

**PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN DAN KONSELING
UNTUK PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA
DI SEKOLAH**

TESIS



Oleh:

RANI MEGA PUTRI
NIM. 1103677

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

Rani Mega Putri. 2013. "Development of Guidance and Counseling Module for Drug Abuse Prevention in School". Thesis. Faculty of Education Graduate Program, State University of Padang.

The problem of drug abuse has penetrated up to the world of education, including SMP. Many ways that could be used by guidance and counseling teachers or counselors to enhance students' understanding of the dangers of drug abuse, one of them by using the media as an exciting learning modules. Module was one of tools that addresses learning about a subject systematically arranged and sequentially to facilitate students achieve and master a targeted competencies along with guidelines for the use of teachers. This study aimed: (1) to formulate guidance and counseling module for drug abuse prevention in school-appropriate content to be used by guidance and counseling teacher or counselor, and (2) to describe the level of applicability formulation guidance and counseling module for drug abuse prevention in school by guidance and counseling teacher or counselor.

This research was conducted using development research methods, with guided model development step ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The subjects of the trial research were (1) the content expert, and (2) the target users of the product, was guidance and counseling teacher or counselor, who was taken by using purposive sampling method, in order to obtain test subjects research, namely 3 content experts, and 3 people guidance and counseling teacher or counselor. This study was conducted with a limited research product tested and the data was analyzed descriptively.

The results of the research showed that: (1) guidance and counseling module to prevent drug abuse, as a content was very feasible for used by students and guidance and counseling teachers or counselors in implementation of service, (2) the level of guidance module and counseling applicability to prevent of drug abuse rated very high for used by students. Based on these results of the research, generally, it could be concluded that the research products produced were feasible and could be used to help students in the context of prevention of drug abuse in schools. Finally the research product was highly recommended to be introduced and used by guidance and counseling teacher or counselor at school in SMP.

Key words: Module, Guidance and Counseling, Drug Abuse Prevention.

ABSTRAK

Rani Mega Putri. 2013. “Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah”. Tesis. Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Masalah penyalahgunaan narkoba sudah merambah sampai ke dunia pendidikan, termasuk SMP. Banyak cara yang dapat digunakan oleh guru BK atau konselor untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang bahaya penyalahgunaan narkoba, salah satunya dengan menggunakan media pembelajaran yang menarik seperti modul. Modul merupakan salah satu perangkat pembelajaran yang membahas tentang suatu pokok bahasan yang disusun secara sistematis dan berurutan untuk memudahkan siswa mencapai dan menguasai suatu kompetensi yang tepat sasaran disertai dengan pedoman penggunaannya untuk guru. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) merumuskan modul bimbingan dan konseling untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah yang layak secara isi untuk digunakan oleh guru BK atau konselor, dan (2) mendeskripsikan tingkat keterpakaian rumusan modul bimbingan dan konseling untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah oleh guru BK atau konselor.

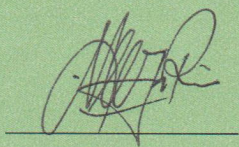
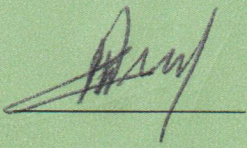
Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan mempedomani langkah pengembangan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Subyek uji coba penelitian terdiri dari (1) ahli, dan (2) sasaran pengguna produk, yaitu guru BK atau konselor, yang diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling*, sehingga diperoleh subyek uji coba penelitian, yaitu 3 orang ahli, dan 3 orang guru BK atau konselor. Penelitian ini dilakukan dengan mengujicoba produk penelitian sampai pada tahap uji kelompok kecil dan data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) modul bimbingan dan konseling untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba secara isi dinilai sangat layak untuk digunakan oleh siswa dan guru BK atau konselor dalam pelaksanaan layanan, (2) tingkat keterpakaian modul bimbingan dan konseling untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba dinilai sangat tinggi untuk digunakan oleh siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, secara umum dapat disimpulkan bahwa produk penelitian yang dihasilkan dinyatakan layak dan dapat dipakai untuk membantu siswa dalam rangka pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah. Dengan demikian produk hasil penelitian ini dapat direkomendasikan untuk diperkenalkan dan digunakan oleh guru BK atau konselor di SMP.

Kata kunci: Modul, Bimbingan dan Konseling, Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

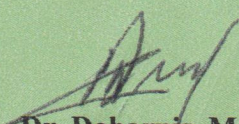
Nama Mahasiswa : *Rani Mega Putri*
NIM : 1103677

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M. S.</u> Pembimbing I		<u>26-08-2013</u>
<u>Dr. Daharnis, M. Pd., Kons.</u> Pembimbing II		<u>26-08-2013</u>

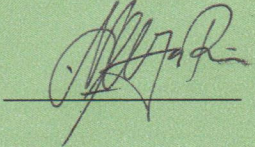
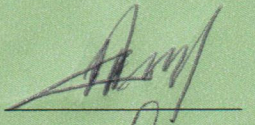
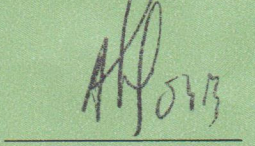
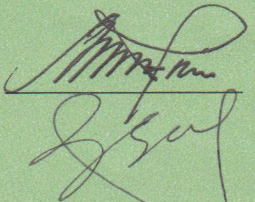
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang,


Prof. Dr. Firman, M. S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Ketua Program Studi Bimbingan dan
Konseling,


Dr. Daharnis, M. Pd., Kons.
NIP. 19601129 198602 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M. S.</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Daharnis, M. Pd., Kons.</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. Pd.</u> (Anggota)	
4.	<u>Prof. Dr. Mudjiran, M. S., Kons.</u> (Anggota)	
5.	<u>Dr. Erizal Gani, M. Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa :

Nama : **Rani Mega Putri**

NIM : 1103677

Tanggal Ujian : 1 Agustus 2013

SURAT PERNYATAAN

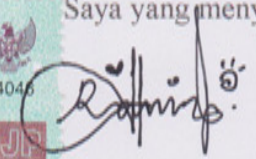
Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 1 Juli 2013

Saya yang menyatakan




Rani Mega Putri

Nim: 1103677

KATA PENGANTAR

Allhamdulillahrabbi'l alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah Swt, hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah“. Dalam melaksanakan penelitian dan penyelesaian tesis ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Sebagai ungkapan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya, peneliti sampaikan kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Neviyarni S., M.S. selaku pembimbing I sekaligus ketua komisi ujian tesis, yang telah meluangkan waktunya membimbing, memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
2. Dr. Daharnis, M. Pd., Kons. selaku Pembimbing II sekaligus Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling serta sekretaris komisi ujian tesis, yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi yang begitu berarti kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
3. Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd. selaku kontributor sekaligus anggota komisi ujian tesis yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.
4. Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons. selaku kontributor sekaligus anggota komisi ujian tesis yang telah memberikan arahan dan dukungan untuk menyelesaikan penulisan tesis ini serta membantu peneliti dalam menimbang (*judge*) instrument penelitian dan melakukan validasi produk penelitian.
5. Dr. Erizal Gani, M.Pd. selaku kontributor sekaligus anggota komisi ujian tesis yang telah memberikan arahan dan dukungan untuk menyelesaikan penulisan tesis ini serta membantu peneliti dalam menimbang (*judge*) instrument penelitian dan melakukan validasi produk penelitian.
6. Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO. yang telah meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam menimbang (*judge*) instrumen penelitian dan melakukan validasi produk penelitian.

7. Dosen Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, khususnya dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan sehingga sangat membantu dalam penyelesaian tesis ini.
8. Pimpinan dan segenap Staf Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik pada peneliti dalam rangka penyelesaian tesis.
9. Kepala Sekolah, Guru, Karyawan dan siswa SMP N 5 Padang, dan SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh sejumlah informasi penting dalam penyelesaian tesis.
10. Kedua Orang Tua (Ayahanda Zulman dan Ibunda Desmi Chatib) beserta seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian tesis.
11. Teman-teman mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Program Pendidikan Profesi Konselor (PPK) untuk dukungan, perhatian, semangat serta ide yang telah diberikan dalam penyelesaian tesis.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti menyadari bahwa penulisan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak demi perbaikan untuk penulisan di masa yang akan datang. Peneliti sangat berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada Bimbingan dan Konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, 1 Juli 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Pengembangan	11
F. Spesifikasi Produk yang Diharapkan	11
G. Pentingnya Penelitian Pengembangan	11
H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan	12
I. Batasan Istilah	13
J. Sistematika Penulisan	14

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	
1. Penyalahgunaan Narkoba	
a. Definisi Narkoba	15
b. Jenis Narkoba	16
c. Dampak Penyalahgunaan Narkoba	22

d. Ciri-ciri Remaja yang Dapat Menjadi Penyalahguna Narkoba	24
2. Konsep Modul	28
a. Definisi Modul	28
b. Karakteristik Modul	30
c. Tujuan Penggunaan Modul	32
d. Komponen Modul	33
3. Modul sebagai Media dalam Layanan BK	34
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	37

BAB III. METODE PENGEMBANGAN

A. Model Pengembangan	39
B. Prosedur Pengembangan	40
C. Uji Coba Produk	44
D. Subjek Uji Coba	45
E. Jenis Data	48
F. Instrumen Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data	52

BAB IV. HASIL PENGEMBANGAN

A. Penyajian DataPengembangan	55
1. Tahap Analisis	55
2. Tahap Desain	59
3. Tahap Pengembangan	60
4. Tahap Implementasi.....	67
5. Tahap Evaluasi.....	71
B. Pembahasan	74
C. Keterbatasan Pengembangan	79

BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan	81
B. Kajian Produk yang Telah Direvisi	81
C. Saran Pemanfaatan dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut.....	82
KEPUSTAKAAN	84

DAFTAR TABEL

1.	Kisi-kisi Angket Validasi Modul untuk Ahli.....	50
2.	Kisi-kisi Angket Keterpakaian Modul untuk Guru BK atau Konselor.....	50
3.	Penskoran.....	51
4.	Persentase Tingkat Pencapaian Responden	52
5.	Data Hasil Validasi Ahli	63
6.	Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Konkordansi Kendall terhadap Ahli	64
7.	Data Hasil Keterpakaian	69
8.	Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Konkordansi Kendall terhadap Guru BK atau Konselor	70
9.	Penyederhanaan Kata-Kata pada Modul	74

DAFTAR GAMBAR

1.	Kerangka Konseptual	38
2.	Diagram Model ADDIE	40
3.	Desain Prosedur Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba	44
4.	Pemutaran Video pada Materi “Apa Itu Narkoba?”	180
5.	Siswa Membaca Materi pada Bagian 1	180
6.	Siswa Mengerjakan Lembar Evaluasi Materi tentang Rokok	181
7.	Siswa Membacakan Hasil Diskusi Kelompok di Depan Kelas	181
8.	Salah Satu Papan Himbauan di SMP N 5 Padang yang Berisi tentang Larangan Rokok dan Narkoba	182
9.	Salah Satu Papan Himbauan di SMP N 5 Padang yang Berisi tentang Larangan Rokok	182

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba	87
2.	Panduan Penggunaan Modul	137
3.	Lembar Validasi untuk Ahli	155
4.	Angket Penilaian Modul untuk Guru BK atau Konselor.....	164
5.	Distribusi Skor Penilaian Validasi Ahli terhadap Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah	172
6.	Distribusi Skor Penilaian Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah untuk Guru BK atau Konselor	175
7.	<i>Output</i> Uji Koefisien Konkordansi Kendall's W kepada Ahli	178
8.	<i>Output</i> Uji Koefisien Konkordansi Kendall's W kepada Guru BK Atau Konselor	179
9.	Foto-Foto Kegiatan Uji Keterpakaian Modul.....	180
10.	Surat-Surat Penelitian	183

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memegang peranan dan bertanggung jawab dalam menunjang keberhasilan siswa untuk menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Sekolah diharapkan dapat menyediakan program pembelajaran yang menarik, menyenangkan, menantang, membangun motivasi, dan memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan yang positif. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 butir 1 yang menyebutkan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Untuk menghasilkan pendidikan yang bermutu, maka penyelenggaraan pendidikan harus dilaksanakan secara bermutu dengan memperhatikan dan memperbaiki proses pendidikan yang diterapkan oleh penyelenggara pendidikan. Proses pembelajaran diharapkan mampu memfasilitasi siswa agar dapat mencapai aktualisasi diri sesuai dengan fungsi pendidikan yang tertuang pada Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 yaitu:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk

berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Hal tersebut dapat dimaknai bahwa pendidikan di sekolah selain bertanggung jawab terhadap dikuasainya pengetahuan dan keterampilan tertentu bagi siswanya, juga bertanggung jawab dalam membentuk siswa menjadi individu yang beriman, bertaqwa, dan berakhlak mulia. Siswa yang beriman, bertaqwa dan berakhlak mulia memiliki indikator-indikator perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai budaya yang luhur, norma-norma yang berlaku, yaitu sesuai dengan nilai-nilai ajaran agama yang diyakininya. Perilaku-perilaku yang demikian dapat berupa perilaku yang tidak merusak diri sendiri dan lingkungan, lari dari kehidupan dan keluarga, terlibat pergaulan bebas, merokok, mengkonsumsi alkohol, serta menggunakan narkoba.

