



Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Bagi Remaja

Direktorat Diseminasi Informasi, Deputi Bidang Pencegahan
Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia

Jakarta, 2012

Sistematika Buku

Kata Pengantar	iii
Pendahuluan	iv
Bab 1: Masalah Penyalahgunaan Narkoba	1
● Apakah Narkoba itu?	2
● Apakah Penyalahgunaan Narkoba itu?	2
● Apakah Ketergantungan Narkoba itu?	3
● Narkoba dan akibatnya	5
● Jenis-jenis Narkoba Menurut Pengaruhnya	7
Bab 2: Remaja dan Permasalahan Narkoba	
● Definisi Remaja	19
Bab 3: Mengenal Diri Sendiri (Siapa Aku?)	28
Bab 4: Meningkatkan Harga Diri/Percaya Diri	33
Bab 5: Terampil Mengatasi Masalah dan Mengambil Keputusan	41
Bab 6: Terampil Menolak Tawaran Narkoba	48
Bab 7: Terampil Sebagai Agen Pencegahan	56
Bab 8: Gaya Hidup Sehat	62
Bab 9: Perkuat Iman dan Taqwa Kepada Tuhan	66
Bab 10 : Kutipan Beberapa Pasal UU Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika dan lampirannya (I dan II)	73
Daftar Pustaka	83



KATA PENGANTAR

Apa yang kita saksikan dewasa ini adalah ancaman terhadap kerusakan kehidupan generasi muda yang perlahan tapi pasti, karena penyalahgunaan narkoba. Permasalahan penyalahgunaan narkoba merupakan ancaman besar bagi bangsa Indonesia khususnya generasi muda yang menyebabkan kematian jutaan jiwa.

Penyebab remaja terlibat dalam penggunaan narkoba berasal dari remaja sendiri terdorong oleh rasa ingin tahu, ingin mencoba, mencari identitas serta gampang menerima tawaran teman sebaya karena ingin diakui atau diterima oleh kelompok sebaya untuk menyalahgunakan narkoba.

Penyalahgunaan narkoba juga merupakan masalah perilaku manusia. Perubahan perilaku dengan peningkatan ketrampilan mengambil keputusan yang baik dan cara meningkatkan harga diri/percaya diri, sangat diperlukan oleh anak remaja untuk mengatasi penyalahgunaan narkoba melalui proses pendidikan. Selain itu remaja perlu melaksanakan pola gaya hidup sehat serta meningkatkan kecerdasan spiritual.

Buku ini dimaksudkan sebagai Buku Praktis bagi anak remaja agar dapat mencegah diri sendiri dan menanggulangi penyalahgunaan narkoba dilingkungan masing-masing.

Semoga buku ini bermanfaat dalam menyiapkan generasi muda menjadi lebih sehat dan produktif, siap untuk menolak penyalahgunaan narkoba.

Jakarta, 2012
DEPUTI PENCEGAHAN BNN

YAPPI MANAFE

PENDAHULUAN

A

pa yang kita saksikan dewasa ini adalah ancaman kerusakan kehidupan generasi muda secara perlahan tetapi pasti, karena penyalahgunaan narkoba. Laporan BNN menunjukkan bahwa jumlah penyalahguna narkoba di Indonesia semakin meningkat. Jumlah penyalahguna narkoba di Indonesia dari tahun 2004 ke 2008 naik sekitar 20% yaitu 2,80 juta orang menjadi sekitar 3,3 juta orang pada tahun 2008. Dengan semakin maraknya peredaran narkoba, diperkirakan jumlah penyalahguna narkoba akan meningkat sekitar 4,58 juta orang di tahun 2013 apabila upaya pencegahan, pemberantasan, penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba tidak berjalan efektif.

Fakta yang sangat memprihatinkan adalah bahwa dari jumlah 3,3 juta orang penyalahguna pada tahun 2008, sekitar 93% berada pada kelompok usia produktif yaitu umur 15-34 tahun dan 90% dari kelompok "coba pakai" narkoba adalah kelompok pelajar (sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas).

Permasalahan penyalahgunaan narkoba memerlukan pemecahan bersama, melibatkan seluruh pemangku kepentingan dan seluruh komponen masyarakat, oleh karena merupakan ancaman besar bagi bangsa Indonesia, khususnya generasi muda, karena disamping dampak negatif bagi penyalahguna juga menyebarkan penyakit seperti HIV/AIDS dan virus hepatitis melalui penggunaan jarum suntik yang pada akhirnya menyebabkan kematian jutaan jiwa, sehingga merugikan bangsa. Laporan Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan 80% pengguna narkoba dengan jarum suntik menderita hepatitis B/C, dan 40-50% tertular HIV, karena pemakaian jarum suntik yang tidak steril dan bergantian. Dari pecandu pengidap HIV atau hepatitis, terjadi penularan kepada sesama pecandu. Penyakit AIDS menyebabkan turunnya sistem kekebalan tubuh. Hepatitis B/C menyebabkan kerusakan hati dan kanker. Saat ini sekitar 15,000 penyalahguna narkoba kaum muda meninggal dunia setiap tahun akibat overdosis, AIDS dan penyakit lain seperti penyakit jantung, paru, hati dan ginjal.

Kerugian sosial-ekonomi akibat penyalahgunaan narkoba sangat besar. Pada tahun 2004, jumlah kerugian Rp 23,6 triliun dan meningkat menjadi Rp 32 triliun pada tahun 2008. Berdasarkan kecenderungan kenaikan itu, diproyeksikan kerugian ekonomi bisa mencapai Rp 57 triliun pada tahun 2013. Komponen biaya ekonomi itu antara lain adalah biaya konsumsi Narkoba, biaya perawatan, biaya produktivitas yang hilang (*Loss Productivity*), serta kematian akibat penyalahgunaan narkoba (*premature death*) dan tindakan kriminalitas.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang mulai menyalahgunakan narkoba, sehingga pada akhirnya menyebabkan ketergantungan.

1 Faktor Kepribadian.

Beberapa hal yang termasuk di dalam faktor pribadi adalah genetik, biologis, personal, kesehatan mental dan gaya hidup yang memiliki pengaruh dalam menentukan seorang remaja terjerumus dalam penyalahgunaan Narkoba maupun dalam permasalahan perilaku.

- ***Kurangnya pengendalian diri.***

Orang yang mencoba-coba menyalahgunakan narkoba biasanya memiliki sedikit pengetahuan tentang narkoba, bahaya yang ditimbulkan, serta aturan hukum yang melarang penyalahgunaan narkoba.

- ***Konflik Individu/ emosi yang masih belum stabil.***

Orang yang kerap mengalami konflik akan mengalami frustrasi. Bagi individu yang tidak biasa dalam menghadapi penyelesaian masalah cenderung menggunakan narkoba, karena berpikir keliru bahwa cemas yang ditimbulkan oleh konflik individu tersebut dapat dikurangi dengan mengkonsumsi narkoba.

- ***Terbiasa hidup senang/mewah.***

Orang yang terbiasa hidup dalam kesenangan kerap berupaya menghindari permasalahan yang lebih rumit. Biasanya mereka lebih menyukai penyelesaian masalah secara instan, praktis atau membutuhkan waktu yang singkat. Mereka tidak terbiasa bersikap sabar, telaten, ulet atau berpikir konstruktif, sehingga akan memilih cara-cara yang simple yang dapat memberikan kesenangan melalui penyalahgunaan narkoba yang dapat memberikan rasa euphoria secara berlebihan.

2. Faktor Keluarga

- ***Kurangnya kontrol keluarga.***

Orang tua terlalu sibuk sehingga jarang mempunyai waktu mengontrol anggota keluarga. Anak yang kurang perhatian dari orang tuanya cenderung mencari perhatian dari luar, biasanya mereka juga mencari "kesibukan" bersama teman-temannya.

- ***Kurangnya penerapan disiplin dan tanggung jawab***

Tidak semua penyalahgunaan narkoba yang dilakukan oleh remaja dimulai dari keluarga yang broken home, semua anak mempunyai potensi yang sama untuk terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Penerapan disiplin dan tanggung jawab kepada anak akan mengurangi resiko anak terjebak kedalam penyalahgunaan narkoba. Anak yang mempunyai tanggung jawab terhadap dirinya dan orangtua dan juga masyarakat, akan mempertimbangkan beberapa hal sebelum mencoba-coba menggunakan narkoba.

3. Faktor Lingkungan

- ***Masyarakat yang individualis.***

Lingkungan yang individualistik dalam kehidupan kota besar cenderung kurang peduli dengan orang lain, sehingga setiap orang hanya memikirkan permasalahan dirinya tanpa peduli dengan orang sekitarnya. Biasanya orang-orang seperti ini selalu beranggapan bahwa yang penting dirinya, saudara atau familinya tidak terlibat narkoba, maka ia tidak mau ambil pusing karenanya. Akibatnya banyak individu dalam masyarakat kurang peduli dengan penyalahgunaan narkoba yang semakin meluas di kalangan remaja dan anak-anak.

- ***Pengaruh teman sebaya.***

Pengaruh teman atau kelompok juga berperan penting terhadap penggunaan narkoba, hal ini disebabkan antara lain karena menjadi syarat kemudahan untuk dapat diterima oleh anggota kelompok. Kelompok atau genk mempunyai kebiasaan perilaku yang sama antar sesama anggota. Jadi tidak aneh bila kebiasaan berkumpul ini juga mengarahkan perilaku yang sama untuk mengkonsumsi narkoba bersama pula.

4. Faktor Gender

Memperhatikan perbedaan gender/ jenis kelamin merupakan hal yang penting dalam hal melakukan perlindungan serta memperhatikan faktor resiko yang berbeda. Beberapa faktor resiko yang menjadi perhatian bagi remaja putri antara lain adalah mereka lebih memperhatikan harga diri yang negatif, lebih memperhatikan mengenai masalah berat badan, lebih dahulu dalam hal pubertas atau lebih memiliki kecemasan yang tinggi dalam sesuatu hal. Selanjutnya mereka juga lebih memiliki prioritas dalam masalah sosial dibandingkan dengan remaja pria, remaja putri lebih rentan terhadap pengaruh

penyalahgunaan narkoba. Karena itulah, dukungan keluarga dan disiplin yang teratur, merupakan hal yang penting bagi remaja putri daripada remaja pria.

5. Faktor Pendidikan

• *Pendidikan di sekolah*

Pendidikan akan bahaya penyalahgunaan narkoba di sekolah-sekolah juga merupakan salah satu bentuk kampanye anti penyalahgunaan narkoba. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh siswa-siswi akan bahaya narkoba juga dapat memberikan andil terhadap meluasnya penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar. Remaja yang memiliki guru yang mampu memotivasi secara positif, belajar dan bersosialisasi dengan baik dalam hal kesehatan mental akan memiliki daya tahan terhadap penyalahgunaan narkoba.

6. Faktor Masyarakat dan Komunitas Sosial

Faktor yang termasuk dan mempengaruhi kondisi sosial seorang remaja antara lain hilangnya nilai-nilai dalam sebuah keluarga dan sebuah hubungan, hilangnya perhatian dengan komunitas, dan susah beradaptasi dengan baik (bisa dikatakan merasa seperti alien, diasingkan).

7. Faktor Populasi Yang Rentan

Remaja masa kini hidup dalam zaman yang berada dalam sebuah lingkaran besar, dimana sebagian remaja berada dalam lingkungan yang beresiko tinggi terhadap penyalahgunaan narkoba. Banyak remaja mulai mencoba-coba narkoba, seperti amphetamine-type stimulants (termasuk didalamnya alkohol, tembakau, dan obat-obatan yang diminum tanpa petunjuk dokter, serta obat psikoaktif) sehingga menimbulkan berbagai macam masalah pada akhirnya.

Penyalahgunaan narkoba dapat dicegah. Namun, karena permasalahannya sangat kompleks, disebabkan oleh berbagai faktor yang kompleks pula, memerlukan upaya yang komprehensif dan terpadu. Penyebaran informasi yang tepat dan terpercaya melalui kampanye dan penyuluhan adalah salah satu upaya pencegahan namun tidak cukup. Menyadari bahwa penyalahgunaan narkoba adalah masalah perilaku sosial, maka pemberian informasi atau pengetahuan harus didukung oleh upaya pendidikan yang dapat

mengubah perilaku dan pola pikir seseorang, selain membimbing anak agar menjadi dewasa. Menciptakan kegiatan alternatif yang dapat membantu mengembangkan atau mengaktualisasi diri juga sangat bermanfaat. Dengan adanya kegiatan alternatif tersebut, remaja dapat mempergunakan waktu yang ada serta mengembangkan wawasan dan kemampuan penalaran remaja (kognitif, afektif dan psikomotor) sehingga diharapkan dapat terhindar dari penyalahgunaan narkoba. Upaya intervensi diperlukan untuk menolong seseorang yang berisiko tinggi atau yang sedang bermasalah atau baru mencoba-coba narkoba.

TUJUAN

Buku ini dimaksudkan sebagai Buku Praktis bagi anak remaja agar dapat dipelajari dan dipahami materi buku ini, sehingga anak remaja dapat mencegah diri sendiri dari masalah penyalahgunaan narkoba serta menanggulangi penyalahgunaan narkoba di lingkungan masing-masing. Tujuan khusus Buku ini adalah untuk membantu anak remaja mencegah penyalahgunaan narkoba dengan cara sebagai berikut:

- (1) Mempelajari pengaruh dan akibat penyalahgunaan narkotika dan prekursor narkotika;
- (2) Mengembangkan beberapa keterampilan sosial seperti: keterampilan menolak tawaran narkoba; keterampilan berkomunikasi mengambil keputusan; dan meningkatkan harga diri/percaya diri;
- (3) Memahami diri dan mampu mengelola perilaku, emosi;
- (4) Mengetahui dan melaksanakan gaya hidup sehat ;
- (5) Meningkatkan kecerdasan spiritual;
- (6) Berperan aktif di lingkungan sebagai agen pencegahan

Buku Praktis yang merupakan media informasi dan pendidikan ini terdiri dari 11 Bab yaitu:

- | | |
|--------|--|
| Bab 1 | : Masalah Penyalahgunaan Narkoba |
| Bab 2 | : Remaja dan Permasalahan Narkoba |
| Bab 3 | : Mengenal Diri Sendiri (Siapa Aku?) |
| Bab 4 | : Meningkatkan Harga Diri/Percaya Diri |
| Bab 5 | : Trampil Mengatasi Masalah dan Mengambil Keputusan |
| Bab 6 | : Trampil Menolak Tawaran Narkoba |
| Bab 7 | : Trampil Sebagai Agen Pencegahan |
| Bab 8 | : Gaya Hidup Sehat |
| Bab 9 | : Perkuat Iman dan Taqwa Kepada Tuhan |
| Bab 10 | : Kutipan Pasal-pasal UU Nomor 35 / 2009 tentang Narkotika dan lampiran I UU Nomor 35 / 2009 tentang Narkotika |
| Bab 11 | : Penutup |

BAB 1



MASALAH PENYALAHGUNAAN NARKOBA

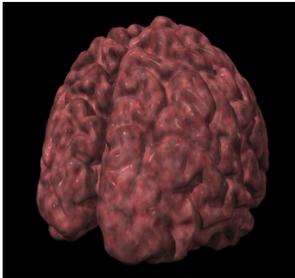
Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan, yang dibedakan ke dalam golongan-golongan sebagaimana terlampir dalam Undang-Undang.

