

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KAJIAN TEORI & KERANGKA BERPIKIR

2.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk referensi dan mencari perbandingan guna penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan tema pembahasan yaitu tentang *Art therapy* dalam mengatasi kecemasan pada pengguna narkoba di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta. Berikut ini adalah beberapa karya tulis yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan secara umum:

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti, Tahun dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Cucu Rokayah, Reanizar Annasrul, Raden Wulan W (2020). <i>Art Therapy</i> Pada Klien Akibat Penyalahgunaan NAPZA.	Penelitian ini menggunakan metode <i>Literature Review</i> berbasis Jurnal, dengan beberapa tahap seperti : Penentuan topik besar, <i>Screening Journal</i> , dan menentukan tema dari referensi jurnal yang didapat.	Didapatkan hasil penelitian yang menyebutkan terdapat pengaruh pemberian terapi melukis terhadap kognitif klien gangguan akibat napza, dan disarankan untuk melakukan terapi melukis pada klien akibat napza karena mampu meningkatkan fungsi kognitif.
Perbedaan:			

Penelitian yang dilakukan oleh Cucu Rokayah, Reanizar Annasrul, Raden Wulan bertujuan untuk mendeskripsikan *Art Therapy* pada klien akibat penyalahgunaan NAPZA. Sedangkan pada penelitian ini berfokus pada bagaimana *Art Therapi* dalam mengatasi kecemasan pada korban penyalahgunaan napza.

2.	<p>Unieke Ayu Faticha Sari (2021). Efektivitas <i>art therapy</i> guna menurunkan <i>anxiety</i> dan meningkatkan <i>quality of life</i> narapidana wanita pidana seumur hidup di Lembaga permasyarakatan perempuan kelas II-A malang.</p>	<p>Menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre eksperimental one group pretest-posttest.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji data <i>art therapy</i> terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dalam meningkatkan kualitas hidup narapidana wanita pidana seumur hidup di lembaga pemasyarakatan malang.</p>
----	--	---	---

Perbedaan :
 Penelitian yang dilakukan oleh Unieke Ayu Faticha Sari bertujuan untuk mengukur apakah *art therapy* mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup nara pidana perempuan. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dan berfokus pada pengguna narkoba bukan nara pidana perempuan.

3.	<p>gusti ayu nyoman triana dewi, tatik meiyutariningsih (2021). Efektivitas <i>art</i></p>	<p>Metode penelitian ini menggunakan desain kasus tunggal</p>	<p>Hasil nya art therapy dan psikoedukasi</p>
----	--	---	---

	<i>therapy</i> sebagai katarsis untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada remaja.	dengan pemberian <i>art therapy</i> dan psikoedukasi keluarga.	keluarga efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja, baik kecemasan akademik atau lain nya. hal itu dpt diketahui dari perubahan tingkah laku sebelum dan sesudah dilakukan intervensi serta dari hasil wawancara dengan orgtua dan guru klien.
<p>Perbedaan:</p> <p>Penelitian yang dilakukan oleh Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi, Tatik Meiyutariningsih dalam penelitian nya menggunakan metode penelitian desain kasus tunggal, dan fokus tujuan penelitian disini efektivitas <i>art therapy</i> pada kecemasan remaja,</p> <p>sedangkan penelitian saya menggunakan metode kualitatif dengan fokus tujuan <i>art therapy</i> dalam mengurangi kecemasan pada pengguna narkoba.</p>			
4.	Ichsana nur asyifa, Naharus surur, Agus tri susilo (2021). Studi Kepustakaan Penerapan <i>Art Therapy</i>	Metode yang digunakan ialah studi kepustakaan untuk mengumpulkan dan	Hasil dari penelitian ini yaitu keefektifan penerapan art therapy efektif