Dalam rangka mengembangkan fungsi tersebut diperlukan peran pendidik. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Bab I Pasal 1 ayat 6, pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru bimbingan dan konseling (selanjutnya disebut guru BK) atau konselor merupakan salah satu tenaga kependidikan. Dengan kata lain Bimbingan dan Konseling (selanjutnya disebut BK) terdapat dalam kurikulum pendidikan nasional. BK merupakan upaya pemberian bantuan melalui layanan konseling

kepada siswa agar siswa tersebut mampu mengembangkan dirinya secara optimal untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara seperti yang tertera pada hakikat pendidikan menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Bab I Pasal 1.

Melalui pelayanan BK diharapkan siswa mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya, hal ini seperti yang diungkapkan oleh BSNP (2006: 4) yaitu:

Pelayanan konseling memfasilitasi pengembangan peserta didik, secara individual, kelompok dan atau klasikal, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan, kondisi, serta peluang-peluang yang dimiliki. Pelayanan ini juga membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi peserta didik.

Hal tersebut mengandung makna bahwa guru BK atau konselor harus mengerti dan memahami siswa, baik itu bakat, minat, potensi, maupun perkembangannya sehingga memberikan peluang bagi guru BK atau konselor untuk membantu siswa mengatasi kelemahan, hambatan, serta masalah yang dialaminya. Pemberian bantuan tersebut dapat berupa pelayanan yang dilakukan secara perorangan, kelompok, maupun klasikal dengan memanfaatkan media pembelajaran. Salah satu media yang dapat digunakan oleh guru BK atau konselor dalam memberikan pelayanan konseling adalah modul.

Mulyasa (2004: 43) menyatakan bahwa modul adalah suatu proses pembelajaran mengenai suatu satuan kompetensi tertentu yang disusun secara

sistematis, operasional dan terarah yang digunakan oleh peserta didik dan disertai dengan pedoman penggunaannya untuk guru. Senada dengan pendapat tersebut, Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad (dalam Ahmad, 2007:134) menyatakan bahwa modul merupakan suatu paket pembelajaran yang membahas suatu topik tertentu secara sistematis dan berurutan untuk memudahkan siswa belajar mandiri dalam mencapai dan menguasai suatu unit topik pembelajaran dengan mudah dan tepat sasaran. Jadi, modul adalah sebuah media yang disusun secara sistematis, yang membahas suatu topik dan dapat digunakan oleh siswa dengan didampingi oleh guru, maupun digunakan secara mandiri oleh siswa.

Dengan memanfaatkan modul, diharapkan siswa mampu untuk mandiri dan dapat mengembangkan potensinya secara optimal sesuai dengan tujuan konseling yaitu memandirikan klien. Suryosubroto (1983:12) menyatakan bahwa dengan menggunakan modul, siswa dapat belajar sendiri tanpa tergantung pada guru, siswa dapat belajar tanpa terikat oleh tempat dan waktu, siswa juga dapat belajar sesuai dengan kecepatan masing-masing. Modul dapat memupuk sifat dinamis dan aktif karena siswa dituntun memecahkan masalah-masalah dan penemuan-penemuan. Modul juga dapat dilengkapi dengan kegiatan-kegiatan instruksional, seperti membaca buku, melakukan percobaan, belajar dari internet dan lain-lain, sehingga siswa juga dituntun untuk belajar dari sumber-sumber yang relevan.

Santyasa (2009: 11) menjelaskan salah satu keuntungan yang diperoleh dari pembelajaran dengan menggunakan modul yaitu meningkatkan

motivasi siswa, karena materinya dibatasi dengan jelas dan sesuai dengan kondisi di lapangan. Dengan menggunakan modul yang dirancang dengan baik, siswa dapat memperoleh pemahaman dan pengetahuan, wawasan, keterampilan, nilai dan sikap yang sesuai dengan tujuan hidup.

Prayitno (2009: 26) menyatakan bahwa “pelayanan konseling tertuju kepada kondisi pribadi yang mandiri, sukses dan berkehidupan efektif dalam kesehariannya”. Jika dilihat dari tujuan pelayanan konseling untuk memandirikan klien, maka sistem belajar dengan menggunakan modul adalah salah satu cara yang diharapkan dapat memandirikan siswa dalam proses pembelajaran.

Dari hasil wawancara dengan beberapa orang guru BK atau konselor yang sedang melanjutkan pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang pada tanggal 07 Mei 2012, diketahui bahwa guru BK atau konselor tidak memiliki modul yang relevan untuk dijadikan bahan dalam memberikan layanan konseling. Guru BK atau konselor juga tidak dapat merumuskan bentuk modul yang sesuai dengan kaidah-kaidahnya, serta menganggap modul tidak penting karena menambah kerja guru BK atau konselor. Hal ini membuat peneliti merasa tertarik untuk mengembangkan modul yang dapat membantu guru BK atau konselor dalam memberikan layanan konseling kepada siswanya, sehingga pemberian layanan oleh guru BK atau konselor lebih bervariasi.

Mencermati permasalahan siswa yang dapat diupayakan pencegahan dan pengentasannya oleh guru BK atau konselor melalui pelayanan konseling,

nampaknya merokok dan mengonsumsi alkohol adalah permasalahan yang banyak terjadi di sekolah. Padahal, rokok dan alkohol adalah gerbang awal untuk masuk pada penyalahgunaan narkoba yang lebih berat, tetapi layanan yang dilakukan oleh guru BK atau konselor untuk mencegah hal tersebut masih minim.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak terjadi kasus penyalahgunaan narkoba yang dilakukan oleh pelajar. Martinus (dalam tribunnews.com: diakses tanggal 12 April 2012) memberitakan bahwa seorang siswa SMA di Padangcermin, Pesawaran, Lampung harus mengikuti ujian nasional (UN) di ruang tahanan Mapolsek Padangcermin karena tersangkut kasus narkoba. Selanjutnya, Aziz (dalam tempo.co: diakses tanggal 23 April 2012) menuliskan bahwa salah seorang siswa sekolah menengah pertama di Cianjur, Jawa Barat, mengikuti Ujian Nasional dalam tahanan Kepolisian Resor Cianjur, Senin, 23 April 2012 karena terjerat kasus narkoba dengan Pasal 111 ayat 1 Undang-Undang Nomor 35 tentang Narkotika karena kepemilikan ganja. Berikutnya, Ali (dalam antarabogor.com: diakses tanggal 30 Juni 2012) menuliskan bahwa peredaran narkoba di kalangan pelajar SMP dan SMA sudah sangat mengkhawatirkan.

Berdasarkan data yang didapat dari Direktorat Reserse Narkoba Polda Sumbar menunjukkan bahwa jumlah kasus narkoba yang dilakukan oleh pelajar pada tahun 2010 adalah 13 kasus. Pada tahun 2011 menjadi 12 kasus. Pada tahun 2012 ditemukan 9 kasus yang dilakukan pelajar. Sedangkan berdasarkan aspek umur, ditemukan 13 kasus pada tahun 2010 untuk umur

tersangka 16-19 tahun. Kasus ini meningkat menjadi 36 kasus pada tahun 2011. Dan meningkat lagi menjadi 41 kasus untuk umur tersangka 16-19 tahun pada tahun 2012.

Data di atas menunjukkan bahwa adanya peluang remaja yang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba akan terus meluas dan meningkat jumlahnya. Dengan meluasnya penyalahgunaan narkoba tersebut maka akan semakin besar efek negatif yang ditimbulkan baik bagi remaja itu sendiri, keluarga dan lingkungan sosialnya. Martono dan Satya (2006: 24-26) menyatakan bahwa penyalahgunaan narkoba dapat menimbulkan efek negatif yang pertama bagi diri sendiri, yaitu: (a) terganggunya fungsi otak dan perkembangan normal remaja, (b) *intoksikasi* (keracunan), (c) *over dosis* (OD), (d) gejala putus zat, (e) ketergantungan, (f) gangguan perilaku/ mental-sosial, (g) gangguan kesehatan, (h) kendornya nilai-nilai, dan (i) keuangan dan hukum menjadi kacau. Efek negatif yang kedua adalah bagi keluarga yaitu suasana hidup nyaman dan tentram di dalam keluarga menjadi terganggu, orangtua menjadi malu, sedih, merasa bersalah dan marah karena memiliki anak pecandu, serta merasa putus asa karena masa depan anak menjadi tidak jelas. Efek negatif yang ketiga adalah bagi sekolah, yaitu narkoba dapat merusak disiplin dan motivasi yang sangat penting bagi proses belajar mengajar di kelas dan prestasi belajar menurun drastis. Penyalahguna narkoba juga berkaitan dengan kenakalan dan putus sekolah. Kemungkinan siswa penyalahguna narkoba membolos lebih besar daripada siswa lainnya. Efek negatif yang keempat yaitu bagi masyarakat, bangsa dan negara yang dapat menimbulkan

kerugian karena masyarakatnya tidak produktif dan tingkat kejahatan meningkat.

Berkenaan dengan banyaknya kerugian yang bisa ditimbulkan oleh peredaran dan penyalahgunaan narkoba tersebut, maka penyalahgunaan narkoba harus diantisipasi oleh semua kalangan termasuk pendidik pada satuan pendidikan dasar dan menengah. Jika hal ini tidak mendapatkan penanganan yang baik maka akan membuat rusaknya generasi muda yang diharapkan sebagai penerus bangsa.

Padang, sebagai salah satu ibukota Provinsi yang sedang berkembang, bisa menjadi sasaran empuk bagi orang-orang yang tidak bertanggung jawab dalam peredaran dan penyalahgunaan narkoba, termasuk peredaran narkoba di kalangan pelajar SMP. Hasil observasi yang penulis lakukan di lingkungan salah satu sekolah swasta kota Padang, banyak ditemui siswa laki-laki yang merokok. Tidak hanya siswa SMA, tetapi juga sudah merambah pada siswa SMP dan SD.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu SMP swasta kota Padang diperoleh informasi bahwa banyak siswa sekolah tersebut yang merokok dan mengonsumsi alkohol, serta ada juga siswa yang menghirup lem. Informasi tersebut didapat dari hasil wawancara dengan beberapa orang guru dan siswa, data kasus siswa dari guru BK atau konselor, serta hasil observasi di lapangan. Rokok dalam hal ini dipandang sebagai pintu masuk penyalahgunaan narkoba lain yang lebih berbahaya, karena rokok mengandung tembakau yang memiliki zat aktif yang dapat

menyebabkan ketergantungan seperti nikotin, karbon monoksida dan tar. Dalam mengentaskan permasalahan ini dan mencegah ke arah penyalahgunaan narkoba yang lebih berbahaya, guru BK atau konselor belum memberikan pelayanan yang maksimal. Hal ini terkendala oleh waktu pemberian layanan serta belum ada media yang dapat digunakan untuk melakukan pelayanan konseling. Oleh sebab itu penulis merasa tertarik untuk bisa mengembangkan media berupa modul pencegahan penyalahgunaan narkoba berdasarkan fenomena yang terjadi pada sekolah ini.