Prekursor Narkotika adalah zat atau bahan pemula atau bahan kimia yang dapat digunakan dalam pembuatan narkotika yang dibedakan dalam tabel sebagaimana terlampir dalam Undang-Undang.

Apakah Penyalahgunaan Narkoba itu?

Penyalahgunaan narkoba adalah pemakaian narkoba di luar indikasi medik, tanpa petunjuk/resep dokter, secara teratur atau berkala sekurang-kurangnya selama 1 bulan.

Pemakaian secara teratur tersebut menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental.



Karena narkoba berpengaruh pada otak, setelah menggunakan narkoba dapat timbul rasa nikmat seperti rasa rileks, rasa senang, tenang, dan perasaan "high". Perasaan itulah yang dicari oleh pemakainya yang menyebabkan narkoba disalahgunakan. Namun, setelah mengalami perasaan "high", terjadi perasaan "down" atau pengaruh sebaliknya seperti cemas, gelisah, nyeri otot dan sulit tidur. Untuk menghilangkan perasaan buruk itu, orang menggunakan narkoba lagi. Jika digunakan berulang kali, terjadi kebiasaan dan kehidupan menjadi bagaikan "roller coaster" dan hidup hanya demi memperoleh perasaan "high" dari narkotika. Jika sudah demikian, tidak ada lagi rasa nikmat akan tetapi rasa sakit dan penderitaan

APAKAH KETERGANTUNGAN NARKOBA ITU?

Ketergantungan narkoba adalah suatu keadaan atau kondisi yang diakibatkan penyalahgunaan narkoba yang disertai dengan adanya toleransi zat (dosis semakin meningkat) dan gejala putus zat (*withdrawal syndrome*).

- ▶ **Ketergantungan Fisik** - Seseorang yang mengalami ketergantungan fisik akan merasakan beberapa gejala fisik yang tidak enak bila jenis narkoba tersebut tidak dipakai dalam jangka waktu tertentu. Diagnosis ketergantungan narkoba memerlukan adanya sindrom putus atau toleransi.
- ▶ **Gejala Putus Zat** – adalah gejala yang terjadi akibat penghentian atau pengurangan dosisnya. Keadaan ini menimbulkan gejala fisik yang tidak enak berupa kejang, mual, muntah, gemetar, gelisah, berkeringat dan sebagainya. Berat ringan gejala putus bergantung jenis zat, dosis, dan lama penggunaan. Makin tinggi dosis narkoba yang disalahgunakan dan makin lama penyalahgunaannya, makin kuat gejala sakitnya.
- ▶ **Sakauw** adalah gejala putus zat karena penggunaan putauw (heroin), dan gejala sakauw umumnya berlangsung hingga 4-5 hari setelah penggunaan dihentikan. Beberapa jenis narkoba lain berlangsung hingga berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan. **Inilah sebabnya pecandu narkoba tidak mampu menghentikan penggunaannya.** Penyalahguna perlu tetap mempertahankan keadaan “normal” dengan tetap menyalahgunakan narkoba.
- ▶ **Toleransi** adalah keadaan di mana dosis yang sama tidak lagi berpengaruh seperti penggunaan sebelumnya. Akibatnya, perlu penambahan dosis yang lebih besar agar mendapatkan efek yang dikehendaki. Keadaan ini dapat menimbulkan **overdosis** (OD) dan meninggal.
- ▶ **Ketergantungan Psikologis** - Tidak semua narkoba menimbulkan ketergantungan fisik, tetapi hampir semua penyalahgunaan narkoba merasa sangat tergantung pada narkoba dan akan merasa kurang enak dan gelisah bila jenis narkoba itu tidak ada. Keadaan ini bersifat kejiwaan dan disebut ketergantungan psikologis

PROSES TERBENTUKNYA KETERGANTUNGAN NARKOBA



Penyalahgunaan Narkoba serta Akibatnya

Akibat penyalahgunaan narkoba yang tragis dan nyata bisa dilihat dari pecandu sendiri...

“Seorang yang meraih kesenangan palsu, suka berhalunasi, dengan sistem saraf pusat dan sel-sel otak yang rusak dan daya ingatnya terganggu, suka mengunci diri atau berpaling pada tindak kejahatan atau pelacuran, dengan sistem reproduksinya rusak dan akhirnya meninggal dunia akibat overdosis atau akibat AIDS.” (Acquired Immune Deficiency Syndrome).



Bagi diri sendiri:

- Fungsi otak dan perkembangan normal remaja terganggu:
 - Daya ingat menurun dan mudah lupa
 - Sulit berkonsentrasi
 - Tak dapat bertindak rasional
 - Menimbulkan perasaan khayal
 - Kemampuan belajar merosot

- **Gangguan Kesehatan** – yaitu kerusakan atau gangguan fungsi organ tubuh seperti hati, jantung, paru, ginjal, kelenjar endokrin, sistem reproduksi, infeksi hepatitis B/C, HIV/AIDS, penyakit kulit dan kelamin, kurang gizi, dan gigi berlubang.
- **Gangguan Perilaku/mental-sosial**, seperti mudah tersinggung, marah, sulit mengendalikan diri dan hubungan dengan keluarga dan sesama terganggu. Terjadi gangguan mental seperti paranoid, psikosis.
- **Merosotnya nilai-nilai** seperti nilai-nilai kehidupan agama, sosial budaya, sopan santun hilang, menjadi asosial dan tidak peduli pada orang lain.
- **Mengakibatkan kejahatan, kekerasan dan kriminalitas.** Narkoba berkaitan dengan kejahatan sedikitnya dalam tiga hal:
 1. Kepemilikan narkoba merupakan pelanggaran kriminal
 2. Karena narkoba seperti kokain dan heroin sangat mahal, para pecandu sering kali berpaling pada kejahatan untuk membiayai kebiasaan mereka.
 3. Dampak narkoba itu sendiri dapat mengarah pada kegiatan kriminal dan tindakan kekerasan. Kokain, khususnya bila dicampurkan dengan alkohol dapat menimbulkan perilaku penuh kekerasan dalam diri seseorang yang mungkin berwatak lembut.

► **Bagi Keluarga dan masyarakat:**

- **Kehidupan keluarga tidak berfungsi normal** . Mungkin kerusakan paling parah akibat narkoba adalah dalam keluarga. Seringkali, kehidupan keluarga tidak berfungsi normal lagi berkaitan erat dengan penyalahgunaan narkoba.
- **Kerugian besar bagi Negara Indonesia** - Menyadari bahwa sebagian besar pengguna narkoba adalah generasi muda dan berada dalam usia produktif, menunjukkan kerugian besar bagi Negara Indonesia. Komponen biaya ekonomi yang dikeluarkan antara lain adalah biaya konsumsi narkoba, biaya terapi dan rehabilitasi, biaya produktivitas yang hilang, kematian akibat narkoba dan tindakan kriminalitas.
- Kerugian yang lebih besar adalah kerusakan sosial yang diakibatkan narkoba terhadap masyarakat seperti kerugian akibat kehancuran atas begitu banyak keluarga, penganiayaan dan kekerasan terhadap begitu banyak anak dan kematian prematur dari begitu banyak orang.

JENIS-JENIS NARKOBA DAN PENGARUHNYA

stimulan

Jenis Narkoba yang memacu kerja otak dan meningkatkan aktivitas tubuh. Orang menjadi gembira dan aktivitas meningkat.
Disebut juga "Upper"

Narkoba dapat menggerogoti segenap struktur masyarakat (keluarga yang stabil, pekerja yang sehat, pemerintah yang dapat dipercaya, warga negara yang taat hukum), seperti rayap yang menggerogoti balok kayu pada sebuah rumah.

contoh stimulan

- KOKAIN
- CRACK
- **AMPHETAMIN TYPE STIMULANTS (ATS)**
(AMFETAMIN, SHABU, ECSTASY)
- KAFEIN (DARI KOPI, COKELAT, TEH)
- NIKOTIN (DARI TEMBAKAU)

KOKAIN

Kokain memperkecil pembuluh darah sehingga mengurangi aliran darah

EFEK KOKAIN (bubuk kristal putih)

- Euphoria (Rasa gembira/senang/nikmat berlebihan)
- Namun penggunaan kokain dalam jangka panjang akan mengurangi jumlah dopamine atau reseptor dalam otak
- Jika ini terjadi, sel otak akan tergantung pada kokain agar dapat berfungsi normal.
- Jika para pengguna kronis kokain berhenti, dia akan ketagihan karena tanpa kokain mereka tidak dapat merasakan kenikmatan apapun
- Menimbulkan gejala psikosis (gangguan mental)



KOKAIN KRISTAL

AMFETAMINE TYPE STIMULANTS (ATS)

ATS terdiri dari :

- Amfetamin
- Metamfetamine (Shabu)
- MDMA (Ecstasy)

AMFETAMIN

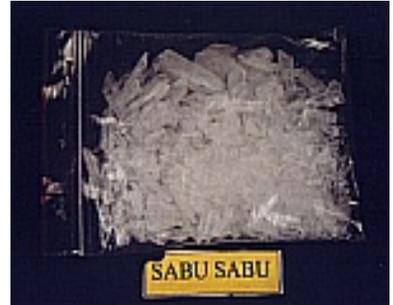
- Mengurangi berat badan / rasa percaya diri
- Menghilangkan rasa lapar / ngantuk
- Meningkatkan stamina, kekuatan fisik
- Gejala putus obat



AMPHETAMINES

METAMFETAMINE (SHABU)

Bentuknya seperti kristal, tidak berbau dan tidak berwarna, karena itu sering disebut "ice"



SHABU

- Shabu mengakibatkan efek yang kuat pada system syaraf. Otak sulit berfikir dan konsentrasi.
- Shabu sangat berbahaya karena perilaku yang menjurus pada kekerasan merupakan efek langsung dari penggunaannya.
- Efek negative lain : berat badan menyusut, impoten, halusinasi (seolah-olah mendengar atau melihat sesuatu), paranoid (curiga berlebihan)
- Kerusakan pembuluh darah otak yang dapat berlanjut menjadi stroke – pecahnya pembuluh darah otak



ECSTASY (Designed Substance)



ECSTASY (MDMA) (INEX, XTC, UPIE DRUG, ESSENCE)

Gejala Intoksikasi:

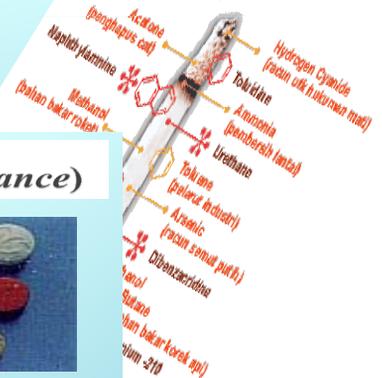
- Kehangatan emosi bertambah (Keintiman bertambah)
- Nafsu makan berkurang
- Banyak berkeringat
- Gerak badan tak terkendali
- Tekanan darah naik
- Denyut jantung dan nadi bertambah cepat.

Bila dosis lebih banyak:

- Halusinasi (*Tripping*) sebagian menyenangkan, tetapi juga menyheramkan, perasaan melayang, kejang, Muntah, panik, mudah tersinggung, melakukan tindak kekerasan yang tidak masuk akal.

TEBAKAU

- **Tembakau** mengandung nikotin, tar dan carbon monoksida yang berbahaya serta zat lain, seluruhnya tak kurang dari 4,000 bahan kimia



ECSTASY (Designed Substance)



Ada yang mengatakan bahwa “*Penggunaan ganja sekali-sekali tidak akan menyebabkan ketagihan dan Ganja adalah jenis Narkoba yang aman, karena berasal dari tanaman dibanding dengan rokok dan minuman keras*”. Hal ini tidak benar.

Kenyataannya.... Ganja adalah zat yang sangat berbahaya. Berbeda dengan minuman keras yang biasanya keluar dari tubuh dalam 24 jam karena *water-soluble*, ganja adalah *fat-soluble*, yang berarti zat psikoaktif ini mengikat pada bagian lemak tubuh (biasanya pada otak dan sistem reproduksi) dan dapat dideteksi sampai 30 hari sesudah penggunaan.

Kenyataannya... Penelitian menunjukkan bahwa ganja mengganggu daya ingat dan mempengaruhi fungsi kognitif, fungsi sistem reproduksi, sakit jantung, paru-paru, kelenjar endokrin, dan mengurangi daya tahan tubuh sehingga menyebabkan pemakai mudah terinfeksi penyakit. Ganja mengandung zat penyebab kanker lebih kuat daripada rokok .

Ganja adalah pintu gerbang menuju ke penyalahgunaan Narkoba lainnya. Kebanyakan pecandu berat Narkoba mulai bereksperimen dengan ganja.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa:

- Ganja menimbulkan ketergantungan psikis yang diikuti oleh kecanduan fisik dalam waktu lama.
- Ganja berisiko schizophrenia, yakni peningkatan gejala seperti, paranoid, berhalusinasi, depresi, dan ketakutan.
- Ganja berisiko tinggi terhadap penyakit kanker paru dan bronchitis kronis, karena kadar tar dari ganja 50% lebih tinggi daripada rokok.

2

DEPRESAN

Jenis Narkoba yang menghambat kerja otak dan memperlambat aktivitas tubuh. Orang menjadi mengantuk, tenang, rasa nyeri dan stres hilang..

CONTOH DEPRESANSIA

- OPIUM / CANDU (M orfin, Heroin)
- BENZODIAZEPIN
- BARBITURAT
- SEDATIVA / HIPNOTIKA
- ALKOHOL

BENTUK MORFIN



Efek Morfin

- ▶ Euphoria dalam dosis tinggi
- ▶ Menimbulkan **toleransi** dan **ketergantungan**.
- ▶ Menimbulkan **gejala putus zat** yaitu rasa nyeri tubuh demam, berkeringat, menggigil.
- ▶ Kematian karena overdosis morfin akibat terhambatnya pernafasan.

HEROIN (Putaw)

Heroin adalah Opiat semi-sintetis melalui sejumlah tahapan morfin hingga menjadi bubuk putih atau butiran halus yang dapat disuntikan.



HEROIN (PUTAW)

- Berupa serbuk putih dengan rasa pahit.
- Jenis obat-obatan yang sangat kuat dan membuat seseorang menjadi sangat ketagihan.
- Toleransi berkembang sangat cepat dan gejala putus heroin berupa rasa nyeri yang hebat.
- Akibat Jangka Panjang:
 - * Badan menjadi kurus, pucat, kurang gizi;
 - * Impotensi
 - * Bila pakai suntikan, hepatitis B dan C, HIV/AIDS
 - * **Sakaw** atau sakit karena putus terjadi bila si pecandu putus menggunakan putaw.

