

Peran Pendidikan Keluarga dalam Pencegahan Bahaya Narkoba pada Remaja

Ati Kusmawati¹, Aprilia Cahyani^{2*}, Layla Fitri³, Zalfa Sofia Avrianti Arifin⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email : AprliaCahyani266@gmail.com, laylfitri@gmail.com, zalfaasofiaa@gmail.com

Korespondensi penulis : AprliaCahyani266@gmail.com*

Abstract : *Drug abuse among adolescents is a serious problem that requires comprehensive and sustainable prevention efforts. Adolescence is a developmental phase characterized by the search for identity, emotional instability, and high levels of influence from the social environment, including peers. In this context, family education plays a central role as the first line of defense in protecting adolescents from the negative influence of drugs. Through open communication, wise supervision, and consistent love and emotional support, parents can create a safe and supportive environment for their children's mental development. Effective family education includes strengthening moral, religious, and social values, aiming to shape adolescents' character and resilience to environmental pressures. In certain situations, family education also needs to be supported by a scientific approach, one of which is Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT is a psychological approach that focuses on improving negative thought patterns and behaviors. In the context of discussing drugs, CBT can help adolescents identify the emotional and social triggers that lead them to try illicit substances and equip them with strategies to cope healthily. The integration of family education and CBT therapy creates a comprehensive approach—from the home to professional support—to strengthen adolescents' mental resilience. This collaboration not only reduces the risk of addiction but also encourages adolescents to become more self-aware, emotionally healthy, and productive individuals. Therefore, synergy between families, schools, and mental health professionals is crucial in creating a drug-free generation of young people ready to face the challenges of modern life. Therefore, the active involvement of all parties, including educational institutions and the community, is essential to creating an environment that supports early drug prevention.*

Keywords: *Adolescents, CBT Therapy, Drug Abuse, Drug Prevention, Family Education.*

Abstrak : Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja merupakan masalah serius yang memerlukan upaya pencegahan yang komprehensif dan berkelanjutan. Masa remaja adalah fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas, emosi yang labil, dan tingginya pengaruh dari lingkungan sosial, termasuk teman sebaya. Dalam konteks ini, pendidikan keluarga memegang peranan sentral sebagai garis pertahanan pertama dalam membentengi remaja dari pengaruh negatif narkoba. Melalui komunikasi yang terbuka, pengawasan yang bijak, serta pemberian kasih sayang dan dukungan emosional yang konsisten, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan mental anak. Pendidikan keluarga yang efektif mencakup penguatan nilai-nilai moral, agama, dan sosial, yang bertujuan membentuk karakter remaja yang tangguh terhadap tekanan lingkungan. Dalam situasi tertentu, pendidikan keluarga juga perlu didukung oleh pendekatan ilmiah, salah satunya Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan pendekatan psikologis yang berfokus pada restrukturisasi pola pikir dan perilaku negatif. Dalam konteks penyalahgunaan narkoba, CBT dapat membantu remaja mengenali pemicu emosional dan sosial yang mendorong mereka untuk mencoba zat terlarang, serta membekali mereka dengan strategi untuk mengatasinya secara sehat. Integrasi antara pendidikan keluarga dan terapi CBT menciptakan pendekatan yang menyeluruh—dimulai dari rumah hingga dukungan profesional—untuk memperkuat ketahanan mental remaja. Kolaborasi ini tidak hanya mampu menurunkan risiko penyalahgunaan narkoba, tetapi juga mendorong remaja menjadi pribadi yang lebih sadar diri, sehat secara emosional, dan produktif. Oleh karena itu, sinergi antara keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan mental menjadi sangat penting dalam menciptakan generasi muda yang bebas dari narkoba dan siap menghadapi tantangan kehidupan modern. Oleh sebab itu, keterlibatan aktif semua pihak, termasuk lembaga pendidikan dan masyarakat, sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pencegahan narkoba sejak dini.

Kata Kunci : Pencegahan Narkoba, Pendidikan Keluarga, Penyalahgunaan Narkoba, Remaja, Terapi CBT.

1. PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja merupakan masalah serius yang terus meningkat dan menjadi ancaman besar bagi masa depan generasi muda. Remaja yang berada pada masa transisi perkembangan psikososial sangat rentan terhadap pengaruh negatif lingkungan, termasuk godaan penggunaan narkoba yang dapat merusak kesehatan fisik, mental dan sosial mereka (BNN, 2023). Oleh karena itu, upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja harus dilakukan secara komprehensif dan melibatkan berbagai pihak, terutama keluarga sebagai lingkungan pertama dan utama dalam membentuk karakter dan perilaku remaja.

Keluarga memiliki peran sentral dalam memberikan pendidikan dan perlindungan kepada anak-anak dan remaja agar terhindar dari bahaya narkoba. Pendidikan keluarga yang efektif meliputi pemberian nilai-nilai agama dan akhlak, kasih sayang, rasa aman, bimbingan, perhatian, serta pengawasan yang aktif dan bijaksana. Komunikasi terbuka antara orang tua dan anak menjadi kunci penting dalam membangun hubungan harmonis yang memungkinkan remaja merasa nyaman untuk berbagi masalah dan kekhawatiran, sehingga potensi penyalahgunaan narkoba dapat diminimalisir. Selain itu, keluarga juga berperan dalam memberikan dorongan semangat dan dukungan untuk mencapai prestasi yang positif sebagai alternatif pengembangan diri remaja.

Namun, pendidikan keluarga saja belum cukup jika tidak didukung oleh pendekatan psikologis yang tepat untuk mengatasi pola pikir dan perilaku berisiko pada remaja. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menjadi salah satu metode terapi yang efektif dalam membuat remaja bisa mengenali dan merubah pola pikir negatif serta perilaku yang dapat mendorong penyalahgunaan narkoba. CBT membantu remaja mengembangkan keterampilan hidup seperti pengambilan keputusan yang tepat, pengelolaan stres, dan kemampuan menolak tekanan teman sebaya (Beck, 2011). Dengan demikian, integrasi pendidikan keluarga dan terapi CBT dapat memberikan perlindungan ganda yang kuat bagi remaja dalam menghadapi risiko narkoba secara holistik.

Berbagai program edukasi yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pencegahan narkoba secara menyeluruh. Pendidikan anti-narkoba sejak dini yang menjadi bagian dari kurikulum sekolah dan kegiatan masyarakat dapat memberikan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan yang dibutuhkan remaja untuk menjauhi narkoba. Sinergi antara peran keluarga dan intervensi psikologis seperti CBT sangat penting untuk membentuk generasi muda yang sehat, produktif, dan bebas dari bahaya narkoba.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran pendidikan keluarga dalam mencegah bahaya narkoba pada remaja dengan pendekatan terapi CBT sebagai strategi intervensi yang mendukung pembentukan ketahanan diri remaja terhadap penyalahgunaan narkoba.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Peran Pendidikan Keluarga dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dan utama yang berperan penting dalam pembentukan karakter dan perilaku remaja. Pendidikan keluarga yang efektif dapat menjadi benteng utama dalam mencegah remaja terjerumus ke dalam penyalahgunaan narkoba. Menurut Ichsan (2020), peran orang tua dalam memberikan pengawasan yang efektif, membangun komunikasi terbuka, serta membantu remaja mengembangkan strategi mengatasi tekanan sangat berpengaruh dalam memperkuat kemampuan remaja untuk membuat keputusan yang tepat dan menolak tawaran narkoba. Orang tua yang aktif secara fisik dan emosional mampu menciptakan suasana yang mendukung keterbukaan dan rasa aman bagi remaja sehingga mereka lebih mudah berbagi masalah dan kekhawatiran terkait narkoba. Penelitian di Sleman, Yogyakarta, menegaskan bahwa keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki posisi strategis dalam pembentukan karakter dan penanaman nilai-nilai moral yang dapat mengimbangi pengaruh negatif teman sebaya dalam pencegahan narkoba (UIN Sunan Kalijaga, 2023). Selain itu, bimbingan dan konseling keluarga juga memiliki fungsi preventif yang signifikan dalam mengurangi risiko penyalahgunaan narkoba pada remaja dengan memberikan dukungan emosional dan edukasi yang tepat (Jurnal UNS, 2024).