Berangkat dari hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan modul pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah untuk membantu guru BK atau konselor dalam memberikan pelayanan konseling. Peneliti sangat mengharapkan produk yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat memperbaiki dan mengurangi beberapa kekurangan-kekurangan dalam praktik pelayanan BK di sekolah, terutama untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba. Pengembangan produk berupa modul ini penulis rangkum dalam penelitian yang berjudul ***“Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah”***.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan yang dapat diidentifikasi berdasarkan uraian yang dibahas pada latar belakang sebagai berikut.

1. Tidak terlaksananya secara tuntas tugas-tugas perkembangan oleh remaja dapat mengakibatkan remaja cenderung terlibat dalam penyalahgunaan narkotika, psikotropika, obat-obatan terlarang dan zat adiktif lainnya.
2. Berdasarkan data Direktorat Reserse Narkoba Polda Sumbar tentang penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar terjadi peningkatan, hal ini menunjukkan peluang pelajar yang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba akan terus meningkat jumlahnya.
3. Penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar dapat menghambat tercapainya tujuan pendidikan Nasional.
4. Jumlah kasus penyalahgunaan narkoba di Indonesia dan khususnya di kota Padang mengalami peningkatan dari tahun ke tahun.
5. Guru BK atau konselor belum memiliki modul yang relevan untuk dijadikan bahan dalam memberikan layanan konseling, termasuk materi tentang pencegahan penyalahgunaan narkoba, tidak dapat merumuskan bentuk modul yang sesuai dengan kaidah-kaidahnya, dan menganggap modul tidak penting karena menambah kerja guru BK.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang dan identifikasi masalah, dikemukakan hal-hal berikut sebagai batasan masalah.

1. Rumusan modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah yang layak menurut ahli.
2. Deskripsi tingkat keterpakaian rumusan modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah pada tingkat SMP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada batasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah rumusan modul BK yang dikembangkan untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah layak menurut ahli?
2. Apakah rumusan modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah yang dikembangkan dapat dipakai pada tingkat SMP?

E. Tujuan Pengembangan

Dari rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian pengembangan ini adalah untuk:

1. merumuskan modul pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah yang layak menurut ahli,
2. mendeskripsikan tingkat keterpakaian rumusan modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah pada tingkat SMP.

F. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Kegiatan pengembangan ini diharapkan menghasilkan produk berupa modul pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah yang dapat digunakan oleh siswa serta dimanfaatkan oleh guru BK atau konselor dalam memberikan layanan BK.

G. Pentingnya Pengembangan

Rasional yang melandasi pengembangan modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah adalah sebagai berikut.

1. Layanan yang diberikan oleh guru BK atau konselor di sekolah masih monoton, dan belum memanfaatkan media-media yang menarik bagi siswa.
2. Belum ada modul BK yang membahas tentang pencegahan penyalahgunaan narkoba.
3. Kondisi yang terjadi saat ini banyak ditemukan pengguna narkoba adalah anak usia sekolah.
4. Masih sedikitnya perhatian pihak sekolah terhadap pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah.

H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Pada bagian ini akan dikemukakan asumsi dan keterbatasan pengembangan pada penelitian.

1. Asumsi

Asumsi yang melandasi dikembangkannya modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah yaitu:

- a. tindak penyalahgunaan narkoba pada siswa dapat dicegah dengan memberikan pelayanan BK yang memadai tentang narkoba,
- b. siswa mampu melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan modul secara mandiri maupun kelompok dan klasikal.

2. Keterbatasan Pengembangan

Penelitian pengembangan yang dilakukan ini tidak bermaksud untuk menggeneralisasi *prototype* produk yang telah dihasilkan. Hasil penelitian ini hanya sebatas pada uji validasi ahli dan uji kelompok kecil.

Apabila modul ini digunakan untuk lapangan yang lebih luas, maka perlu disikapi secara hati-hati oleh guru BK atau konselor sesuai dengan kebutuhan siswanya.

I. Batasan Istilah

Penelitian ini berjudul “Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah”. Untuk menghindari kesalahpahaman mengenai judul penelitian maka dikemukakan penjelasan istilah sebagai berikut.

1. Pengembangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah upaya sistematis dan terukur untuk merancang atau merumuskan suatu produk dalam rangka meningkatkan kualitas layanan konseling yang diberikan oleh guru BK atau konselor.
2. Modul yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah media BK yang disusun secara sistematis, yang membahas tentang pencegahan penyalahgunaan narkoba untuk membantu siswa tercegah dari penyalahgunaan narkoba. Modul ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK atau konselor dalam menyelenggarakan layanan, baik secara klasikal maupun kelompok.
3. Pencegahan adalah upaya atau cara yang dilakukan agar sesuatu yang tidak diinginkan tidak terjadi. Dalam penelitian ini, pencegahan yang dimaksud adalah upaya yang dilakukan agar tindak penyalahgunaan narkoba di sekolah tidak terjadi.

4. Penyalahgunaan narkoba adalah pemakaian narkoba yang dilakukan dengan sengaja yang tujuannya bukan untuk pengobatan, melainkan untuk mendapatkan kepuasan yang bertentangan dengan aturan yang berlaku.
5. Sekolah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Sekolah Menengah Pertama.

J. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan sepenuhnya didasarkan pada Panduan Penulisan Tesis dan Disertasi yang diterbitkan oleh Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang tahun 2011. Untuk sistematika penulisan modul dalam pelaksanaan pelayanan BK memperhatikan masukan dari dosen pembimbing, penguji, dan sumber yang relevan.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengembangan dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah dinilai layak untuk dimanfaatkan oleh guru BK atau konselor dalam memberikan layanan kepada siswa untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba.
2. Tingkat keterpakaian modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah dinilai tinggi untuk dapat digunakan sebagai media dalam layanan konseling.

Dengan demikian secara umum dapat disimpulkan bahwa rumusan modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah yang dihasilkan dinyatakan layak dan dapat dimanfaatkan oleh guru BK atau konselor untuk membantu siswa tercegah dari penyalahgunaan narkoba.

B. Kajian Produk yang Telah Direvisi

Hasil penelitian berupa *prototype* modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah dinyatakan layak dan dapat dipakai oleh siswa serta dioperasikan oleh guru BK atau konselor di sekolah. Hal ini mengindikasikan bahwa produk yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat diterima oleh guru BK atau konselor. Dengan hadirnya produk yang dihasilkan dari penelitian ini, maka guru BK atau konselor semakin memiliki berbagai

macam media yang dapat digunakan dalam pemberian layanan terutama dalam rangka pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah.

Penggunaan modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah dapat digunakan sebagai bahan/materi layanan konseling di SMP. Selain itu, juga memberikan ruang bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan efektifitas penggunaan modul untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba. Secara khusus, modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah memberikan dampak positif terhadap program pelayanan BK, yaitu menambah keragaman bahan dan media yang digunakan untuk layanan konseling, utamanya terkait upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah.

C. Saran Pemanfaatan dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

1. Pemanfaatan Produk

Beberapa hal yang perlu disarankan untuk pemanfaatan produk penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Produk yang dihasilkan yaitu modul BK untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah bukan satu-satunya alat/strategi untuk membantu siswa dalam rangka pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah.
- b. Guru BK atau konselor diharapkan dalam menggunakan produk ini memperhatikan kebutuhan dan karakteristik siswa yang tertuang dalam produk.

- c. Dalam praktiknya, produk penelitian ini akan dapat terlaksana dengan baik apabila guru BK atau konselor memiliki kelengkapan alat pendukung seperti proyektor dan alat tulis. Untuk itu guru BK atau konselor diharapkan selalu melengkapi dan melakukan perencanaan yang matang sebelum memberikan layanan

2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Beberapa hal yang perlu disarankan untuk pengembangan produk lebih lanjut dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Modul yang dikembangkan ini berupa *prototype* yang khusus untuk diimplementasikan pada siswa SMP. Penggunaan modul untuk selain siswa SMP diperlukan perumusan yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa tersebut.
- b. *Prototype* modul yang dikembangkan hanya sebatas pada uji coba kelompok kecil, untuk itu perlu dilakukan ujicoba lapangan untuk melihat efektifitas pemakaian modul untuk pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah.
- c. Materi yang terdapat di dalam modul perlu pengembangan lebih lanjut sesuai dengan kebutuhan siswa dan perkembangan zaman.

KEPUSTAKAAN

- Ahmad, Jamaludin. 2007. *Modul dan Kaunseling Penyalahgunaan Dadah*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Ali. 2012. "Peredaran Narkoba di Kalangan Pelajar Mengkhawatirkan". (Online), (<http://antarabogor.com>, diakses 30 Juni 2012).
- Ali, Muhammad. 2000. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Alidison. 2012. *Bahaya Narkoba dari Aspek Yuridis dan Security*. Padang: Direktorat Reserse Narkoba Polda Sumbar.
- Ardani, Tristiadi Ardi. 2011. *Psikologi Abnormal*. Bandung: Lubuk Agung.
- Ayriza, Yulia. 2009. "Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial bagi Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Menghadapi Bencana Alam". *Jurnal Pendidikan*. 39 (2): 141-156.
- Aziz, Deden Abdul. 2012. "Kasus Narkoba, Siswa SMP ini Ujian di Tahanan". (Online), (www.tempo.co, diakses 23 April 2012).
- BSNP. 2006. *Panduan Pengembangan Diri*. Jakarta: Pusat Kurikulum.
- Dharma, Surya. 2008. *Penulisan Modul, Kompetensi Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dimiyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. 2008. *Teknik Penyusunan Modul*. Jakarta: Depdiknas.
- Heriyani, Eka. 2009. *Meningkatkan Pemahaman dan Sikap Terhadap Bahaya Penyalahgunaan Napza Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Studi Eksperimen Pada Siswa SMA N 12 Padang)*. Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP.
- Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Martinus, Yaspen. 2012. "Terpaksa Ikut UN di Bui karena Kasus Narkoba". (Online), (www.tribunnews.com, diakses 12 April 2012).

