjadi labil, serta dihinggap rasa depersonalisasi (hilang kesadarannya sebagai seorang pribadi) dan rasa terasing

dari orang lain, selain itu, detak jantung, tekanan darah tegangan otot-otot, dan pernafasan akan meningkat. Selanjutnya pengideraan penderita menjadi sangat tajam, objek-objek menjadi sangat jelas, lebih tajam, lebih terang dan disertai dimensi-dimensi lain yang sebelumnya tidak tertangkap. Penderita akan mengalami yang disebut "*humanity identification*", yaitu dimana perasaan yang larut bersama seluruh bangsa manusia dalam emosi-emosi seperti cinta, kesepian, atau kesedihan yang universal. Jenis-jenis halusinogen lain yng perlu diketahui adalah meskalin dan psilosibin.

Mariyuana atau Ganja

Mariyuana berasal dari daun san pucuk bunga tumbuhan yang disebut cannabis sativa. Biasa diperjual-belikan dalam bentuk daun kering, sehingga di kalangan kaum muda pemakainya di negara maju seperti Amerika Serikat dijuluki "*grass*" atau rumput. Biasa dikonsumsi dengan cara dihisap dalam sigaret, dihisap dengan pipa cangklong, bisa juga dicampurkan dalam kue-kue atau makanan lain. Di Indonesia dikenal dengan sebutan ganja.

Gejala yang timbul setelah mengkonsumsi mariyuana akan mengalami perasaan euforia ringan yang ditandai dengan perasaan sejahtera, pengideraan yang lebih tajam, dan perasaan rileks yang menyenangkan. Sering kali disertai perasaan hanyut atau terbang. Musik terdengar penuh, warna-warni tampak lebih cerah, bau-bauan lebih tajam, makanan menjadi lebih nikmat. Aneka kenikmatan, termasuk hubungan seksual terasa menjadi lebih nikmat. Namun efek pengkonsumsiannya penderita menjadi merasa sedih, marah, mudah curiga atau

takut, dan perasaan negatif lainnya menjadi lebih tajam. Efek yang dihasilkan dari obat-obatan dan narkotika tidak jauh berbeda dengan efek yang ditimbulkan oleh miras, dengan berbagai macam kerugiannya.

Hambatan Fisik dan Psikologis

Yang menjadi alasan remaja mengkonsumsi narkoba adalah mencoba-coba apa yang digunakan oleh teman, pelarian diri dari masalah yang timbul di keluarga dan di sekolah, dan perasaan dibuang di masyarakat. Berikut ini akan dibahas hambatan-hambatan secara fisik dan psikologis mengapa remaja mengkonsumsi narkoba.

Hambatan Fisik

Remaja yang merasa dirinya lemah, terlalu kecil dan sering dipinggirkan dalam kehidupannya, dengan mengkonsumsi narkoba ia merasa menjadi hebat, berani. Dan dengan begitu mereka melakukan perilaku-perilaku destruktif dengan maksud menunjukkan bahwa mereka hebat, berani dan dapat diperhitungkan, namun mereka tidak menyadari bahwa hal tersebut hanyalah semu belaka.

Atau secara fisik dan biologis, metabolisme sel orang yang tergantung pada narkoba telah beradaptasi dengan kehadiran narkoba di dalam darah, sehingga tubuh terus menuntutnya. Alasan-alasan lain yang muncul antara lain ketika atlet merasa tidak mampu meningkatkan prestasinya, sehingga dengan narkoba yang dikonsumsi dia merasa dapat memulihkan kesegaran dan

semangatnya kembali, dan dengan demikian dia akan terus mengkonsumsi narkoba tersebut terus-menerus.

Hambatan Psikologis

Sebenarnya hambatan fisik dan psikologis merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Hambatan psikologis yang muncul disebabkan hambatan fisik yang dialami remaja, begitu juga sebaliknya. Dari segi psikologis, ada yang memang berkepribadian "alkoholik", artinya orang tersebut cenderung lari ke alkohol bila menghadapi masalah dalam hidup. Ketidakhahagiaan hidup dan ketidakmampuan menghadapi dan mengatasi ketegangan dan tekanan hidup juga dapat mendorong orang untuk mulai mengkonsumsi narkoba.

Selain itu beberapa alasan yang mendorong remaja mengkonsumsi narkoba : a) rasa ingin tahu; b) bujukan dan desakan teman, c) mengatasi konflik, kecemasan, dan sebagainya yang tidak terselesaikan, dan d) pendapat bahwa narkoba dapat meningkatkan kreativitas, sehingga narkoba populer digunakan di kalangan seniman.