JENIS DEPRESAN

- ▶ BENZODIAZEPIN
- ▶ BARBITURAT
- ▶ SE DATIVA / HIPNOTIKA

Dapat menimbulkan toleransi ketergantungannya fisik dan ketergantungannya psikologis

BENZODIAZEPIN (Depresan/obat tidur/obat penenang/Mengurangi rasa gelisah)

- Alpha zolam
- Clonazepam
- Diazepam (Valium)
- Flunitrazepam (Rohypnol)
- Nitrazepam (Mogadon, pil BK, pil Kopto)
- Jenis pertama (Librium) dan dikembangkan menjadi banyak turunan (derivat) lain seperti diazepam (valium), nitrazepam (mogadon, rohypnol)



EFEK BENZODIAZEPIN

- Mengurangi rasa gelisah (*Anti-Anxiety*)
- Mempermudah tidur
- **Menggunakan benzodiazepin bersama alkohol sangat berbahaya.**
- Pengguna berat dapat timbul *delirium* (kekacauan pikiran)
- Jika digunakan dalam waktu yang lama dapat menimbulkan toleransi, ketergantungan fisik dan gejala putus zat (tremor, muntah, insomnia, anxiety, gampang marah, depresi)

BARBITURAT (Depresan/obat tidur)

- Amobarbital (Amytal)
- Pentobarbital (Nembutal)
- Phenobarbital (Luminal)
- Secobarbital (Seconal)
- Bubuk putih
- Kapsul atau tablet
- Liquid



ALKOHOL

- ▶ Alkohol terdapat pada minuman keras.
- ▶ Bergantung kadar etanol ada beberapa jenis minuman keras.
- ▶ Golongan minuman keras:
 - ▶ golongan A berkadar 1-5% contoh: Bir
 - ▶ golongan B (5-20%) : contoh: Jenis minuman anggur
 - ▶ golongan C (20-45%) contoh: vodka, rum, gin.



EFEK ALKOHOL

- ▶ Alkohol menekan kerja otak (depresan). Setelah diminum, alkohol diserap oleh tubuh dan masuk ke dalam pembuluh darah.
- ▶ Dapat menyebabkan: mabuk, jalan sempoyongan, bicara cadel, kekerasan, kecelakaan karena mengendarai dalam keadaan mabuk.
- ▶ **Pemakaian jangka panjang** menyebabkan kerusakan pada hati, kelenjar getah lambung, saraf tepi, otak, gangguan jantung, kanker dan bayi lahir cacat dari ibu pecandu alkohol.

3.

HALLUCINOGEN

Berasal dari tanaman atau dibuat melalui formulasi kimia

Efek:

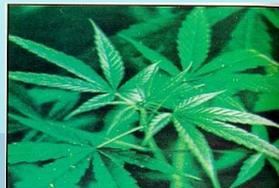
- Halusinasi, dapat mengubah dan menyebabkan distorsi tentang persepsi, pikiran dan lingkungan
- Mengakibatkan rasa teror hebat dan kekecauan indera seperti: "mendengar" warna atau "melihat" suara, paranoid (seperti dikejar-kejar orang), meningkatkan resiko gangguan mental

CONTOH HALLUCINOGEN

- KANNABIS (GANJA)
- LSD
- JAMUR (PSILOCYBE MUSHROOM / PSILOCYBIN)
- INHALANSIA

TANAMAN CANNABIS /ganja

- "CANNABIS" adalah daun pucuk tanaman cannabis (yang meliputi bunga dan biji) yang dikeringkan.
- Kadar "Tetrahidrokannabinol" (THC): 6-7% –Zat kimia yang menyebabkan sebagian otak yang mengatur emosi, daya ingat dan kehilangan kendali dan keseimbangan.
- **Street Name:** (Ganja, Marijuana, Pot, cimeng, gele, grass, weed, buddha stick, Mary Jane, dll.)

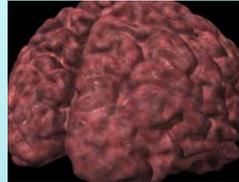


CANNABIS (*Ganja, Cimeng, marihuana*)

Efek/Dampak Buruk

- Daya ingat jangka pendek akan berkurang/
- Daya menilai menjadi kehilangan kendali dan keseimbangan
- Perubahan emosi/perasaan (tertawa terbahak-bahak, kemudian mendadak berubah menjadi ketakutan. Hal ini karena efek THC di otak.
- Dengan dosis tinggi, perasaan tidak tenang, ketakutan dan **halusinasi**
- Apatis, depresi
- Kecemasan yang berlebihan, rasa panik
- Keseimbangan dan koordinasi tubuh yang buruk

THC



Daerah otak kita yang banyak mengandung reseptor terhadap THC adalah area hippocampus yang mengatur daya ingat, emosi dan keseimbangan

PSILOCYBE MUSHROOM / PSILOCYBIN

Jamur di atas kotoran kerbau/sapi

Efek :

- Halusinasi
- Mengubah dan menyebabkan distorsi tentang persepsi terhadap lingkungan dan waktu



INHALAN adalah zat yang mudah menguap/solvent dikenal lem aca aibon, thinner, bensin, spiritus.

Pengaruh Jangka Pendek:

- Rasa malu berkurang
- Mengantuk
- Sakit kepala
- Perilaku tidak tenang



Inhalan dalam dosis tinggi menyebabkan:

- ▶ Disorientasi dan tidak sadar
- ▶ Distorsi pengelihatian
- ▶ Sudden Sniffing Death Syndrome (SSDS)/Kematian.

FAKTA: PENGARUH ROKOK

- ▶ WHO memperkirakan bahwa 100 juta orang di dunia pada tahun 2001 meninggal karena akibat langsung dari rokok'.
- ▶ Rata-rata perokok akan kehilangan 20-25 tahun umurnya akibat merokok; 90% disebabkan oleh kanker paru; 70% kematian karena bronkitis kronik dan emfisema dan sebanyak 40% karena stroke
- ▶ Sekitar 25 penyakit tubuh manusia berhubungan dengan merokok di antaranya : Infeksi saluran pernafasan, bronkitis, pneumonia, emphysema, serangan jantung dan jantung koroner, kanker paru, mulut, tenggorokan dan impotensi.
- ▶ Penyakit yang paling umum menyerang para perokok selain kardiovaskular adalah serangan jantung, nyeri dada dan asma. Rokok menyerang sistem kekebalan dan membuat manusia rentan terhadap infeksi, terutama tenggorokan, yang memicu permasalahan pada sistem syaraf.
- ▶ Merokok memperparah kondisi penyakit seseorang.
- ▶ Perokok aktif berisiko dua kali lipat untuk terkena sklerosis kompleks (MS), suatu penyakit yang menghancurkan protein (myelin) yang menyelimuti serabut saraf. Gejala MS berupa timbulnya berbagai keluhan nyeri, sulit berjalan dan menelan makanan, serta masalah penglihatan. Penyakit ini menyerang mereka yang berusia 20-50-an tahun.
- ▶ Rokok adalah pintu gerbang narkoba karena perokok mempunyai risiko yang lebih besar untuk mencoba narkoba lain yang lebih keras.



BAB 2

REMAJA DAN PERMASALAHAN NARKOBA



BADAN NARKOTIKA NASIONAL

Jl. MT. Haryono No. 11

Telp.: +62 21 8087 1566, 8087 1567

Fax.: +62 21 8088 5225, 8087 1591 - 92 - 93

Website: www.bnn.go.id

www.indonesiabergegas.com

e-mail: info@bnn.go.id



**Tanpa
Narkoba
Pasti Lebih
Keren**

DEFINISI REMAJA DAN NARKOBA

Menurut WHO remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sedangkan batasan usia remaja WHO adalah 12 sampai 24 tahun, namun jika pada usia remaja telah menikah maka tergolong dalam remaja. Sedangkan dalam ilmu psikologi, rentang usia remaja dibagi menjadi tiga, yaitu Remaja Awal (10-13 tahun), Remaja Pertengahan (14-16 tahun), dan Remaja Akhir (17-19 tahun).

Menurut Jean Peaget seorang tokoh pendidikan menyatakan pandangannya tentang masa remaja : "Masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak".

Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok.

Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, emosional, intelektual, seksual dan sosial. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan dampak sebagai berikut : pencarian jati diri, pemberontakan, pendirian yang labil, minat yang berubah-ubah, mudah terpengaruh mode, konflik dengan orang tua dan saudara, dorongan ingin tahu dan mencoba yang kuat, pergaulan intens dengan teman sebaya dan membentuk kelompok sebaya yang menjadi acuanya.

Selain predisposisi remaja, pola asuh orang tua turut membentuk perilaku remaja. Sepuluh faktor resiko dan kerentanan remaja terhadap penyalahgunaan narkoba adalah, sebagai berikut :

1. Pengendalian diri lemah dan cenderung mencari sensasi.
2. Kondisi kehidupan keluarga, seperti : perokok, peminum, pola asuh tidak konsisten, hubungan anak orang tua tidak baik dan konflik dalam keluarga.
3. Temperamen pemarah dan pemurung.
4. Mengalami gangguan perilaku, misalnya agresif.
5. Suka menyendiri dan memberontak.
6. Prestasi sekolah yang rendah.
7. Tidak diterima dalam kelompok teman sebaya.
8. Berteman dengan pengguna atau pengedar narkoba.
9. Bersikap positif terhadap pengguna narkoba.

Walaupun tidak semua remaja menyalahgunakan narkoba, sudah menjadi gambaran umum bahwa kelompok yang paling banyak terlibat dalam masalah narkoba adalah kelompok remaja. Mengapa demikian? Ada beberapa ciri perkembangan remaja yang rentan terhadap permasalahan penyalahgunaan narkoba antara lain:

Perasaan galau.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan remaja mengalami banyak perubahan baik fisik, mental, emosional dan sosial. Dengan perubahan ini, anak remaja sering mengalami ketegangan, perasaan tertekan, keresahan, kebingungan dan frustrasi, sehingga berisiko tinggi menyalahgunakan narkoba. *Perasaan tersebut dapat berkurang oleh narkoba tersebut namun hanya bersifat sementara.*

Perasaan ingin tahu.

Ciri remaja adalah ingin tahu dan ingin mencoba. Pada masa remaja ada dorongan untuk mengeksplorasi dunia sekitarnya, mencoba pengalaman baru, termasuk mencoba-coba narkoba. Pada umumnya, proses awal terbentuknya seorang pecandu adalah melalui coba-coba karena ingin tahu, kemudian menjadi iseng, menjadi pemakai tetap dan akhirnya menjadi seorang pecandu

Kegoncangan emosional.

Dengan adanya perubahan-perubahan psikologis secara mendalam dan mendadak pada masa remaja, maka seringkali remaja dalam hal penyalahgunaan narkoba digolongkan menjadi kelompok berisiko tinggi. Pada masa remaja, penyalahgunaan narkoba dapat dipandang pula sebagai suatu penyaluran dorongan alamiah untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang mengandung bahaya besar dan yang mengandung resiko.

Cenderung melawan otoritas.

Pada masa remaja, ada dorongan untuk melawan otoritas dan menentang nilai-nilai yang diakui oleh masyarakat orang dewasa, untuk mencari identitas dirinya. Peraturan dan tata tertib yang semula dipatuhi mulai ditinggalkan diganti dengan pola hidup baru yang ditentukan oleh kelompok sebayanya.

Tekanan kelompok sebaya.

Ciri yang menonjol pada masa remaja adalah adanya kebutuhan dan keterikatan dengan kelompok sebaya, ingin diterima dan diakui oleh kelompok sebayanya. Melalui kehidupan kelompok, remaja dapat berperan, bereksperimen, dan mengekspresikan dirinya. Ia ingin

diterima dalam segala bentuk keberhasilan dan kegagalannya. Jika kelompok sebaya memiliki nilai-nilai positif, perkembangan remaja pun positif. Jika tidak, remaja akan terjerumus kepada berbagai perbuatan berbahaya. Oleh karena itu remaja harus memiliki kepribadian yang tangguh dan bertanggung jawab kepada diri sendiri dan kehidupan orang lain supaya remaja akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan termasuk penyalahgunaan narkoba.



APAKAH ANDA AKAN MENOLAK NARKOBA ?	
REMAJA MANA YANG PALING BERISIKO?	BAGAIMANA MELINDUNGI DIRI ANDA DARI NARKOBA ?
<ul style="list-style-type: none"> • Remaja yang mudah kecewa • Suka mencari sensasi dan cenderung agresif, tidak takut bahaya • Adanya perasaan rendah diri • Remaja yang merasa tidak diterima di masyarakat • Remaja bersifat melawan otoritas • Remaja yang mudah bosan atau jenuh • Remaja yang selalu bergaul dengan orang peminum berat atau pecandu • Remaja yang sudah merokok pada usia yang lebih dini 	<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan kepuasan dalam hidup • Menjalin hubungan yang akrab dan sehat • Menetapkan tujuan dan mencapainya • Menghadapi tantangan kehidupan • Yakin dapat menyelesaikan masalah • Tidak membandingkan diri dengan orang lain • Jujur terhadap diri sendiri, tidak menutupi kelemahan dan kekurangan • Bersedia memperbaiki diri • Berusaha mencapai yang terbaik sesuai kemampuan. Tidak perlu memaksakan diri, sebab <i>tidak ada orang yang sempurna</i>

BAGAIMANA SIKAP ANDA TERHADAP PENYALAHGUNAAN NARKOBA ?

(Coba jawab pertanyaan berikut ini?)...

Bagaimana pendapat anda apabila orang melakukan hal dibawah ini?	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Tahu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Merokok sebanyak 12-20 batang (1 bungkus) sehari.					
Minum minuman keras 4 atau 5 kali setiap minggu					
Mencoba menghisap ganja sekali atau dua kali					
Kadang-kadang menghisap ganja					
Rutin menghisap ganja					
Mencoba heroin sekali atau dua kali					
Kadang-kadang memakai heroin					
Rutin memakai heroin					
Mencoba ATS (shabu, ecstasy, amfetamin)					
Kadang-kadang memakai (shabu, ecstasy, amfetamin)					
Rutin memakai (shabu, ecstasy, amfetamin)					
Mencoba obat penenang (pil BK, lexo.dsb)					
Kadang-kadang memakai (pil BK, lexo.dsb)					
Rutin memakai (pil BK, lexo.dsb)					
Mencoba zat inhalansia (lem, bensin, tiner, aseton, dsb)					
Kadang-kadang memakai (lem, bensin, tiner, aseton, dsb)					
Rutin memakai (lem, bensin, tiner, aseton, dsb)					

Apabila jawaban di atas adalah “tidak setuju/Sangat tidak setuju?... kita mengucapkan SELAMAT. Anda MENANG!

Menurut pendapat anda, seberapa besar resiko orang yang melakukan hal-hal berikut ini.....	Tidak beresiko	Sedikit beresiko	Cukup beresiko	Sangat beresiko	Tidak tahu
Merokok sebanyak 12-20 batang (1 bungkus) sehari.					
Minum minuman keras 4 atau 5 kali setiap minggu					

**Pencegahan
Penyalahgunaan
Narkoba
Bagi Remaja**

Mencoba menghisap ganja sekali atau dua kali					
Kadang-kadang menghisap ganja					
Rutin menghisap ganja					
Mencoba heroin sekali atau dua kali					
Kadang-kadang memakai heroin					
Rutin memakai heroin					
Mencoba ATS (shabu, ecstasy, amfetamin)					
Kadang-kadang memakai (shabu, ecstasy, amfetamin)					
Rutin memakai (shabu, ecstasy, amfetamin)					
Mencoba obat penenang (pil BK, lexo.dsb)					
Kadang-kadang memakai (pil BK, lexo.dsb)					
Rutin memakai (pil BK, lexo.dsb)					
Mencoba zat inhalansia (lem, bensin, tiner, aseton, dsb)					
Kadang-kadang memakai (lem, bensin, tiner, aseton, dsb)					
Rutin memakai (lem, bensin, tiner, aseton, dsb)					

Apabila jawaban di atas adalah “cukup atau sangat beresiko” ... kita mengucapkan SELAMAT.
Anda MENANG!