- Martono, Lydia Harlina dan Satya Joewana. 2006. *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Misdaleni. 2005. *Layanan Informasi dalam Rangka Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika (Studi di Sekolah Menengah Atas Negeri "X" Kota Padang)*. Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP.
- Molenda, Michael. 2003. "In Search of the Elusive ADDIE Models". (Online), (<http://www.comp.dit.ie/dgordon/Courses/ILT/ILT0004/InSearchofElusiveADDIE.pdf>, diakses 27 Juni 2012).
- Mulyasa, E. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, Karakteristik dan Implementasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution. 1996. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bina Aksara.
- Partodiharjo, Subagyo. 2010. *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya*. Jakarta: Esensi.
- Papalia, Olds, Feldman. 2009. *Human Development, Perkembangan Manusia*. Terjemahan Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- PPs UNP. 2011. *Buku Panduan Penulisan Tesis dan Disertasi*. Padang: PPs UNP.
- Prayitno. 2009. *Wawasan Profesional Konseling*. Padang: UNP.
- Riani, Adlia Alfi. 2012. *Pengembangan Modul Pembelajaran Bilingual Berbasis Komputer pada Pokok Bahasan Perangkat Lunak Pengolahan Kata untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar*. Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP.
- Riduwan. 2009. *Pengantar Statistika Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Santyasa, I Wayan. 2009. "Metode Penelitian Pengembangan dan Teori Pengembangan Modul". Makalah disajikan dalam *Pelatihan Bagi Para Guru TK, SD, SMP, SMA, dan SMK di Kecamatan Nusa Peninda Kabupaten Klungkung*, Pusat Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, Klungkung, 12-14 Januari.
- Siegel, Sydney. 1997. *Statistic Nonparametrik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sudjana, Nana & Ahmad Rivai. 2001. *Teknologi Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

- Suryosubroto. 1983. *Sistem Pengajaran dengan Modul*. Yogyakarta: PT. Bina Aksara.
- Syahidah, Farida Nur. 2012. "Penelitian Pengembangan". (Online), (<http://faridanursyahidah.files.wordpress.com/2012/06/research-and-development-vs-development-research.pdf>).
- Tim Puslitjaknov. 2008. *Metode Penelitian Pengembangan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 tahun 1997 tentang Psikotropika*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kefarmasian Dan Alat Kesehatan.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkotika*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kefarmasian Dan Alat Kesehatan.
- Vembriarto. 1981. *Pengajaran Modul*. Yogyakarta: Yayasan Pendidikan Paramita.
- Yandri, Hengki. 2013. *Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Bullying di Sekolah*. Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP.
- Yusuf, A Muri. 2005a. *Dasar-Dasar dan Teknik Evaluasi Pendidikan*. Padang: UNP Press.
- _____. 2005b. *Metodologi Penelitian: Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press.

PANDUAN PENGGUNAAN MODUL BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA



RANI MEGA PUTRI

2013



LAMPIRAN 2

PANDUAN PENGGUNAAN MODUL BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA

PROLOG

Kegiatan dan kampanye anti narkoba yang difasilitasi oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) telah banyak dilakukan di sekolah-sekolah dan masyarakat. Dengan adanya kegiatan semacam itu serta slogan dan spanduk-spanduk yang berisi penolakan terhadap narkoba, kita sepakat bahwa semua orang mengetahui bahwa narkoba itu harus dimusuhi. Namun kenyataannya kasus penyalahgunaan narkoba semakin meningkat dari tahun ke tahun dan penggunaannya mulai beragam dari anak sekolah dasar hingga mahasiswa dan masyarakat umum. Kondisi ini tentunya sangat menyedihkan, mengingat bahwa masyarakat kita memusuhi narkoba, namun mereka tidak paham dengan apa yang dimusuhi tersebut. Lebih lagi mengingat akan jadi apa bangsa kita yang akan datang jika generasi mudanya mengkonsumsi narkoba.

Buku dan modul yang membahas tentang narkoba dari berbagai aspek telah banyak diterbitkan, namun belum ada digunakan secara optimal di sekolah sebagai media dalam layanan konseling. Modul yang disusun ini merupakan salah satu media yang dapat dimanfaatkan siswa untuk memperoleh keterampilan yang perlu dimiliki agar terhindar dari penyalahgunaan narkoba melalui layanan konseling.

MODUL I
NARKOBA



APA ITU NARKOBA?

Bagian 1 : Apa Itu Narkoba?



Tujuan

Agar Ananda mengetahui dan memahami:

1. Pengertian narkoba.
2. Jenis-jenis narkoba.
3. Akibat penyalahgunaan narkoba.
4. Ciri-ciri remaja yang menjadi penyalahguna narkoba.



Indikator

Setelah membahas bagian 1 ini Ananda mampu:

1. Menjelaskan pengertian narkoba.
2. Menyebutkan jenis-jenis narkoba.
3. Menyebutkan contoh narkoba yang paling banyak disalahgunakan.
4. Menyebutkan akibat penyalahgunaan narkoba.
5. Menyebutkan macam-macam penyakit yang ditimbulkan oleh narkoba.
6. Menyebutkan ciri-ciri remaja yang menjadi penyalahguna narkoba.



Waktu

3 jam pembelajaran (3 x 40 menit)



Langkah-langkah

- a. Mulailah dengan membaca doa.
- b. Baca dan pahami materi bagian 1 tentang narkoba.
- c. Tanyakan kepada guru BK atau konselor jika ada kalimat atau materi bagian 1 yang belum dipahami.
- d. Selanjutnya, simaklah dengan seksama video akibat penyalahgunaan narkoba yang ditayangkan guru BK atau konselor.

- e. Setelah itu, duduklah berkelompok sesuai dengan kelompok yang telah diatur oleh guru BK atau konselor untuk mendiskusikan materi dan tayangan tentang akibat penyalahgunaan narkoba tersebut.
- f. Seterusnya, pilihlah perwakilan dari kelompok untuk menyampaikan hasil diskusi.
- g. Setelah selesai, buatlah kesimpulan dari materi yang telah dibahas.
- h. Selanjutnya, isilah lembar evaluasi yang telah disediakan.
- i. Akhirilah kegiatan dengan membaca doa.



Materi

Apa yang perlu diketahui tentang narkoba?

Istilah narkoba sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan, akhir-akhir ini narkoba menjadi perbincangan, karena salah seorang artis muda yang sedang populer diduga sedang mengadakan pesta narkoba di rumahnya. Artis tersebut ditangkap, diproses secara



Gambar 1. Narkoba

hukum, dan direhabilitasi. Namun, tahukah Ananda apa itu narkoba? Menurut Kusmiron (2012:61) narkoba adalah zat/obat-obatan berbahaya yang jika masuk ke dalam tubuh dengan cara dimakan, diminum, ditelan, diisap, dihirup, atau disuntikkan dapat membahayakan diri orang yang memakainya. Narkoba dapat mempengaruhi kerja otak dan menyebabkan ketergantungan (Martono dan Satya, 2006:5). Nah Ananda, dari penjelasan tadi kita dapat menyimpulkan bahwa narkoba adalah zat/obat-obatan berbahaya yang dapat membahayakan diri orang yang memakainya.

Apa saja jenis-jenis narkoba itu?

Di negara kita Indonesia, ada Undang-Undang yang mengatur tentang narkoba. Dalam Undang-Undang tersebut, narkoba dibagi ke dalam tiga jenis, yaitu narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lain.

1. Narkotika

Dalam UU No 35 tahun 2009 Pasal 1 Ayat 1 dijelaskan bahwa narkotika adalah zat/obat-obatan yang dapat menyebabkan penurunan kesadaran, menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Narkotika dibagi ke dalam 3 kelompok, yaitu sebagai berikut (Partodiharjo, 2010: 11).

a. Narkotika gol. I  Gambar 2. Daun Ganja	Narkotika golongan I merupakan narkotika yang paling berbahaya, karena potensinya sangat tinggi menyebabkan ketergantungan. Golongan ini hanya boleh digunakan untuk penelitian atau ilmu pengetahuan. Contohnya adalah heroin, putaw, opium, kokain, dan ganja.
Narkotika gol. II  Gambar 3. Morfin dan Alat Suntik	Narkotika golongan ini mempunyai potensi tinggi menyebabkan ketergantungan. Digunakan pada pengobatan penyakit sebagai pilihan terakhir. Contohnya adalah morfin, petidin, dan metadon.

c. Narkotika gol III



Gambar 4. Kodein

Narkotika golongan III mempunyai potensi menyebabkan ketergantungan. Jenis ini banyak digunakan dalam pengobatan penyakit. Contohnya adalah kodein.

2. Psikotropika

Psikotropika menurut Undang-Undang nomor 5 tahun 1997 merupakan zat/obat-obatan yang bukan tergolong narkotika. Zat ini juga dapat membuat pemakainya ketergantungan dan menyebabkan perubahan mental serta tingkah laku. Psikotropika banyak digunakan oleh dokter untuk mengobati gangguan jiwa. Psikotropika dikelompokkan ke dalam 4 golongan, yaitu sebagai berikut (Kusmiran, 2012:61; Partodiharjo, 2010:15).



Gambar 5. Ekstasi

a. Psikotropika golongan I

Sangat kuat menyebabkan ketergantungan dan tidak digunakan dalam pengobatan penyakit karena belum diketahui manfaatnya. Contohnya adalah ekstasi.

b. Psikotropika golongan II

Mempunyai potensi kuat menyebabkan ketergantungan, digunakan terbatas pada pengobatan penyakit. Contohnya adalah amfetamin, metamfetamin (sabu), fensiklidin, dan ritalin.



Gambar 6. Sabu

c. Psikotropika golongan III

Mempunyai potensi menyebabkan ketergantungan dan banyak digunakan dalam pengobatan penyakit. Contohnya adalah pentobarbital, lumibal, buprenorsina dan flunitrazepam.

d. Psikotropika golongan IV

Mempunyai potensi menyebabkan ketergantungan dan sangat luas digunakan dalam pengobatan penyakit. Contohnya adalah diazepam, klobazam, fenobarbital, barbital, klorazepam, klordiazepoxide, dan nitrazepam (Nipam, pil BK/Koplo, DUM, MG, Lexo, Rohyp, dan lain-lain).

3. Zat Adiktif Lain

Zat adiktif lain yaitu zat/bahan lain bukan narkotika dan psikotropika yang berpengaruh pada kerja otak dan dapat menimbulkan ketergantungan. Contohnya adalah:

a. Alkohol

Alkohol merupakan zat yang paling banyak digunakan dan disalahgunakan. Hal ini dikarenakan masyarakat kita mempunyai jenis minuman tertentu yang berisi alkohol. Minuman-minuman tersebut dapat memabukkan dan menimbulkan ketagihan. Contohnya adalah: Bir, berbagai jenis minuman anggur, Whiskey, Vodca, TKW, Manson House, Johny Walker, dan Kampot (Ardani, 2011: 185).



Gambar 7. Alkohol

b. Inhalansia/solven

Inhalansia/solven adalah gas atau zat yang mudah menguap yang terdapat pada berbagai keperluan pabrik, kantor dan rumah tangga. Jenis inhalansia yang sering disalahgunakan antara lain:



Gambar 8. Lem

lem, thinner, penghapus cat kuku, bensin. Penyalahgunaan bahan pelarut dapat menyebabkan tingkah laku yang tidak terkendali dan berbahaya. Pemakai dapat merasakan rasa sakit yang timbul setelah mabuk pada tingkat ringan (sakit kepala, sulit berkonsentrasi) setelah menggunakannya. Penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan pendengaran, otak, sumsum tulang belakang, hati dan ginjal, serta dapat menyebabkan kekurangan oksigen, gagal jantung, dan kematian (Kusmiran, 2012: 73; Papalia, 2009: 28).

c. Nikotin

Nikotin terdapat pada tembakau. Merupakan daun-daunan pohon tembakau yang dikeringkan dan pada umumnya diproduksi dalam bentuk rokok. Zat aktif yang terdapat dalam tembakau adalah sebagai berikut:



Gambar 9. Rokok

1. **Nikotin**: dapat meningkatkan tingkat detak jantung, serta menurunkan nafsu makan. Dalam dosis besar, nikotin memberikan efek penenang. Gejala-gejala penghentian akan menyebabkan perasaan kesal, tertekan, tegang, gelisah, sulit berkonsentrasi, lapar, pusing, serta dapat menyebabkan kecanduan.
2. **Karbon Monoksida**: dapat mengurangi aliran oksigen ke tubuh.
3. **Tar**: terdiri dari 4.000 zat kimia yang beracun, memedihkan mata serta menyebabkan kanker.

Taukah Ananda apa akibat jika seseorang menjadi penyalahguna narkoba?