Hubungan Hambatan Fisik dan Psikologis dengan Masalah Narkoba

Ketidakmampuan remaja memilih dan memilah mana yang baik dan buruk, serta perasaan yang kadang menghantui remaja dengan rasa disisihkan, tidak diterima di kalangan teman-temannya dan juga godaan dan bujukan untuk memakainya mendorong remaja menggunakan dan terus semakin jauh

penggunaannya sampai pada taraf kecanduan dan pada akhirnya over dosis yang mengakibatkan kematian.

Selain itu secara psikologis remaja yang pada perkembangannya sedang mengalami transisi dari masa kanak-kanak yang telah ditinggalkannya menuju pada masa dewasa yang belum sepenuhnya dijalani. Segala sesuatu dalam masa remaja ini masih bersifat coba-coba dan karena itu timbullah hal-hal yang tidak menyenangkan. Disamping itu dalam pembentukan kepribadian remaja memerlukan masukan-masukan dari lingkungan, lingkungan yang buruk berdampak menularnya kebiasaan remaja menggunakan narkoba.

Upaya Penanganan dan Penyelesaian

Adapun beberapa cara untuk menolong seorang pemakai narkoba menghentikan kebiasaan buruknya. Secara biologis dapat digunakan obat-obatan tertentu untuk mendetoksifikasi (menghilangkan keracunan) orang mabuk kronik berat. Operasi pada bagian tertentu di otak ternyata juga efektif untuk menyembuhkan pemakai kronik berat. Secara psikososial pendekatan yang efektif adalah terapi kelompok. Dalam situasi kelompok, para pemakai diajak menghadapi masalah-masalah hidupnya, menyadari akibat-akibat merusak dari masalah-masalah itu dan ditolong menemukan kemungkinan-kemungkinan untuk mengatasinya. Di Indonesia terdapat pesantren yang memang mengkhususkan dalam penanganan kasus narkoba.

Pada sumber lain disebutkan, bahwa bila ada anggota keluarga yang sedang kecanduan narkoba, sikap kita sebagai anggota keluarga sebaiknya :

- a. Berusaha tetap tenang.
- b. Menanyakan jenis obat yang anak pakai.
- c. Jika remaja masih dalam keadaan sakit atau mengacau (sakau) dan mengkhawatirkan, bawalah segera ke rumah sakit terdekat. Bila tidak mengkhawatirkan, biarkan tidur sambil tetap diawasi.
- d. Bicarakanlah segera: penyebabnya, lama pemakaian, dosis, dan berapa sering ia memakainya.
- e. Teliti hubungan orang tua dengan anak.
- f. Usahakan melakukan kegiatan bersamanya.
- g. Berusaha menjadi pendengar yang baik; tolong dia selagi dia membutuhkan pertolongan.
- h. Tetap membuka pintu bagi kawan-kawannya sambil memantau penggunaan ulang.
- i. Jika pemakaian narkoba sudah cukup berat, pikirkan untuk minta pertolongan profesional, walaupun si anak menolak.

Sedangkan hal-hal yang diperlukan dalam proses penyembuhan adalah adanya kerja sama antara pemakai, orang tua atau anggota keluarga pemakai, dan tim yang menangani. Perlu diberi pengertian dan tanggung jawab bagi remaja pengguna serta jangan sekali-sekali bersikap mendikte.

Dukungan yang bisa diberikan pada pemakai adalah :

- a. Sesekali memeriksa ulang urinenya ke laboratorium
- b. Menerimanya sebagai insan baru yang dewasa dan penuh potensi.
- c. Melatihnya bertanggung jawab dengan memberikan kesempatan untuk memecahkan masalah sendiri, mulai dari hal-hal kecil.
- d. Memberikan pujian bila usahanya berhasil dan dorong motivasinya bila kurang berhasil.
- e. Bila memungkinkan, tunjukkan kepercayaan yang setara dengan yang diberikan pada kakak-adiknya.
- f. Menyadari bahwa ia belum 100% sembuh, yang berarti gejala adiktifnya belum tuntas terbasmi. Jadikan gejala-gejalanya sebagai indikator perkembangan kesembuhannya.
- g. Memahami benar bahwa proses penyembuhan ada pasang surutnya.
- h. Tunjukkan bahwa pihak keluarga tetap bisa menerimanya seandainya dia mengalami kegagalan dalam proses penyembuhan. Dengan demikian diharapkan ia akan bersikap lebih terbuka.
- i. Menjadikan keluarga sebagai tempat curahan hati bagi si anak.
- j. Oleh karena pentingnya mempertahankan komunikasi dan interaksi yang baik antar sesama anggota keluarga.
- k. Bertekad melupakan peristiwa yang sudah lewat dan membuka lembaran baru.
- l. Berbagai penanganan dapat efektif dilaksanakan bila anak hubungan yang erat dan jalinan komunikasi yang baik antara remaja dan orang tua.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Judul Layanan : Mengingatkan siswa agar lolos dari narkoba