APA YANG DAPAT DILAKUKAN OLEH ANAK REMAJA AGAR BEBAS NARKOBA?

Banyak cara dan upaya yang dapat dilakukan oleh anak remaja untuk bebas dari permasalahan narkoba, antara lain:

1. Menegal Diri Sendiri
2. Trampil Meningkatkan Harga Diri / Percaya Diri
3. Trampil Berkomunikasi
4. Trampil Mengambil Keputusan
5. Trampil Menolak Tawaran Narkoba
6. Trampil Sebagai Agen Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba
7. Hidup Sehat
8. Perkuat Iman dan Taqwa kepada Tuhan

BAB 3

MENGENAL DIRI SENDIRI (SIAPA AKU..?)

MENGENAL DAN MENILAI DIRI SENDIRI (SIAPA AKU?)

MENGENAL DAN MENILAI DIRI SENDIRI (SIAPA AKU?)

Manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab terhadap kehidupan diri dan kehidupan orang lain. Namun, sebelum seseorang mampu membina hubungan dengan sesamanya, ia harus memperhatikan keadaan dirinya terlebih dahulu, mengenal diri sendiri (*Siapa Aku?*) dan membina hubungan yang baik dengan dirinya sendiri.

- ▶ Dengan mengetahui siapa dirinya berarti ia dapat lebih mudah mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan hidupnya. Dengan kata lain, ia akan sulit mengarahkan perilakunya dan tujuan hidupnya apabila ia tidak jelas dengan dirinya sendiri.
- ▶ Menyadari dan mengenal "*siapa aku*" berarti pula mengetahui seluruh kelemahan/kekurangan dan kekuatan /kelebihan dirinya dan cita-cita yang ingin ia capai.
- ▶ Seseorang dapat menilai dirinya positif atau negatif. Sikap dan pandangan positif terhadap dirinya sendiri menyebabkan seseorang memandang seluruh hidup dengan tersenyum. Sebaliknya, sikap dan pandangan negatif terhadap diri sendiri menyebabkan individu memandang seluruh hidup dengan muka masam.

Bagaimana anda memandang dirimu sendiri?
Seseorang dapat menilai dirinya positif atau negatif.

Pandangan diri seseorang positif, apabila:

- ▶ Menemukan kepuasan dalam hidup
- ▶ Menjalin hubungan yang akrab dan sehat
- ▶ Menetapkan tujuan dan mencapainya
- ▶ Menghadapi tantangan kehidupan
- ▶ Yakin dapat menyelesaikan masalah



Bagaimana anda memandang dirimu sendiri?

Pandangan diri seorang negatif, apabila:

- Merasa hidup ini sulit dikendalikan
- Penuh stress
- Menghindari tantangan hidup
- Memikirkan kegagalan dan benar-benar menemukannya



Kepribadian yang tangguh dan bertanggung jawab kepada diri sendiri dan orang lain adalah aspek penting yang bisa membantu seseorang siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan termasuk menolak penyalahgunaan narkoba .

Bagaimana Cara Mengembangkan Citra Diri?

Penilaian diri secara positif perlu dilatih dan dikembangkan. Cara mengembangkan penilaian diri yang positif antara lain:

1. **Jujur terhadap diri sendiri** – Pandangan yang tepat dan nyata tentang keadaan diri sendiri merupakan permulaan penilaian diri yang sehat . Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan dan perlu belajar menerima dan mengakui keberadaan diri kita. Bersikap jujur tentang keberadaan diri sendiri, tidak menutupi kelemahan dan kekurangan kita. Perlu juga akui kesalahan kita kepada orang lain dengan tulus, dan mintalah maaf.
2. **Bersedia memperbaiki diri** – Mengatasi kekurangan dan meningkatkan kekuatan diri dapat membangun penilaian diri yang positif. Oleh karena itu seorang harus bersikap terbuka terhadap kritikan, teguran dan nasihat. Belajar dari kesalahan yang dilakukan. Hargai kritik.
3. **Tetapkan tujuan hidup** – Tetapkan tujuan hidup anda dan berusaha mencapainya. Tujuan itu harus realistik (nyata), dan dapat dicapai sesuai kemampuan.
4. **Berbuat yang terbaik** – Selalu berusaha mencapai yang terbaik sesuai dengan kemampuan. Hiduplah untuk hari ini dan lakukan yang terbaik. Jangan khawatir hari esok, sebab hari esok ada persoalannya sendiri.
5. **Memenuhi kebutuhan orang lain** - Setelah mempelajari segala sesuatu tentang diri sendiri dan memenuhi kebutuhan diri sendiri, anda juga perlu berusaha untuk memenuhi kebutuhan orang lain sesuai kemampuan. Memusatkan kebutuhan diri sendiri dan orang lain harus seimbang. Anda akan berbahagia karena anda merasa berharga dan berguna bagi orang lain.

Cobalah isi dengan hal pertama yang kamu pikirkan tentang dirimu

1. Tubuhmu _____
2. Sifatmu _____
3. Kelebihanmu _____
4. Kekuranganmu _____
5. Bakatmu _____
6. Minatmu _____
7. Cita-citamu _____
8. Keluargamu _____
9. Kemampuanmu _____
10. Di antara teman-temanku, aku dianggap _____
11. Dalam keluargaku, aku _____
12. Tujuan hidupku _____
13. Aku ingin _____
14. Hambatan dalam mencapai cita-citaku _____

Kesimpulan _____

BAB 4

MENINGKATKAN HARGA DIRI ATAU PERCAYA DIRI



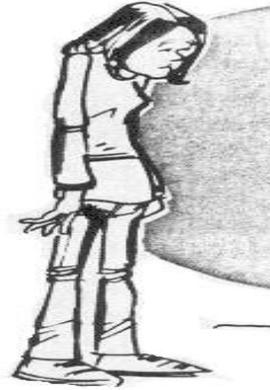
HARGA DIRI

<p>Harga diri adalah suara hati anda yang menyampaikan bahwa anda adalah seorang istimewa dan berharga, mampu mencapai cita-citanya.</p>	<p>Harga Diri adalah perasaan, pandangan dan keyakinan seseorang terhadap keseluruhan dirinya.</p> <p>Harga diri adalah dasar untuk membangun proses belajar, kreativitas, tanggung jawab dan hubungan antar sesama yang positif.</p> <p>Harga diri bisa tinggi atau rendah terbentuk dari pengalaman seseorang dalam interaksi dengan orang lain. Tanggapan yang diberikan akan dijadikan cermin untuk menilai dan memandang dirinya.</p>
--	---

Hasil penelitian membuktikan bahwa adanya perbedaan harga diri pada mereka yang berperilaku menyimpang seperti penyalahgunaan narkoba, dari pada yang tidak berperilaku menyimpang. Orang yang berperilaku menyimpang menunjukkan harga diri yang rendah, sebab mereka lebih banyak mengalami konflik, ketegangan dan frustrasi.

Tanda-tanda harga diri yang rendah:

- ▶ Terus merendahkan dirinya
- ▶ Tidak puas/tidak senang dengan penampilannya
- ▶ Percaya bahwa ia tidak akan menjadi lebih baik
- ▶ Menghindar untuk bercermin atau menilai dirinya pada suatu skala tertentu
- ▶ Merasa jelek, tidak puas dengan rupa atau bentuk fisiknya
- ▶ Menghindar hubungan dengan sesama
- ▶ Mudah dipengaruhi orang lain
- ▶ Membiarkan orang lain memaksa dirinya melakukan sesuatu yang tidak dikehendaknya/mau mengikuti kemauan orang lain
- ▶ Tampak gelisah
- ▶ Takut dianggap berbeda dengan orang lain
- ▶ Takut menyatakan pendapat
- ▶ Muka memerah ketika berbicara dengan orang
- ▶ Suka menyendiri



Cobalah menilai kondisi harga dirimu saat ini.

APAKAH HARGA DIRI ANDA SAAT INI KUAT ATAU RENDAH?	
HARGA DIRI KUAT	HARGA DIRI LEMAH
<input type="checkbox"/> Bangga dengan hasil karya <input type="checkbox"/> Mampu bertindak mandiri <input type="checkbox"/> Mudah menerima tanggung jawab <input type="checkbox"/> Dapat mengatasi frustrasi dengan baik <input type="checkbox"/> Menanggapi tantangan baru dengan semangat <input type="checkbox"/> Sanggup membantu orang lain <input type="checkbox"/> Berhasil dengan karyanya / pekerjaannya <input type="checkbox"/> Dapat menunjukkan jangkauan perasaan luas 0-1 : Kurang memuaskan 2-4 : Perlu diperbaiki 5-10 : Memuaskan	<input type="checkbox"/> Merendahkan bakat sendiri <input type="checkbox"/> Merasa tidak ada orang menghargai saya <input type="checkbox"/> Menyalahkan orang lain atas kelemahan saya <input type="checkbox"/> Mudah dipengaruhi orang lain <input type="checkbox"/> Sering membela diri dan mudah kecewa ("bukan salah saya") <input type="checkbox"/> Merasa tidak berdaya <input type="checkbox"/> Menghendari situasi yang dapat menyebabkan saya cemas <input type="checkbox"/> Menunjukkan jangkauan perasaan sempit 0-1 : Memuaskan 2-4 : Perlu diperbaiki 5-10 : Kurang memuaskan

“DAFTAR KUALITAS POSITIF”

1. Tulislah hal-hal positif dalam dirimu pada setiap aspek dirimu menurut sudut pandangan anda.
2. Kemudian, mintalah beberapa teman menulis hal-hal positif pada setiap aspek dirimu menurut pandangan teman.
3. Selanjutnya, buatlah kalimat penghargaan bagi dirimu sendiri!
4. Selamat bereksplorasi harga diri anda....

Hal-Hal tentang Diri saya	Hal-hal positif dalam diriku menurut sudut pandanganku	Hal-hal positif dalam diriku menurut sudut pandangan Teman
Pada umumnya, bagaimana penampilanku? <i>(How do I look?)</i>		
Tubuh/badan <i>(My Body)</i>		
Kepandaian /kepintaran <i>(My Intelligence)</i>		
Hubungan saya dengan sesama <i>(My relationships)</i>		
Talenta dan kemampuan <i>(Talents and abilities)</i>		
Kepribadian saya <i>(My personality)</i>		

- ▶ *Apakah pandanganmu pada dirimu sama atau berbeda dengan teman?*
- ▶ *Yang penting, berfokuslah pada hal-hal berharga atau positif dalam dirimu dan berusaha perbaiki atau tingkatkan lagi hal-hal ini.*

Beberapa Tingkah Laku yang Membangun Harga Diri :

- ▶ Senyuman
- ▶ Penerimaan
- ▶ Komunikasi
- ▶ Pelukan
- ▶ Kehangatan
- ▶ Tidak merendahkan
- ▶ Kontak mata
- ▶ Mendengar dengan aktif
- ▶ Kerja sama
- ▶ Sentuhan
- ▶ Tidak menghakimi
- ▶ Pujian



TIPS MENAIKKAN HARGA DIRI

- ▶ Jangan membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Ingatlah bahwa setiap manusia berbeda dan unik.
- ▶ Sadarilah bahwa anda berharga dan unik.
- ▶ Selalu ingat bahwa anda istimewa. Biarkan dirimu berkembang
- ▶ Jangan menghina diri sendiri, meremehkan atau mengabaikan diri sendiri.
- ▶ Hargailah diri sendiri
- ▶ Berfikirlah positif
- ▶ Bergabunglah dengan kegiatan yang positif
- ▶ Hindarilah orang yang memperlakukan dirimu dengan buruk
- ▶ Lakukanlah hal-hal yang menarik minat anda
- ▶ Ketahuilah dan berfokus pada kelebihan dan kekuatannya. Buatlah sebuah daftar “kualitas positif” yang anda miliki.

Perlu diingat bahwa....

- Rasa harga diri rendah dapat membunuh impian, cita-cita, harapan dan potensi untuk maju dan mencapai sukses.
- Orang dengan harga diri rendah sudah kalah sebelum bertanding.
- Upaya mengatasi masalah Narkoba tidak akan berhasil jika belum mengatasi masalah harga diri rendah.
- Tanpa harga diri yang kuat, sulit membangun kreativitas dan tanggung jawab.

PERCAYA DIRI :

Agar seseorang mampu menolak tekanan atau pengaruh sesama, ia perlu meningkatkan percaya diri.

Percaya diri adalah gambaran keyakinan, keberanian, cara pandang, pemikiran, perasaan tentang dirinya sendiri. Percaya diri meliputi kemampuan intelektual, sikap, perasaan, kekuatan fisik dan penampilan diri. Melalui percaya diri, anda akan bercermin untuk melakukan proses menilai atas apa yang dimilikinya. Perasaan anda dalam merespon segala rangsangan dari luar ditentukan oleh percaya diri anda. Jika percaya diri anda positif, anda akan memberi dorongan, kekuatan dan keberanian untuk bertindak positif dalam bentuk penerimaan dan kesiapan melaksanakan tugasmu.

Seorang percaya diri ...

- Berani menyatakan hak-haknya tanpa mengurangi hak-hak orang lain,
- Mengenal dan menyatakan perasaannya,
- Melakukan perilaku yang dikehendakinya .
- Berperilaku yang bertanggung jawab pada diri sendiri dan sesama
- Menetapkan dan mencapai tujuannya yang realistik
- Bangga dengan diri sendiri

Rasa percaya diri merupakan aspek penting dalam kepribadian seseorang.

Dengan rasa percaya diri yang tinggi seseorang akan lebih berhasil menjalani kehidupannya.

Dengan percaya diri, seseorang akan memperoleh banyak manfaat seperti:

- Lebih mudah mengatasi masalah
- Meningkatkan hubungan antar sesama
- Mengurangi kecemasan atau ketegangan
- Meningkatkan harga diri

Menunjukkan percaya diri

Cara Menunjukkan percaya diri dengan kata-kata (verbal)

1. **Berbicara secara rasional mencegah orang lain memanfaatkan dirimu.**
Contoh: "Saya datang lebih dulu"; "Tolong, radionya dimatikan", "Maaf, saya ada janji."
2. **Perasaan.** Kamu menyatakan perasaanmu tentang apa yang kamu sukai dan tidak kamu sukai. Contoh: "Bagus sekali bajumu." "Saya lelah"; "Saya lebih suka pakaian tadi"
3. **Memberi salam.** Jangan menghindar dari orang lain karena malu atau tidak tahu apa yang harus kamu lakukan. Bersikaplah ramah kepada orang yang ingin kamu kenal. Contoh: "Hello, apa kabar?"; "Sedang apa kamu?"
4. **Tidak menyetujui.** Jika tidak setuju sikap atau tindakan seseorang, jangan memberi kesan, seolah-olah kamu menyetujui hal itu dengan tersenyum, atau memberi perhatian. Alihkan pembicaraan, palingkan muka, atau nyatakan tidak setuju.
5. **Bertanya mengapa.** Jika seseorang yang memiliki otoritas atas dirimu seperti orang yang lebih tua, menyuruhmu melakukan sesuatu yang menurut pendapatmu tidak benar atau tidak baik, tanyakan dengan sopan mengapa kamu harus melakukan hal itu. Mintalah agar ia menjelaskan hal itu kepadamu.
6. **Berbicara tentang diri sendiri.** Jika kamu melakukan sesuatu yang berharga atau menarik, tunjukkan hal itu kepada orang lain. Jangan takut berbicara. Tunggu giliranmu untuk berbicara tiba.
7. **Penghargaan.** Jangan malu jika orang memujimu. Katakan terima kasih atas penghargaan itu.