Apabila seseorang menggunakan narkoba, maka akan muncul gejala:

- Malas makan, sehingga fisik lemah dan kekurangan gizi.
- Daya ingat berkurang sehingga mudah lupa.
- Perhatian berkurang sehingga sulit berkonsentrasi.
- Lamban dalam bekerja, ceroboh, sering tegang dan gelisah.
- Hidup jorok, sehingga terkena penyakit kelamin, paru-paru, dan hepatitis.



Gambar 11. Sulit Berkonsentrasi



Gambar 12. Sakit Kepala

- Sering sakit kepala, mual-mual, muntah, dan sulit tidur.
- Gangguan otot jantung dan tekanan darah tinggi.
- Hilang kepercayaan diri, pengkhayal, dan penuh rasa curiga.

- Gangguan mental, anti sosial dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan.
- Cenderung menyakiti diri, bahkan bunuh diri.
- Kematian karena kerusakan organ tubuh (Kusmiran, 2012: 75).

Apa saja penyakit yang ditimbulkan oleh narkoba?

Ananda, selain akibat-akibat buruk di atas, narkoba juga dapat menyebabkan penyakit pada diri orang yang memakainya. Penyakit tersebut dibagi dua, yaitu:

A. Penyakit langsung karena narkoba

- ✚ Kerusakan pada otak berupa stroke, cacat mental maupun moral.
- ✚ Kerusakan pada hati berupa menurunnya daya tahan tubuh karena gangguan netralisasi racun (fungsi



Gambar 13. Sakit karena Daya Tahan Tubuh yang Menurun

detoksifikasi) dan gangguan fungsi kekebalan (imunitas).

- ✚ Kerusakan pada fungsi ginjal sebagai penyaring zat-zat yang tidak berguna di dalam darah untuk dibuang melalui air seni.
- ✚ Kerusakan pada jantung seperti serangan jantung koroner.
- ✚ Kerusakan pada limpa, sumsum tulang, paru-paru (Ardani, 2011: 189).

B. Penyakit infeksi karena cara pemakaian narkoba

- ✚ HIV/AIDS bisa ditularkan melalui pemakaian jarum suntik bersama. Kelompok pemakai narkoba lebih senang menggunakan alat suntik bersama-sama sebab mereka menganggap lebih terasa nikmat karena terkesan setia kawan dan lebih menghemat narkoba karena tertinggal sedikit di satu jarum.



Gambar 14. HIV/AIDS

- ✚ Hepatitis B, biasanya berawal dari orang yang mengidap virus hepatitis B di dalam darahnya. Hepatitis B ganas dapat menyebabkan penderitanya meninggal dalam waktu 3 bulan. Gejala hepatitis B antara lain: tubuh terasa lemah, letih, lesu, suhu tubuh naik, air seni berwarna kuning, mata kuning, perut mual dan mau muntah terutama kalau makan lemak atau goreng-gorengan. Lebih lanjut, penderita menjadi kurus, pucat dan lemah, mudah jatuh sakit, penyakit lain ikut masuk ke dalam darah, dan akhirnya meninggal dunia. Penularan penyakit ini bisa melalui pinjam sisir, alat suntik bekas, kerokan, transfusi darah, akupunktur, tindik, tato, cukur (Ardani, 2011: 189).

Bagaimana ciri-ciri remaja yang menjadi penyalahguna narkoba?

Ciri-ciri remaja yang mempunyai resiko lebih besar menjadi penyalahguna narkoba adalah:

1. Punya rasa rendah diri, kurang percaya diri dan menganggap dirinya negatif.
2. Sering merasa sedih dan cemas.
3. Pemalu, sulit bergaul, suka menyendiri, serta kurang bergaul dengan teman lawan jenis.



Gambar 15. Remaja yang Murung



Gambar 16. Remaja yang suka berkelahi

4. Mudah menjadi bosan, jenuh, dan murung.
5. Tidak sabar dalam segala hal.
6. Suka melakukan sesuatu yang memiliki resiko tinggi/ bahaya.
7. Suka memberontak.
8. Tidak mau mengikuti peraturan.
9. Terlalu agresif.

10. Tidak mampu mengendalikan diri.
11. Ingin segera mandiri dan bebas.
12. Kurang taat beragama.
13. Berteman dengan penyalahguna narkoba.
14. Anggota keluarga ada yang menjadi pecandu.
15. Suka merusak diri sendiri.
16. Memiliki motivasi belajar yang rendah.
17. Tidak suka mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.



Gambar 17. Transaksi Narkoba

18. Tidak mempunyai rumah tempat tinggal (Martono dan Satya, 2006: 78-79).

"Bagaimana kita tahu satu gundukan kecil serbuk putih hanyalah satu sendok tepung gandum dan bukan putaw? Menghindari penyalahgunaan narkoba tanpa tahu apa itu narkoba, sama saja berperang dengan musuh dalam selimut.

Ingat, untuk menang perang, kita harus kenali musuh!"

(Subagyo Partodiharjo - mantan ketua Komite Nasional Anti Penyalahgunaan Narkoba)



Evaluasi

- a. Tuliskan komentar Anda tentang akibat penyalahgunaan narkoba, pada kolom berikut!

Komentar Saya

.....

.....

.....

.....

.....

- b. Tuliskan reaksi Anda terhadap pengguna narkoba, pada kolom berikut!

Reaksi Saya

.....

.....

.....

.....

.....

- c. Apa tindakan yang akan Ananda lakukan jika menemukan pengguna narkoba di lingkungan Ananda?

Tindakan Saya
.....
.....
.....
.....
.....

- d. Setujukah Ananda bahwa pengguna narkoba tidak disukai oleh orang-orang disekitarnya?

Pendapat Saya
.....
.....
.....
.....
.....

ROCK



Bagian 2 : Rokok



Tujuan

Agar Ananda mengetahui dan memahami:

1. Pengertian rokok.
2. Racun yang terdapat di dalam rokok.
3. Akibat yang ditimbulkan oleh rokok.
4. Cara menolak ajakan merokok.



Indikator

Ananda mampu:

1. Menjelaskan pengertian rokok.
2. Menyebutkan racun yang terdapat di dalam rokok.
3. Menyebutkan akibat yang ditimbulkan oleh rokok.
4. Menjelaskan cara menolak ajakan merokok.



Waktu

2 jam pembelajaran (2 x 40 menit)



Langkah-langkah

- a. Mulailah dengan membaca doa.
- b. Baca dan pahami materi bagian 2 tentang rokok.
- c. Duduklah berkelompok sesuai dengan kelompok yang telah diatur oleh guru BK atau konselor untuk mendiskusikan materi tentang rokok.
- d. Tanyakan kepada guru BK atau konselor jika ada kalimat atau materi bagian 2 yang belum dipahami.
- e. Seterusnya, pilihlah perwakilan dari kelompok untuk menyampaikan hasil diskusi.

- f. Setelah selesai, buatlah kesimpulan dari materi yang telah dibahas.
- g. Selanjutnya, isilah lembar evaluasi yang telah disediakan.
- h. Akhirilah kegiatan dengan membaca doa.



Apa yang perlu diketahui tentang rokok?

Bukan rahasia lagi jika remaja seumuran Anda banyak yang merokok. Kebanyakan dari remaja yang merokok tersebut menganggap dirinya hebat, jagoan, dan disegani oleh teman-temannya. Di sekolah, remaja yang merokok biasanya menunjukkan perilaku membolos, malas mengerjakan tugas, melanggar peraturan, suka mengganggu teman-temannya yang lemah dan berpenampilan tidak rapi. Mereka sepertinya lupa, atau mungkin tidak tahu bahwa rokok tersebut dapat mengganggu kesehatan bahkan mengancam nyawa mereka. Oleh sebab itu, pada bagian ini kita akan membahas tentang rokok serta akibatnya.



Gambar 18. Dilarang Merokok

Taukah Anda apa rokok itu? Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:1313), rokok adalah gulungan tembakau yang dibungkus daun nipah maupun kertas. Rokok merupakan hasil olahan tembakau yang terbungkus, termasuk cerutu (rokok yang dibuat dari gulungan tembakau kering) atau bentuk lainnya. Seperti yang telah dijelaskan pada Bagian 1 modul ini, dalam sebatang rokok berisi zat-zat aktif yang dapat merusak tubuh dan membuat pemakainya menjadi kecanduan.

Racun apa saja yang terdapat di dalam rokok?

Masuknya nikotin rokok ke dalam tubuh manusia tidak pernah sendiri. Nikotin selalu masuk bersama ribuan zat kimia yang larut di dalam asap dan kemudian mengendap sebagai tar (lihat bagian 1 penjelasan tentang tar).

Menurut Partodiharjo (2010: 59), dalam rokok terdapat 4000 zat kimia. 20 diantaranya adalah racun mematikan. Dari 20 racun maut itu, 8 diantaranya adalah zat penyebab kanker ganas, dan sisanya adalah:

- ✚ Racun tikus hidrogen sianida yang biasa digunakan untuk mengeksekusi narapidana yang dihukum mati.
- ✚ Bahan bakar roket (metanol).
- ✚ Bahan bakar korek api (butan).
- ✚ Racun serangga (arsen).
- ✚ Racun knalpot (karbon monoksida).
- ✚ Zat untuk memasak kulit binatang (thylamin).
- ✚ Pembersih lantai (amonia).
- ✚ Racun hama (DDT)

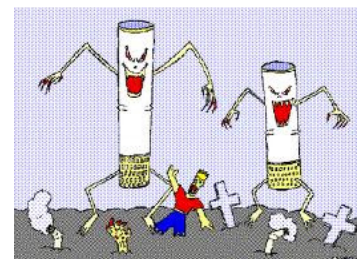


Gambar 19. Zat di Dalam Rokok

Apa saja bahaya merokok bagi kesehatan?

Seperti narkoba, rokok juga memiliki dampak negatif. Tidak hanya bagi pengguna, tetapi juga bagi orang disekitarnya. Banyak perokok yang sesungguhnya telah mengetahui akibat buruk rokok bagi dirinya sendiri, tetapi tetap merokok. Berarti ia memang kecanduan sehingga berani menanggung akibatnya.

Sayangnya, keberanian itu harus dibayar dengan kesengsaraan orang-orang di sekitarnya baik itu orangtua, adik, kakak, kakek, nenek, teman-teman, dan

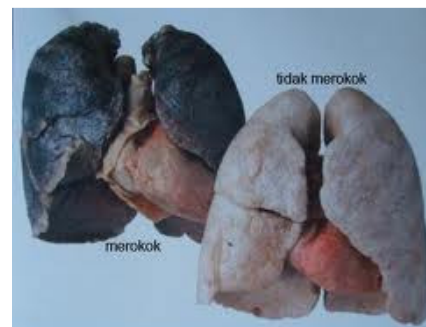


Gambar 20. Bahaya Merokok

siapapun yang ada di sekitar orang tersebut. Walaupun tidak merokok, mereka menjadi perokok pasif yang nasibnya tidak beruntung. Mereka ikut mengalami penderitaan karena menjadi perokok pasif. Mereka ikut terkena racun karena menghisap asap rokok dan udara pernafasan kotor dari si perokok (Partodiharjo, 2010: 61).

Narkoba secara langsung merusak fisik, mental, dan moral serta membunuh pemakainya sendiri. Sedangkan rokok, selain merusak diri pemakainya, juga merusak orang di sekitarnya. Berikut ini adalah dampak yang dapat ditimbulkan dari merokok dan menghirup asap rokok.

- ✚ Batuk
- ✚ Serangan jantung
- ✚ Stroke
- ✚ Kanker
- ✚ Impotensi
- ✚ Keturunan menjadi cacat
- ✚ Penyakit jantung koroner
- ✚ Radang saluran pernapasan dan paru-paru
- ✚ Fisik lemah sehingga sering sakit
- ✚ Ateroklerosis (Penyumbatan arteri)
- ✚ Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)
- ✚ Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)
- ✚ Gangguan kesuburan
- ✚ Gangguan medis lainnya (Partodiharjo, 2010: 61-62; Hasmi, 2002: 112).



