



## Jurnal Multidisiplin Indonesia

Journal homepage: <https://jmi.rivierapublishing.id/>

P-ISSN 2963-2900 E-ISSN 2964-9048

### PENYALAHGUNAAN NARKOBA DIKALANGAN REMAJA: BAHAYA, PENYEBAB, DAN PENCEGAHANNYA

Aelfi Elisabet<sup>1</sup>, Agryani Rosmaida<sup>2</sup>, Agung Pratama<sup>3</sup>, Josua Jonatan<sup>4</sup>, Kristiana<sup>5</sup>,  
Salve Teresia<sup>6</sup>, Sri Yunita<sup>7</sup>

Universitas Negeri Medan

aelfisitumorang05@gmail.com

#### Riwayat Artikel:

Received: 16-10-2022

Revised: 29-10-2022

Accepted: 14-11-2022

**Keywords:** Drugs, Teenager,  
Abuse

**Kata Kunci:** Narkoba, Remaja,  
Penyalahgunaan.

#### Abstract

*Drugs are substances or drugs derived from plants or non-plants, either synthetic or semi-synthetic which can cause unconsciousness or anesthesia because these substances work by affecting the central nervous system and then continued with physical and psychic dependence on the body, so that if the substance is stopped from consuming it, there will be physical and psychic disturbances. Adolescence is the transition of a person from childhood to adulthood that undergoes changes be it physical, emotional, social, mental changes that refer to more mature. Drug abuse is currently increasing day by day, especially among teenagers today. The main cause of drug abuse is due to the feelings and impulses of oneself as well as external impulses. The characteristics of drug abusers in behavior changes such as achievement in school/work dropped significantly, skipping classes, not completing tasks, changing sleep patterns, frequent staying up late, difficulty getting up early in the morning and reduced appetite. Growing adolescent awareness of the magnitude of the negative influences provided by this drug and at the same time creating comfort and reminding that there are families who are very fond of and always create good communication is one role of the family in preventing this drug abuse.*

#### Abstrak

Narkoba merupakan zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis ataupun semi sintetis yang dapat mengakibatkan ketidaksadaran atau pembiusan dikarenakan zat-zat tersebut bekerja dengan mempengaruhi susunan saraf sentral lalu dilanjutkan lagi dengan ketergantungan secara fisik dan psikis pada tubuh, sehingga jika zat tersebut dihentikan pengkonsumsiannya maka akan terjadi gangguan secara fisik dan psikis. Remaja adalah peralihan seseorang dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mengalami perubahan baik itu perubahan fisik, emosional, sosial, mental yang mengacu ke lebih matang. Penyalahgunaan narkoba saat ini semakin hari semakin meningkat terutama dalam kalangan remaja saat ini. Penyebab utama

penyalahgunaan narkotika karena adanya rasa dan dorongan dari diri sendiri maupun dorongan dari luar. Ciri-ciri penyalahguna narkoba dalam perubahan perilaku seperti prestasi di sekolah/tempat kerja turun tiba-tiba secara signifikan, membolos, tidak menyelesaikan tugas, berubahnya pola tidur, sering begadang, sulit untuk bangun pagi hari dan berkurangnya selera makan. Menumbuhkan kesadaran remaja akan besarnya pengaruh negatif yang diberikan oleh narkoba ini dan sekaligus menciptakan kenyamanan dan mengingatkan bahwa ada keluarga yang sangat menyayangi serta selalu menciptakan komunikasi yang baik adalah satu peran keluarga dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba ini.

---

*Corresponding Author:* Aelfi Elisabet  
E-mail: aelfisitumorang05@gmail.com



## PENDAHULUAN

NARKOBA merupakan singkatan dari NARKotika, PsiKOtropika, dan Bahan Adiktif lainnya. Narkotika juga merupakan zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan, yang dibedakan ke dalam golongan-golongan sebagaimana terlampir dalam UU No. 35 Tahun 2009 tentang narkotika. Menurut Jackobus (2005), Narkoba adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan berubahnya kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menyebabkan ketergantungan. Psikotropika merupakan zat atau obat bukan narkotika, baik alamiah maupun sintesis, yang memiliki khasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Bahan adiktif adalah bahan/zat yang berpengaruh psikoaktif di luar Narkotika dan Psikotropika dan dapat menyebabkan kecanduan.

