

MENGEMBANGKAN PERILAKU ASERTIF UNTUK PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA

Rahmi Sofah, Harlina, Rani Mega Putri, Vira Afriyanti

Universitas Sriwijaya

E-mail: rani@konselor.org

ABSTRAK

Narkoba adalah satu zat yang dilarang penggunaannya, tindak penyalahgunaan narkoba sangat memprihatinkan karena sudah menyebar pada pelajar. Salah satu perilaku yang harus dikembangkan agar terhindar dari penyalahgunaan narkoba adalah perilaku asertif. Jika pelajar tidak memiliki keterampilan untuk berperilaku asertif atau tidak dapat berperilaku asertif, disadari ataupun tidak, mereka akan kehilangan hak-hak pribadi sebagai individu dan cenderung tidak dapat menjadi individu yang bebas dan selalu berada dibawah kekuasaan orang lain. Untuk itu, perilaku asertif perlu dikembangkan di kalangan pelajar. Salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok.

Kata kunci: narkoba; asertif; bimbingan kelompok

Tindak penyalahgunaan narkoba saat ini sangat memprihatinkan, bahkan sudah menyebar di kalangan pelajar. “Menurut data penelitian yang dilakukan BNN pada tahun 2015, pemakai dan penyalahgunaan narkoba di Indonesia mencapai 2,18%. Sedangkan di Sumatera Selatan mencapai 1,5% atau menduduki peringkat ke 21 nasional” (Detiksumsel: 2016). Apabila hal ini tidak ditanggulangi dengan baik, dikhawatirkan dapat merusak generasi penerus bangsa.

Salah satu perilaku yang harus dikembangkan siswa agar terhindar dari penyalahgunaan narkoba adalah asertif. Konsep asertif secara sederhana adalah menyatakan “tidak” dan “melakukan yang kita inginkan”, atau untuk mempertahankan hak dan mendapatkan apa yang kita mau pada pekerjaan, situasi sosial, dan rumah. Untuk mengembangkan sikap asertif, guru BK/ konselor dapat melatihkannya dalam layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan teknik yang tepat digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif siswa, terutama untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba karena layanan bimbingan kelompok membantu individu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya untuk mencapai aktualisasi diri.

PEMBAHASAN

Perilaku Asertif

Perilaku asertif adalah perilaku menegaskan diri yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain (Alberti & Emmons: 2008). Pearson (1983) mendefinisikan perilaku asertif sebagai kemampuan untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaan, serta keinginan secara jujur, langsung namun juga memperbolehkan orang lain untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaan serta keinginan mereka. Sementara itu, Smith (Rakos, 1991) menyatakan bahwa konsep dari asertif secara sederhana menyatakan “tidak” dan “melakukan yang kita inginkan”, atau untuk mempertahankan hak dan mendapatkan apa yang kita mau pada pekerjaan, situasi sosial, dan rumah.

Beberapa ciri yang dimiliki oleh individu yang asertif sebagaimana dikemukakan Fensterheim dan Baer (1980) antara lain: 1) Berani mengemukakan pikiran dan pendapat, baik melalui kata-kata maupun tindakan; 2) Dapat berkomunikasi secara langsung, terbuka dan jujur; 3) Mampu menyatakan perasaan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat; 4) Memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan; 5) Menerima keterbatasan yang ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal ia akan tetap memiliki harga diri dan kepercayaan diri.

Penyalahgunaan Narkoba

Penyalahgunaan narkoba adalah pemakaian narkoba yang dilakukan dengan sengaja yang tujuannya bukan untuk pengobatan, melainkan untuk mendapatkan kepuasan yang bertentangan dengan aturan yang berlaku. Menurut Kusmiran (2012) narkoba adalah zat psikoaktif narkotika, psikotropika dan bahan-bahan berbahaya lainnya yang jika masuk ke dalam tubuh baik secara oral (dimakan, diminum, atau ditelan), diisap, dihirup, atau disuntikkan dapat mengubah suasana hati, perasaan dan perilaku seseorang. Martono dan Satya (2006) menjelaskan bahwa narkoba atau napza adalah obat/ bahan/ zat, yang bukan tergolong makanan, yang jika diminum, diisap,

dihirup, ditelan atau disuntikkan akan berpengaruh pada kerja otak dan sering menyebabkan ketergantungan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa narkoba adalah istilah penegak hukum dan masyarakat.