Gambar 21. Perbandingan Paru-paru yang Merokok dan Tidak Merokok

Bagaimana nasib remaja perokok kelak?

Remaja yang merokok, kelak akan mengalami kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain:

1. Ketergantungan terhadap rokok

Jika seseorang sudah mulai menghisap rokok sejak kecil, kelak ia akan sulit untuk berhenti merokok, karena sudah menjadi kebiasaan sehari-harinya sejak kecil dibandingkan dengan orang yang merokok setelah dewasa.



Gambar 22. Remaja yang Merokok

2. Mengalami gangguan kesehatan yang lebih parah

Orang yang merokok sejak kecil fisiknya akan menjadi lemah, malas, mudah sakit, serta menderita penyakit yang tidak sembuh-sembuh.

3. Perkembangan mental menjadi buruk

Perokok remaja banyak yang berkembang menjadi sombong karena merasa lebih cepat dewasa daripada teman sebayanya. Ia cenderung berteman dengan orang-orang yang lebih dewasa dari umurnya dan melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak bermanfaat dengan orang-orang tersebut.



Gambar 23. Remaja yang Berkelahi

4. Dikucilkan oleh masyarakat

Setelah dewasa, perokok remaja biasanya egois. Ia merokok di sembarangan tempat, tidak peduli terhadap penderitaan orang lain, termasuk keluarganya yang mau tidak mau menjadi perokok pasif (Hasmi, 2002: 114-115).

Bagaimana cara menolak ajakan merokok?

Pada umumnya, orang tidak akan berhenti merokok hanya karena takut akan penyakit berbahaya yang ditimbulkannya, kecuali pernah mengalaminya sendiri. Berikut ini adalah beberapa cara untuk menolak ajakan merokok:

✚ Tolak ajakan merokok dengan halus

Ketika seseorang mengajak kita merokok, tolaklah dengan halus, tanpa menyakiti hati orang yang mengajak. Bila harus berdiskusi tentang rokok, kemukakan pendapat dan fakta dengan jelas, sopan, tanpa menyakiti hati.



Gambar 24. Stop Smoking

✚ Jangan mudah percaya

Jangan terpengaruh iklan rokok yang mengatakan bahwa rokok dapat menciptakan keindahan, ketentraman, kegagahan, kesehatan, keberanian, kecantikan, dan lain-lain. Pada kenyataannya, dalam kehidupan sehari-hari, rokok itu dapat menyebabkan penyakit dan kematian.

✚ Menjadi teladan

Ketika seseorang mengajak kita merokok, tolaklah dengan baik. Bila mampu, balas dengan sopan ajakan orang untuk merokok dengan mengajak orang tersebut berhenti merokok. Berikan teladan, yaitu contoh hidup bebas rokok. Keteladanan lebih berhasil daripada sekedar nasihat.

"Mencegah lebih baik daripada mengobati"
(anonim)



Evaluasi

- a. Tuliskan sebuah karangan singkat tentang kejadian yang pernah Anda alami yang ada kaitannya dengan rokok!

Judul:

.....

.....

.....

.....

b. Tuliskan pendapat Anda tentang anak sekolah yang merokok!

Pendapat Saya
.....
.....
.....
.....

c. Tuliskan tindakan yang akan Anda lakukan jika ada yang mengajak Anda merokok!

Tindakan Saya
.....
.....
.....
.....
.....

d. Tuliskan tindakan yang akan Anda lakukan jika salah seorang sahabat Anda merokok!

Tindakan Saya
.....
.....
.....
.....
.....

MODUL II
MENCEGAH PENYALAHGUNAAN NARKOBA



ASERTIF TERHADAP NARKOBA

Bagian 3 : Asertif Terhadap Narkoba



Tujuan

Agar Ananda mengetahui dan memahami:

1. Pengertian perilaku asertif.
2. Ciri-ciri remaja yang asertif.
3. Dampak perilaku asertif.
4. Cara menumbuhkan perilaku asertif.
5. Kaitan perilaku asertif terhadap narkoba.



Waktu

1 jam pembelajaran (1 x 40 menit)



Indikator

Ananda mampu:

1. Menjelaskan pengertian perilaku asertif.
2. Menyebutkan ciri-ciri remaja yang asertif.
3. Menyebutkan dampak perilaku asertif.
4. Menyebutkan cara menumbuhkan perilaku asertif.
5. Menjelaskan kaitan perilaku asertif terhadap narkoba.



Langkah-langkah

- a. Mulailah dengan membaca doa.
- b. Baca dan pahami materi bagian 3 tentang asertif terhadap narkoba.
- c. Duduklah berkelompok sesuai dengan kelompok yang telah diatur oleh guru BK/ Konselor untuk mendiskusikan materi dan menjawab bagian evaluasi.
- d. Tanyakan kepada guru BK/ Konselor tentang materi bagian 3 yang belum dipahami.

- e. Setelah selesai, buatlah kesimpulan dari materi yang telah dibahas.
- f. Selanjutnya, isilah lembar evaluasi yang telah disediakan.
- g. Akhirilah kegiatan dengan membaca doa.



Taukah Ananda apa itu asertif?

Pernahkah Ananda berbohong? Pernahkah Ananda menyembunyikan perasaan Ananda dari orang lain? Jika pernah, berarti Ananda belum asertif. Asertif adalah tingkah laku yang mengungkapkan perasaan secara terbuka, jujur, tegas dan langsung pada tujuan dengan penuh keyakinan diri dan sopan.



Gambar 25. Mengungkapkan Pendapat secara Langsung

Bagaimana ciri-ciri orang asertif?

Ciri-ciri orang asertif adalah:

1. Mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya secara bebas.
2. Mampu menyatakan "tidak" pada sesuatu yang dianggap tidak sesuai dengan kata hati.
3. Mampu menolak permintaan yang dianggap tidak masuk akal, berbahaya, negatif, tidak diinginkan, atau dapat merugikan orang lain.
4. Mampu berkomunikasi secara terbuka, langsung, jelas, tegas, jujur, apa adanya, dan sopan.
5. Mampu meminta bantuan orang lain pada saat sedang membutuhkan pertolongan.



Gambar 26. Yes or No

6. Mampu mengungkapkan kemarahan, ketidaksetujuan, perbedaan pandangan secara baik.
7. Tidak mudah tersinggung, sensitif, dan emosional.
8. Mau dikritik (Sunardi, 2010: 3).

Apa dampak perilaku asertif?

Perilaku asertif seseorang dapat menimbulkan dampak seperti:

1. Kita tidak mudah dimanfaatkan oleh orang lain.
2. Mampu menerima kehadiran orang lain dengan sikap terbuka.
3. Kedua belah pihak yang berkomunikasi merasa nyaman, tidak ada yang ingin menyakiti lawan bicaranya dan tidak ada yang merasa disakiti hatinya.
4. Tidak ada pihak yang merasa disalahkan dan dihina.
5. Lawan bicara tidak terpancing untuk memberikan tanggapan yang negatif (visikonselor.blogspot.com).

Bagaimana cara menumbuhkan perilaku asertif?

Hal-hal yang perlu kita lakukan untuk bisa menumbuhkan perilaku asertif yaitu:

1. Berusaha dan membiasakan berbicara dengan rasa percaya diri.
2. Berusaha dan biasakanlah mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan jelas pada orang lain.
3. Biasakan memandang wajah orang yang kita ajak bicara.
4. Biasakanlah mengungkapkan pendapat kita secara jujur dan terbuka pada orang lain.
5. Apabila kita tidak ingin melakukan suatu pekerjaan maka katakan "tidak" (dengan



Gambar 27. Tidak Percaya Diri Saat Berbicara

kata-kata, nada, alasan yang bisa dimengerti serta diawali dengan kata "maaf").

6. Tanggapilah emosi kita dengan cara yang baik untuk menghindari perilaku yang menggebu-gebu (kesehatan.kompasiana.com).

Berikut ini adalah tips untuk bisa mengatakan tidak:

- a. Tentukan sikap yang pasti, apakah ingin menyetujui atau tidak.
- b. Jika belum jelas dengan apa yang diminta, bertanyalah untuk mendapatkan kejelasan.
- c. Berikan penjelasan atas penolakan secara singkat, jelas, dan masuk akal.
- d. Gunakan kata-kata yang tegas, seperti secara langsung mengatakan "tidak" untuk penolakan, dari pada "sepertinya saya kurang setuju..., sepertinya saya kurang sependapat..., atau saya kurang bisa..."
- e. Pastikan bahwa sikap tubuh kita juga menunjukkan "bahasa" yang sama dengan pikiran dan yang kita tampilkan.
- f. Gunakan kata-kata "Saya tidak akan..." atau "Saya sudah memutuskan untuk..." dari pada "Saya sulit...". Karena kata-kata "saya sudah memutuskan untuk..." lebih menunjukkan sikap tegas.
- g. Jika berhadapan dengan seseorang yang terus menerus mendesak padahal sudah berulang kali menolak, maka sikap atau tindakan yang dapat kita lakukan yaitu mendiamkan, mengalihkan pembicaraan, atau bahkan menghentikan percakapan.
- h. Tidak perlu meminta maaf atas penolakan yang disampaikan. Lebih baik katakan: "saya mengerti bahwa berita ini tidak menyenangkan bagimu, namun terus terang saya sudah memutuskan untuk ..."



Gambar 28. I Say No

- i. Janganlah mudah merasa bersalah, karena seseorang tidak bertanggungjawab atas kehidupan orang lain atau atas kebahagiaan orang lain.

Apa kaitan perilaku asertif terhadap narkoba?

Seseorang yang asertif, mampu mengungkapkan apa yang ada di dalam pikiran dan perasaannya secara tepat. Ia mampu menolak apapun yang tidak ia suka dan tidak sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku. Begitupun terhadap narkoba. Orang yang asertif mampu menjaga dirinya untuk tidak terpengaruh oleh orang-orang yang menyalahgunakan narkoba. Untuk itu, setiap orang perlu mengembangkan perilaku asertif dalam dirinya untuk bisa terhindar dari hal-hal yang buruk.

Orang sukses bisa merasa takut, tapi kemudian berusaha mengendalikan dan mengatasinya.
(Rangga Umara)



Evaluasi

- a. Tuliskan sebuah karangan tentang tingkahlaku asertif yang pernah Ananda lakukan!

Judul:

.....

.....

.....

.....

.....

- b. Tuliskan reaksi Ananda jika melihat teman Ananda melakukan kejahatan di sekolah!

Reaksi Saya
.....
.....
.....
.....

- c. Pada modul bagian 1 dan 2 kita telah membahas tentang narkoba. Jika seandainya Ananda sudah terlanjur menjadi pengguna narkoba karena kurangnya pengetahuan Ananda tentang hal itu, tindakan apa yang akan Ananda lakukan?

Tindakan Saya
Terhadap diri sendiri:
.....
.....
Terhadap orangtua:.....
.....
.....
Terhadap guru:.....
.....
.....

Bagian 4 : Berpikir Positif



BERPIKIR POSITIF



Agar Ananda mengetahui dan memahami:

1. Pengertian berpikir positif.
2. Manfaat berpikir positif.
3. Cara berpikir positif.
4. Kaitan berpikir positif dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba.



Ananda mampu:

1. Menjelaskan pengertian berpikir positif.
2. Menyebutkan manfaat berpikir positif.
3. Menyebutkan cara berpikir positif.
4. Menjelaskan kaitan berpikir positif dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba.



- 1 jam pembelajaran (1 x 40 menit)



- a. Mulailah dengan membaca doa.
- b. Baca dan pahami materi bagian 4 tentang berpikir positif.
- c. Duduklah berkelompok sesuai dengan kelompok yang telah diatur oleh guru BK/ Konselor untuk mendiskusikan materi dan menjawab bagian evaluasi.
- d. Tanyakan kepada guru BK/ Konselor tentang materi bagian 4 yang belum dipahami.
- e. Setelah selesai, buatlah kesimpulan dari materi yang telah dibahas.
- f. Selanjutnya, isilah lembar evaluasi yang telah disediakan.

g. Akhirilah kegiatan dengan membaca doa.