Narkoba memiliki beberapa jenis, yaitu ada Ganja (Dikenal juga istilah ganja, marijuna, pot, cimeng, Mary Jane, gele, grass, weed), Heroin (Dikenal juga istilah white smack, serbuk putih, medicine, ubat, putau), Kokain (Dikenal juga istilah crack, daun koka, pasta koka), Shabu (Dikenal juga istilah Ice, ubas, methamphetamine, crista), Ecstasy (Dikenal juga istilah XTC, kancing, ineks, flash, flipper, hammer), Inhalants (Contoh : lem aica aibon, soulvent), Prescription Drugs (Contoh : Pil BK, Tramadol, Xanax, Sanadril) dan masih banyak jenis lainnya.

Penyebab utama penyalahgunaan narkotika karena adanya rasa dan dorongan dari diri sendiri maupun dorongan dari luar, selain itu adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi, seperti faktor narkotika dimana semua jenis narkotika bekerja pada bagian otak yang menjadi pusat penghayatan kenikmatan, termasuk stimulasi seksual, dan mendapatkan kenikmatan yang diinginkan sesuai dengan khasiat farmakologiknnya. Dosis setiap jenis narkotika untuk menimbulkan ketergantungan tidak sama besar. Makin luas pusat penghayatan kenikmatan yang dipengaruhi oleh narkotika, semakin kuat potensi narkotika untuk menimbulkan ketergantungan. Faktor lainnya seperti faktor individu kebanyakan penyalahgunaan narkotika dimulai pada fase

remaja, sebab pada masa remaja termasuk pada fase dalam menemukan jati diri serta sedang mengalami perubahan biologi, psikologi maupun sosial. Selain itu karena adanya faktor subversi dimana dengan jalan memasyarakatkan narkoba di negara yang menjadi sasaran, faktor rasa ingin tau, faktor genetika dan faktor lingkungan meliputi faktor keluarga dan lingkungan pergaulan, baik pergaulan di sekitar rumah, di sekolah maupun di tempat-tempat umum.

Dampak yang diakibatkan bila mengkomsumsi narkoba yaitu memberikan rasa rileks, mengurangi ketegangan, kegelisahan serta tekanan mental namun cenderung akibatkan ketergantungan. Selain itu menghilangkan nafsu makan, bersifat memabukkan, meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan muntah-muntah. Dapat juga menyebabkan tindak kekerasan, agresif, tidak dapat menilai segala sesuatu secara jernih, bahkan sakit jiwa, contoh: Kokain, Sabu, Ecstasy, dll.

Upaya pencegahan pemberantasan penyalahgunaan narkoba memiliki beberapa peran penting, seperti peran dari diri sendiri, dimana faktor dari diri sendiri itu sangat mempengaruhi kehidupan suatu individu dalam berbuat dan bertingkah laku, oleh sebab itu upaya diri sendiri dalam mencegah penggunaan narkoba yaitu mampu mengendalikan diri sendiri, mencintai diri sendiri, meningkatkan harga diri, membangun kepercayaan diri, memilih pergaulan yang baik dan terampil menolak tawaran narkoba, memperkuat iman dan taqwa kepada Tuhan, elakukan kegiatan yang positif serta menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat menjaga diri dari godaan yang tidak baik seperti narkoba. Selain itu juga dibutuhkannya peran orang tua sebagai tempat rumah bagi seorang anak. Peran orang tua juga penting karena anak tumbuh ditengah-tengah kehidupan keluarga, keharmonisan dan kebahagiaan keluarga mempengaruhi kehidupan seorang anak sehingga sebaiknya orang tua mampu menjadikan dirinya menjadi sahabat bagi anaknya dengan memiliki komunikasi yang baik, mau menjadi pendengar yang baik serta mengawasi tumbuh dan kembang anak. Selain itu peran dari masyarakat, peran sekolah, dan peran pemerintah juga sangat penting, karena dari lingkungan luar seorang anak juga dapat informasi baru, pembelajaran baru, bahkan pemahaman baru tentang dampak dan mengetahui apa itu narkoba, sehingga seorang siswa bisa lebih berhati-hati dan waspada, karena narkoba bisa masuk di kehidupan kapan saja.