	Dalam Bimbingan dan Konseling.	menyatukan berbagai informasi penerapan <i>art therapy</i> .	untuk menyelesaikan masalah pribadi-sosial, akademik, dan karier.
<p>Perbedaan:</p> <p>Penelitian yang dilakukan oleh Ichšana nur asyifa, Naharus surur, Agus tri susilo berfokus pada mengkaji studi kepustakaan tentang bagaimana penerapan <i>art therapy</i> dalam bimbingan dan konseling. Sedangkan penelitian saya fokus pada bagaimana <i>art therapy</i> dalam mengurangi kecemasan pada pengguna narkoba.</p>			
5.	Onny Fransinara Anggara, Acep Ovel Novari Beny (2023). Pengaruh <i>expressive arts therapy</i> terhadap <i>self acceptance</i> narapidana kasus narkoba.	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengevaluasi efektivitas <i>expressive art therapy</i> dalam meningkatkan <i>self acceptance</i> pada narapidana narkoba.	Hasil secara garis besar penelitian ini menunjukkan bahwa <i>expressive arts therapy</i> yang efektif dalam meningkatkan tingkat <i>self acceptance</i> pada narapidana narkoba yang mengalami masalah dalam kesehatan mental dan emosional akibat

			kecanduan narkoba.
<p>Perbedaan:</p> <p>Penelitian yang dilakukan oleh Onny Fransinara Anggara, Acep Ovel Novari beny berfokus pada evaluasi dampak dari <i>expressive art therapy</i> terhadap penerimaan diri narapidana narkoba. Sementara penelitian yang saya teliti berfokus pada <i>art therapy</i> dapat mengurangi kecemasan pada pengguna narkoba.</p>			
6.	<p>Andy Saputra, Sandi Kartasasmita, Untung Subroto (2018). Penerapan <i>Art Therapy</i> untuk mengurangi gejala depresi pada narapidana.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode uasi-eksperimen.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses <i>art therapy</i> terbukti dapat mengurangi simtom depresi lima partisipan. Secara keseluruhan, para partisipan dapat memanfaatkan intervensi <i>art therapy</i> karena terdapat penurunan tingkat depresi. Hal dapat terjadi karena proses <i>art therapy</i> memberikan ruang bagi partisipan untuk</p>

			<p>mengekspresikan kesedihan dan perasaan melalui media menggambar seni yang menjadi sulit apabila digambarkan melalui kata-kata.</p>
<p>Perbedaan:</p> <p>Penelitian yang dilakukan oleh Andy Saputra, Sandi Kartasasmita, Untung Subroto bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan <i>art therapy</i> untuk mengurangi gejala depresi pada narapidana. Sedangkan pada penelitian ini berfokus pada bagaimana terapi seni dalam mengurangi kecemasan pada pengguna narkoba yang di rehabilitasi.</p>			
7.	<p>Yulia Puspitasari, Sri Suryaningsih, Azna Yuliana, Made Aditya Affanda, Rian Tasalim, Subhannur Rahman, Muhammad Riduansyah (2022). Edukasi manajemen kecemasan dengan teknik <i>art therapy</i> di desa paku alam rt 02 kabupaten banjar.</p>	<p>Metode yang digunakan adalah <i>community development</i> untuk pemecah masalah yang ada di masyarakat desa paku alam.</p>	<p>Agar masyarakat mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik teknik mengelola stress, hasilnya <i>art therapy</i> dapat direkomendasikan untuk masyarakat yang mengalami gangguan</p>

			kecemasan pascabanjir.
<p>Perbedaan:</p> <p>Penelitian yang dilakukan oleh Yulia Puspitasari, Sri Suryaningsih, Azna Yuliana, Made Aditya Affanda, Rian Tasalim, Subhannur Rahman, Muhammad Riduansyah bertujuan guna masyarakat mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik mengelola stress. Sedangkan penelitian yang saya lakukan berfokus pada <i>art therapy</i> dalam mengurangi kecemasan pada pengguna narkoba.</p>			
8.	<p>Togiaratua Nainggolan (2011).</p> <p>Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza..</p>	<p>Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian variabel penelitian, populasi & metode pengambilan sampel, teknik pengumpulan data, dan</p>	<p>Hasil penelitian terdapat hubungan dengan arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna NAPZA.</p>
<p>Perbedaan:</p> <p>Penelitian yang dilakukan oleh Togiaratua Nainggolan berfokus pada hubungan antara kepercayaan diri naza dengan kecemasan sosial, dan menggunakan metode penelitian variabel penelitian, populasi & metode pengambilan sampel, teknik pengumpulan data, dan analisis data.</p> <p>Sedangkan penelitian saya berfokus pada <i>art therapy</i> digunakan untuk mengurangi kecemasan pada oengguna narkoba.</p>			
9.	<p>David Handoko Sihombing (2021).</p> <p>Peran lembaga rehabilitasi narkoba dalam melakukan pembinaan dan</p>	<p>Penelitian menggunakan hukum deskriptif dilakukan dengan meneliti secara lgsg ke lapangan dengan</p>	<p>Hasil penelitian adalah pembinaan dan penyembuhan terhadap pecandu</p>

