

**PELATIHAN KOMUNIKASI ASERTIF UNTUK PENCEGAHAN NARKOLEMA  
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN SUBJECTIVE WELL-BEING REMAJA  
DI SMP MUHAMMADIYAH 2 DEPOK**

***ASSERTIVE COMMUNICATION TRAINING FOR NARKOLEMA PREVENTION AS  
AN EFFORT TO INCREASE THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF ADOLESCENTS  
AT SMP MUHAMMADIYAH 2 DEPOK YOGYAKARTA***

**Harpeni Siswatibudi<sup>1</sup>, Alimatus Sahrah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ARS, Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[harpeni@permataindonesia.ac.id](mailto:harpeni@permataindonesia.ac.id), [alimatus.sahrah@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:alimatus.sahrah@mercubuana-yogya.ac.id),

**Abstrak**

Narkolema memiliki berbagai macam pengaruh buruk terhadap kesehatan mental maupun fisik, dengan kata lain akan dapat mengganggu *subjective well-being*, khususnya pada remaja yang terpapar. Kecanduan pornografi memberikan pengaruh terhadap kegagalan adaptasi, serta merusak fungsi otak dan struktur otak. Pola kerusakan yang terjadi menyerupai gejala fisiologi seseorang yang mengkonsumsi alkohol dan narkoba. Sikap asertif di klaim dapat digunakan untuk mencegah narkolema, oleh karena itu remaja perlu diberikan ketrampilan komunikasi asertif dalam kesehariannya. Sasaran pelatihan ini adalah 102 Siswa kelas 8 SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta. Pelatihan ini terbagi dalam 2 sesi. Pertama, pengenalan tentang narkolema dan deteksi dini narkolema. Kedua, pengenalan dan praktik komunikasi asertif melibatkan guru kelas dan guru BK.

**Kata Kunci:** *Narkolema, Komunikasi Asertif, Subjective well being Remaja*

**Abstract**

*Narkolema has various kinds of bad effects on mental and physical health, in other words it can disrupt subjective well-being, especially in teenagers who are exposed to it. Pornography addiction causes adaptation failure and damages brain function and brain structure. The pattern of damage that occurs resembles the physiological symptoms of someone who consumes alcohol and drugs. It is claimed that an assertive attitude can be used to prevent narkolema, therefore teenagers need to be given assertive communication skills in their daily lives. Target of this training was 102 students at SMP Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta. This training is divided into 2 sessions. First, an introduction to Narkolema and early detection of Narkolema. Second, the introduction and practice of assertive communication involves class teachers and guidance and counseling teachers.*

**Keywords:** *Narkolema, Assertif Communication, Subjective well-being of teenagers*

## PENDAHULUAN

Kehadiran media komunikasi serta perkembangan teknologi komunikasi informasi yang kian pesat seperti sebilah mata pisau, yaitu bila dimanfaatkan dengan baik akan mempermudah penyebaran informasi, namun bila disalahgunakan terutama apabila informasi yang beredar berupa konten pornografi maka akan dengan cepat menyebar pula. Sebuah survei menyatakan bahwa setiap tahunnya ada 72 juta pengunjung *website* pornografi. Dalam setiap detiknya 28,000 pengguna internet melihat konten pornografi. Dua per tiga para penikmat pornografi di internet ini adalah laki-laki dan sisanya adalah perempuan. Kelompok usia 12-17 tahun adalah konsumen terbesar pornografi di internet.

Kerusakan yang dialami akibat kecanduan pornografi adalah rusaknya otak bagian depan (*pre frontal cortex/ PFC*). *Pre Frontal Cortex* merupakan organ bagian otak yang membedakan manusia dengan binatang, dimana bagian ini mudah rapuh, mudah rusak, bisa karena trauma, narkoba maupun narkolema.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini dicoba untuk dilakukan pelatihan komunikasi asertif kepada anak-anak remaja sebagai bentuk upaya pencegahan narkolema.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada tanggal 10 dan 11 Juli 2023 dengan sasaran Siswa kelas 8A SMP

Muhammadiyah 2 Depok Yogyakarta. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka bertempat di ruang kelas 8. Peserta pendampingan berjumlah 102 siswa. Peserta dibagi dalam 4 kelompok. Ada yang beranggotakan 6 orang dan 7 orang. Masing-masing kelompok diberikan 1 pelatih (2 pendamping dari peneliti dan 2 pendamping dari guru).

