

UPAYA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAGRAGA DAN KESEHATAN (PENJASORKES) DALAM MENANGGULANGI PENYALAHGUNAAN NARKOBA LEWAT PENDIDIKAN KESEHATAN

Oleh Nurhadi Santoso
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Peran guru pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat vital dalam pelaksanaan sekolah bebas narkoba. Biasanya tugas guru penjasorkes selain mengajar yang menjadi tugasnya juga disertai tugas sebagai wakil kepala sekolah urusan kesiswaan dan pembina OSIS. Dengan demikian, peran guru pendidikan jasmani menjadi penting karena mengurus tentang urusan-urusan kesiswaan. Guru pendidikan jasmani harus memiliki sikap dan keterampilan khusus dalam membentuk sekolah bebas narkoba.

Guru pendidikan jasmani harus memiliki pengetahuan tentang tahap-tahap perkembangan remaja, sehingga guru pendidikan jasmani menjadi pemimpin yang baik yaitu pemimpin yang berada di depan, yang menjadi contoh dalam sikap dan perilakunya. Guru pendidikan jasmani harus menjadi pemimpin yang berada di belakang harus bisa menjadi pendukung, membimbing, dan meluruskan jalan yang salah atau keliru pada anak didiknya.

Remaja yang dapat menyelesaikan tuntutan perkembangan pada usia sebelumnya, ia tidak akan mengalami banyak kesulitan dengan tuntutan perkembangan masa remaja. Jika tuntutan perkembangan sebelumnya tidak dapat diselesaikan dengan baik, remaja akan banyak mengalami kesulitan, stres dan menghadapi banyak konflik

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di sekolah memiliki peran yang sangat strategis dalam membentuk manusia seutuhnya. Manusia seutuhnya adalah manusia yang taqwa, cerdas, terampil, berbudi pekerti luhur, mandiri, dan bertanggung jawab. Mata pelajaran Penjasorkes merupakan suatu bagian dari pendidikan yang lebih mengutamakan aktivitas jasmani, pembinaan mentalitas, sikap, dan tindakan untuk hidup sehat. Adapun tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani secara umum adalah membantu siswa untuk meningkatkan derajat kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar berbagai aktivitas jasmani dan cabang-cabang olahraga, serta meningkatkan kesadaran berolahraga, dan kebiasaan hidup sehat. Pada dasarnya, materi pembelajaran dalam mata pelajaran Penjasorkes selain mengajarkan aktivitas jasmani juga mengajarkan teori tentang kesehatan. Alokasi waktu

untuk penyampaian materi pembelajaran praktik (aktivitas jasmani) lebih banyak daripada pembelajaran untuk penyampaian teori tentang kesehatan.

Materi kesehatan yang perlu disampaikan kepada peserta didik, meliputi: pendidikan keselamatan, gizi, AIDS, penyakit kelamin, narkoba, rokok, minuman keras, kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, dan kesehatan reproduksi. Pada kesempatan ini akan dibahas tentang narkoba yang perlu disampaikan guru Penjasorkes dalam rangka mencegah penyalahgunaan bagi peserta didik. Peserta didik yang taqwa, berbudi pekerti, berakhlak mulia, cerdas, dan terampil merupakan harapan guru, orang tua, masyarakat, dan negara. Untuk mencapai itu semua, diperlukan generasi yang jauh dari penyalahgunaan Napza.

Guru Penjasorkes merupakan ujung tombak bagi pencegahan penyalahgunaan Narkoba bagi peserta didik. Hal ini disebabkan, guru pendidikan jasmani lebih dekat dengan peserta didiknya dan biasanya guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah memiliki jabatan wakil kepala sekolah urusan kesiswaan sekaligus pembina OSIS. Dengan kedekatan ini, dapat dimanfaatkan bagi guru pendidikan jasmani untuk menanamkan bagi peserta didik hidup sehat serta mengajaknya menjauhi Narkoba dan bahaya akibat penyalahgunaan Narkoba.

Pentingnya guru Penjasorkes mengajarkan kesehatan tentang Narkoba bagi peserta didik, agar kelak menjadi generasi penerus bangsa dan negara yang memiliki integritas tinggi. Mengingat dampak negatif penyalahgunaan Narkoba sangat besar bagi kelangsungan suatu bangsa. Dampak negatif akibat penyalahgunaan bagi peserta didik, meliputi: kesehatan bagi pemakai, keluarga, masyarakat, dan negara. Rumah sakit ketergantungan obat di Jakarta melaporkan bahwa dari penderita akibat penyalahgunaan obat terlarang umumnya berusia 15 – 24 tahun, kebanyakan dari mereka masih aktif di sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, serta perguruan tinggi. Bahkan, ada pula yang masih duduk di sekolah dasar.