B. Bidang Layanan : Pribadi-sosial

C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan pengembangan

D. Tujuan Layanan :

1. Siswa diharapkan dapat menghindari penggunaan narkoba
2. Siswa diharapkan dapat mengetahui bahaya narkoba

E. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung

F. Metode Layanan : Ceramah dan tanya jawab

G. Tempat Layanan : ruang kelas

H. Penyelenggara : Guru pembimbing

I. Materi Layanan :

Bahaya bisa datang dari mana saja. Waspada dan berjaga-jaga, itulah yang bisa kita lakukan. Berikut ini, tips agar kamu jauh dari bahaya narkoba :

Membenahi Diri

- a. Dekatkan diri pada Tuhan. Keimanan akan menolong kita setiap saat.
- b. Komunikasikan kegiatanmu sehari-hari pada orangtua.
- c. Orang tua jarang di rumah? “Curilah” waktu mereka untuk selalu berkomunikasi denganmu.
- d. Isi kegiatanmu dengan sesuatu yang membawa prestasi.

- e. Tanamkan pada dirimu : kegagalan bukan alasan yang membenarkan kita melakukan hal yang salah.

Kamu dan Sekitar

- a. Luangkan waktumu untuk memberi perhatian pada anggota keluarga.
- b. Bawalah teman-teman ke rumah. Perkenalkan mereka pada ayah dan ibu.
- c. Di sekolah, guru adalah orangtuamu. Tak usah ragu menceritakan permasalahan yang kamu hadapi.
- d. Jaga baik hubunganmu dengan teman-teman. Namun begitu, beranilah berkata benar.

Tetap Waspada

- a. Jika sakit, segera beritahu orang tua dan pergi ke dokter. Selain penyembuhan cepat diatasi, hal ini menghindari penyalahgunaan obat.
- b. Bila mungkin, mintalah orang rumah untuk mengantar jemput ke sekolah. Hal ini untuk menghindari gangguan di jalan.
- c. Begitu keluar dari gerbang sekolah, langsung pulang ke rumah. Jika ada urusan mendadak, tinggalkan pesan lengkap pada orang di rumah.
- d. Ikuti berita-berita narkoba di media massa. Para pengedar biasanya menggunakan cara-cara baru dalam menyebarkan dagangannya.

Berani menolak, Katakan Tidak !

- a. Jangan menerima barang, makanan, minuman, pil, vitamin, obat pintar dan berbagai macam bentuk lain terlebih dari orang yang tak kita kenal.
- b. Jangan jajan sembarangan. Pergunakanlah kantin sekolah atau membawa bekal makanan sehat dari rumah.

- c. Jika ada seseorang di jalan mengatakan mukamu pucat dan memberimu obat, cepatlah menolak.
- d. Jika seseorang menawarkan sesuatu, tinggalkan tempat kejadian dalam hitungan 10 detik.
- e. Jangan terima tantangan temanmu untuk memakai narkoba. Walaupun kamu dihina, *dikatai* banci, pengecut, *nggak gaul*, dsb.

Tanda-tanda “Pemakai” di Sekolah

- a. Nilai ulangan menurun
- b. Malas ke sekolah, mengerjakan PR, mengikuti pelajaran.
- c. Sering *bengong*
- d. Sering membolos
- e. Sering meminjam uang ke teman, bahkan dengan memaksa
- f. Mencuri uang atau barang berharga
- g. Mudah tersinggung, *cuek*, tidak peduli akan kebersihan diri
- h. Meninggalkan hobi dan kebiasaan dulu (seperti ikut ekstrakurikuler, aktif di organisasi, dll)
- i. Mulai bergaul dengan anak-anak yang tidak beres di sekolah
- j. Tidak ada rasa bersalah, tidak ada rasa berdosa (walau sudah mencuri, dsb) anti sosial.