Materi

Apa itu berpikir positif?

Berpikir positif adalah sebuah cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi segala hal. Orang ini akan selalu berpikir, bersikap dan berperilaku yang baik meski dalam kenyataannya dia belum mencapai apa yang menjadi tujuannya. Dengan berpikir positif dalam segala hal maka jalan yang akan dilalui menjadi lebih ringan dari beban yang sebenarnya.



Gambar 29. Think Do Be Positive

Apa manfaat berpikir positif?

Berpikir positif membantu kita dalam mengatasi masalah kehidupan sehari-hari. Berikut ini adalah beberapa manfaat berpikir positif:

1. Mengatasi stres



Gambar 30. Dilarang Stress

Berpikir positif membantu kita mengurangi dan mengatasi stres, mengabaikan pikiran negatif, dan mengganti pikiran mudah putus harapan (pesimis) menjadi optimis.

2. Menjadi lebih sehat

Pikiran kita secara langsung mempengaruhi tubuh. Ketika kita mengganti pikiran negatif dengan ketenangan, kepercayaan dan kedamaian, bukannya dengan kebencian, kecemasan, dan kekhawatiran, maka kita



Gambar 31. Tidur Nyenyak

akan merasakan kesejahteraan. Dan ini berarti kita tidak mengalami gangguan saat tidur, tidak merasakan ketegangan otot, kecemasan, dan kelelahan.

3. Percaya diri

Berpikir positif dapat membuat kita lebih percaya diri. Jika kita tidak percaya diri kita tidak akan pernah mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

4. Bisa mengambil keputusan yang benar

Berpikir positif mencegah kita memilih keputusan yang salah atau melakukan hal bodoh yang kemudian kita sesali. Berpikir positif membuat kita memilih keputusan dengan cepat.

5. Meningkatkan fokus

Menggunakan pikiran positif membantu kita lebih fokus saat menghadapi masalah. Jika kita berpikir negatif akan membuang-buang waktu, dan energi.

6. Bisa mengatur waktu lebih baik

Dengan meningkatnya fokus serta kemampuan membuat keputusan yang lebih baik, kita akan lebih teratur. Ini akan membantu kita mendapatkan lebih banyak waktu untuk diri sendiri dan orang yang kita cintai.



Gambar 32. Waktu

7. Lebih sukses dalam hidup

Sikap positif tak hanya bisa meningkatkan fokus kita dan lebih bisa mengatur waktu dengan baik tetapi mengarahkan kita pada kebahagiaan dan keberhasilan saat mengubah hidup kita.

8. Memiliki banyak teman

Ketika berpikir positif, kita akan menarik perhatian orang-orang dan dapat membuat mereka nyaman di sekitar kita.



Gambar 33. Persahabatan

9. Menjadi pemberani

Ketakutan berasal dari pikiran negatif. Menjadi pemikir positif menghilangkan rasa takut. Keberanian berasal dari kenyataan bahwa kita tetap positif. Kita akan tahu bahwa apapun yang terjadi dalam hidup kita, kita dapat menghadapinya.

10. Hidup lebih bahagia

Percaya diri merupakan suatu fakta bahwa kita bahagia menjadi diri kita sendiri dan tidak mencoba untuk menjadi orang lain. Jika kita memiliki semangat berpikir positif, kita selalu mendapatkan hidup bahagia, damai, tawa, kesehatan yang baik dan kesuksesan (health.kompas.com).

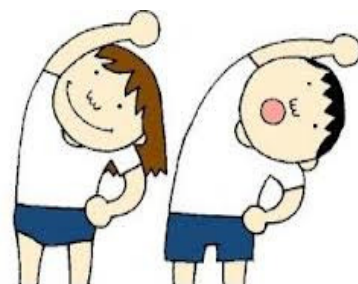


Gambar 34. Hidup Bahagia

Bagaimana cara berpikir positif?

Berikut ini adalah cara agar kita bisa berpikir positif.

- Jadilah optimis dan mengharapakan hasil yang baik dalam segala situasi.
- Cari alasan untuk lebih sering tersenyum.
- Libatkan diri dalam kegiatan yang bermanfaat.
- Baca bacaan dan kutipan yang inspirasional.
- Bergaullah dengan orang yang selalu berpikir positif.
- Ikuti gaya hidup sehat. Olahraga setidaknya tiga kali seminggu.



Gambar 35. Olahraga

Selain yang tertulis di atas, ada lagi tips yang dapat membuat kita lebih berpikir positif yaitu:

1. Melihat masalah sebagai tantangan

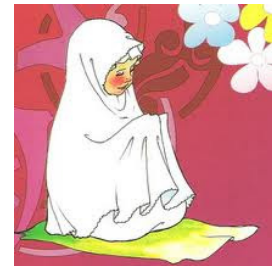
Coba bandingkan dengan orang yang melihat masalah sebagai cobaan hidup yang terlalu berat dan membuat hidupnya seakan-akan paling sengsara di dunia.

2. Menikmati hidupnya

Berpikir positif akan membuat seseorang menerima keadaannya dengan besar hati, meski tak berarti ia tak berusaha untuk mencapai hidup yang lebih baik.

3. Mensyukuri apa yang dimiliki

Tidak berkeluh-kesah tentang hal-hal yang tidak dimiliki.



Gambar 36. Bersyukur

4. Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide

Supaya kita menerima hal-hal baru yang dapat mengubah kehidupan kita menjadi lebih baik.

5. Singkirkan pikiran negatif seketika setelah pikiran itu terlintas di benak

Jika kita memelihara pikiran negatif lama-lama, bisa-bisa kita malah membangunkan singa tidur yang seharusnya tidak apa-apa malah menimbulkan masalah.

6. Tidak mendengarkan gosip yang tidak menentu

Sudah biasa yang namanya gosip berteman baik dengan pikiran yang negatif. Karena itu para pemikir positif akan berusaha menghindar untuk terlibat dalam omongan yang tidak ada manfaatnya.

7. Tidak buat alasan, tapi langsung buat tindakan

Kita tentu pernah mendengar kata **NATO** (*No Action Talk Only*). Yang jelas, para pemikir positif bukanlah pengikut aliran ini. Begitu juga dengan **NARO** (*No Action Review Only*), **NADO** (*No Action Dream Only*), **NACO** (*No Action Concept Only*), **NABO** (*No Action Briefing Only*), **NAMO** (*No Action Meeting Only*), dan **NASO** (*No Action Strategy Only*). Yang dilakukan oleh orang yang berpikir positif adalah tidak mencari-cari alasan dalam bertindak.



Gambar 37. Aku Bisa

8. Menggunakan bahasa positif

Gunakanlah kalimat-kalimat yang bernadakan optimisme, seperti: "Saya pasti bisa!", "Tidak ada persoalan yang terlalu sulit untuk dipecahkan.", "Dia memang berbakat."

9. Menggunakan bahasa tubuh yang positif

Seperti senyuman, berjalan dengan langkah tegap, gerakan tangan yang ekspresif, atau anggukan. Para pemikir positif biasa berbicara dengan intonasi dan gerakan tubuh yang bersahabat, antusias dan hidup.

10. Peduli pada citra diri

Dengan berusaha tampil baik. Bukan hanya diluar, tapi juga di dalam (www.ikitech.asia).

Apa kaitan berpikir positif dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba?

Berpikir positif dapat membantu kita tercegah dari penyalahgunaan narkoba, karena dengan berpikir positif kita tidak akan pernah mencari jalan pintas untuk penyelesaian masalah yang sedang kita hadapi. Kita akan selalu berusaha mencari jalan terbaik dengan berpikir secara positif. Orang yang

berpikir positif tidak akan mudah terpengaruh oleh hal-hal buruk yang akan merusak dirinya.

Bagi beberapa orang, **berpikiran negatif** merupakan kebiasaan, yang sejalan dengan berlalunya waktu akan berubah menjadi sebuah kecanduan.

Seperti penyakit, seperti kecanduan alkohol, berlebihan makan, atau kecanduan obat terlarang. Banyak orang yang menderita akibat penyakit ini, karena **berpikiran negatif** merusak tiga hal berikut: jiwa, tubuh, dan perasaan.

(Peter McWilliams)

Berpikir positif lah, agar menjadi pribadi yang bermutu dengan jiwa, tubuh dan perasaan yang sehat.



Evaluasi

a. Mengapa kita harus berpikir positif? Coba beri tanggapan!

Tanggapan Saya

.....

.....

.....

.....

.....

- b. Apakah Ananda pernah berpikir positif? Apakah yang Ananda rasakan ketika itu?

Yang Saya Rasakan
.....
.....
.....

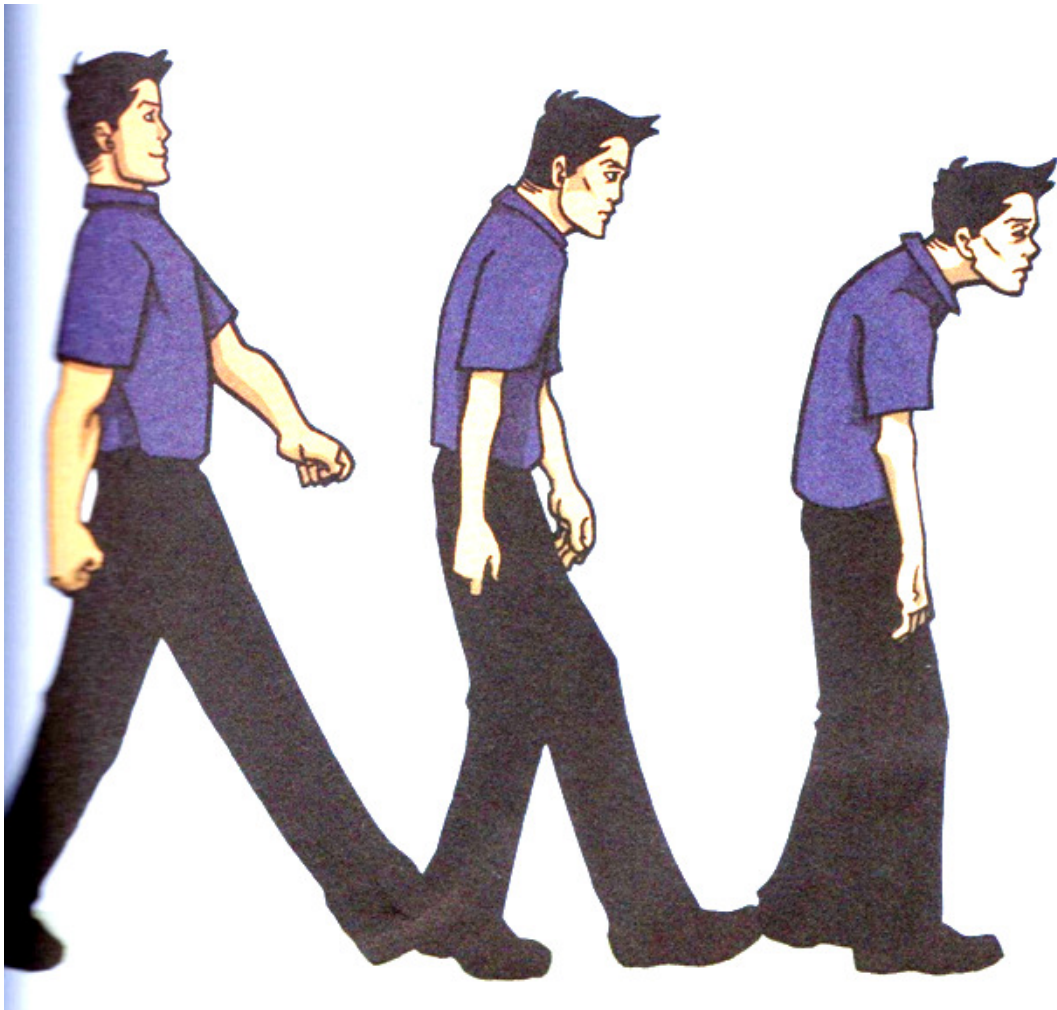
- c. Tulis reaksi Ananda jika bertemu dengan teman yang berpikiran negatif!