Pada awalnya penyalahgunaan Narkoba biasanya diawali dengan pemakaian pertama pada usia SD atau SMP karena tawaran, bujukan, dan tekanan seseorang atau teman sebaya. Didorong oleh rasa ingin tahu atau ingin mencoba, mereka mau menerima tawaran itu. Selanjutnya, tidak sulit untuk menerima tawaran berikutnya. Dari pemakaian sekali, kemudian beberapa kali akhirnya menyebabkan mereka ketergantungan terhadap zat yang digunakan. Penyalahgunaan dan peredaran gelap Napza saat

ini sudah sampai pada tingkat yang memprihatinkan dan mengancam seluruh aspek kehidupan berbangsa dan bernegara.

Usia sekolah sangat rentan sekali terjadi penyalahgunaan Narkoba akibat tawaran, bijukan atau rasa keingintahuan anak terhadap Napza sehingga mereka terjerumus pada penyalahgunaan Narkoba. Dengan demikian, guru Penjasorkes harus mampu melakukan pencegahan dengan menyampaikan matri kesehatan yang terkait dengan penyalahgunaan Narkoba pada peserta didik. Kedekatan guru Penjasorkes terhadap peserta didik dapat dijadikan usaha pencegahan penyalahgunaan Napza.

PEMBAHASAN

Peran Guru Penjasorkes di Sekolah

Peran guru penjasorkes memiliki peran yang sangat vital dalam pelaksanaan sekolah bebas narkoba. Biasanya tugas guru penjasorkes selain mengajar yang menjadi tugasnya juga disertai tugas sebagai wakil kepala sekolah urusan kesiswaan dan pembina OSIS. Dengan demikian, peran guru pendidikan jasmani menjadi penting karena mengurus tentang urusan-urusan kesiswaan. Walaupun demikian, tugas guru penjasorkes tidak akan terlaksana dengan baik jika tidak ada kerjasama dengan guru-guru lain dalam usaha membentuk sekolah bebas narkoba. Untuk itu, perlu ada kerjasama seluruh komponen yang ada di sekolah untuk mewujudkan tujuan sekolah yang benar-benar bebas narkoba.

Dengan demikian, diperlukan sikap dan keterampilan dasar bagi semua guru tidak hanya guru penjasorkes. Adapun sikap dan keterampilan dasar untuk sekolah bebas narkoba adalah sebagai berikut: (Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, 2006:69)

- a. Mempelajari masalah narkoba.
- b. Mengetahui kesempatan yang dapat digunakan untuk mengajarkan pencegahan penyalahgunaan narkoba di sekolah.
- c. Mendukung pelaksanaan kebijakan “sekolah bebas narkoba”
- d. Memeriksa sikap dan perilakunya sendiri dalam menggunakan narkoba, termasuk rokok dan minuman keras.
- e. Mendorong perilaku anak yang bertanggung jawab.
- f. Mendorong kegiatan positif sebagai alternatif pemakain narkoba.
- g. Membantu mengembangkan kepercayaan diri siswa.
- h. Memberi lebih banyak kesempatan pada siswa dalam mengambil keputusan
- i. Mengenal suasana hati siswa.
- j. Terlibat aktif dalam pencegahan dan penanggulangan di sekolah.

Apa yang diutarakan di atas merupakan keterampilan yang harus dikuasai guru dalam upaya mewujudkan sekolah yang bebas narkoba. Setiap guru memiliki peran yang sama dalam usaha pencegahan anak untuk menyalahgunakan narkoba.

Di samping sikap dan keterampilan dasar di atas, semua guru harus juga memiliki sikap dan keterampilan khusus dalam rangka mencapai tujuan sekolah bebas narkoba. Menurut Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana (2006:69) sikap dan keterampilan khusus guru dalam membentuk sekolah bebas narkoba, sebagai berikut:

- a. memiliki pengalaman lapangan dalam pencegahan dan penanggulangan penyalagunaan narkoba.
- b. Mengenal kecenderungan dan pola penggunaan narkoba.
- c. Dapat merujuk kasus yang tak dapat ditangani.
- d. Dapat menerima pendapat dan sikap siswa yang berbeda.
- e. Berminat terhadap masalah yang ada di masyarakat.
- f. Menyelenggarakan kegiatan kelas (bermain peran dan diskusi kelompok), yang memberi kesempatan pada siswa untuk mengembangkan cara-cara mengatasi masalah yang berhubungan dengan narkoba.
- g. Berempati dan memberi dukungan emosional pada siswa yang mengalami persoalan pribadi berkaitan dengan penyalahgunaan narkoba.

Mengenal keterampilan khusus di atas harus bisa diterapkan oleh masing-masing guru dalam setiap proses pembelajaran yang dilaksanakan, dengan melibatkan secara aktif siswa dalam diskusi kelas. Mampu mengajak anak untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan hal yang positif.