## **METODA PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah jenis studi tinjauan literatur. Dimana tinjauan literature adalah ringkasan analisis dari badan penelitian mengenai suatu masalah penelitian tertentu dengan cara menggambarkan, mengevaluasi dan mengklarifikasi pengetahuan yang sudah diketahui pada suatu bidang subjek (Easterby-Smith, Thorpe, & Jackson, 2015:13). Penelitian ini mengambil sumber dari buku, sumber referensi lain dan penelitian yang sudah pernah dilakukan. Referensi teori ini dapat dijadikan sebagai dasar yang kuat untuk memahami betapa bahayanya narkoba dan upaya dalam pencegahan penggunaan narkoba di kalangan remaja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Narkoba dan Remaja**

#### **A. Narkoba**

Narkoba adalah sejenis obat-obatan terlarang yang dapat menyebabkan efek kecanduan bagi para pengguna. Menurut BNN Narkoba adalah zat atau obat baik yang bersifat alamiah, sintetis, maupun semi sintetis yang menimbulkan efek penurunan kesadaran, halusinasi, serta daya rangsang. Terdapat beberapa definisi Narkoba menurut para ahli, yaitu menurut Smith Kline

dan French Clinical, pengertian narkoba menurut para ahli yang tergabung di perusahaan farmasi smith kline dan french clinical di amerika serikat. Narkoba adalah zat yang dapat membuat penggunaanya mengalami ketidaksadaran. Sedangkan menurut Jackobus, pengertian narkoba adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis ataupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi bahkan sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika mendefinisikan dan menetapkan bahwa Narkotika adalah zat atau obat yang berasal daritanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan, yang dibedakan ke dalam golongan-golongan sebagaimana terlampir dalam Undang-undang ini. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Narkoba merupakan zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis ataupun semi sintetis yang dapat mengakibatkan ketidaksadaran atau pembiusan dikarenakan zat-zat tersebut bekerja dengan mempengaruhi susunan saraf sentral lalu dilanjutkan lagi dengan ketergantungan secara fisik dan psikis pada tubuh, sehingga jika zat tersebut dihentikan pengkonsumsiannya maka akan terjadi gangguan secara fisik dan psikis.

Narkoba terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu

1. Morfin

Berasal dari kata “morpheus” yang berarti “dewa mimpi”, morfin adalah alkaloid analgesik kuat yang ditemukan pada tanaman opium. Narkoba jenis ini langsung bekerja secara langsung pada sistem saraf pusat, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit.

2. Heroin

Narkoba jenis ini dihasilkan dari pengolahan morfin secara kimiawi. Zat ini memiliki reaksi yang kuat sehingga sangat mudah menembus ke otak.

3. Ganja

Ganja, yang bernama lain Cannabis sativa syn. Ganja dapat menyebabkan pemakainya mengalami euphoria dimana penggunaanya mengalami rasa senang yang berkepanjangan.

4. Kokain

Jenis narkoba ini berasal dari tanaman Erythroxylon coca. Daun tanaman ini digunakan dengan cara dikunyah untuk mendapatkan efek stimulan. Narkoba yang satu ini bisa menyebabkan metabolisme sel sangat cepat.

5. LSD (Lysergic Acid)

Narkoba yang satu ini tergolong halusinogen. Biasanya berbentuk lembaran kertas kecil, kapsul, atau pil.

6. Opium (Opiat)

Narkoba ini berbentuk bubuk. Kandungan morfin dalam bubuk ini biasa digunakan untuk menghilangkan rasa sakit.

B. Remaja

Terdapat beberapa definisi remaja menurut para ahli yaitu menurut Kartono (1990) mengatakan bahwa masa remaja juga sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Menurut Hurlock (1999) sendiri Istilah remaja atau adolescence berasal dari kata latin adolescere yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah adolescence mempunyai arti yang cukup luas yaitu meliputi kematangan mental,

emosional, sosial dan fisik. Sedangkan menurut Piaget (dalam Hurlock, 1999) mengatakan bahwa masa remaja adalah usia dimana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah peralihan seseorang dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mengalami perubahan baik itu perubahan fisik, emosional, sosial, mental yang mengacu ke lebih matang.