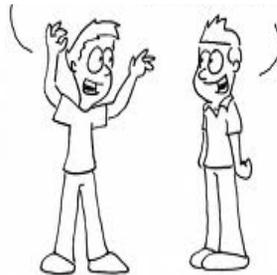
8. **Berkata tidak.** Jika seseorang menawarkan sesuatu yang tidak masuk akal dan merasa hakmu tidak dihargai, kamu harus berkata tidak, menggelengkan kepala, memalingkan muka.
9. **Menatap mata.** Jika berbicara, menyatakan pendapat atau memberi salam kepada seseorang, tataplah matanya.
10. **Postur dan gerakan tubuh.** Makin kamu rileks, makin nyaman dirimu untuk merasa percaya diri.
11. **Nada dan kualitas suara.** Suara yang lembut dan berirama lebih menunjukkan percaya diri dari pada nada suara yang rendah dan datar.

BAB 5

TERAMPIL MENGATASI MASALAH DAN MENGAMBIL KEPUTUSAN

Kamu tahu tentang narkoba?

Iya, aku kan baca buku BNN ini



Sebagai makhluk sosial, manusia selalu berkomunikasi dengan sesamanya. Komunikasi merupakan dasar membangun antar manusia, agar tercapai suatu pengertian atau kesepakatan bersama.

Apakah Komunikasi itu ?

Komunikasi adalah penyampaian suatu pesan oleh seseorang kepada orang lain, untuk memberitahu, mengubah sikap, pendapat atau perilaku, baik secara langsung, maupun tak langsung.

Komunikasi bukan sekedar kemampuan alami yang sudah diperoleh sejak lahir, sehingga tidak perlu dipelajari, namun kemampuan komunikasi adalah kemampuan membina dengan hubungan sesamanya.

Oleh karena itu, dalam berkomunikasi tidak saja diperlukan kemampuan berbicara, tetapi juga ketrampilan dan kepekaan untuk mengamati keadaan orang lain agar komunikasi bersifat timbal balik. Dengan demikian, terjadi dialog sehingga tercapai saling pengertian.

Komunikasi melibatkan 4 (empat) komponen inti, yaitu :

1. Sumber, yaitu komunikator atau orang yang menyampaikan pesan
2. Penerima, yaitu orang yang menerima pesan
3. Pesan, yaitu sebagai simbol, baik verbal maupun non verbal yang disampaikan
4. Saluran, yaitu media yang mengantar pesan, agar sampai kepada penerima pesan.

Komunikasi itu efektif, jika berhasil mencapai tujuan untuk diharapkan pemberi pesan, jika pesan dapat dimengerti, sumber dapat dipercaya, dan penerima pesan menanggapinya sesuai dengan pesan yang disampaikan.

Sebaliknya, komunikasi yang tidak lancar dapat mengakibatkan kesalahpahaman, konflik atau pertentangan pendapat bahkan perselisihan.

Komunikasi tidak efektif, jika terdapat perbedaan persepsi atau pemahaman mengenai informasi yang disampaikan dan yang diterima.



**Impian Semua Anak Indah
Jangan Biarkan
Narkoba Merusaknya...**

**LINDUNGI MEREKA
DARI BAHAYA
NARKOBA!**

Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia
www.indonesiabergegas.com
www.bnn.go.id

Call Center BNN : (021) 80880011
SMS Center BNN : 081 221 675 675

Terampil Mengatasi Perasaan/Masalah

Remaja perlu belajar cara mengelola perasaannya, seperti rasa takut, khawatir, marah, jengkel, benci dan sebagainya, sehingga tidak lari dari masalah dan akhirnya menyalahgunakan narkoba. Ia perlu Terampil mengatasi masalahnya, mengelola perasaan dan mengendalikan diri agar tetap maju dan dapat mencapai tujuan yang ditetapkan.

Tips Mengelola Berbagai Perasaan

1. Rasa Malu (seperti malu berteman/ ingin menyendiri)

- ▶ Perlu menyadari bahwa seseorang tidak harus sempurna dan harus disetujui orang lain. Kamu berhak atas ketaksempurnaan tersebut.
- ▶ Bergaul secara positif dan lebih terbuka dengan orang lain
- ▶ Melakukan latihan dalam hal menghadapi dan berbicara kepada orang lain.
- ▶ Siap mengambil tugas-tugas pada dirimu sendiri.
- ▶ Membuat orang tahu bahwa kamu ingin berteman (orang menghindarimu karena kamu kurang menaruh perhatian pada mereka)
- ▶ Bersikap manis dan ramah terhadap dirimu sendiri dan terhadap orang lain (Jangan mengharapkan sesuatu dari orang yang kamu sendiri tidak lakukan).

2. Takut Ejekan

- ▶ Yang penting, kamu sadari bahwa ejekan itu tidak pernah bisa melukaimu, menyakiti dan membuat dirimu kesal.
- ▶ Katakan pada dirimu *“mereka tidak sempurna dan khususnya dalam hal ini mereka salah. Jadi merekalah yang mempunyai masalah. Sungguh malang mereka.”*
- ▶ Jangan memberi reaksi pada mereka. Setiap kamu marah atau merasa disakiti, mereka merasa senang. Bila kamu tidak marah, mereka akan merasa bosan akan hal tersebut setelah beberapa lama dan mungkin berhenti. (Ilustrasi ini seperti memancing ikan. Bila kamu melempar pancing ke dalam dan tidak mendapat gigitan, apa yang kamu lakukan? Coba lagi kan? Dan setelah mencoba beberapa kali, mencoba di tempat lain atau pulang ke rumah. Itulah yang dilakukan orang yang berpikiran sehat).
- ▶ Katakan pada dirimu terus menerus *“tongkat dan batu dapat mematahkan tulang saya tetapi ejekan tidak pernah menyakiti saya.”*
- ▶ Katakan pada dirimu bahwa mereka mempunyai masalah dan kamu tidak perlu terganggu hanya karena mereka aneh.
- ▶ Biarkanlah masuk di telinga kiri keluar dari telinga kanan. Ingatlah, kamu tidak akan luka bila mereka tidak menyukaimu. Tenanglah
- ▶ Ingatlah bahwa penolakan itu yang menjadi bahan membentuk kehidupan. Kalau semua objek menakutkan itu dihilangkan, akan kehilangan kesempatan untuk belajar menghadapi keadaan itu.

3. Rasa Khawatir dan Depresi

- ▶ Jangan menyalahkan siapa pun, atau diri anda, akan sesuatu, pada setiap saat, di setiap tempat.
- ▶ Tinggalkan perasaan kasihan pada diri sendiri. Katakan bahwa masih ada hari esok dan hadapilah; terus jalani kehidupan
- ▶ Hindari pikiranmu dari hal-hal yang menyedihkan.
- ▶ Masalah tidak perlu membuat kita putus asa dan depresif. Hadapi permasalahan dan mencoba memecahkannya. Lebih cepat masalah diatasi, lebih cepat pula masalah tersebut dapat dikendalikan.
- ▶ Perlunya Dukungan. Depresi menyebabkan rasa terisolasi. Adanya dukungan dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan menunjukkan bahwa anda tidak sendiri.
- ▶ Musik, lagu-lagu dapat menyejukkan jiwa dan membuat rasa nyaman

Terampil Mengambil Keputusan

Dalam kehidupan, manusia selalu dihadapkan pada masalah serta tantangan yang harus diatasi. Keputusan yang tepat dan bijaksana memerlukan sebuah keterampilan dalam pengambilan keputusan. Keterampilan pengambilan keputusan sangat diperlukan oleh anak remaja yang sedang menghadapi berbagai tantangan dan masalah termasuk masalah penyalahgunaan narkoba.

Pengambilan keputusan (*decision-making*) adalah proses ketika seseorang memilih dari beberapa alternatif/pilihan keputusan. Hal ini merupakan proses logis dari cara pikir seseorang mengenai permasalahannya dan mengambil keputusan yang paling tepat dan bijaksana untuk mengatasi masalahnya itu.

3 Langkah Sederhana Dalam Proses Pengambilan Keputusan

1. Rumuskan masalahnya	Apa permasalahannya? Siapa yang bermasalah?
2. Tetapkan beberapa alternatif	Pilihan apa saja yang anda miliki? Pilihan A ? B? C? . Pelajari akibat atau risiko yang mungkin terjadi dari setiap pilihan. Pilihlah keputusan dengan risiko paling kecil. Mintalah pendapat orang lain jika perlu
3. Pilih keputusan yang paling tepat	Jika tidak, jadikan ini sebagai pelajaran untuk pengambilan keputusan di masa depan.

Bila keputusan gagal, jadikan ini sebagai pelajaran dan berbuat lebih baik lagi lain kali. Tidak ada gunanya menyalahkan diri sendiri atas kegagalan ini. Bila kita menyalahkan diri sendiri, perhatian kita tidak tertuju pada kesalahan tersebut, dan perhatian kita hanya tertuju pada bagaimana tidak bergunanya, jelek dan jahatnya kita, karena kita gagal. **Kapan kita akan menyadari bahwa kita belajar dari berbuat kesalahan dan lalu memperbaikinya?**

INGAT.....

- ▶ **Jangan memutuskan untuk memakai narkoba.**
- ▶ **Kamu selalu mempunyai pilihan yang terbaik**
- ▶ **Jangan mengambil keputusan apapun jika kamu berada dalam posisi yang tidak nyaman secara emosional, misalnya sedang sedih, stress, kecewa, putus asa, marah dan sebagainya.**

Kita bebas menentukan arah hidup kita. Tapi ingat, menyangkut narkoba, hanya ada dua pilihan, yakni hidup (bila melakukan pilihan yang tepat) atau mati (bila melakukan pilihan yang salah).

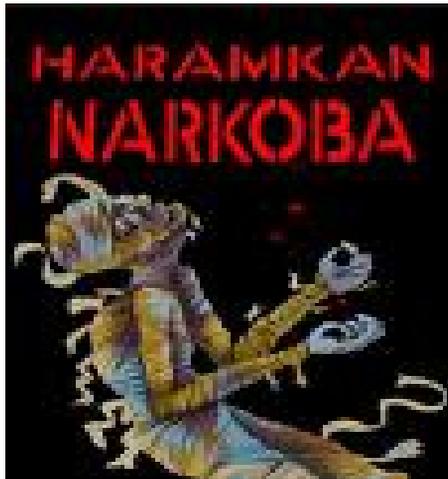
Pilih Narkoba, pasti kamu kalah dan akan berakhir dengan kematian

Menolak Narkoba, berarti anda sehat dan **PEMENANG**



BAB 6

TERAMPIL MENOLAK TAWARAN NARKOBA



KETERAMPILAN MENOLAK NARKOBA

- ▶ Pada masa remaja, ada dorongan kuat dalam diri remaja untuk bergaul dengan teman sebayanya. Bagi seorang remaja, penerimaan atau diakui oleh kelompok sebaya sangat penting. Oleh karena itu ia berusaha mengikuti berbagai hal yang didikte oleh “teman” untuk membuat teman-teman menyukainya.
- ▶ Keinginan untuk diakui oleh teman sebaya menyebabkan remaja menyerah kepada tekanan. Banyak remaja yang mulai merokok, minum alkohol dan menyalahgunakan narkoba lainnya karena tekanan dari yang disebut “teman”. Remaja melakukan hal-hal ini untuk membuat teman sebaya menyukainya .

Apakah memperoleh pengakuan dan penerimaan “teman-teman” lebih berharga daripada dirimu? Ingat bahwa untuk menjadi teman yang baik, tidak berarti kamu harus mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temanmu. Teman sejati adalah teman yang menginginkan kamu menjadi dirimu sendiri.

Untuk siap menolak narkoba, anak remaja perlu diketahui situasi penawaran narkoba

- ▶ Seperti hampir semua orang pernah menerima tawaran salah satu jenis narkoba baik legal maupun tidak legal. Awalnya menolak, tetapi karena bujukan dan tekanan teman, akhirnya mau menerima dan mencoba.
- ▶ Penawaran dapat terjadi setiap saat dalam kehidupan sehari-hari: pulang sekolah, di jalan, di tempat perhentian bus, di rumah teman, di tempat pesta, dan sebagainya.
- ▶ Orang yang menawarkan narkoba biasanya adalah teman atau orang yang dikenal, jarang orang yang tidak dikenal.
- ▶ Cara penawaran narkoba beraneka ragam: dengan ramah, dengan bujukan, baik langsung maupun tidak langsung, dengan ancaman, setengah memaksa, bahkan ancaman fisik.

BAGAIMANA CARA MENOLAK TAWARAN NARKOBA?

- ▶ Anak remaja perlu memiliki keberanian untuk berdiri teguh dalam sikap dan keyakinannya, terutama jika menghadapi teman yang memintanya untuk menuruti apa yang dikehendakinya.
- ▶ Persiapkan mental untuk menolak jika ditawarkan. Kuatkanlah tekadmu untuk menolaknya.
- ▶ Anak remaja perlu menyadari bahwa teman sejati adalah mereka yang menginginkan setiap orang menjadi dirinya sendiri.
- ▶ Belajar berkata “Tidak”.

TIPS MENOLAK TAWARAN NARKOBA

- ▶ Bergaulah dengan teman-teman yang tidak menyalahgunakan narkoba.
- ▶ Bantulah teman-temanmu untuk mengatakan “TIDAK” dan menolak penyalahgunaan narkoba.



- ▶ WASPADALAH! Tekanan dari teman beraneka ragam: dengan ramah, dengan bujukan, “gurauan”, dengan ancaman, setengah memaksa, bahkan ancaman fisik.
- ▶ Siap mengatakan “TIDAK”. Bila tekanan itu kelihatan mengancam, segera tinggalkan tempat itu!



- ▶ Menghindari situasi :
Hindari tempat-tempat rawan penyalahgunaan narkoba.
Hindari kesempatan berkumpul dengan teman yang menyalahgunakan narkoba.
Kalau kamu mendengar bahwa teman-teman akan menyalahgunakan narkoba di suatu pesta, lebih baik “jangan datang”.



▶ **Siap memberi alasan**

"Tidak. Aku tahu tidak baik bagiku, aku menolak"

Bila hal ini tidak membantu, katakan lagi "TIDAK" dengan lebih tegas !



▶ **Mengalihkan pembicaraan**

"Tidak". Aku mau nonton TV. Mau ikut...??



- ▶ **Perkuat kelompok anti penyalahgunaan narkoba :**
Bergabung dengan kelompok yang bukan pengguna narkoba.



IKRAR PEMUDA ANTI - NARKOBA

“Kami pemuda-pemudi Indonesia, Sebagai harapan bangsa berjanji.....

Satu : Akan tetap menjaga masa depan kami dengan cara menjauhi narkoba;

Dua : Akan tetap memelihara hubungan persahabatan yang terjalin antara sesama dengan cara saling mendukungi maupun melengkapi dan menginspirasi untuk tetap menerapkan gaya hidup sehat tanpa narkoba.

Tiga : Akan tetap berdiri teguh tidak tergoyahkan dalam berinisiatif, berinovasi dan berpartisipasi dalam segala upaya untuk mencapai masa depan yang bebas dari penyalahgunaan narkoba.”

Cobalah jawab ini: Apa yang kamu katakan atau lakukan jika menghadapi situasi seperti dibawah ini?...