Guru penjasorkes di samping memiliki sikap dan keterampilan dasar maupun khusus, juga memiliki tugas selaku pembina OSIS. Adapun tugas guru penjasorkes adalah sebagai berikut: (Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, 2006:69)

- a. mengaktifkan peran dokter kecil dalam pelaksanaan “Sekolah Bebas Narkoba)
- b. melaksanakan pendidikan pencegahan pada kegiatan ekstrakurikuler.
- c. Menyelenggarakan berbagai kegiatan yang positif bagi siswa.

Dengan demikian, guru penjasorkes memiliki peran yang terdepan dalam mengajak mengembangkan dan mengisi waktu luang untuk hal-hal yang bisa meningkatkan keterampilan hidup dimasa yang akan datang. Kedekatan guru penjasorkes pada para siswanya dapat menggunakan waktu luang untuk kegiatan yang positif.

Ciri-ciri Remaja Dalam Perkembangan Fisik dan Psikologis

1. Remaja Umur 13 Tahun Sampai Dengan 15 Tahun

Pada usia ini anak memasuki remaja, yaitu anak mengalami tahap perkembangan antara anak dan remaja. Pada tahap ini anak terjadi perubahan yang

pesat secara fisik, baik mental-emosional maupun sosial. Akan tetapi, perubahan fisik yang cepat tidak diiringi oleh kecepatan pertumbuhan mental-emosional dan sosialnya. Keadaan yang demikian, menyebabkan perilaku anak menjadi labil atau mudah berubah-ubah. Anak pada masa ini kadang-kadang bertanggung jawab dan kadang-kadang tampak masa bodoh/lepas tanggung jawab.

Ciri-ciri remaja bersifat (Badan Narkotika Nasional, 2007:57), yaitu ingin tahu, mencoba, dan bereksperimen. Remaja pada masa ini cenderung tidak menyetujui nilai-nilai orang tua. Anak pingin mencari identitas dirinya dengan menjauhkan diri dari orang tua. Oleh karena itu, remaja sering mengagumi tokoh lain di luar orang tua sebagai gambaran pola hidupnya.

Remaja sangat peka sekali terhadap stres, frustrasi, dan konflik, bukan saja yang berhubungan dengan dirinya, tetapi juga dengan lingkungan pergaulannya. Oleh karena itu, cara mengambil keputusan dan menyelesaikan persoalan yang diajarkan oleh orang yang lebih tua pada usia lebih muda pada anak, sangat berguna bagi diri remaja.

Guru pendidikan jasmani harus menjadi pemimpin yang baik, yaitu pemimpin yang berada di depan, yang menjadi contoh dalam sikap dan perilakunya. Guru pendidikan jasmani harus menjadi pemimpin yang berada di belakang harus bisa menjadi pendukung, membimbing, dan meluruskan jalan yang salah atau keliru pada anak didiknya.

Pada umur 15 tahun, remaja harus mengetahui tentang hal-hal sebagai berikut:(badan Narkotika Nasional, 2007:60)

- a. sifat-sifat dari setiap jenis narkoba
- b. pengaruh narkoba pada sistem peredaran darah, pernafasan, syarat, dan reproduksi.
- c. Pola pemakaian narkoba (coba-coba, sosial instrumental, kebiasaan, dan ketergantungan)
- d. Pengaruh narkoba terhadap kegiatan sehari-hari yang memerlukan koordinasi tubuh.
- e. Peraturan perundang-undangan mengenai penggunaan/peredaran narkoba.

2. Remaja Umur 16 Tahun Samapi Dengan 18 Tahun

Remaja pada periode ini sedang berjuang untuk mencari identitas dirinya, yang akan menentukan fungsi dan peranannya di dalam masyarakat, tantang identitasnya di bidang seksual dan pekerjaan, sebab mereka akan menjadi dewasa, baik sebagai

pria dewasa atau wanita dewasa. Remaja pada usia ini perlu mengembangkan berbagai keterampilan yang berguna bagi masa depannya atau kariernya.

Remaja harus menyelesaikan tugas pengembangan remaja yang tidak mudah dan sering menimbulkan kesulitan. Remaja juga dihadapkan pada situasi yang ada di masyarakat dan keadaan disekitarnya yang mudah menimbulkan stres akibat perubahan sosial ekonomi dan iklim politik serta pergeseran dalam sistem nilai. Tugas-tugas pengembangan remaja yang perlu diselesaikan selama periode ini, meliputi hal-hal berikut ini: (badan Narkotika Nasional, 2007:61)

- a. mengembangkan hubungan baru secara dewasa dan memuaskan dengan teman sebayanya, baik sesama jenis maupun dari lawan jenisnya.
- b. Mengembangkan identitas peranan seksnya, sebagai pria maupun wanita.
- c. Menerima keadaan dirinya secara menyeluruh, baik fisik maupun kejiwaan, serta dapat menggunakannya secara efektif.
- d. Membebaskan dirinya dari ketergantungan emosional, mengembangkan hubungan baru secara dewasa dan memuaskan dengan kawan orang tua dengan tetap menjaga hubungan akrab dan menghormati
- e. Memilih dan menyiapkan perkawinan dan kehidupan keluarga.
- f. Mengembangkan kemampuan intelektual.
- g. Mengembangkan sistem nilai, etika, dan kerohanian sebagai pedoman hidup.

