



Dra Praharesti Eriany
Dosen Fakultas Psikologi
Unika Soegijapranata,
Semarang

Anak Penyintas Narkoba

Dear Pengasuh, saya Jasmin, 43 tahun, ibu satu anak, 20 tahun. Anak saya seorang penyintas narkoba dan baru saja keluar dari rehabilitasi akhir tahun 2019 lalu. Saat ini memang anak sudah tidak lagi menggunakan, tetapi saya masih sering takut. Alasannya beberapa temannya yang sudah direhabilitasi ternyata kembali menggunakan narkoba apalagi di tengah pandemi yang tentu rasa bosan di rumah bisa menjadi pemicu anak menggunakannya. Apakah saya perlu terus mengawasi anak saya? Bila demikian, apakah tidak mengganggu kebebasannya? Mohon penjelasannya

Jasmin

Salam kenal Ibu Jasmin. Saya dapat memahami kekhawatiran Ibu terhadap kemungkinan anak kambuh mengkonsumsi narkoba kembali. Memang ada pendapat yang mengatakan bahwa berhenti menggunakan narkoba lebih mudah namun mempertahankan keadaan membutuhkan usaha dan pengorbanan ekstra keras dari semua pihak. Perlu upaya dari diri sendiri maupun keluarga untuk melakukan identifikasi ragam situasi yang berisiko tinggi yang mendorong terjadinya kekambuhan.

Narkoba mengandung zat kimia yang berkaitan dengan reseptor di otak dan tubuh yang dapat menyebabkan tubuh terasa lebih segar, berenergi, atau justru membuatnya lebih rileks dan mengantuk (tergantung dari jenisnya). Kondisi status ekonomi, jenis napza, faktor keluarga, teman teman lama, tekanan dan situasi sering memunculkan godaan penyintas untuk kembali mengkonsumsinya. Memang betul apa yang dikatakan oleh konselor bahwa ibu harus tetap mengawasi anak namun sampai sejauh mana? Ada beberapa langkah praktis.

Pertama, melihat pengalaman yang lalu dan menganalisa penyebab awal anak mengonsumsi narkoba. Apakah karena faktor pengawasan yang longgar atau justru terlalu ketat dari keluarga, relasi dalam keluarga yang kurang harmonis, tekanan emosional dan permasalahan di luar yang tidak terselesaikan, faktor teman sebaya yang juga mengonsumsi narkoba atau karakteristik

pribadinya yang belum matang. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, ibu dapat melakukan antisipasi agar tidak terulang kembali.

Kedua, kondisi kambuh tidak terjadi secara mendadak melainkan sebuah proses yang bisa berlangsung mingguan bahkan bulanan. Diawali dengan munculnya perasaan gelisah, intoleran, cepat marah, keras kepala, suasana hati mudah berubah, mengisolasi diri, merasa tidak membutuhkan pertolongan, pola makan dan pola tidur yang buruk. Kemudian muncul konflik antara ingin dan tidak untuk mengonsumsi narkoba, mulai berpikir tentang orang, tempat dan benda-benda yang sering digunakan,

kesenangan yang didapat sewaktu memakai akan mendorong terjadinya kekambuhan. Tarikan kecanduan menjadi semakin kuat dan pada akhirnya muncul kekambuhan fisik berupa upaya mencari "barangnya".

Ketiga, usia anak saat ini 20 tahun tentu tidak memungkinkan bagi ibu untuk mengawasi aktivitas anak di luar secara ketat. Tidak bijak pula untuk "mengurung" dan melindungi secara berlebihan, karena ini justru akan menimbulkan pemberontakan, ketergantungan maupun situasi tekanan pada anak. Anak perlu berkembang

menjadi pribadi yang lebih matang sesuai dengan usianya. Oleh karenanya, Ibu perlu mendukung anak agar bisa mengembangkan bakat dan minatnya agar muncul rasa percaya diri dan mulai diajak berpikir tentang alternatif karirnya ke depan. Disamping itu, anak perlu belajar untuk bisa mengelola emosinya dalam situasi stres, cemas, frustrasi dan mengisi waktu luang dengan aktivitas yang positif.

Keempat, penting untuk menjauhkan anak dengan teman-teman lamanya, menjalin komunikasi interpersonal orangtua-anak yang lebih hangat, membiasakan diri dengan pola kebiasaan dan hidup yang terstruktur seperti bangun pagi dan pergi tidur di waktu yang sama setiap hari, pola makan yang teratur dan konsumsi makanan yang sehat untuk menjaga kebugaran fisiknya. Terakhir, ibu perlu segera meminta bantuan ahli bila muncul gejala ke arah kekambuhan pada anak. ●