	penyembuhan terhadap pecandu narkoba.	pendekatan empiris dan kualitatif.	narkoba efektif menggunakan metode therapeutic community.
--	---------------------------------------	------------------------------------	---

Perbedaan:

Penelitian yang dilakukan oleh David Handoko Sihombing berfokus pada peran lembaga rehabilitasi narkoba dalam melakukan pembinaan dan penyembuhan terhadap pecandu narkoba. Sedangkan penelitian saya berfokus pada *art therapy* dalam mengatasi kecemasan pada pengguna narkoba.

10.	Junita Batubara, juliaster marbun, hendro T.G samosir, kamaluddin galingging (2021). Pemanfaatan terapi musik sebagai pengobatan alternatif korban penyalahgunaan narkoba dipanti rehab mutiara abadi binjai.	Penelitian ini menggunakan metode <i>participation action reseach</i> (partisipasi, riset dan aksi).	Hasil penelitian mendapatkan respon yang positif serta adanya pengaruh musik terhadap pasien yang sedang menjalani rehabilitas.
-----	--	--	---

Perbedaan:

Penelitian yang dilakukan oleh Junita Batubara, juliaster marbun, hendro T.G samosir, kamaluddin galingging bertujuan untuk mengukur apakah dengan terapi musik dapat memberikan manfaat sebagai pengobatan alternatif untuk korban penyalahgunaan narkoba.

Perbedaan nya terletak di metode penilitian yang menggunakan metode participation action reseach, dan juga *art therapy* disini hanya berfokus pada terapi musik, sedangkan penelitian yang saya lakukan berfokus besar pada *art therapy* dan juga menggunakan metode penelitian kualitatif.

2.2 Kajian Teori

2.2.1 Art Therapy

Art therapy adalah sarana bagi mereka yang sulit mengkomunikasikan diri secara verbal, sehingga proses menggambar mampu menjadi cara untuk mengungkapkan masalah dalam batin (Gai Suhardja, 2023). *The American Art Therapy Association* mengemukakan bahwasanya *art therapy* merupakan pembuatan karya seni yang kreatif yang berguna sebagai proses penyembuhan, selain itu melalui media seni, individu dapat menyalurkan komunikasinya melalui eksplorasi persepsi, keyakinan, pengalaman dan pikiran serta emosi. *Art therapy* adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan. *Art therapy* sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup. (Sholihah, 2018 dalam Gusti Ayu, 2021).

Dalam *art therapy* ini menggunakan diagnostik sebagai alat analisis masalah yang emosional kemudian diamati dan dihubungkan dengan teori psikoterapi dan berbagai bentuk penunjang lainnya (Regev dan Cohen-Yatziv, 2018). Terapi ini sangat membantu bagi klien yang memiliki masalah psikologis yang mendasar terkait dengan kecanduan mereka, seperti pengalaman penyalahgunaan. Karena diperlukan suatu proses nonverbal dalam membuat kesenian, proses ini menjadi sarana penyampaian ide – ide dan emosi serta memberikan kesempatan klien untuk memahami dan menyelesaikan masalah dalam kehidupannya. Edith Kramer sebagai pelopor dari *art therapy* mengatakan seni adalah bagian dari hasil karya pengalaman manusia dan ketika manusia tersebut tidak dapat mengakses pengalaman kreatif maka akan timbul masalah maka dari itu perlu wadah untuk penyalurannya (Dye, 2018).