Keberfungsian Keluarga sebagai Faktor Protektif

Keberfungsian keluarga, yang mencakup pola pengasuhan positif, afeksi, adaptasi, dan pencegahan perilaku menyimpang, merupakan faktor protektif penting dalam mencegah penyalahgunaan narkoba pada remaja berisiko. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Putri dan Afiatin (2023) menunjukkan bahwa keluarga yang mampu menjalankan fungsi-fungsi tersebut dengan baik dapat menghasilkan remaja yang memiliki kemampuan menolak tawaran narkoba meskipun mereka berada dalam lingkungan yang permisif terhadap narkoba. Aspek religiusitas juga ditemukan sebagai subtema penting yang mendukung keberfungsian keluarga dalam konteks ini.

Komunikasi dan Pola Asuh dalam Keluarga

Syabrianto et al. (2023) menekankan pentingnya pola asuh dan komunikasi yang baik antara orang tua dan anak sebagai faktor kunci dalam mencegah penyalahgunaan narkoba. Pendidikan bernilai moral dan spiritual dari orang tua dapat membentuk pertahanan diri remaja terhadap pengaruh lingkungan negatif. Orang tua diharapkan menjadi ruang curhat yang aman, memberikan perhatian lebih, dan memberikan contoh perilaku yang baik. Adaptasi orang tua terhadap perubahan peran dan beban pengasuhan juga menjadi faktor penting dalam menjaga komunikasi yang efektif dengan anak (Jurnal Dinamika Sosial Budaya, 2023).

Integrasi Pendidikan Keluarga dengan Terapi CBT

Selain peran keluarga, intervensi psikologis seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu remaja mengatasi pola pikir dan perilaku negatif yang berisiko menyebabkan penyalahgunaan narkoba. CBT membantu remaja mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mengembangkan strategi coping yang sehat untuk menghadapi tekanan teman sebaya dan stres (Beck, 2011). Integrasi pendidikan keluarga dengan terapi CBT dapat memperkuat ketahanan remaja secara psikologis dan sosial, sehingga pencegahan narkoba menjadi lebih efektif dan holistik.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) digunakan untuk mengkaji secara komprehensif peran pendidikan keluarga dalam pencegahan bahaya narkoba pada remaja dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan. Metode ini bersifat desk research yang memanfaatkan data sekunder dari jurnal, buku, artikel ilmiah, dan laporan penelitian sebelumnya.

Dalam pelaksanaannya, peneliti melakukan pencarian literatur sistematis menggunakan database akademik seperti Google Scholar, Portal Garuda, dan perpustakaan digital universitas. Kriteria pemilihan sumber didasarkan pada relevansi topik, tahun publikasi (biasanya dalam rentang 5-10 tahun terakhir), dan kualitas jurnal atau penerbit. Proses seleksi ini mengikuti protokol seperti PRISMA untuk memastikan bahwa literatur yang dikaji valid dan dapat dipercaya.

Setelah pengumpulan data literatur, peneliti melakukan analisis konten dengan cara mengelompokkan temuan-temuan studi yang membahas aspek-aspek penting seperti pola asuh keluarga, komunikasi orang tua dan anak, dukungan keluarga, serta strategi pendidikan keluarga dalam mencegah narkoba pada remaja. Hasil analisis ini kemudian disintesis untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai peran keluarga sebagai agen utama dalam

pencegahan narkoba.