Yang Saya Rasakan
.....
.....
.....
.....
.....

- d. Tulislah tindakan yang akan Ananda lakukan dalam menghadapi sebuah masalah yang berat!

Tindakan Saya
.....
.....
.....
.....
.....

Bagian 5 : Percaya Diri



PERCAYA DIRI



Agar Ananda dapat mengetahui dan memahami:

1. Pengertian percaya diri.
2. Ciri-ciri orang yang percaya diri.
3. Dampak negatif jika tidak percaya diri.
4. Cara membangkitkan rasa percaya diri.
5. Kaitan percaya diri dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba.



Ananda mampu:

1. Menjelaskan pengertian percaya diri.
2. Menyebutkan ciri-ciri orang yang percaya diri.
3. Menyebutkan dampak negatif jika tidak percaya diri.
4. Menjelaskan cara membangkitkan rasa percaya diri.
5. Menjelaskan kaitan percaya diri dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba.



1 jam pembelajaran (1 x 40 menit)



Langkah-langkah

- a. Mulailah dengan membaca doa.
- b. Baca dan pahami materi bagian 5 tentang percaya diri.
- c. Duduklah berkelompok sesuai dengan kelompok yang telah diatur oleh guru BK/ Konselor untuk mendiskusikan materi dan menjawab bagian evaluasi.
- d. Tanyakan kepada guru BK/ Konselor tentang materi bagian 5 yang belum dipahami.
- e. Setelah selesai, buatlah kesimpulan dari materi yang telah dibahas.

- f. Selanjutnya, isilah lembar evaluasi yang telah disediakan.
- g. Akhirilah kegiatan dengan membaca doa.



Materi

Apa itu percaya diri?

Percaya diri adalah rasa percaya terhadap kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri, sehingga seseorang akan menjadi mudah putus harapan (pesimis) dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain".



Gambar 38. Confidence

Bagaimana ciri-ciri orang yang percaya diri?

Ciri-ciri orang yang mempunyai rasa percaya diri yaitu:

- a. Percaya dengan kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun rasa hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap seperti orang-orang yang dianggapnya penting demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menjadi diri sendiri.
- d. Mempunyai pengendalian diri yang baik dan emosinya stabil.
- e. Memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak mengharapkan bantuan orang lain.

- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya (holikulanwar.blogspot.com).

Apa dampak negatif kalau tidak percaya diri?

a. Mengalami kegagalan

Seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri biasanya akan mengalami kegagalan karena tidak yakin akan dirinya dalam melakukan suatu tindakan dan mengambil keputusan dalam suatu masalah.



Gambar 39. Sedih

b. Selalu mengeluh

Seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri akan selalu mengeluh dan merasa tidak nyaman setiap kali diminta untuk melakukan suatu pekerjaan.

c. Mudah putus asa.

Karena tidak memiliki tekad yang kuat dan tidak memiliki solusi, lembek, dan sikap yang tidak menghiraukan di berbagai situasi serta menjadi ceroboh dan tidak teratur.



Gambar 40. Putus Asa

d. Selalu merasa gelisah

Ketika seseorang yang tidak percaya diri setiap kali menghadapi suatu masalah, ia akan merasa gelisah karena tidak yakin tentang apa yang akan dilakukannya.

e. Menyesal dikemudian hari

Menyesal kemudian tidak ada gunanya, tapi itulah yang terjadi dalam kehidupan. Karena kebanyakan orang tidak menyadari bahwa kesempatan tidak akan datang untuk kedua kalinya, sehingga rasa tidak percaya diri menutupi mata hatinya (holikulanwar.blogspot.com).

Bagaimana cara membangkitkan rasa percaya diri?

Berikut ini adalah cara untuk membangkitkan rasa percaya diri:



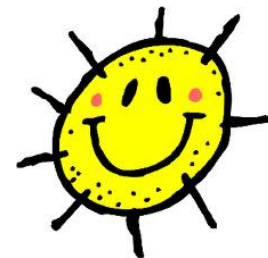
Gambar 41. Siswa yang Rapi

a. Rapikan diri

Mungkin kita beralasan bahwa kita bukan orang yang rapi. Sehingga apa yang kita tampilkan pun jauh dari kerapian. Padahal bila kita tampil rapi, kita akan lebih percaya diri.

b. Rasakan situasi positif

Dimana pun kita, coba rasakan situasi positif di tempat tersebut. Rasakan bahwa orang-orang di sekeliling kita menyambut kita dengan baik.



Gambar 42. Suasana Positif

c. Pelihara mental positif

Apa yang kita lakukan akan berjalan dengan baik dan kita juga akan baik-baik saja. Fokus pada sisi positif akan membuat kita percaya diri.

d. Ikuti saran positif

Rasa percaya diri merupakan sifat menular, artinya jika kita dikelilingi oleh orang-orang yang memiliki cara pandang positif, bersemangat, optimis, maka kita akan memiliki kecenderungan untuk meniru sifat tersebut. Oleh karena itu carilah lingkungan yang bisa memotivasi kita untuk sukses.

e. Tolaklah saran negatif

Tidak semua orang di sekitar kita memberikan dorongan, dukungan dan bersikap positif kepada kita. Karena bisa jadi sebagian mereka berfikir negatif.

f. Berani menerima tanggung jawab

Salah satu kunci untuk menumbuhkan rasa percaya diri adalah berani menerima resiko, dampak ataupun akibat yang akan terjadi.

g. Bacalah potensi diri

Lacak, gali, dan ketahui potensi sukses yang ada pada diri kita. Misalnya dengan bertanya kepada orang terdekat, untuk melacak potensi kita. Karena bisa jadi sangat banyak potensi yang kita miliki tanpa kita sadari, sehingga tidak berhasil kita gali.



Gambar 43. Potensi Diri

h. Berani mengambil resiko

Cobalah menerima tantangan yang cukup menakutkan atau menciutkan hati. Ketika mencoba sesuatu kita harus siap dengan hasil yang sesuai atau tidak sesuai dengan keinginan.

i. Kurangi berkata "tapi"

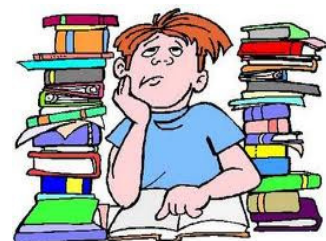
Mungkin kita sering mengatakan kata tersebut. Misalnya kita mengatakan "ingin sukses, tapi saya hanya orang biasa." Sebaiknya mulai sekarang kurangi mengatakan kata "tapi". Kata "tapi" membuat kita yang semula hendak maju, kembali mundur. "Tapi" membuat kita terbiasa membuat alasan dan tidak melakukan sesuatu.

j. Temukan apa yang kita takutkan dan lakukan

Kalau kita takut berbicara di muka umum, lakukan itu. Kalau kita takut menatap wajah orang lain, lakukan itu. Temukan apa yang kita takutkan, dan lakukan!

k. Jangan menunda

Penundaan menimbulkan ketakutan. Semakin sering kita menunda, ketakutan itu akan kian menggumpal dan pikiran kita mulai mencari-cari alasan bahwa penundaan yang kita lakukan itu benar. Padahal,



Gambar 44. Pekerjaan yang Menumpuk

semakin lama kita menunda berarti semakin lama kita membiarkan diri tidak meningkatkan kualitasnya.

l. Ingat momen ketika kita merasa begitu percaya diri

Coba ingat-ingat kapan kita merasa begitu percaya diri sehingga tangan kita tidak gemetaran dan tidak ada keringat dingin mengucur dari kening kita. Ingat momen tersebut setiap kali kita merasa kehilangan percaya diri. Rasa percaya diri kita akan tumbuh dengan seketika.



Gambar 45. Momen Kebersamaan

m. Awas penyakit perfeksionis

Mencari kesempurnaan selain menyita banyak energi dan waktu, juga bisa mengikis habis rasa percaya diri. Sebab, saat kita mengerjakan suatu pekerjaan yang menurut kita tidak seperti harapan, lambat laun kita akan meragukan kemampuan diri kita. Hindari mencari kesempurnaan, yang penting lakukan yang terbaik.

n. Memperbanyak ibadah

Dengan memperbanyak ibadah dan berdoa kepada Allah SWT. maka pertolongan akan datang dari Allah sehingga rasa percaya diri dan keyakinan kita akan semakin meningkat (www.percayadiri.com).



Gambar 46. Berdoa

Apa kaitan percaya diri dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba?

Apabila kita memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka kita tidak akan pernah ragu dengan kemampuan yang kita miliki. Dengan begitu kita tidak akan pernah ingin mencoba menggunakan narkoba untuk membuat kita menjadi berhasil. Karena semangat dan keberhasilan yang kita dapat dari mengkonsumsi narkoba itu adalah semu. Tetapi, segala sesuatu yang dilakukan

dari hati, usaha yang giat, dan dengan rasa percaya diri yang tinggi akan bertahan lebih lama.

"Anda bisa sukses sekalipun tak ada orang yang percaya Anda bisa.
Tapi Anda tak pernah akan sukses jika tidak percaya pada diri sendiri."
([William J. H. Boetcker](#))



Evaluasi

- a. Tulislah hal-hal yang berkaitan dengan rasa percaya diri yang pernah Anda alami!

Hal-hal Yang Pernah Saya Alami
.....
.....
.....
.....
.....

- b. Tulislah apa yang akan Anda lakukan jika ada teman yang mengajak mengkonsumsi narkoba dengan alasan untuk meningkatkan prestasi!

Tindakan Saya
.....
.....
.....
.....

- c. Tulislah kerugian yang didapat oleh orang-rang yang tidak percaya diri!

Kerugian Tidak Percaya Diri
.....
.....
.....

DAFTAR RUJUKAN GAMBAR

- Gambar 1 : <http://republika.co.id>
- Gambar 2 : <http://inijalanku.com>
- Gambar 3 : <http://recoverylife.com>
- Gambar 4 : <http://yosefw.wordpress.com>
- Gambar 5 : <http://poskota.co.id>
- Gambar 6 : <http://sound228.ru>
- Gambar 7 : <http://tasyacleouphatra.blogspot.com>
- Gambar 8 : <http://encrypted-tbn1.gstatic.com>
- Gambar 9 : <http://blogdokter.net>
- Gambar 10 : <http://fonega.blogdetik.com>
- Gambar 11 : <http://indahakalanina.blogspot.com>
- Gambar 12 : <http://sebuahtips.blogspot.com>
- Gambar 13 : <http://thefactsoflife2007.blogspot.com>
- Gambar 14 : <http://bisnis-kti.com>
- Gambar 15 : <http://jajahut.blogspot.com>
- Gambar 16 : <http://devil-gokil.blogspot.com>
- Gambar 17 : <http://gedelumbung.com>
- Gambar 18 : <http://hidupkusehat.com>
- Gambar 19 : <http://ryandhikapunya.blogspot.com>
- Gambar 20 : <http://bebasrokok.wordpress.com>
- Gambar 21 : <http://gregoriusadhi.blogspot.com>
- Gambar 22 : <http://catatankika.wordpress.com>
- Gambar 23 : <http://iboekartun.blogspot.com>
- Gambar 24 : <http://iniunic.blogspot.com>
- Gambar 25 : <http://ilhamsiala.wordpress.com>
- Gambar 26 : <http://noorikhfan.web.id>