Remaja yang dapat menyelesaikan tuntutan perkembangan pada usia sebelumnya, ia tidak akan mengalami banyak kesulitan dengan tuntutan perkembangan masa remaja. Namun, jika tuntutan perkembangan sebelumnya tidak dapat diselesaikan dengan baik, remaja akan banyak mengalami kesulitan, stres dan menghadapi banyak konflik. Tugas-tugas pengembangan remaja tidak diselesaikan dengan baik, akan timbul rasa tidak bahagia pada remaja, perilakunya tidak sesuai dengan norma yang ada di dalam masyarakat dan tentunya ia akan mengalami kesulitan dengan tugas-tugasnya yang akan datang.

Remaja usia sekolah menengah atas berorientasi pada masa depan dan dapat melibatkan dalam diskusi mengenai hal-hal yang abstrak. Pada akhir usia sekolah menengah atas, remaja perlu memahami hal-hal berikut: (badan Narkotika Nasional, 2007:61)

- a. pengaruh jangka pendek dan jangka panjang pemakaian setiap jenis narkoba.
- b. Bahaya pemakaian campuran berbagai jenis narkoba.
- c. Hubungan pemakai narkoba dengan berbagai penyakit dan kecacatan.
- d. Pengaruh narkoba terhadap bayi dalam kandungan dan sistem reproduksi.

- e. Hubungan pemakaian narkoba dengan HIV/AIDS.
- f. Meningkatnya kecelakaan karena mengendarai mobil/motor dan menjalankan mesin ketika berada dalam pengaruh narkoba.
- g. Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap masyarakat, bangsa, dan negara

Materi Pembelajaran Pendidikan Kesehatan di SMP Maupun SMA/SMK

Materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik di SMP maupun SMA/SMK terdiri dari permainan, senam, atletik, akuatik, aktivitas luar sekolah, dan teori tentang kesehatan. Mengingat keterbatasan waktu untuk pembelajaran teori di kelas, maka perlu strategi tertentu bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyampaikan materi kesehatan pada siswanya. Biasanya materi kesehatan diberikan pada saat bulan puasa karena pada bulan puasa praktik pendidikan jasmani tidak dilaksanakan, sehingga pelajaran teori kesehatan dilaksanakan pada bulan puasa.

Materi kesehatan dapat mencakup: kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, penyakit menular dan tidak menular, kesehatan reproduksi, HIV dan AIDS, narkoba, dan lain-lain. Untuk itu, guru penjasorkes perlu memahami dan menguasai teori kesehatan untuk memberikan bekal pengetahuan pada siswa tentang beberapa hal tentang kesehatan. Terkait dengan masalah ini, guru penjasorkes memahami tentang masalah-masalah narkoba dan dampak buruk bagi pemakainya. Masalah besar yang dihadapi bangsa dalam memajukan bangsa adalah makin tingginya penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar/remaja. Tingginya angka penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja usia sekolah akan mengakibatkan rusaknya kualitas generasi muda dimasa yang akan datang. Generasi muda merupakan aset bangsa dan negara di masa yang akan datang, jika mampu menghadapi tantangan era globalisasi. Materi narkoba perlu menjadi perhatian bagi guru penjasorkes dalam mencegah penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar dewasa ini. Mengingat dampak penyalahgunaan narkoba banyak sekali, mulai dari penyakit kejiwaan pada pekamai, HIV/AIDS, kriminalitas, masalah sosial lainnya. Diharapkan melalui pembelajaran kesehatan tentang narkoba ini makin tingginya kesadaran di kalangan pelajar untuk tidak menggunakan/menyalahgunakan narkoba.

Remaja Sangat Rentan Penyalahgunaan Narkoba

Ramaja merupakan tahap perubahan dari anak-anak menuju remaja. Dalam hal ini, anak akan mengalami berbagai masalah dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Masalah pokok yang dihadapi anak ketika memasuki masa remaja

adalah pada pencarian identitas diri. Identitas diri adalah kapasitas posisi atau kedudukan sosial anak dalam lingkungan pergaulan dimana dia berada (Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia, 2007:91). Remaja acapkali mengalami krisis identitas diri karena anak tidak mau dikelompokkan sebagai anak-anak sebab merasa sudah besar. Namun anak kurang besar jika dikelompokkan pada kelompok orang dewasa.