## **2. Penyalahgunaan Narkoba**

Penyalahgunaan adalah tindakan yang menyimpang terhadap sesuatu. Menurut KBBI penyalahgunaan adalah perbuatan menyalahgunakan atau melakukan sesuatu tidak sebagaimana mestinya. Jadi, penyalahgunaan narkoba adalah tindakan atau perbuatan yang memakai narkoba dengan tidak sebagaimana mestinya. Ciri-ciri penyalahguna narkoba dalam perubahan perilaku seperti prestasi di sekolah/ di tempat kerja turun tiba-tiba secara signifikan, membolos, tidak menyelesaikan tugas, berubahnya pola tidur, sering begadang, sulit untuk bangun pagi hari dan berkurangnya selera makan. Dalam perubahan fisik seperti mata yang terlihat merah, selalu terlihat lelah, penurunan berat badan, dan penampilan yang terlihat tidak terawat. Sedangkan dalam perubahan psikologis seperti merahasiakan sesuatu, terlihat lebih tertutup, suasana hati secara tiba-tiba berubah, minat terhadap hal-hal yang disukai sebelumnya berkurang, konsentrasi sulit, tampak lesu, tidak memiliki motivasi, cemas, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Menurut Eleanora (2011: 440), bahwa faktor penyebab terjadinya penyalahgunaan narkoba, yaitu:

### **1. Faktor Subversi**

Dengan Jalan "memasyarakatkan" narkoba di negara yang jadi sasaran, maka praktis penduduknya atau bangsa di negara yang bersangkutan akan berangsur-angsur untuk melupakan kewajibannya sebagai warga negara, subversi seperti ini biasanya tidak berdiri sendiri dan biasanya diikuti dengan subversi dalam bidang kebudayaan, moral dan sosial

### **2. Faktor Ekonomi**

Setiap pecandu narkoba setiap saat memerlukan narkoba sebagai bagian dari kebutuhan hidupnya yang cenderung dosisnya akan selalu bertambah, dibandingkan dengan dengan beberapa barang lainnya, narkotika adalah barang yang menguntungkan, meskipun bahaya dan ancamannya cukup berat.

### **3. Faktor Dari Luar Lingkungan Keluarga**

Adanya sindikat narkoba internasional yang berupaya untuk menembus setiap tembok penghalang di negara maupun dengan tujuan yang tidak resmi inilah orang terpacu untuk mengejar karier atau kekayaan dengan segala cara termasuk menelantarkan keluarganya.

### **4. Faktor Individu**

Ada beberapa faktor individu yang menjadi penyebab penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja yaitu faktor rasa ingin tahu, faktor genetika, faktor biologi, faktor psikologi, dan faktor sosial. Faktor rasa ingin tahu bisa membuat remaja tertarik untuk mencoba narkoba akhirnya menjadi kecanduan. faktor genetika juga merupakan faktor risiko penyalahgunaan zat narkotika. Orang-orang muda berada pada peningkatan risiko menjadi kecanduan narkoba jika mereka memiliki orang tua atau saudara yang kecanduan narkoba atau alkohol.

### **5. Faktor biologi**

Perubahan yang cepat pada masa peralihan ini sering menimbulkan kebingungan dan keresahan, Kebingungan, keresahan, dan bahkan depresi akibat perubahan tersebut di atas dapat mendorong anak untuk menyalahgunakan narkotika. Faktor psikologi, pada masa remaja kemampuan intelektualnya juga bertambah. Faktor sosial, anak atau remaja dengan ciri-ciri tertentu mempunyai risiko lebih besar untuk menjadi penyalahguna Narkotika.

Penyalahgunaan Narkotika sering terjadi dengan gangguan jiwa lain seperti depresi, ansietas atau gangguan kepribadian anti sosial.

#### 6. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan juga dapat menjadi penyebab penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja. Adapun faktor lingkungan ini yaitu, faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan sekolah, dan faktor lingkungan sosial. Faktor keluarga, terutama faktor orangtua yang sering ikut menjadi penyebab seorang anak atau remaja menjadi penyalahguna Narkotika seperti Orangtua yang kurang komunikatif dengan anaknya, Orangtua yang terlalu banyak mengatur anak atau selalu menuruti kehendak anak (permisif), Orangtua yang menuntut secara berlebihan agar anak berprestasi di luar kemampuannya atau keinginannya, misalnya dalam hal memilih jurusan, Disiplin orangtua yang tidak konsisten, Sikap ayah dan ibu yang tidak sepadan terutama dalam hal pendidikan anak, Orangtua yang terlalu sibuk sehingga kurang memberi perhatian kepada anaknya, Orangtua yang kurang harmonis, sering bertengkar, orangtua berselingkuh, Orangtua yang tidak memiliki dan menanamkan norma-norma, nilai-nilai tentang baik-buruk, boleh atau tidak boleh dilakukan, Orangtua atau salah satu anggota keluarga yang menjadi penyalahguna Narkotika.