2.2.1.1 Jenis Art Therapy

Art therapy mungkin melibatkan ahli *art therapy* dengan mendorong klien untuk berbagi dan mengeksplorasi kesulitan emosional melalui penciptaan gambar dan diskusi, sedangkan disisi lain klien bisa diarahkan untuk memegang krayon dan membuat tanda, hal ini dianggap mengembangkan cara-cara baru untuk memberikan bentuk perasaan sebelumnya yang tidak bisa diekpresikan. *Art therapy* terbagi atas terapi menari, drama, bermain musik, dan seni visual. Terapi gerakan tari (atau terapi

tari) melibatkan penggunaan berbagai gaya tarian dan gerakan yang berbeda March (2016). Terapi drama dilakukan dengan bermain peran tertentu dalam situasi tertentu, membuat gerakan untuk mengekspresikan diri, pidato dengan suara yang sulit ditirukan, bertindak tanpa berkata-kata, atau mengulangi perilaku yang menyebabkan konseli mengalami masalah di masa lalu.

Menurut March (2016) *art therapy* terbagi atas:

a. Terapi menari:

Terapi gerakan tari (terapi tari) melibatkan penggunaan berbagai gaya tarian dan gerakan yang berbeda. Terapi drama dilakukan dengan bermain peran tertentu dalam situasi tertentu, membuat gerakan untuk mengekspresikan diri, pidato dengan suara yang sulit ditirukan, bertindak tanpa berkata-kata, atau mengulangi perilaku yang menyebabkan konseling mengalami masalah di masa lalu.

b. Bermain musik:

Bermain musik dimana konseling diminta bermain instrumen, menyanyi dan mendengarkan musik, mengganti lirik, bermain alat musik seraya berfikir bagaimana hubungannya dengan orang lain.

c. Seni visual:

Menggambar menjadi media yang bernilai bagi individu yang resisten. Bagi individu yang nonverbal, pendiam, atau gusar, fokus pada produk seni dapat memfasilitasi ekspresi spontan dari pikiran dan perasaan yang dihambat atau terlarang tanpa rasa takut akan konsekuensi negatif. Ketika menggambar diterapkan pada individu yang kurang ekspresif, menggambar menjadi saluran terbuka untuk berkomunikasi.

Hasil karya seni digunakan untuk mengeksplorasi perasaan mereka, mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan (Suci dan Nugraha, 2018).

2.2.1.2 Proses *Art Therapy*

Terapi seni menyediakan arena optimal untuk mengatasi masalah pemulihan dini terkait kejujuran, akuntabilitas, dan perubahan dalam program pengobatan kecanduan residensial dan rawat jalan. Selain itu, terapi seni sangat cocok untuk eksplorasi dan integrasi rasa malu dalam konteks model pengobatan kecanduan

tradisional. Rasa malu adalah isu inti dari semua kecanduan dan sebuah konsep yang sering dibahas dalam program pengobatan kecanduan. Istilah seperti “berbasis rasa malu” digunakan oleh para profesional kecanduan untuk menggambarkan perasaan tidak berharga, tidak berdaya, dan kegagalan pribadi yang sering dialami oleh orang yang kecanduan.

Proses pengurangan rasa malu sangat penting dalam proses pemulihan karena hal ini dapat ditutupi banyak cara dan mengganggu proses pengobatan jika tidak diidentifikasi dan ditangani dengan benar. Proses ini bergantung pada terapis dan pengaturan terapi untuk menawarkan pengendalian kecemasan yang 'cukup baik'. Dalam kondisi 'normal baru' hampir semua orang bekerja dalam skenario yang asing dan istilah itu sendiri menunjukkan perlunya pengendalian dan sesuatu yang familiar. (Case et al., 2022)

2.2.1.3 Terapi seni pemulihan dari kecanduan

Terapi seni tampaknya sangat cocok untuk ekspresi dan pemrosesan bentuk rasa sakit psikis yang lebih dalam seperti rasa malu. Menurut McNiff (1986) menyatakan bahwa seni, yang terbiasa berbicara dalam bahasa jiwa, memiliki akses lebih cepat terhadap konflik emosional dan penderitaan psikologis. Terapi seni menyediakan arena optimal untuk mengatasi masalah pemulihan dini terkait kejujuran, akuntabilitas, dan perubahan dalam program pengobatan kecanduan residensial dan rawat jalan. Selain itu, terapi seni sangat cocok untuk eksplorasi dan integrasi rasa malu dalam konteks model pengobatan kecanduan tradisional. Serangkaian lima pedoman dasar untuk terapis yang mengikuti tugas-tugas spesifik yang dapat diidentifikasi terkait dengan pemulihan dari kecanduan dan pengurangan rasa malu (Carnes dan Rening, 1994).