“Pada suatu pesta ulang tahun, seorang teman sekolah menawarkan pil koplo kepada teman didekatnya. Teman itu mengambil dua buah. Aku heran, karena tidak mengira bahwa ia telah menggunakannya. Waktu giliran itu tiba padaku, aku berpikir, “Apa pendapat mereka jika aku mengambil sebuah?” namun aku juga bertanya dalam hati, apa yang akan aku katakan dan lakukan?”



Barang Siapa Membawa dan Mengedarkan Narkoba di Indonesia Diancam Hukuman Berat



Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia
www.bnn.go.id
www.indonesiabergegas.com

Call Center BNN : (021) 808-800-11
SMS Center BNN : 081-221-675-675

BAB 7

TERAMPIL SEBAGAI AGEN PENCEGAHAN

REMAJA :

AGEN PENCEGAHAN DAN PENYALAHGUNAAN
NARKOBA

Remaja, bukan hanya objek, tetapi juga sebagai subjek dalam pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkoba. Oleh karena itu, remaja harus terlibat aktif dalam upayanya di sekolah dan di lingkungan, sebagai Agen Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba.

➤ **Tugas Remaja Sebagai Agen Penyalahgunaan Narkoba**

- ▶ Membentuk Kelompok Remaja Anti Narkoba yang menciptakan pola hidup sehat serta produktif.
- ▶ Menjadi contoh yang positif bagi anak remaja
- ▶ Melaksanakan kegiatan alternatif/positif bagi remaja
- ▶ Mendukung masyarakat untuk menciptakan lingkungan bebas narkoba
- ▶ Membantu teman yang mempunyai masalah narkoba untuk mencari pertolongan
- ▶ Membantu menolong remaja lain menghindari penyalahgunaan narkoba dan mendorong mereka menolak tawaran menyalahgunakan, melalui kegiatan penyuluhan dan kampanye.





➤ **Syarat Remaja sebagai Agen Pencegahan**

- ▶ Tidak menggunakan narkoba
- ▶ Mampu tampil sebagai pemimpin, sebagai presenter, pembicara
- ▶ Aktif dalam organisasi sekolah / masyarakat
- ▶ Telah menyelesaikan pelatihan sebagai penyuluh dengan materi antara lain:
 - ▶ Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja dan dampaknya
 - ▶ Gejala-gejala penyalahgunaan narkoba
 - ▶ Perundang-undangan narkoba
 - ▶ Situasi penawaran narkoba
 - ▶ Keterampilan sosial (*Life skills*) seperti keterampilan menolak tekanan teman sebaya; keterampilan berkomunikasi secara efektif; keterampilan mengambil keputusan; keterampilan meningkatkan percaya diri
 - ▶ Keterampilan dasar sebagai penyuluh

➤ **Syarat Metodologi Penyuluhan**

- ▶ Materi dapat dipertanggungjawabkan dari sudut ilmiah kesehatan, pedagogik dan psikologik serta up-to-date
- ▶ Pesan anti penyalahgunaan narkoba harus jelas, tidak ada tawar-menawar untuk penggunaannya.
- ▶ Waspada pesan terselubang pro- narkoba , yang mempromosikan penggunaan, pemasokan, peredaran dan jual-beli.
- ▶ Materi pencegahan tidak menggunakan gambar atau ilustrasi yang dapat mengajarkan orang cara memperoleh, menyiapkan dan menggunakannya.
- ▶ Merefleksikan pemahaman budaya kelompok sasaran.

- ▶ Materi harus disesuaikan dengan umur, minat dan kebutuhan anak.
- ▶ Tidak boleh digunakan cara menakut-nakuti, seperti *“Awas bahaya narkoba”*; *“narkoba mengintai nyawamu”* dengan gambar yang seram (tengkorak atau jarum suntik). Kesan sensasi dan suasana dramatis harus dihindarkan.

Sebaliknya, gunakan cara-cara positif, dengan pesan-pesan positif, seperti :

- *“Dunia Indah tanpa Narkoba”*
 - *“Prestasi Yes, Narkoba, No”*
 - *Hidup Sehat Tanpa Narkoba*
 - *Katakan Tidak pada Narkoba*
 - *Hormati Orangtua*
 - *Lebih baik mencegah daripada mengobati*
- ▶ Penyuluhan dapat dilakukan pada berbagai acara di sekolah/lingkungan (kesenian, olahraga, lomba menggambar dan sebagainya).
 - ▶ Tidak boleh menggunakan eks pecandu sebagai role model (kecuali bagi orang tua siswa. (Pengalaman menunjukkan bahwa ada kemungkinan besar anak-anak menerima pesan yang salah yaitu “penceramah itu menyalahgunakan Narkoba tetapi selamat, bahkan menjadi terkenal” daripada menerima pesan yang seharusnya diterapkan yaitu “jangan buat apa yang saya lakukan”).

Masih banyak mitos dan mis informasi

yang ada di kalangan remaja Indonesia mengenai Narkoba , seperti berikut ini.....

Mitos Lawan Nyata

Masih banyak mitos dan misinformasi yang ada di kalangan remaja Indonesia mengenai Narkoba, seperti berikut ini.....

❌ Adanya Narkoba yang berbahaya, ada yang tidak..

✓ Kenyataannya.... semua Narkoba berbahaya dan menimbulkan kerusakan fisik, mental, emosi apabila digunakan tidak sesuai dengan aturan pemakaiannya. Organ tubuh yang paling banyak dipengaruhi adalah syaraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang), organ-organ otonom (jantung, paru, hati, ginjal). Penyalahgunaan Narkoba juga menimbulkan ketergantungan fisik dan/atau psikologis.

Yang jelas, tidak ada jenis Narkoba yang “aman” atau “tidak keras”. Rokok saja membahayakan, apalagi Narkoba

❌ Menyalahgunakan Narkoba bisa menolong orang menikmati hidup ..

✓ Kenyataannya.... Seorang pecandu Narkoba tidak dapat berfungsi secara normal dalam hidupnya. Seorang pecandu Narkoba akan terus memerlukannya, supaya dapat hidup normal dan dengan takaran yang semakin hari semakin banyak. Seorang pecandu Narkoba tidak mampu menghadapi dan bergaul dengan normal dengan keluarganya, temannya, dan masyarakat sekitarnya. Apakah kehidupan dengan penuh penderitaan yang dimaksud “menikmati hidup”?

❌ Narkoba membantu melupakan masalah

✓ Kenyataannya.... Menyalahgunakan Narkoba hanya dapat menolong orang melupakan masalahnya untuk sementara saja, bukan menghilangkan masalah. Narkoba *tidak akan memecahkan masalah bahkan justru menambah masalah* .

❌ Penyalahgunaan Narkoba hanya melukai si pemakai

✓ Kenyataannya.... Pada umumnya si pemakai Narkoba adalah korban utama pengaruh buruknya, tetapi pengaruh buruk dan akibatnya tidak hanya terbatas pada diri pelakunya, namun juga pada keluarga, masyarakat dan bangsanya.

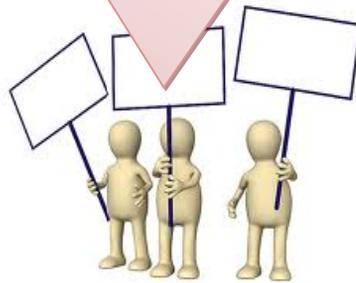
❌ “Semua orang menyalahgunakan Narkoba.”

✓ Kenyataannya.... Alasan ini pada umumnya dipakai oleh pecandu untuk diterima kelakuannya. Walaupun masalah Narkoba ini sudah memprihatinkan

**Masih banyak remaja di dunia ini yang tidak menyalahgunakan Narkoba.
Mereka lebih bahagia dan produktif daripada pemakai.**

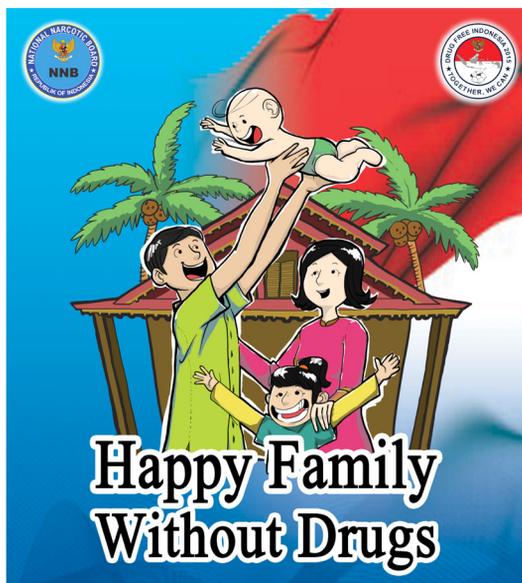
PERLU DISADARI BAHWA.....

- Ada banyak cara untuk merasa senang dan nyaman serta menikmati kehidupan tanpa harus menggunakan Narkoba.
- Ada banyak cara mengatasi stress dan menghilangkan rasa jenuh atau bosan tanpa Narkoba.
- Ada banyak cara untuk bergaul tanpa harus berkompromi dengan pengguna Narkoba.



GAYA HIDUP SEHAT

BAB 8



HIDUP SEHAT TANPA NARKOBA

Anak-anak muda adalah generasi penerus bangsa dan aset bangsa yang berharga. Negara memerlukan generasi muda yang sehat, tumbuh berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat. Orang yang sehat akan memiliki banyak peluang dalam kehidupan dibandingkan dengan orang yang sakit.

Pesan-pesan yang bersifat positif seperti : “*Sehat itu nikmat*”; “*Health is Wealth*” ; “ *Think Health, Not Drugs*”, sangatlah bermanfaat untuk mengingatkan dan menghimbau anak remaja untuk “Hidup Sehat” agar terhindar dari berbagai penyakit termasuk Narkoba”. Gaya hidup sehat serta kepribadian yang sehat merupakan senjata dalam perang melawan Narkoba bagi anak remaja yang seharusnya sudah dimiliki sejak usia dini.

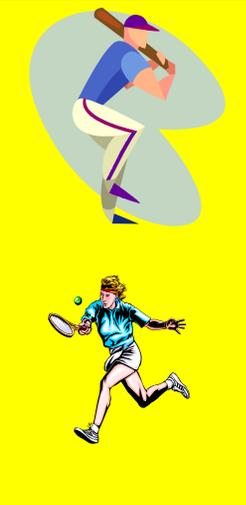
Pola hidup sehat penting dilakukan untuk siapapun. Pola hidup sehat meliputi :

- (1) Makanan bergizi dan sehat**
- (2) Olahraga secara teratur dan rutin setiap hari, ditambah dengan**
- (3) Istirahat/tidur secara teratur dan cukup, dan**
- (4) Pemeriksaan kesehatan secara rutin.**

Makanan sehat dan bergizi.

- Menjalani pola hidup sehat dengan mengutamakan mengkonsumsi makanan yang bergizi tinggi akan mendorong seseorang untuk ke arah hidup sehat.
- Makanan sehat yang bervariasi ditambah dengan asupan gizi yang seimbang serta beberapa vitamin untuk menjaga kebugaran tubuh, tubuh bebas dari penyakit dan dapat mencapai kesehatan tubuh yang prima.
- Pola makan harus teratur seperti makan tiga kali sehari, dengan memperhatikan lauk-pauk yang bergizi tinggi.
- Makanan yang siap saji (*junk food*) harus dikurangi karena tidak bergizi dan memakai bahan pengawet.



<ul style="list-style-type: none">• Olahraga secara teratur harus dilakukan semua orang. Rajin berolahraga secara teratur dapat memacu jantung, pernafasan dan peredaran darah menjadi lancar dan baik. Dengan berolahraga kesehatan tubuh kita akan terjamin dari segala macam penyakit.• Olahraga juga membantu menghilangkan kecemasan, meningkatkan nafsu makan dan rasa percaya diri.• Biasakan berolahraga setiap hari seperti jalan kaki, senam, <i>jogging</i>, bersepeda.• Usahakan berolahraga setiap hari minimal 15-20 menit secara teratur.• Tidak perlu memiliki alat olahraga yang modern dan mahal. Olahraga seperti <i>jogging</i> atau jalan kaki saja sudah cukup untuk menjaga kesehatan dan kondisi tubuh.	
<p>Tidur/istirahat yang cukup.</p> <p>Tidur bermanfaat :</p> <ul style="list-style-type: none">• Untuk mengistirahatkan otak, sehingga dapat mengurangi dan melepaskan ketegangan pikiran seseorang.• Ketika orang tertidur atau istirahat, terjadinya perbaikan jaringan-jaringan di dalam tubuh manusia yang mengalami kerusakan.• Tidur menyebabkan tubuh yang awalnya lelah menjadi segar kembali.• Tidur membebaskan diri dari segala macam bentuk gangguan emosional.• Ada anggapan tidur yang baik ialah lamanya 8 jam. Tapi ada yang mengatakan lamanya tidur setiap hari sangat tergantung pada usia.	
<p>Pemeriksaan kesehatan secara rutin.</p> <p>Pemeriksaan kesehatan berkala secara teratur ke dokter juga sangat penting agar penyakit atau kelainan yang timbul dapat terdeteksi dengan lebih cepat sehingga pengobatan pun tidak akan memakan banyak biaya.</p>	

Perlu diketahui bahwa....

Orang yang sehat tidak memerlukan obat. Sebaliknya, orang yang sering sakit lama-lama bisa menimbulkan ketergantungan obat.

Hidup sehat serta keterampilan untuk hidup tanpa Narkoba jauh lebih murah daripada pengobatan dan rehabilitasi.

Pola hidup sehat dapat mencegah stress maupun depresi

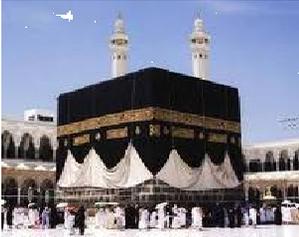
BAB 9

Perkuat Iman dan Taqwa kepada Tuhan



“Barang siapa di antara kamu damai hatinya sehat badannya dan punya makanan untuk sehari-harinya, maka seolah-olah dunia seisinya dianugerahkan kepadanya “

(Sabda Nabi Muhammad SAW)



Iman yang kuat, taqwa kepada Tuhan dan taat beribadah dapat mencegah berbagai perilaku kenakalan remaja termasuk masalah penyalahgunaan Narkoba.



Iman yang kuat, taqwa kepada Tuhan dan taat beribadah dapat mencegah berbagai perilaku kenakalan remaja termasuk masalah penyalahgunaan Narkoba. Laporan mengemukakan bahwa remaja yang komitmen terhadap kepercayaan dalam agamanya lemah/kurang, mempunyai resiko empat kali lebih besar untuk cenderung menyalahgunakan Narkoba dibandingkan dengan remaja yang komitmen agamanya kuat

PANDANGAN AGAMA DALAM AYAT AYAT SUCI MENGENAI NARKOBA



1. AGAMA ISLAM

- **Narkoba, Alkohol adalah Haram**

Yaa ayyuhal ladziina aamanuu innamal khomru wal maisiru wal anshoobu wal azlaamu rijsum min'amalisy syaithon fajtanibuhuu la-allakum tuflihun (90) innama yuriidusy syaithoonu an yuuqi'a bainakumul 'adaawata wal baghdhooa fil khomri wal maisiri wa yashuddakum 'an dzikrillaahi wa 'anish sholaati fahal antum muntahuuna "Hai orang-orang yang beriman sesungguhnya minuman keras, berjudi, berkorban untuk berhala dan mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan syeitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keuntungan" (Q.S. Al-Ma'idah :91)

- **Lebih Baik Mencegah Daripada Mengobati**

Yaa ayyuhal ladziina aamanu quu anfusakum wa ahlikum naaro "Wahai orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari siksa api neraka" (Q.S. At-Tahriim : 6)

2. AGAMA KRISTEN KATOLIK DAN PROTESTAN

- Agama Kristen tentang hidup sehat, mengingatkan bahwa manusia adalah ciptaan Allah.

“ tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam didalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri. Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar, karena itu muliakanlah Allah.” (1 Korintus 6:19 20).



Ini menunjukkan bahwa kesehatan tubuh manusia, sebagai milik Allah, perlu dipelihara dengan baik, secara jasmani dan rohani, melalui gaya hidup sehat, agar tubuh manusia bebas dari berbagai penyakit. Manusia mempunyai tanggung jawab untuk memelihara tubuhnya agar tetap sehat dan berguna. Manusia juga perlu mencintai sesama manusia seperti engkau mencintai diri sendiri, dan bebaskan diri dari kejahatan seperti penyalahgunaan Narkoba yang dapat menghancurkan diri sendiri, keluarga dan masyarakat

- **1 Korintus 6 : 19 – 20** *“ Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar : karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu”*

Ayat – ayat alkitab yang mengingatkan secara khusus dalam pemeliharaan tubuh secara jasmani dan rohani dalam kaitan dengan penyalahgunaan dan pemakaian obat-obat terlarang (Narkoba). Demikian juga dengan firman Allah menyatakan bahwa pemabuk tidak masuk dalam kerajaan surga.

- **1 Raja-raja 20 : 16** *“Pikiran menjadi tumpul karena pengaruh obat sangat mengganggu susunan syaraf sehingga setiap perbuatannya tidak lagi dapat dikontrol dengan pikiran yang jernih, hal ini sangat berbahaya apabila orang-orang yang terkena mempunyai kedudukan penting karena setiap keputusannya akan mencelakakan banyak orang”*

3. AGAMA HINDU

- Dalam Kitab Bhagawadgita III, 16, yaitu

“Evam pravartitam Chakram

Na, nuvartayati, hayah

Aghayur indriyaramo

Mogham partha Sajivati”



Terjemahan : *“Ia yang tidak ikut memutar roda hidup ini selalu dalam dosa. Menikmati kehendak hawa nafsunya oh partha, ia hidup sia-sia”*

Seloka ini menjelaskan bahwa hidup yang tidak teratur dan memenuhi nafsu belaka tanpa melakukan tugas hidup dan kehidupan dengan sebaik-baiknya, maka kehidupan akan sia-sia dan merendahkan tingkatan kehidupan yang akan datang.

Menuruti kehendak nafsu semata berarti mereka menuju kebahagiaan dan kedamaian semu, dengan mencari kenikmatan yang dilarang oleh ajaran agama seperti berfoya-foya, mengkonsumsi makanan terlarang, termasuk obat-obatan yang mengandung zat adiktif (miras, Narkoba, dll)

- **Slokantara, Sloka 16 menyebutkan :**

“ Braima wadah sulapanam

Suwarna steyarnewa ca

Kan yawighnam gurarwadho

Mohapalamucyate”

Terjemahan :

Membunuh brahmana, meminum minuman keras, mencuri emas, memperkosa gadis perawan dan membunuh guru ini dinamai dosa besar (mala petaka) Narkoba dan miras didalam kitab suci wedha disebut “SURAPANAM” yaitu konsumsi yang memabukkan. Juga disebut “MADYA” yaitu minuman beralkohol / ber zat adiktif tinggi. Mereka yang mengkonsumsinya untuk pemuasan nafsu, tergolong melakukan “dosa besar” yang setara dengan perbuatan mencuri emas, membunuh pendeta maupun guru dan memperkosa gadis dibawah umur.



4. AGAMA BUDHA

- **Pancasila Buddhis terdiri dari 5 (lima) latihan moral yaitu :**
 1. Menghindari pembunuhan makhluk hidup
 2. Menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan oleh pemiliknya
 3. Menghindari perbuatan asusila
 4. Menghindari ucapan yang tidak benar
 5. Menghindari segala minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kewaspadaan
- **Dalam Maha Manggala Suta dikatakan**
"Arati Virati papa, majjanacasannamo, appamado ca dhammesu, etammangalamuttamam"
Artinya : "Menjauhi tak melakukan kejahatan, menghindari , minuman keras, tekun melaksanakan dharma, itulah berkah utama" (Paritta Suci 30)

5. KONGHUCU

- **Xiao Jing I**
 1. Nabi bersabda " *Sesungguhnya laku bhakti itu ialah pokok kebajikan; daripadanya ajaran agama berkembang. Duduklah kembali, Aku akan bicara denganmu. Tubuh, anggota badan, rambut dan kulit, diterima dari ayah dan bunda; (maka), perbuatan tidak berani membiarkannya rusak dan luka, itulah permulaan laku bhakti.*
 2. " *menegakkan diri hidup menempuh jalan suci, meninggalkan nama baik di jalan kemudian sehingga memuliakan ayah-bunda, itulah Laku Bakti.*
- **Mengzi Jilid IV B Li Lo**

30.2. Mengzi menjawab, "Yang dianggap tidak berbakti pada jawab ini ada lima hal :

 1. *Malas ke-empat anggota tubuhnya dan tidak memperhatikan pemeliharaan terhadap orang tua.*
 2. *Suka berjudi dan mabuk-mabukan serta tidak memperhatikan pemeliharaan terhadap orang tuanya.*
 3. *Tamak akan harta benda, hanya tahu istri dan anak, sehingga tidak memperhatikan pemeliharaan terhadap orang tuanya.*
 4. *Hanya menuruti keinginan mata dan telinga, sehingga memalukan orang tua; dan*
 5. *Suka akan keberanian dan sering berkelahi, sehingga membahayakan orang tua.*



Tak Perlu NARKOBA Buat Jadi BEKEN !!!



Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia

www.indonesiabergegas.com

www.bnn.go.id

Call Center : 021 80880011

SMS center : 081 221 675 675

BAB 10

KUTIPAN BEBERAPA PASAL UNDANG-UNDANG NOMOR 35 TAHUN 2009 TENTANG NARKOTIKA DAN LAMPIRANNYA (LAMPIRAN I, II)



Paradigma baru Program P4GN sesuai Amanat UU Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, antara lain :

1. Pengaturan tentang prekursor narkotika (merupakan zat atau bahan pemula atau bahan kimia) yang dapat digunakan dalam pembuatan narkotika.
2. Adanya kewajiban melapor bagi pecandu / keluarganya.
3. Dalam rangka pencegahan, pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba yang dilakukan secara terorganisasi dan memiliki jaringan yang luas melampaui batas negara, maka diatur pula tentang kerjasama, baik bilateral, regional, maupun multilateral (internasional).
4. BNN diperkuat kewenangannya untuk melakukan penyelidikan dan penyidikan.
5. Perluasan teknik penyidikan, penyadapan, teknik pembelian terselubung, teknik penyerahan yang diawasi.
6. Peran masyarakat dalam P4GN diperluas
7. Seluruh harta kekayaan/harta benda yang merupakan hasil tindak pidana narkoba dan tindak pidana pencucian uang dari tindak pidana narkotika dan precursor narkotika, yang diputus oleh pengadilan dan telah memperoleh kekuatan hukum tetap, dirampas untuk negara dan digunakan untuk kepentingan P4GN dan upaya rehabilitasi medis dan sosial.
8. Pengaturan tentang pemberatan pidana (pidana penjara 20 tahun, pidana penjara seumur hidup, pidana mati) berdasarkan pada golongan, jenis, ukuran, dan jumlah narkotika

Pasal 104

Masyarakat mempunyai kesempatan yang seluas-luasnya untuk berperan serta membantu pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkoba.

Bab XIII Peran serta Masyarakat: Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika

Pasal 114

(1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menawarkan untuk dijual, menjual, membeli, menerima, menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan narkotika Golongan I, dipidana dengan pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp 10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah).

(2) Dalam hal perbuatan menawarkan untuk dijual, menjual, membeli menjadi perantara dalam jual beli, menukar, menyerahkan atau menerima narkotika golongan I sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yang dalam bentuk tanaman beratnya melebihi 1 (satu) kilogram atau melebihi 5 (lima) batang pohon atau dalam bentuk bukan tanaman beratnya 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling singkat 6 (enam) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah 1/3 (sepertiga).

(Bab XV Ketentuan Pidana : Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika

TAMBAHAN LEMBARAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA TAHUN 2009 NOMOR 5062

LAMPIRAN I

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA

NOMOR 35 TAHUN 2009

TENTANG NARKOTIKA

DAFTAR NARKOTIKA GOLONGAN I

1. Tanaman *Papaver Somniferum L* dan semua bagian-bagiannya termasuk buah dan jeraminya, kecuali bijinya.
2. Opium mentah, yaitu getah yang membeku sendiri, diperoleh dari buah tanaman *Papaver Somniferum L* yang hanya mengalami pengolahan sekedar untuk pembungkus dan pengangkutan tanpa memperhatikan kadar morfinya.
3. Opium masak terdiri dari :
 - a. candu, hasil yang diperoleh dari opium mentah melalui suatu rentetan pengolahan khususnya dengan pelarutan, pemanasan dan peragian dengan atau tanpa penambahan bahan-bahan lain, dengan maksud mengubahnya menjadi suatu ekstrak yang cocok untuk pepadatan.
 - b. jicing, sisa-sisa dari candu setelah dihisap, tanpa memperhatikan apakah candu itu dicampur dengan daun atau bahan lain.
 - c. jicingko, hasil yang diperoleh dari pengolahan jicing.
4. Tanaman koka, tanaman dari semua genus *Erythroxylon* dari keluarga *Erythroxylaceae* termasuk buah dan bijinya.

5. Daun koka, daun yang belum atau sudah dikeringkan atau dalam bentuk serbuk dari semua tanaman genus *Erythroxylon* dari keluarga *Erythroxylaceae* yang menghasilkan kokain secara langsung atau melalui perubahan kimia.
6. Kokain mentah, semua hasil-hasil yang diperoleh dari daun koka yang dapat diolah secara langsung untuk mendapatkan kokaina.
7. Kokaina, *metil ester-1-bensoil ekgonina*.
8. Tanaman ganja, semua tanaman genus *cannabis* dan semua bagian dari tanaman termasuk biji, buah, jerami, hasil olahan tanaman ganja atau bagian tanaman ganja termasuk damar ganja dan hasis.
9. *Tetrahydrocannabinol*, dan semua isomer serta semua bentuk stereo kimianya.
10. *Delta 9 tetrahydrocannabinol*, dan semua bentuk stereo kimianya.
11. Asetorfina : 3-0-acetiltetrahidro-7 α -(1-hidroksi-1-metilbutil)-6, 14-endoeteno-oriopavina.
12. Acetil – alfa – metil fentanil N-[1-(α -metilfenetil)-4-piperidil] asetanilida.
13. Alfa-metilfentanil : N-[1 (α -metilfenetil)-4-piperidil] propionanilida
14. Alfa-metiltofentanil : N-[1-] 1-metil-2-(2-tienil) etil]-4-piperidil] priopionanilida
15. Beta-hidroksifentanil : N-[1-(beta-hidroksifenetil)-4-piperidil] propionanilida
16. Beta-hidroksi-3-metil-fentanil : N-[1-(beta-hidroksifenetil)-3-metil-4 piperidil] propionanilida.
17. Desmorfina : Dihiodeksimorfina
18. Etorfina : tetrahidro-7 α -(1-hidroksi-1-metilbutil)-6, 14endoeteno-oriopavina
19. Heroina : Diacetilmorfina
20. Ketobemidona : 4-meta-hidroksifenil-1-metil-4propionilpiperidina
21. 3-metilfentanil : N-(3-metil-1-fenetil-4-piperidil) propionanilida
22. 3-metiltofentanil : N-[3-metil-1-[2-(2-tienil) etil]-4-piperidil] propionanilida
23. MPPP : 1-metil-4-fenil-4-piperidinol propianat (ester)
24. Para-fluorofentanil : 4'-fluoro-N-(1-fenetil-4-piperidil) propionanilida
25. PEPAP : 1-fenetil-4-fenil-4-piperidinolasetat (ester)
26. Tiofentanil : N-[1-[2-(2-tienil)etil]-4-piperidil] propionanilida
27. BROLAMFETAMINA, nama lain : (\pm)-4-bromo-2,5-dimetoksi- α -metilfenetilaminaDOB
28. DET : 3-[2-(dietilamino)etil] indol
29. DMA : (+)-2,5-dimetoksi- α -metilfenetilamina
30. DMHP : 3-(1 ,2-dimetilheptil)-7 ,8,9, 10-tetrahidro-6,6,9-trimetil-6H- dibenzo[b, d]piran-1-ol
31. DMT : 3-[2-(dimetilamino)etil] indol
32. DOET : (\pm)-4-etil-2,5-dimetoksi- α –metilfenetilamina
33. ETISIKLIDINA, nama lain PCE : N-etil-1-fenilsikloheksilamina
34. ETRIPTAMINA. : 3-(2aminobutil) indole

35. KATINONA : (-)-(S)- 2-aminopropiofenon
36. (+)-LISERGIDA, nama lain : 9,10-didehidro-N, N-dietil-6-metilergolina-8 β –
LSD, LSD-25 karboksamida
37. MDMA : (\pm)-N, α -dimetil-3,4-(metilendioksi)fenetilamina
38. Meskalina : 3,4,5-trimetoksifenetilamina
39. METKATINONA : 2-(metilamino)-1- fenilpropan-1-on
40. 4- metilaminoreks : (\pm)-sis- 2-amino-4-metil- 5- fenil- 2-oksazolina
41. MMDA : 5-metoksi- α -metil-3,4-(metilendioksi)fenetilamina
42. N-etil MDA : (\pm)-N-etil- α -metil-3,4-(metilendioksi)fenetilamin
43. N-hidroksi MDA : (\pm)-N-[α -metil-3,4-(metilendioksi)fenetil]
hidroksilamina
44. Paraheksil : 3-heksil-7,8,9, 10-tetrahidro-6,6,
9-trimetil-6H-dibenzo [b,d] piran-1-ol
45. PMA : p-metoksi- α -metilfenetilamina
46. psilosina, psilotsin : 3-[2-(dimetilamino)etil]indol-4-ol
47. PSILOSIBINA : 3-[2-(dimetilamino)etil]indol-4-il dihidrogen fosfat
48. ROLISIKLIDINA, nama lain : 1-(1- fenilsikloheksil)pirolidina PHP,PCPY
49. STP, DOM : 2,5-dimetoksi- α ,4-dimetilfenetilamina
50. TENAMFETAMINA, nama lain : α -metil-3,4-(metilendioksi)fenetilamina MDA
51. TENOSIKLIDINA, nama lain : 1- [1-(2-tienil) sikloheksil]piperidina TCP
52. TMA : (\pm)-3,4,5-trimetoksi- α -metilfenetilamina
53. AMFETAMINA : (\pm)- α –metilfenetilamina
54. DEKSAMFETAMINA : (+)- α –metilfenetilamina
55. FENETILINA : 7-[2-[(α -metilfenetil)amino]etil]teofilina
56. FENMETRAZINA : 3- metil- 2 fenilmorfolin
57. FENSIKLIDINA, nama lain PCP : 1-(1- fenilsikloheksil)piperidina
58. LEVAMFETAMINA, nama lain : (-)-(R)- α -metilfenetilamina levamfetamina
59. Levometamfetamina : (-)- N, α -dimetilfenetilamina
60. MEKLOKUALON : 3-(o-klorofenil)- 2-metil-4(3H)- kuinazolinon
61. METAMFETAMINA : (+)-(S)-N, α –dimetilfenetilamina
62. METAKUALON : 2- metil- 3-o-to lil-4(3H)- kuinazolinon
63. ZIPEPPROL : α - (α metoksibenzil)-4-(β -metoksifenetil)
-1-piperazinetano
64. Opium Obat
65. Campuran atau sediaan opium obat dengan bahan lain bukan narkotika