Lingkungan sekolah juga ikut mendorong terjadinya penyalahgunaan Narkotika seperti sekolah yang kurang disiplin, tidak tertib, Sering tidak ada jam mata pelajaran yang masuk, sekolah yang membosankan, guru yang kurang pandai mengajar, guru yang kurang komunikatif dengan siswa, sekolah yang kurang mempunyai fasilitas untuk menampung atau menyalurkan kreativitas siswa. Faktor dari lingkungan masyarakat, kondisi dalam masyarakat juga mempengaruhi perilaku remaja, termasuk perilaku yang berkaitan dengan penyalahgunaan narkotika. Remaja bisa dengan mudah memperoleh narkotika, harga narkotika makin murah, kehidupan sosial, ekonomi, politik dan keamanan yang tidak menentu juga menjadi faktor di lingkungan masyarakat.

### 3. Bahaya Penyalahgunaan Narkoba

Narkoba dapat menjadi zat yang bermanfaat atau bahaya Kesehatan. Seperti diketahui, ada beberapa golongan narkoba yang termasuk di antara obat-obatan yang digunakan dalam proses penyembuhan karena efek sedatifnya. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat berbahaya bagi diri sendiri maupun masyarakat dan negara.

#### 1) Bahaya bagi diri sendiri

Narkoba akan lebih berdampak besar bagi penggunanya dari pada lingkungan sekitarnya. Penggunaan narkoba dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan, seperti kondisi tubuh dan otak yang terganggu, mudah dehidrasi, seringnya berhalusinasi, timbulnya kejang-kejang, bahkan dapat juga menimbulkan kematian. Selain berpengaruh pada tubuh, bahaya narkoba juga dapat menyebabkan kualitas hidup seseorang terganggu. Contohnya pecandu rentan mengalami masalah keluarga, di sekolah, dan kesulitan keuangan. Pecandu narkoba juga lebih rentan mengalami kecelakaan, infeksi seksual menular, dan melakukan upaya menyakiti diri bahkan bunuh diri.

#### 2) Bahaya narkoba bagi masyarakat

Selain pada diri sendiri, narkoba juga berbahaya bagi masyarakat. Ada beberapa dampak buruk penyalahgunaan narkoba bagi masyarakat seperti perubahan sikap dan kepribadian yang mendadak bagi pengguna, menurunnya rasa tanggung jawab, rasa malu dan sikap disiplin di dalam kehidupan bermasyarakat, pengguna menjadi cepat marah dan

mudah tersinggung sehingga kurangnya sosialisasi bermasyarakat, serta dapat menimbulkan keresahan bagi masyarakat karena akan sering terjadinya hal-hal buruk atau kasus-kasus seperti pencurian, pelecehan seksual, melukai orang lain.

### 3) Bahaya Narkoba bagi Negara

Bahaya narkoba bagi diri sendiri akan berdampak bagi negara. Dimana para pengguna narkoba akan mengalami kerusakan otak yang sudah disebabkan oleh zat yang terkandung didalamnya. Para remaja yang menggunakan narkoba merupakan generasi bangsa, jika mereka rusak maka akan mengakibatkan generasi penerus bangsa juga mengalami kerusakan. Dimana generasi penerus bangsa merupakan kunci keberhasilan negara dimasa depan.

## 4. Upaya Pencegahan Narkoba

Adapun upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba ada dari berbagai cara seperti:

### A. Peran diri sendiri

Faktor individu adalah faktor dari diri sendiri, upaya pencegahan dari diri sendiri ini sangat dibutuhkan dan paling utama. Adapun cara-caranya sebagai berikut:

#### 1. Mengenal dan menilai diri sendiri

Dengan lebih mengenal diri sendiri, remaja akan dapat lebih mudah mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan. Mengenal dan menilai diri sendiri berarti menyadari akan kelemahan dan kekuatan serta tujuan dan cita-cita

#### 2. Meningkatkan harga diri

Harga diri seorang dapat tinggi atau rendah tergantung pada pengalaman, perilaku dan interaksi dengan orang lain. Orang yang memiliki harga diri yang rendah akan cenderung merendahkan dirinya sendiri, percaya bahwa ia tidak dapat menjadi lebih baik, menghindari hubungan dengan orang lain, gelisah, dan suka menyendiri yang mengakibatkan ia mudah untuk dipengaruhi orang lain, termasuk dipengaruhi untuk mengonsumsi narkoba.