Istilah lain dari narkoba adalah napza. Martono dan Satya (2006) menjelaskan bahwa napza (narkotika, psikotropika dan zat adiktif lain) adalah istilah dalam dunia kedokteran. Penekanannya disini bukan dalam segi hukum, tapi pada pengaruh ketergantungannya. Oleh karena itu, selain narkotika dan psikotropika, yang termasuk napza adalah obat, bahan atau zat yang tidak diatur dalam undang-undang, tapi menimbulkan ketergantungan dan sering disalahgunakan, seperti nikotin, alkohol, inhalansia dan solven.

Pemakai narkoba dapat mengalami kerusakan organ tubuh dan menjadi sakit sebagai akibat langsung adanya narkoba di dalam darah, misalnya kerusakan paru-paru, ginjal, hati, otak, jantung, usus, dan sebagainya. Selain itu, narkoba juga dapat memberikan dampak negatif terhadap mental dan moral. Pemakai narkoba akan berubah menjadi pribadi yang pemalu, rendah diri dan sering merasa sebagai pecundang, tidak berguna dan menjadi sampah masyarakat, gangguan jiwa berat, depresi, tindak kekerasan, dan pengrusakan serta percobaan bunuh diri. Depresi timbul sebagai akibat dari rasa bersalah dan putus asa karena gagal berhenti dari penyalahgunaan narkoba, ditambah kurangnya dukungan dan tuduhan bersalah oleh lingkungan keluarga dan masyarakat.

Pengaruh fisik yang diakibatkan oleh penyalahgunaan narkoba menurut Kusmiran (2012) adalah:1) Gangguan pada sistem saraf pusat, seperti: kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, dan kerusakan saraf perifer;2)Gangguan pada jantung dan pembuluh darah, seperti: infeksi akut pada jantung dan gangguan peredaran darah;3)Gangguan pada paru-paru, seperti: penekanan fungsi saluran pernapasan, kesulitan bernapas, pengerasan jaringan paru-paru, serta pengumpulan benda asing yang terisap;4) Gangguan pada hemopoetik, seperti: gangguan pada pembentukan sel darah; 5) Gangguan pada saluran pencernaan, seperti: diare, radang lambung, hepatitis, perlemakan hati, pengerasan, dan atropi hati;6) Gangguan pada sistem endokrin, seperti: penurunan fungsi hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron), penurunan kadar gula darah yang menyebabkan gangguan sakit kepala dan badan gemetar;

7)Gangguan pada saluran perkemihan, seperti: infeksi, gangguan fungsi seksual, gangguan fungsi reproduksi, dan kecacatan; 8) Gangguan pada otot dan tulang, seperti: peradangan otot akut, penurunan fungsi otot akibat alkohol, ataupun patah tulang; 9) Risiko terinfeksi penyakit menular seksual dan HIV/ AIDS.

Remaja yang cenderung menjadi penyalahguna narkoba adalah remaja yang memiliki konsep diri serta penyesuaian diri yang buruk, berasal dari keluarga yang berantakan, serta tidak mendapatkan perhatian dari teman sejawatnya.

Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan strategi layanan bimbingan konseling yang tergolong ke dalam komponen program layanan dasar. Layanan dasar merupakan layanan bantuan kepada seluruh siswa melalui kegiatan-kegiatan kelas atau di luar kelas, yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal (Yusuf, S. : 2010). Sedangkan Gibson mengemukakan (2010) bimbingan kelompok “mengacu pada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir”.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang bertujuan untuk membantu perkembangan optimal peserta didik. Keberhasilan layanan sangat dipengaruhi oleh tujuan yang akan dicapai dalam bimbingan kelompok yang akan diselenggarakan. Berikut tujuan bimbingan kelompok menurut beberapa ahli:

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh pemimpin kelompok (Konselor) dan anggota kelompok (Prayitno, 2004), asas-asas tersebut yaitu; 1) Asas kerahasiaan; 2) Asas Kesukarelaan; 3) Asas keterbukaan;4) Asas kegiatan; 5) Asas kekinian; 6) Asas kenormatifan; 7) Asas Keahlian

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat prosedur atau tahapan yang harus dilakukan oleh konselor dan diikuti oleh peserta kelompok. Ada empat tahapan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004) diantaranya:

1) Tahap I Pembentukan

Tahap pembukaan merupakan tahap yang paling penting, artinya keberhasilan pada tahap pembukaan akan menentukan tahap berikutnya, bahkan akan menentukan tercapai tidaknya tujuan bimbingan. Tahap pembukaan merupakan tahap penciptaan suasana kelompok yang kondusif bagi para anggota, yang tujuan intinya adalah para anggota melibatkan diri secara aktif dalam proses kelompok.

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

Adapun tujuan tahap pembentukan adalah 1) anggota memahami pengertian dan kegiatan bimbingan kelompok, 2) tumbuhnya suasana kelompok, 3) tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok, 4) tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu diantara para anggota, 5) tumbuhnya suasana bebas dan terbuka, 6) dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan kelompok.

2) Tahap II Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu: a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya; c) Membahas suasana yang terjadi; d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota; e) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama

3) Tahap III Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok yaitu kegiatan pencapaian tujuan (baik pembahasan topik bebas atau tugas). Tujuan tahap kegiatan adalah 1) terungkapnya secara bebas topik (Topik bebas) yang dirasakan, dipikirkan atau dialami anggota kelompok/ terbahasnya topik-topik yang ditugaskan secara mendalam dan

tuntas, 2) ikutnya sertanya seluruh anggota kelompok secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

4) Tahap IV Pengakhiran

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari seluruh kegiatan yang di dalamnya terdapat penilaian dan tindak lanjut. Tahap pengakhiran bertujuan: 1) terungkapnya pesan-pesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, 2) terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai, 3) terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut, 4) tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

PENUTUP

Tindak penyalahgunaan narkoba sangat memprihatinkan karena sudah menyebar pada pelajar. Untuk itu pelajar perlu dibekali dengan berbagai tingkah laku yang tepat agar tercegah dari penyalahgunaan narkoba, salah satunya perilaku asertif. Perilaku asertif dapat dikembangkan melalui kegiatan bimbingan kelompok oleh guru bimbingan dan konseling. Melihat permasalahan tersebut penelitian ini dirumuskan untuk melihat peningkatan perilaku asertif siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Tujuan dari pengembangan perilaku asertif melalui bimbingan kelompok adalah agar siswa dapat meningkatkan perilaku asertif dan terhindar dari penyalahgunaan narkoba. Selain itu, dengan melatihkan perilaku asertif di dalam bimbingan kelompok, diharapkan nantinya dapat menghasilkan sebuah model pencegahan penyalahgunaan narkoba.

DAFTAR RUJUKAN

- Alberti, R.E. & Emmons, M.L. (2008). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (9th ed.). Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Fensterheim & Baer, J. (1980). *Jangan Bilang Ya Jika Anda mengatakan Tidak*. Jakarta: Gunung jati.
- Gibson, R.L. at all. (2010). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Martono, L. H. & Satya Joewana. (2006). *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. (L6 & L 7). Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP
- Rakos, R. F. (1991). *Assertive Behavior*. New York: Routledge Chapman and Hall Inc.
- Yusuf, S & Nurihsan, J. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosda Karya