Remaja yang mengalami krisis identitas diri akan memiliki masalah dalam mengendalikan luapan emosi. Remaja kesulitan menempatkan diri ketika berinteraksi dengan teman sebaya, ditambah lagi remaja tidak mendapat figur idola yang tepat untuk identitas dirinya yang mantap. Akibat tidak mampu menerima kenyataan ini, membuat remaja melakukan tindakan-tindakan destruktif, seperti: membolos sekolah, minder, senang berkelahi, mengurung diri, dan menyalahgunakan narkoba serta minum-minuman keras. Remaja juga sering tidak mampu mengendalikan dorongan ambisi dan angan-angannya karena meningkatnya kebutuhan untuk bersosialisasi.

Apabila remaja tidak mampu mengatasi krisis identitas dirinya, maka remaja akan mudah terjebak dalam perkembangan kepribadian yang lemah dan sangat rentan terhadap penyalahgunaan narkoba. Guru penjasorkes dituntut untuk menyadari dan memahami secara umum dan karakteristik perilaku anak yang memasuki fase pubertas atau remaja awal, agar guru penjaorkes mudah memberikan bimbingan serta dukungan pada anak didiknya. Karakteristik perilaku fase remaja antara lain terlihat dari perilaku: (Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia, 2007:91)

- a. mencari identitas diri atau mengenali diri sendiri
- b. rasa ingin tahu besar dan suka coba-coba
- c. emosi yang belum stabil dan sikap sensitif
- d. rasa malu yang mulai berkembang
- e. mulai tertarik terhadap lawan jenis
- f. lebih senang bergaul dengan teman sebaya dan ingin diterima oleh lingkungan
- g. ingin jadi anak gaul, ingin terlihat ngetrend dengan mengikuti gaya-gaya remaja lainnya
- h. ingin terlihat hebat dan ingin mendapat pengakuan dari lingkungannya
- i. kurang mengerti bahaya dan cenderung gegabah dalam berbuat
- j. keterbatasan pengetahuan dan kurang pengalaman maupun penalaran
- k. cenderung kurang mampu berfikir atau bertindak secara objektif
- l. menganggap sendiri sudah besar dan mengerti banyak hal, sehingga cenderung mempunyai rasa percaya diri yang berlebihan
- m. sering menganggap orang tua kurang mengerti masalah remaja masa kini
- n. suka memberontak

Dengan demikian, mempelajari dan memiliki pengetahuan tentang sikap dan perilaku remaja dapat digunakan alat untuk mengantisipasi sedini mungkin agar dapat mengambil langkah yang tepat untuk menanggulangi masalah yang ada pada anak didik.

Berikut ciri-ciri remaja yang rentan terhadap kenakalan dan penyalahgunaan narkoba yang perlu diketahui dan dipahami oleh guru penjasorkes, yaitu: (Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia, 2007:91)

- a. mudah kecewa; tindakan agresif dan destruktif dilakukan ketika mengalami perasaan kecewa atau tertekan
- b. memiliki kepribadian lemah; kurang percaya diri, kurang yakin pada kemampuan diri sendiri. takut ditolak, mudah putus asa, pasif dan pesimis
- c. senang jalan pintas
- d. tidak sabar dan tidak dapat menunda pemuasan keinginan.
- e. Mudah bosan dan dan tidak toleran sehingga membuatnya merasa tertekan
- f. Tidak berani menghadapi tantangan, lari dari tanggung jawab, dan takut gagal
- g. Tidak mampu mengatasi masalah
- h. Prestasi di sekolah rendah dan malas belajar
- i. Tidak diterima oleh teman sebayanya
- j. Sejak usia dini sudah suka merokok, berteman dengan peminim, pengguna atau pengedar narkoba.

Ini semua ciri remaja yang tidak bisa mengembangkan identitas diri secara baik dan mengalami gangguan psikologis sejak usia dini yang menjadi penyebab utama remaja menjadi penyalah guna narkoba.

Menciptakan Kondisi Sekolah Babas Napza

Pencegahan perlu dilakukan sedini mungkin, sejak anak usia SD hingga SMA dan bahkan di perguruan tinggi. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal yang sangat penting dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba, mengingat pemakainya sebagian besar adalah anak dan remaja usia sekolah dan mahasiswa perguruan tinggi. Penyalahgunaan narkoba pada diri siswa akan memberikan dampak yang buruk bagi kehidupan sekolah. Narkoba merusak disiplin dan motivasi yang sangat penting bagi proses belajar-mengajar di sekolah.