DAFTAR NARKOTIKA GOLONGAN II

1. Alfasetilmetadol : *Alfa-3-asetoksi-6-dimetil amino-4,4-difenilheptana*
2. Alfameprodina : *Alfa-3-etil-1-metil-4-fenil-4-propionoksipiperidina*
3. Alfametadol : *alfa-6-dimetilamino-4,4-difenil-3-heptanol*
4. Alfaprodina : *alfa-1, 3-dimetil-4-fenil-4-propionoksipiperidina*
5. Alfentanil : *N-[1-[2-(4-etil-4,5-dihidro-5-okso-1 H-tetrazol-1-il)etil]-4-(metoksimetil)-4-pipe ridinil]-N-fenilpropanamida*
6. Allilprodina : *3-allil-1-metil-4-fenil-4-propionoksipiperidina*
7. Anileridina : *Asam 1-para-aminofenetil-4-fenilpiperidina-4-karboksilat etil ester*
8. Asetilmetadol : *3-asetoksi-6-dimetilamino-4, 4-difenilheptana*
9. Benzetidil : *asam 1-(2-benziloksietil)-4-fenilpiperidina-4-karboksilat etil ester*
10. Benzilmorfina : *3-benzilmorfina*
11. Betameprodina : *beta-3-etil-1-metil-4-fenil-4-propionoksipiperidina*
12. Betametadol : *beta-6-dimetilamino-4,4-difenil-3-heptanol*
13. Betaprodina : *beta-1,3-dimetil-4-fenil-4-propionoksipiperidina*
14. Betasetilmetadol : *beta-3-asetoksi-6-dimetilamino-4, 4-difenilheptana*
15. Bezitramida : *1-(3-siano-3,3-difenilpropil)-4-(2-okso-3-propionil-1-benzimidazolinil)-piperidina*
16. Dekstromoramida : *(+)-4-[2-metil-4-okso-3,3-difenil-4-(1-pirolidinil)butil]-morfolina*
17. Diampromida : *N-[2-(metilfenetilamino)-propil]propionanilida*
18. Dietiltiambutena : *3-dietilamino-1,1-di-(2'-tienil)-1-butena*
19. Difenoksilat : *asam 1-(3-siano-3,3-difenilpropil)-4-fenilpiperidina-4-karboksilat etil ester*
20. Difenoksin : *asam 1-(3-siano-3,3-difenilpropil)-4-fenilisonipekotik*
21. Dihidromorfina
22. Dimefheptanol : *6-dimetilamino-4,4-difenil-3-heptanol*
23. Dimenoksadol : *2-dimetilaminoetil-1-etoksi-1,1-difenilasetat*
24. Dimetiltiambutena : *3-dimetilamino-1,1-di-(2'-tienil)-1-butena*
25. Dioksafetil butirat : *etil-4-morfolino-2, 2-difenilbutirat*
26. Dipipanona : *4, 4-difenil-6-piperidina-3-heptanona*
27. Drotebanol : *3,4-dimetoksi-17-metilmorfinan-6β,14-diol*
28. Ekgonina, termasuk ester dan derivatnya yang setara dengan ekgonina dan kokaina.

29. Etilmetiltiambutena : 3-*etilmetilamino-1, 1-di-(2¹-tienil)-1-butena*
30. Etokseridina : *asam1-[2-(2-hidroksietoksi)-etil]-4fenilpiperidina-4-karboksilat etil ester*
31. Etonitazena : *1-dietilaminoetil-2-para-etoksibenzil-5itrobenzimidazol*
32. Furetidina : *asam 1-(2-tetrahidrofurfuriloksietil)4 fenilpiperidina-4-karboksilat etil ester)*
33. Hidrokodona : *dihidrokodeinona*
34. Hidroksipetidina : *asam4-meta-hidroksifenil-1-metilpiperidina-4-karboksilat etil ester*
35. Hidromorfinol : *14-hidroksidihidromorfina*
36. Hidromorfona : *dihidrimorfina*
37. Isometadona : *6-dimetilamino- 5 -metil-4, 4-difenil-3-heksanona*
38. Fenadoksina : *6-morfolino-4, 4-difenil-3-heptanona*
39. Fenampromida : *N-(1-metil-2-piperidinoetil)-propionanilida*
40. Fenazosina : *2¹-hidroksi-5,9-dimetil- 2-fenetil-6,7-benzomorfan*
41. Fenomorfan : *3-hidroksi-N-fenetilmorfinan*
42. Fenoperidina : *asam1-(3-hidroksi-3-fenilpropil)-4-fenilpiperidina-4-karboksilat Etil ester*
43. Fentanil : *1-fenetil-4-N-propionilanilinopiperidina*
44. Klonitazena : *2-para-klorbenzil-1-dietilaminoetil-5-nitrobenzimidazol*
45. Kodoksima : *dihidrokodeinona-6-karboksimetiloksima*
46. Levofenasilmorfan : *(1)-3-hidroksi-N-fenasilmorfinan*
47. Levomoramida : *(-)-4-[2-metil-4-okso-3,3-difenil-4-(1pirolidinil)butil]morfolina*
48. Levometorfan : *(-)-3-metoksi-N-metilmorfinan*
49. Levorfanol : *(-)-3-hidroksi-N-metilmorfinan*
50. Metadona : *6-dimetilamino-4, 4-difenil-3-heptanona*
51. Metadona intermediate : *4-siano-2-dimetilamino-4, 4-difenilbutana*
52. Metazosina : *2¹-hidroksi-2,5,9-trimetil-6, 7-benzomorfan*
53. Metildesorfina : *6-metil-delta-6-deoksiorfina*
54. Metildihidromorfina : *6-metildihidromorfina*
55. Metopon : *5-metildihidromorfinona*
56. Mirofina : *Miristilbenzilmorfina*
57. Moramida intermediate : *asam(2-metil-3-morfolino-1,1difenilpropana karboksilat*
58. Morferidina : *asam 1-(2-morfolinoetil)-4-fenilpiperidina-4-karboksilat etil ester*
59. Morfina-N-oksida

60. Morfin metobromida dan turunan morfina nitrogen pentavalent lainnya termasuk bagian turunan morfina-N-oksida, salah satunya kodeina-N-oksida
61. Morfina
62. Nikomorfina : 3,6-dinikotinilmorfina
63. Norasimetadol : (\pm)-alfa-3-asetoksi-6metilamino-4,4-difenilheptana
64. Norlevorfanol : (-)-3-hidroksimorfinan
65. Normetadona : 6-dimetilamino-4,4-difenil-3-heksanona
66. Normorfina : dimetilmorfina atau N-demetilatedmorfina
67. Norpipanona : 4,4-difenil-6-piperidino-3-heksanona
68. Oksikodona : 14-hidroksidihidrokodeinona
69. Oksimorfona : 14-hidroksidihidromorfinona
70. Petidina intermediat A : 4-siano-1-metil-4-fenilpiperidina
71. Petidina intermediat B : asam4-fenilpiperidina-4-karboksilat etil ester
72. Petidina intermediat C : Asam1-metil-4-fenilpiperidina-4-karboksilat
73. Petidina : Asam1-metil-4-fenilpiperidina-4-karboksilat etil ester
74. Piminodina : asam 4-fenil-1-(3-fenilaminopropil)- piperidina-4-karboksilat etil ester
75. Piritramida : asam1-(3-siano-3,3-difenilpropil)-4(1-piperidino)-piperidina-4- Karboksilat armida
76. Proheptasina : 1,3-dimetil-4-fenil-4-propionoksiasikloheptana
77. Properidina : asam1-metil-4-fenilpiperidina-4-karboksilat isopropil ester
78. Rasemeterfan : (\pm)-3-metoksi-N-metilmorfinan
79. Rasemoramida : (\pm)-4-[2-metil-4-okso-3,3-difenil-4-(1-pirolidinil)-butil]-morfina
80. Rasemorfan : (\pm)-3-hidroksi-N-metilmorfinan
81. Sufentanil : N-[4-(metoksimetil)-1-[2-(2-tienil)-etil-4-piperidil]-ropionanilida
82. Tebaina
83. Tebakon : asetildihidrokodeinona
84. Tilidina : (\pm)-etil-trans-2-(dimetilamino)-1-fenil-3-sikloheksena-1-karboksilat
85. Trimeperidina : 1,2,5-trimetil-4-fenil-4-propionoksipiperidina
86. Garam-garam dari Narkotika dalam golongan tersebut di atas

DAFTAR NARKOTIKA GOLONGAN III

1. Asetildihidrokodeina
2. Dekstropropoksifena : α -(+)-4-dimetilamino-1,2-difenil-3-metil-2-butanol
propionat
3. Dihidrokodeina
4. Etilmorfina : 3-etil morfina
5. Kodeina : 3-metil morfina
6. Nikodikodina : 6-nikotinildihidrokodeina
7. Nikokodina : 6-nikotinilkodeina
8. Norkodeina : N-demetilkodeina
9. Polkodina : Morfoliniletilmorfina
10. Propiram : N-(1-metil-2-piperidinoetil)-N-2-piridilpropionamida
11. Buprenorfina : 21-siklopropil-7- α -[(S)-1-hidroksi-1,2,2-trimetilpropil]-
6,14-endo-entano-6,7,8,14-tetrahidroorpavina
12. Garam-garam dari Narkotika dalam golongan tersebut diatas
13. Campuran atau sediaan difenoksin dengan bahan lain bukan narkotika
14. Campuran atau sediaan difenoksilat dengan bahan lain bukan narkotika

GOLONGAN DAN JENIS PREKURSOR

TABEL I

1. Acetic Anhydride
2. N-Acetylanthranilic Acid
3. Ephedrine
4. Ergometrine
5. Ergotamine
6. Isosafrole
7. Lysergic Acid
8. 3,4-Methylenedioxyphenyl
9. Norephedrine
10. 1-Phenyl-2-Propanone
11. Piperonal
12. Potassium Permanganat
13. Pseudoephedrine
14. Safrole

TABEL II

1. Acetone
2. Anthrallinic Acid
3. Ethyl Ether
4. Hydrochloric Acid
5. Methyl Ethyl Ketone
6. Phenylacetic Acid
7. Piperidine
8. Sulphuric Acid
9. Toluene

BAB 11

PENUTUP

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang nantinya akan menjadi pemimpin-pemimpin di negeri tercinta ini. Apa jadinya negara di masa yang akan datang kalau dipimpin oleh para pengguna narkoba?

Tak dapat dibayangkan, betapa akan hancurnya negara dan bangsa kita. Maka kesadaran remaja untuk menjauhi narkoba perlu diutamakan. Kesadaran untuk tidak menggunakan narkoba akan menyelamatkan dari dunia yang tak berwarna. Jadikan dunia remaja ini dunia penuh warna yang penuh keindahan.

Upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba perlu dilakukan dengan segala upaya atau tindakan untuk menghindarkan orang dari penggunaan narkoba dengan menjalankan cara hidup sehat serta mengubah kondisi lingkungan yang memungkinkan orang terkena penyalahgunaan narkoba. Sehingga motto : mencegah lebih baik daripada mengobati sangat tepat.

Daftar Pustaka

Badan Narkotika Nasional, Republik Indonesia. 2008. *Anti Drugs Campaign Goes to School*. Jakarta. 2008

Badan Narkotika Nasional, Republik Indonesia. *Kamus Narkoba (Istilah-Istilah Narkoba dan Bahaya Penyalahgunaannya)*. Jakarta, 2006.

Badan Narkotika Nasional, Republik Indonesia. *Mencegah Lebih Baik Dari Pada Mengobati (Modul Untuk Remaja)*, Jakarta, 2007.

Badan Narkotika Nasional, Republik Indonesia. *Mencegah Lebih Baik Dari Pada Mengobati (Modul Untuk Orang Tua)*, Jakarta, 2007.

Badan Narkotika Nasional, Republik Indonesia. *Modul Pelatihan Tokoh Pemuda Sebagai Fasilitator Penyuluh Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba*. Jakarta, 2005.

Badan Narkotika Nasional, Republik Indonesia. *Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Sejak Usia Dini*. Jakarta, 2007.

Badan Narkotika Nasional, Republik Indonesia. *Survey Nasional Penyalahgunaan Narkoba pada Kelompok Pelajar dan Mahasiswa di Indonesia*. Jakarta, 2009.

Colombo Plan Drug Advisory Programme. *Life Skills for Youth (A Drug Abuse Prevention Training Manual)*. 2004.

Hartati Kurniadi, Budi Riyanto. *Napza dan Tubuh Kita*. Jendela, Jakarta. 2000.

Hauck, Paul Dr. *Mendidik Anak Dengan Berhasil (Psikologi Populer)*. 1991. Penerbit Arcan. Jakarta, Indonesia.

Joewana, Satya, Lusi Margiyani, Padmohoedojo, Lina. *Narkoba: Petunjuk Praktis Bagi Keluarga Untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba*. Media Pressindo, Yogyakarta. 2001

Martono, L. Harlina dan Satya Joewana, 2006. *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*. Jakarta: PT Balai Pustaka.

Marisa Savitri, Narkoba Perusak Dunia Remaja, SMAN 3 Karimun, 2009,

Office for Substance Abuse Prevention. 1989. *Prevention Plus II, Tools for Creating Drug Free Communities*. OSAP Prevention Monograph 3. Rockville, MD, USA: National Clearing House for Alcohol and Drug Information.

Padmohoedojo, Paulina G. 2003. *Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba : Apa Yang Bisa Anda Lakukan*. Jakarta.

Rotary International D-3400 R.I. Drug Abuse Committee. *Cegah Sejak Dini*. Semarang.2004.

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). *Alternatives: Strategies for Developing Life Skills: Prevention that Works*. Publication No. 11. 2007

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). 2007. *"An Introduction to Key Concepts Prevention That Works! A Comprehensive Approach for Anti-Drug Programmes*. Publication No. 6, 2007

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). *Demand Reduction (A Glossary of Terms)*. 2000

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). *Early Interventions: At-Risk Groups and Communities: Prevention That Works! A Comprehensive Approach for Anti-Drug Programmes*. Publication No. 9, 2007.

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). *Prevention for Effective School-Based Prevention. Prevention that Works. A Comprehensive Approach for Anti Drug Programmes*. Publication No. 11. 2007

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). *Terminology and Information on Drugs* (Second edition), 2003.

U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. *Preventing Drug Use among Children and Adolescents. (Second Edition), 2003*

Yayasan Recon-Indo (Research Consultants Indonesia) 2002. *Mobilizing Families and Communities for Drug Prevention at the Grassroots Level, lessons Learned in Drug Abuse Prevention*. The Mentor Foundation, Geneva, Switzerland, 2002.