Pendampingan Hari pertama pada tanggal 10 Juli 2023 ini terdiri dari 2 (dua) sesi utama diikuti 102 siswa, yaitu

- Pemandu secara klasikal di aula sekolah menjelaskan terlebih dahulu roleplay pendampingan dilanjutkan dengan Pre Test.
- Pemaparan tentang Narkolema.
- Pendampingan pembentukan konsep diri.



Gambar 1. Pemaparan Roleplay, Materi Narkolema dan Pre Test

Hari Kedua siswa dibagi dalam beberapa kelompok kelas, masing-masing kelompok mencermati kasus yang telah disiapkan. Kemudian dilanjutkan dengan berlatih komunikasi asertif berdasarkan kasus masing-masing kelompok.



Gambar 2. Focus Group Discussion Kelas 8A

Setelah seluruh kelompok menyampaikan pemaparan dan diskusi maka selanjutnya masing-masing peserta tetap dijadikan sebagai probandus untuk melatih diri berbicara sesuai dengan arahan pemandu.



Gambar 3. Berlatih Komunikasi Efektif

Di akhir sesi diberikan Post Test kepada seluruh siswa untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatihan selama dua hari ini.

## PEMBAHASAN

Narkolema (Narkoba Lewat Mata) adalah pornografi yang dilihat oleh seseorang yang memiliki efek kecanduan dan daya rusak sebagaimana pada pengguna narkoba. Narkolema (Narkoba lewat mata) atau yang lebih kita kenal dengan pornografi tersusun dari dua kata yaitu  *pornos*  yang berarti melanggar kesusilaan atau cabul dan  *grafi*  yang berarti tulisan, gambar, atau patung, atau barang pada umumnya yang berisi atau menggambarkan sesuatu yang menyinggung rasa susila dari orang yang membaca atau melihatnya.

Pornografi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Yunani,  *pornographia* . Istilah ini bermakna tulisan atau gambar tentang pelacur (Soebagijo, 2008). Sedangkan menurut Kamus Besar bahasa Indonesia, Pornografi adalah (1) penggambaran tingkah laku secara erotis dengan lukisan atau tulisan untuk membangkitkan nafsu birahi; (2) bahan bacaan yang dengan sengaja dan semata-mata dirancang untuk membangkitkan nafsu birahi di seks (Subiakto, 2020)

Menurut Mark B. Kastleman dalam Subiakto, 2020, pornografi adalah narkoba di era milenium baru yang membuat dunia berada di tengah-tengah bencana yang mengerikan. Selain dapat mengacaukan kehidupan, pornografi dapat merusak otak khususnya pada bagian PFC (*Pre Frontal Cortex*), PFC adalah kontrol di area kortikal pada otak bagian depan yang mengatur fungsi kognitif dan emosi. Jika PFC rusak, maka akan timbul gejala-gejala yang ditandai dengan kurangnya daya

berkonsentrasi, tidak dapat membedakan benar dan salah, berkurangnya kemampuan untuk mengambil keputusan dan menjadi pemalas.

Kerusakan yang dialami akibat kecanduan pornografi adalah rusaknya otak bagian depan (*pre frontal cortex*/ PFC). *Pre Frontal Cortex* merupakan organ bagian otak yang membedakan manusia dengan binatang, dimana bagian ini mudah rapuh, mudah rusak, bisa karena trauma, narkoba maupun narkolema.