Siswa yang menjadi penyalah guna narkoba dapat mengganggu suasana ketertiban dan kenyamanan di sekolah, meningkatkan kenakalan, membolos, dan putus sekolah. Siswa yang sudah terlibat menjadi penyalah guna narkoba dapat menciptakan iklim acuh tak acuh dan tidak menghormati pihak lain. Sekolah harus bisa mencegah para siswa-siswanya menjadi penyalah guna narkoba. Mencegah adalah mencegah seseorang memakai narkoba ketika ada yang menawarkan dengan melatih keterampilan

psikososial dan mengembangkan percaya diri (Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana (2006:3). Pencegahan merupakan proses perubahan perilaku yang memakan waktu. Oleh karena itu, lebih baik berbicara tentang pendidikan pencegahan. Pendidikan pencegahan adalah pendidikan yang ditujukan kepada individu atau kelompok masyarakat terutama anak-anak dan remaja, untuk mencegah dan mengurangi atau menghentikan pemakaian narkoba, dengan mengubah perilaku dan pola pikirnya, serta memberikan keterampilan psikososial yang diperlukan. Pendidikan pencegahan tidak bisa dilepaskan dari proses pendidikan itu sendiri, yang mempunyai tujuan membimbing, agar anak menjadi dewasa.

Sesuai siklus kehidupan manusia, ada tiga sasaran pokok dalam program pencegahan penyalahgunaan narkoba: komunitas(keluarga), sekolah, dan tempat kerja. Program pencegahan berbasis sekolah relatif lebih mudah untuk dilaksanakan, sebab lembaga sekolah lebih terstruktur, dengan demikian lebih mudah untuk memantaunya. Program sekolah bebas narkoba merupakan program yang disusun dan dikembangkan secara komprehensif dan terpadu di lingkungan sekolah. Upaya itu dapat dibangun dengan budaya antinarkoba, antikekerasan, dan penegakkan disiplin untuk mencegah dan menanggulangi masalah penyalahgunaan narkoba dan kekerasan. Anti kekerasan harus menjadi bagian dari upaya mencegah dan menanggulangi penyalahgunaan narkoba terutama di lingkungan sekolah. Demikian juga dengan upaya penegakan disiplin, karena sekolah dengan tingkat penyalahgunaan narkoba rendah, memiliki disiplin yang tinggi. Adapun usaha sekolah untuk menciptakan sekolah bebas narkoba adalah dengan adanya sanksi hukuman, razia, keteladanan guru, penghargaan, dan prosedur tetap.

1. Sanksi hukuman

Adapun sanksi hukuman diterapkan dengan prosedur-prosedur tertentu, yaitu:

- a. Sanksi hukuman adalah usaha pendisiplinan, dengan tujuan agar anak menyadari perlunya peraturan/tata tertib dan menghormati peraturan dan tata tertib tersebut.
- b. Sekolah tidak boleh langsung menilai atau menghakimi siswa pemakai narkoba, menghukum dan mengeluarkannya dari sekolah kecuali ada alasan kuat.
- c. Sanksi hukuman yang efektif adalah pemanggilan orang tua siswa dan penandatanganan surat perjanjian oleh siswa/orang tua siswa.
- d. Sanksi harus dilaksanakan secara bertahap, dari pelanggaran pertama kali hingga pelanggaran berulang serta didasarkan pada berat ringannya kasus.
- e. Peraturan harus berlaku secara adil dan konsisten.

- f. Penerapan sanksi harus sesuai dengan asas pendidikan, yaitu sikap wajar, dialog, dan menghargai hak-hak anak dalam suasana kasih sayang sehingga tidak menimbulkan dendam atau sakit hati, karena harga diri anak terluka.

2. Razia

Razia perlu diterapkan di sekolah-sekolah dalam rangka pencegahan terhadap penyimpangan penyalahgunaan narkoba dan kekerasan berupa benda tajam yang dibawa siswa. Adapun yang dilakukan dalam pelaksanaan razia di sekolah adalah:

- a. Razia merupakan tindakan represif untuk mencegah dan mengurangi penyalahgunaan dan peredaran narkoba dan kekerasan di sekolah
- b. Razia sebaiknya dilakukan oleh beberapa orang personil sekolah yang bertugas mengawasi dan melakukan penindakan, seperti pengawas sekolah, kepala sekolah, dan wali kelas.
- c. Razia dilakukan terhadap siswa yang diduga menyimpan narkoba, termasuk merokok, dan perangkat pemakaiannya, juga terhadap benda-benda terlarang lain seperti buku/kaset porno.

3. Keteladanan guru

Semua personel sekolah mencakup kepala sekolah, guru, pegawai tata usaha, keamanan sekolah harus menjadi suri tauladan bagi siswa dalam menaati peraturan/tata tertib tersebut dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah, sehingga guru memiliki wibawa, tapi bukan sikap yang dibuat-buat.