Metode studi literatur ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran teoritis dan empiris yang kaya tanpa melakukan pengumpulan data primer secara langsung. Pendekatan ini sangat efektif untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian, tren terbaru, dan rekomendasi praktis yang dapat dijadikan dasar pengembangan program pendidikan keluarga.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dikombinasikan dengan peran pendidikan keluarga efektif dalam mencegah dan mengurangi penyalahgunaan narkoba. CBT dapat membantu remaja dalam mengenali dan merubah pola pikir yang negatif serta perilaku yang berisiko terhadap kecanduan narkoba. Dalam proses terapi, keluarga berperan sebagai pendukung utama yang memberikan edukasi, pengawasan, dan dukungan emosional yang konsisten.

Hasil penelitian dari Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa konselor adiksi menggunakan CBT untuk membantu pecandu narkoba mengenali pemicu penyalahgunaan dan mengembangkan strategi coping yang adaptif. Peran keluarga dalam terapi ini sangat penting, terutama dalam membangun komunikasi terbuka dan memberikan pengawasan yang efektif agar remaja dapat menerapkan perubahan perilaku yang diajarkan selama terapi.

Selain itu, penelitian kualitatif tentang peran orang tua dalam pencegahan narkoba menegaskan bahwa pendidikan keluarga melalui komunikasi terbuka, pengawasan, dan pemberian nilai-nilai positif seperti kemandirian dan tanggung jawab dapat memperkuat hasil terapi CBT. Orang tua yang aktif terlibat dalam kehidupan remaja dapat menciptakan ikatan emosional yang kuat, sehingga remaja lebih mudah menerima arahan dan edukasi mengenai bahaya narkoba.

Namun, terdapat tantangan dalam pelaksanaan peran keluarga, seperti perbedaan pandangan dan komunikasi yang kurang efektif antara orang tua dan remaja. Remaja cenderung lebih tertutup dan sulit diajak berdiskusi mengenai masalah narkoba, sehingga orang tua perlu mengembangkan keterampilan komunikasi yang empatik dan membangun aturan yang bijak agar pengawasan dapat berjalan optimal tanpa menimbulkan konflik.

Penelitian lain mengungkapkan bahwa lingkungan keluarga yang harmonis, pola asuh yang suportif, dan keterlibatan aktif orang tua dalam pendidikan dan pengawasan sangat berpengaruh dalam mencegah remaja terjerumus ke penyalahgunaan narkoba. Faktor-faktor ini juga menjadi pendukung keberhasilan terapi CBT karena keluarga menjadi tempat remaja

belajar menerapkan perubahan pola pikir dan perilaku yang baru.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa kombinasi terapi CBT dengan peran aktif pendidikan keluarga merupakan pendekatan yang efektif dalam pencegahan dan penanganan bahaya narkoba pada remaja. Terapi CBT memberikan alat kognitif dan perilaku, sedangkan keluarga menyediakan lingkungan yang mendukung perubahan tersebut agar dapat bertahan lama dan mencegah kekambuhan.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terapi CBT dalam peran aktif pendidikan keluarga merupakan pendekatan yang efektif dalam upaya pencegahan serta penanganan penyalahgunaan narkoba pada remaja. Terapi CBT terbukti baik di gunakan dalam membekali remaja dengan kemampuan untuk mengidentifikasi dan berfikir pada pola pikir yang positif, sehingga berfikir negatif akan sangat sering menjadi pemicu perilaku terhadap kecanduan narkoba. Melalui CBT, para remaja belajar mengenali pemicu-pemicu apa dan penyalahgunaan seperti apa, dan mampu mengubah pola perilaku maladaptif menjadi lebih konstruktif.

Namun di sisi lain, peran keluarga adalah elemen pendukung yang tidak kalah penting. Karena peran keluarga berfungsi sebagai lingkungan awal yang menyediakan edukasi berkelanjutan mengenai bahaya narkoba, pengawasan yang terus menerus, serta dukungan emosional yang terus diberikan. Keterlibatan aktif orang tua dalam kehidupan remaja melalui komunikasi terbuka, pemberian nilai-nilai positif (seperti kemandirian dan tanggung jawab), serta penciptaan ikatan emosional yang kuat, secara signifikan dapat memperkuat hasil terapi CBT.