#### 3. Percaya diri

Percaya diri adalah gambaran, keberanian, pemikiran, dan perasaan tentang dirinya sendiri dalam menghadapi masalah. Apabila seseorang memiliki rasa percaya diri yang baik, ia akan memiliki dorongan, kekuatan, dan keberanian untuk melakukan hal-hal yang positif, seperti siap dalam melaksanakan tugas yang diberikan.

#### 4. Memilih pergaulan yang baik

Remaja memiliki ikatan yang kuat dengan teman sebayanya. Bagi seorang remaja, penerimaan dan diakui oleh teman sebayanya sangatlah penting. Adakalanya, ia berusaha untuk mengikuti hal-hal yang dikerjakan atau diikuti oleh teman-temannya untuk membuat mereka menyukainya, meskipun pada awalnya mungkin juga terdapat tekanan.

#### 5. menerapkan pola hidup sehat

Untuk membentuk generasi muda yang sehat, perlu penerapan pola hidup sehat yang meliputi:

- Mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
- Menghindari makanan siap saji (junk food);
- Olahraga secara teratur, termasuk mengikuti ekstrakurikuler yang bergerak dalam bidang olahraga;
- Istirahat yang teratur dan cukup sehingga dapat mengurangi ketegangan pikiran dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak;
- Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

6. Memperkuat iman dan takwa kepada Tuhan

Remaja yang memiliki iman (kepercayaan) yang kuat, serta selalu berusaha menjalankan perintah dan menjauhi larangan Tuhan (bertakwa) dapat mencegah berbagai perilaku kenakalan remaja, termasuk dalam masalah penyalahgunaan narkoba.

7. Melakukan kegiatan yang positif

Remaja hendaknya dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan positif yang berguna untuk masa depannya, misalnya dengan mengikuti berbagai ekstrakurikuler di sekolah, ikut organisasi siswa seperti OSIS, UKS, PMR, mengikuti gelar seni budaya, dan lain sebagainya

B. Peran keluarga

Upaya yang dapat dilakukan lingkungan keluarga dalam upaya pencegahan narkoba seperti:

1. Orang tua hendaknya jangan segan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan anak. Komunikasi menjadi hal yang sangat penting, apalagi bila anak tersebut sedang beranjak remaja. Komunikasi intens antara orang tua dan anak sangat penting untuk memberikan pemahaman terhadap anaknya.
2. Orang tua hendaklah menjadi pendengar yang baik untuk anak-anaknya. Memasuki usia remaja, masalah hidup mulai dialami oleh anak. Di sinilah peran orang tua harus hadir dan siap memberikan solusi atas masalah yang dihadapi.
3. Pengawasan dari orang tua dalam perkembangan anak sangatlah penting. Dengan menjadi teman yang baik bagi anak, orang tua dapat lebih mudah memberikan pemahaman tentang narkoba. Kesadaran anak terbentuk dari pengawasan dan perhatian orang tua yang telah diberikan.

C. Peran Masyarakat

Banyak hal yang harus dilakukan oleh masyarakat upaya dalam pencegahan narkoba dikalangan remaja ini seperti:

1. Tokoh masyarakat diharapkan berperan penting untuk menggerakkan perilaku masyarakat dalam memberikan pengaruh positif terhadap kelangsungan program pencegahan penyalahgunaan narkoba.
2. Tokoh masyarakat harus merangkul semua elemen masyarakat mulai dari orang tua, anak-anak, remaja, sekolah hingga organisasi sosial masyarakat.
3. Meninggalkan lingkungan yang membawa dampak negatif bagi diri sendiri.
4. Melakukan pengawasan secara berkala oleh tokoh keamanan lingkungan.
5. Membatasi aktivitas jam malam di lingkungan untuk mencegah terjadinya peredaran narkoba. Ketua lingkungan harus bekerjasama dengan pihak kepolisian agar lingkungan masyarakat aman dan terbebas dari penggunaan narkoba.