4. Penghargaan

Pemberian penghargaan dan pujian bagi siswa yang taat, misalnya hadiah atau piagam bagi siswa yang memiliki dan melaksanakan peraturan/tata tertib itu dalam jangka waktu tertentu. Hal ini akan menjadi pendorong siswa untuk menaati peraturan dengan senang hati.

5. Prosedur tetap

Prosedur tetap adalah serangkaian proses dalam melakukan suatu tindakan atau kegiatan yang bersifat tetap atau baku (Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, 2006:45). Prosedur tetap harus memuat rincian tentang jenis kegiatan, pelaksanaan kegiatan dengan rincian tugas masing-masing, tempat kegiatan, urutan pelaksanaan kegiatan, cara melaporkan, dan lain-lain. Prosedur tetap disusun oleh sekolah, meliputi antara lain sebagai berikut: (Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, 2006:45)

- a. penerimaan calon siswa/siswa baru.
- b. Pembuatan surat perjanjian dengan calon siswa/siswi baru dan orang tua,.

- c. Tindakan pendisiplinan dan hukuman, disertai pertolongan terhadap siswa yang melanggar peraturan, disertai bukti-bukti.
- d. Pemberitahuan kepada orang tua, jika siswa dicurigai atau kedapatan memakai narkoba atau memperjualbelikannya.
- e. Mewawancarai siswa yang diduga menyalahgunakan narkoba dan terjaminnya kerahasiaan kasus.
- f. Pemberian layanan konseling kepada siswa bermasalah.
- g. Mengadakan pemeriksaan urine.
- h. Malakukan razia.
- i. Merujuk kasus kepada pusat terapi/rehabilitasi.
- j. Melaporkan pelanggaran hukum kepada kepolisian.

Untuk mewujudkan sekolah yang bebas narkoba dan tindakan kekerasan perlu kerjasama semua pihak, baik pihak interen sekolah dan eksteren. Pihak interen sekolah meliputi: Kepala sekolah, semua guru, wali kelas, karyawan, dan petugas keamanan sekolah/satpam. Semua pihak di dalam interen sekolah harus bekerja sama untuk terwujudnya sekolah bebas narkoba. Di damping itu, sekolah harus bekerja sama dengan pihak luar sekolah seperti keluarga, masyarakat, dan kepolisian setempat untuk mengatasi penyalahgunaan narkoba oleh siswa. Sekolah perlu membuat jalinan hubungan yang erat dengan orang tua siswa, masyarakat sekeliling sekolah, dan tidak lupa dengan pihak kepolisian.

Kemampuan Menilai Diri Sendiri dan Mengelola Stres

1. Menilai Diri Sendiri

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Manusia tidak akan hidup sempurna tanpa bantuan orang lain. Untuk itu, manusia harus mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain. Manusia harus memperhatikan keadaan dirinya terlebih dahulu dan membina hubungan baik dengan dirinya sendiri. Artinya, manusia harus mampu memperlakukan dan menilai dirinya secara objektif.

Kemampuan siswa dalam menilai diri merupakan untuk mencapai jiwa yang sehat. Menurut Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana (2006:14) penilaian diri adalah citra diri, yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan cara berfikir, berperan, dan bertindak. Siswa bisa diajak untuk menilai dirinya sendiri secara objektif. Siswa diajak untuk menilai dirinya terkait hal positif, terutama tentang bagaimana menemukan kepuasan dalam hidup yang membangun masa kehidupan ke depan, membina hubungan yang erat dan sehat,

menetapkan tujuan dan mencapainya, menghadapi maju mundurnya kehidupan secara wajar, dan harus memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi secara positif.

Penilaian diri secara positif perlu dilatihkan pada siswanya dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian diri yang sehat dimulai dari suatu pandangan yang tepat tentang diri sendiri. Setiap anak pasti memiliki kelebihan-kelebihan dan kekurangan padanya. Anak harus mengenal segala kelebihannya dan kekurangan pada dirinya, serta belajar menerima keberadaan diri. Anak diajak bersikap jujur tentang keberadaan diri dan tidak menutup kelemahan atau kekurangannya.

Setelah siswa diajak untuk mengkritisi keadaan diri tentang kelebihan dan kekurangan yang ada pada siswa, kemudian siswa diajak membangun penilaian positif dengan mengatasi kekurangan dan meningkatkan kekuatannya untuk menutupi kekurangan yang ada pada diri siswa. Dengan demikian, secara tidak langsung anak untuk bersikap terbuka terhadap segala kritik, teguran, dan nasihat yang membangun dirinya yang lebih baik. Anak tidak boleh membandingkan diri sendiri dengan orang lain karena setiap orang pasti berbeda. Untuk itu, anak perlu membuat keputusan tujuan hidup dan berusaha mencapainya.