*Pre Frontal Cortex* berfungsi sebagai pusat pertimbangan dan pengambilan keputusan serta membentuk kepribadian seseorang (Hardiningsih, *et all*, 2021). Saat terjadi paparan pornografi, sistem limbik mengirimkan sinyal untuk jijik namun membuat rasa ingin tahu alias penasaran muncul sehingga menjadi aadict (candu), proses ini membuat dopamin membanjiri PFC, sehingga menyebabkan PFC mengkerut. Mengkerutnya PFC ini membuat fungsinya terganggu. Gejala yang muncul temperamen, mudah marah, sulit mengambil keputusan dan tidak dapat memilah mana yang baik dan yang buruk. Hal ini bila terjadi pada masa remaja maka akan membuat kesehatan mental maupun fisiknya terganggu. Akibatnya rasa subjective well-being pada remaja tidak muncul.

Dalam upaya pencegahan narkolema, ada beberapa hal yang dapat dilakukan, yaitu :

#### 1. Menjaga komunikasi

Komunikasi adalah hal penting dalam segala hal terutama untuk pencegahan

pornografi. Membuat dialog dengan anak terkait seks dan pornografi dan membiarkan anak menyampaikan pikiran serta perasaannya untuk kemudian di diskusikan bersama orang tua. Dengan suasana komunikasi yang sehat, bila ada potensi virus pornografi, maka akan segera cepat terselesaikan. Salah satu ketrampilan dalam komunikasi yang dapat diupayakan adalah komunikasi asertif.

#### 2. Menjaga Keluarga dan memberikan bimbingan untuk memperkuat keimanan

Banyak individu menjadi rentan dan terperangkap dalam hubungan seks bebas dan pornografi karena mereka mencari keintiman yang kurang dalam hubungan keluarga mereka. Salah satu cara paling efektif untuk melindungi individu dari kecanduan pornografi dan hubungan seksual terlarang adalah dengan cara memelihara hubungan yang baik antara orang tua dan anak. Dan memebrikan bimbingan agama kepada anak untuk memperkuat keimanan mereka

#### 3. Menjaga Produktifitas

Salah satu kunci untuk mencegah kecanduan pornografi dan perilaku-perilaku seksual terlarang adalah mengupayakan keseimbangan dalam hidup kita. Banyak dari individu yang

menjadi korban pornografi adalah karena mereka tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam keseharian mereka atau tidak produktif sehingga mereka di dera kebosanan yang membuat mereka terjebak dalam aperature seksual

#### 4. Menumbuhkan Sikap Asertif

Sikap asertfi adalah kemampuan untuk menolak sesuatu yang membahayakan

diri. Sebagai orang tua, penting untuk membekali anak-anak mereka kemampuan bersikap asertif. Hal ini karena orang tua tidak dapat berada setiap saat di samping anak-anaknya. Dengan adanya sikap asertif, anak dapat bersikap tegas bila melihat perihal seksual

5. Memberikan pengetahuan kesehatan reproduksi pada anak pada anak sejak usia dini

Hal ini dilakukan untuk pencegahan dan mempersiapkan anak untuk menghadapi perubahan fisik ketika remaja, dan juga untuk menghindari penyimpangan seksual pada anak. Pembinaan seksualitas yang dapat dilakukan adalah mengedukasi anak tentang etika pergaulan dengan lawan jenis, pendidikan seks, dan melarang perbuatan zina.

## KESIMPULAN

Pencegahan narkolema merupakan tanggung jawab bersama. Berbagai upaya dapat dilakukan secara serempak maupun bertahap. Pemanfaatan program sekolah tentang pendidikan kesehatan reproduksi dapat dijadikan salah satu wadah untuk memberikan pelatihan bagi anak remaja. Hal ini tentunya diharapkan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan remaja

## REFERENSI

Hardiningsih, et all, 2021, *Penyuluhan Tentang Narkolema Pada Remaja di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar*, PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol. 9(2)

Subiakto. Adelia Rizky Pratiwi, 2020, *Upaya Pencegahan Narkolema Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam*, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Brock A, Hundley H. *Phrases for Growth Mindset: A teacher's Guide to Empowering Students through Effective Praise and Feedback*. UK: Ulysses Press; 2018.