D. Peran Sekolah

Upaya pencegahan narkoba dilingkungan sekolah adalah:

1. Adanya komitmen pihak sekolah dalam usaha mencegah penyalahgunaan narkoba yang dituangkan melalui peraturan sekolah.
2. Adanya kegiatan pemeriksaan narkoba terhadap siswa yang dilakukan pihak sekolah secara rutin atau berkelanjutan.
3. Terbentuknya satuan tugas anti narkoba di sekolah
4. Tersedianya bimbingan konseling di sekolah mengenai penyalahgunaan narkoba



5. Terdapat himbauan anti narkoba di lingkungan sekolah agar siswa mengerti bahwa narkoba sangat merugikan diri sendiri.
- E. Peran pemerintah
1. Melakukan kegiatan penyuluhan tentang bahaya narkoba
  2. Melakukan pembinaan kepada masyarakat yang belum memakai dan mengenal narkoba sama sekali
  3. Mengawasi dan mengendalikan produksi ataupun distribusi narkoba

## KESIMPULAN

Narkoba adalah sejenis obat-obatan terlarang yang dapat menyebabkan efek kecanduan bagi para pengguna. Remaja adalah peralihan seseorang dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mengalami perubahan baik itu perubahan fisik, emosional, sosial, mental yang mengacu ke lebih matang. Ciri-ciri penyalahgunaan narkoba dalam perubahan perilaku seperti prestasi di sekolah/tempat kerja turun tiba-tiba secara signifikan, membolos, tidak menyelesaikan tugas, berubahnya pola tidur, sering begadang, sulit untuk bangun pagi hari dan berkurangnya selera makan. Faktor penyebab terjadinya penyalahgunaan narkoba, yaitu: factor subversi, factor ekonomi, factor dari luar lingkungan keluarga, factor individu, factor lingkungan. Adapun upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba ada dari berbagai peran seperti: peran diri sendiri, peran keluarga, peran masyarakat, peran sekolah, dan peran pemerintah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adica. (2022). *Pengertian Remaja Menurut Para Ahli*. <https://www.silabus.web.id/pengertian-remaja-menurut-para-ahli/>. Diakses pada tanggal 19 September.
- BNN. (2010). *Mahasiswa dan Bahaya Narkotika*. Jakarta Timur: Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.
- Humas BNN. (2019). *Pengertian Narkoba Dan Bahaya Narkoba Bagi Kesehatan*. <https://bnn.go.id/pengertian-narkoba-dan-bahaya-narkoba-bagi-kesehatan/>. Diakses pada tanggal 19 September 2022.
- Irawan, N. dkk. (2018). *Awas Narkoba Masuk Desa*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- KBBI. *Arti Kata Penyalahgunaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. <https://kbbi.web.id/penyalahgunaan>. Diakses pada tanggal 19 September 2022.
- Kholis, A. dkk. (2021). *Membangun Daerah (Dalam Perspektif Makro dan Mikro)*. Malang: Unisma Press.
- Manafe, Y. (2012). *Buku Panduan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Sejak Dini*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.
- Siadari, C. (2018). *Pengertian Narkoba Menurut Para Ahli*. <https://www.kumpulanpengertian.com/2018/06/pengertian-narkoba-menurut-para-ahli.html>. Diakses pada tanggal 19 September 2022.
- Yasmin, P. A. (2022). *Cara Mencegah Penggunaan Narkoba di Lingkungan Keluarga, Masyarakat, dan Sekolah*. <https://www.inews.id/amp/news/nasional/cara-mencegah-penggunaan-narkoba-di-lingkungan-keluarga-masyarakat-dan-sekolah>. Diakses pada tanggal 26 September 2022.
- Yudita, K. R. (2021). *10 Upaya Pencegahan Diri dari Bahaya Narkoba*. <https://m.tribunnews.com/amp/pendidikan/2021/11/16/10-upaya-pencegahan-diri-dari-bahaya-narkoba>. Diakses pada tanggal 26 September 2022.

Yuridis, I. (2009). About Us: Undang-undang No. 35 Tahun 2009. Undang-undang (UU) tentang Narkotika. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38776/uu-no-35-tahun-2009>. Diakses pada tanggal 19 September 2022.