

Perang Melawan Narkoba (War On Drugs) di Era Pandemi Covid 19 Menuju Indonesia Bersih Narkoba (BERSINAR)

*Membangun konsep diri yang positif sebagai upaya menjadi individu yang bebas narkoba
oleh Rifqah Ihdayani, S.Psi, M.AP, Psikolog*

Saat ini Indonesia bukan satu satunya negara yang tengah berjuang melawan covid 19, bahkan di saat sekarang ini (Juni 2021) terjadi lonjakan cukup tinggi kasus masyarakat yang terkonfirmasi covid 19, sekaligus meningkatnya jumlah kematian pasien covid 19.

Tentunya pemerintah tidak bisa berjuang sendiri harus disertai dukungan masyarakat Indonesia. Dan tentunya kita juga tidak boleh lengah dalam berperang melawan narkoba.

Di bulan Juni ini, tepatnya tanggal 26 Juni 2021 merupakan hari yang ditetapkan untuk memperingati Hari Anti Narkoba Internasional (HANI) yang merupakan hari keprihatinan terhadap penyalahgunaan Narkotika. Dalam sebuah kesempatan, rapat koordinasi Tim P4GN (Pencegahan dan Pemberantasan Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika) Kabupaten Bantul, ada yang membuat saya sedih, yakni ditengah kita sedang perang melawan covid 19, ternyata kasus penyalahgunaan narkoba di masa pandemi bukannya menurun, tetapi ternyata kasusnya meningkat. Secara hitung – hitungan matematika, pandemi ini melemahkan perekonomian kita, banyak karyawan yang dirumahkan, daya beli bahan pokok masyarakat menurun, beberapa rumah makan harus gulung tikar karena minim pembeli. Tetapi kenapa masih ada masyarakat yang mengkonsumsi narkoba, dimana kita tahu harga narkoba tidak ada yang murah.

Saya mencoba menggunakan teori keilmuan profesi saya dalam memandang fenomena tersebut. Mulai dari faktor penyebab orang menggunakan narkoba. Berdasarkan beberapa kasus yang saya temui, faktor internal seseorang menggunakan narkoba adalah kurangnya konsep diri terhadap nilai – nilai baik, yang kemudian mempengaruhi kepercayaan diri, problem solving dalam menghadapi masalah (manajemen stress), kemampuan asertif dan kemampuan negosiasi.

Kita mulai dari mengenal apa itu konsep diri. Konsep diri (*self concept*) adalah bagaimana seseorang memandang dan bagaimana seseorang bersikap terhadap diri sendiri. Konsep diri merupakan inti dari kepribadian seseorang dan sangat berperan dalam menentukan dan mengarahkan perkembangan kepribadian dan perilaku seseorang di dalam lingkungannya.

Perkembangan kepribadian seseorang sangat dipengaruhi perkembangan konsep dirinya, yang pada selanjutnya akan mempengaruhi perilakunya. Seseorang yang mampu mengembangkan konsep dirinya menjadi konsep diri yang positif akan memiliki kepribadian positif dan akan mengarahkan pada perilaku yang positif pula. Namun beberapa diantara Individu, ternyata tidak mampu mengembangkan konsep diri yang positif, sehingga ia cenderung memandang dirinya tidak berdaya, lemah, malang, gagal, tidak disukai, tidak kompeten dan sebagainya. Hal ini tentu sangat merugikan, bahkan mungkin orang-orang disekitarnya akan ikut berdampak.

Orang dengan konsep diri negatif akan cenderung gagal menghadapi / menyelesaikan masalah yang dihadapinya, menjadi kurang percaya diri, tidak memiliki kemampuan untuk mengkomunikasikan pemikiran dan keinginannya dan juga tidak mampu mengatakan tidak / menawar (negosiasi) ketika berhadapan dengan sebuah pilihan. Kondisi demikian tentunya sangat berpotensi mempermudah seseorang untuk ‘terjebak’ dengan pilihan yang salah.

Beberapa pengguna yang saya temui, menyatakan bahwa dia bisa melupakan masalah yang sedang dia hadapi ketika sedang menggunakan narkoba. Beberapa juga menyatakan bahwa mereka lebih percaya diri ketika sedang menggunakan narkoba. Mereka sendiri yang menyatakan bahwa mereka sadar kondisi yang dirasakan tersebut sifatnya hanya sesaat, dan banyak kerugian sedang menunggu mereka. Tetapi celakanya mereka tidak bisa mengatakan ‘tidak’ untuk menggunakan narkoba pada saat itu.

Individu dengan konsep diri yang positif tentunya bukan hanya berguna untuk dirinya sendiri, tetapi juga akan berdampak luas kepada orang disekitar dan lingkungannya. Demikian juga sebaliknya, lingkungan sekitar (terutama keluarga) menjadi faktor pendukung untuk membuat seseorang individu memiliki konsep diri yang positif. Untuk itu marilah mulai sekarang kita menyadari bahwa kita adalah manusia yang merupakan makhluk hidup yang memiliki akal serta budi pekerti yang bisa digunakan untuk menentukan pilihan yang terbaik (yang positif tentunya), memilih pertemanan yang ‘sehat’, memilih dan melakukan kegiatan yang bermanfaat, dan selalu mengupayakan didalam keluarga untuk selalu saling peduli, saling memberikan dukungan satu sama lain.

Bersama kita bisa melawan narkoba.

**referensi konsep diri ; burns 1993*

Salam sehat jiwa, stay safe and stay healthy

Rifqoh Hidayati - Psikolog Klinis RSUD Panembahan Senopati