Meskipun demikian, implementasi pendekatan ini tidak tanpa tantangan dan hambatan, contohnya seperti perbedaan pandangan dan komunikasi yang kurang efektif antara orang tua dan remaja, ataupun rasa kecenderungan remaja untuk lebih tertutup dalam membahas masalah narkoba. Dan juga membuat orang tua akhirnya banyak berfikir dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang empati dan bisa membangun aturan yang bijak. Namun sebenarnya, dari lingkungan keluarga yang harmonis, pola asuh yang suportif, dan keterlibatan aktif dalam pendidikan serta pengawasan remaja adalah kunci untuk mencegah remaja akan terjerumus ke penyalahgunaan narkoba. Di sisi lain, secara tidak langsung cara tersebut termasuk dalam keberhasilan terapi CBT tersebut.

Pada intinya, antara alat kognitif dan perilaku yang disediakan lewat terapi CBT dengan lingkungan yang mendukung dapat menguatkan sebuah keluarga terciptanya fondasi yang baik untuk pencegahan, pemulihan, dan pengurangan risiko pada penyalahgunaan narkoba pada remaja, sehingga terjaminnya adanya perubahan perilaku yang berkelanjutan dan meningkatkan kesejahteraan holistik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmoro, D. O. S., & Soenarnatalina, M. (2016). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap penyalahgunaan NAPZA pada remaja. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(1), 80–87.
- BNN Editor. (2023, Juli 8). Peran sekolah dan keluarga sangat penting dalam mencegah dan memberantas penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba. <https://ntb.bnn.go.id/peran-sekolah-dan-keluarga-sangat-penting-dalam-mencegah-dan-memberantas-penyalahgunaan-dan-peredaran-gelap-narkoba/>
- Indrawati, E., & Rahimi, S. (2019). Fungsi keluarga dan self-control terhadap kenakalan remaja. *IKRAITH-Humaniora*, 3(2), Juli.
- Jannah, A., & Nurjawati, R. (2023). Peran keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 2(5), Maret.
- Jurnal Dinamika Sosial Budaya. (2023). Pentingnya peran orang tua dalam mendidik anak di usia remaja untuk mencegah penyalahgunaan narkoba. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(1), 351–354. <https://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>
- Jurnal UNG. (2022). Optimalisasi peran keluarga, sekolah dan masyarakat dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba. *Jurnal UNG*, 2022.
- Kahaba Net. (2024, Juli 8). Peran pendidikan dan keluarga kunci cegah penyalahgunaan narkoba dan kenakalan remaja. <https://kahaba.net/hm-rum-peran-pendidikan-dan-keluarga-kunci-cegah-penyalahgunaan-narkoba-dan-kenakalan-remaja>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pendidikan pencegahan narkoba di lingkungan keluarga*. Jakarta: Kemendikbud.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pranenti, L., Nura'raafa, A. P., & Pertiwi, Y. W. (2024). Peran keluarga dalam pencegahan kenakalan remaja geng motor. *Educational Journal: General and Specific Research*, 4(2), 414–419.
- Sri, H. (2011). *Pengaruh keluarga, masyarakat dan pendidikan terhadap pencegahan bahaya narkoba di kalangan remaja* (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syabrianto, A., Ramadhani, A., Simanjuntak, D. O., Waedoyee, M. H., Amin, M., Yani, N. M., & Annisa, T. (2023). [Data bibliografi tidak lengkap – harap lengkapi judul dan nama jurnal].
- Syahraeni, A. (2021). Peran keluarga dalam penanggulangan kenakalan remaja. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), 47–71.

- Tanod, M. J., & Diswantika, N. (2022). Peranan keluarga dalam mencegah kenakalan remaja. *Journal of Guidance and Counseling Inspiration (JGCI)*, 3(1), 1–14.
- Wulandari, D., & Sari, R. P. (2020). Peran pendidikan keluarga dalam mencegah penyalahgunaan narkoba pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 112–120.