2. Mengelola Stres

Siswa dalam kehidupan sehari-hari kadang mengalami berbagai stres dalam menghadapi persoalan-persoalan sekolah, dalam keluarga, dan dalam pergaulan sehari-hari. Masalah yang dihadapi siswa di sekolah dapat berupa tugas sekolah yang banyak dan pergaulan di sekolah. Masalah yang dihadapi siswa di dalam keluarga bisa berupa tidak ada keharmonisan dalam keluarga (keluarga broken home), hubungan yang tidak baik dengan orang tua. Semua masalah tersebut perlu pemecahan atau solusi pemecahan masalah yang tepat agar anak bisa terhindar dari stres. Jika, masalah-masalah siswa tidak bisa dipecahkan oleh diri sendiri akan menyebabkan anak bisa terjerumus pada penyalahgunaan narkoba sebagai pelampiasan terhadap masalah yang dihadapi.

Guru penjasorkes bisa mengajarkan bagaimana stres dapat dicegah dan dikelola. Ada beberapa langkah agar seseorang dapat mengelola stres, sebagai berikut: (Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, 2006:21)

- a. Merencanakan masa depanmu dengan lebih baik.
- b. Hindarilah membuat beberapa perubahan besar sekaligus.

- c. Terima dirimu apa adanya.
- d. Terimalah lingkunganmu sebagaimana adanya.
- e. Berbuatlah sesuai dengan kemampuan dan minatmu.
- f. Buatlah keputusan yang bijaksana
- g. Berpikirlah secara positif.
- h. Bicarakan persoalan dengan orang lain.
- i. Peliharalah kesehatanmu.
- j. Binalah persahabatan
- k. Luangkan waktu untuk diri sendiri.
- l. Lakukan relaksasi.

Siswa perlu belajar hidup dengan tertib dan teratur. Mendahulukan mana yang lebih penting dan mana yang perlu ditunda. Mempergunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Jika ada tugas, selesaikan tugas itu dengan sabar dan tenang. Bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, berupa kecantikan, ketampanan, kecerdasan, dan lain-lain.

Kesimpulan

Peran guru penjasorkes memiliki peran yang sangat vital dalam pelaksanaan sekolah bebas narkoba. Biasanya tugas guru penjasorkes selain mengajar yang menjadi tugasnya juga disertai tugas sebagai wakil kepala sekolah urusan kesiswaan, pembina OSIS. Dengan demikian, peran guru pendidikan jasmani menjadi penting karena mengurus tentang urusan-urusan kesiswaan.

Guru pendidikan jasmani harus memiliki pengetahuan tentang tahap-tahap perkembangan remaja, sehingga guru pendidikan jasmani menjadi pemimpin yang baik yaitu pemimpin yang berada di depan, yang menjadi contoh dalam sikap dan perilakunya. Guru pendidikan jasmani harus menjadi pemimpin yang berada di belakang harus bisa menjadi pendukung, membimbing, dan meluruskan jalan yang salah atau keliru pada anak didiknya.

Remaja yang dapat menyelesaikan tuntutan perkembangan pada usia sebelumnya, ia tidak akan mengalami banyak kesulitan dengan tuntutan perkembangan masa remaja. Jika tuntutan perkembangan sebelumnya tidak dapat diselesaikan dengan baik, remaja akan banyak mengalami kesulitan, stres dan menghadapi banyak konflik

Remaja merupakan tahap perubahan dari anak-anak menuju remaja. Dalam hal ini, anak akan mengalami berbagai masalah dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Masalah pokok yang dihadapi anak ketika memasuki masa remaja

adalah pada pencarian identitas diri. Identitas diri adalah kapasitas posisi atau kedudukan sosial anak dalam lingkungan pergaulan dimana dia berada.

Pencegahan perlu dilakukan sedini mungkin, sejak anak usia SD hingga SMA dan bahkan di perguruan tinggi. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal yang sangat penting dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba, mengingat pemakainya sebagian besar adalah anak dan remaja usia sekolah dan mahasiswa perguruan tinggi. Penyalahgunaan narkoba pada diri siswa akan memberikan dampak yang buruk bagi kehidupan sekolah. Narkoba merusak disiplin dan motivasi yang sangat penting bagi proses belajar-mengajar di sekolah

DAFTAR PUSTAKA

------. (2007). Pedoman Pelaksanaan P4GN melalui Peran Serta Kepala Desa/Lurah Babinkamtibmas dan PLKB di Tingkat desa/Kelurahan. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.

------. (2007). Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Sejak Usia Dini. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.

Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana. (2006). *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*. Jakarta: Balai Pustaka

Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana. (2006). *Menangkal Narkoba dan kekerasan*. Jakarta: Balai Pustaka