1. Membangun Keamanan dengan Diri Sendiri dan Kelompok

Membangun keamanan dan pengendalian dalam kerangka terapeutik sangat penting dalam proses pengobatan. Tidak ada lagi yang bisa terjadi sampai dasar ini tercapai. Menilai diri sendiri sebagai hal yang memalukan akan membangun tembok yang berhasil menghalangi orang lain. Jika seseorang tidak melihat nilai dalam dirinya, maka orang lain juga tidak akan menghargainya. Sebagian besar individu yang kecanduan memiliki masalah kepercayaan dan pengungkapan apa pun tentang diri mereka dalam kelompok yang melibatkan kepercayaan dan pengambilan risiko. Awalnya, eksperimen dengan bahan seni juga memerlukan risiko. Banyak yang takut dihakimi atau terlihat bodoh dan sering bergumul

dengan kebutuhan akan perfeksionisme dan kendali. Masalah-masalah ini merupakan cerminan dari perasaan memalukan.

Klien mungkin merasa lebih nyaman dengan pengenalan norma dan harapan kelompok di awal setiap sesi meminta klien lama untuk membimbing klien baru dengan menjelaskan tujuan kelompok dan pengalaman mereka dengan terapi seni membantu menciptakan hubungan antar anggota. Meminta semua klien bersumpah untuk menjaga kerahasiaan akan menentukan langkah kerja yang serius dan akan membantu klien baru merasa lebih aman. Dianjurkan untuk menggunakan istilah pengobatan yang familiar bagi klien dan sesuai dengan filosofi kecanduan sehingga terapi seni akan dipandang sebagai kelanjutan dari proses pengobatan. Pada sesi awal, terapi seni dapat membantu mengurangi rasa malu dengan:

a. Membantu mengembangkan bahasa untuk diri sendiri:

Klien yang kecanduan dapat mulai mengeksplorasi penggunaan seni sebagai bahasa untuk pikiran dan perasaan mereka. Sampai klien lebih terbiasa menggunakan bahan seni, yang terbaik adalah menawarkan bahan yang mudah digunakan dan memerlukan sedikit pembersihan. Penulis lebih memilih untuk membatasi penggunaan majalah untuk kolase karena sebagian besar pecandu terbiasa mencari jawaban dari sumber eksternal. Dengan waktu dan dukungan yang memadai, pecandu dapat mulai mengakses sumber daya batin, kebijaksanaan dan pengetahuan serta gambaran akan mulai mencerminkan gaya pribadi mereka.

b. Memberikan keamanan dan pengendalian terhadap perasaan yang mentah dan belum diproses:

Masalah emosional yang belum terselesaikan yang selama ini terendam oleh kecanduan kini muncul ke permukaan. Perasaan yang telah mati rasa, dihindari, dan ditolak oleh perilaku kompulsif dan di luar kendali mulai muncul ke permukaan pada pengobatan dini.

c. Belajar kemandirian:

Kecanduan memberi sedikit pilihan. Di ruang seni, klien diberi kesempatan untuk memilih. Pembuatan seni memberikan rasa penguasaan dan Kontrol atas media dan hasil, tidak seperti kecanduan yang tidak dapat dikendalikan.

Arahan Seni:

- Perkenalkan diri Anda melalui sebuah gambar.
- Buatlah gambaran tentang keadaan apa yang membawa Anda ke pengobatan.
- Gambarkan perasaan Anda saat berada di sini.

2. Memahami Sifat Penyakit Adiktif

Mempelajari konsep penyakit dan kecanduan bahwa mereka tidak bisa disalahkan karena kecanduan membantu mengurangi rasa malu. Ada kekuatan dalam menyebutkan kecanduan apa adanya dan para pecandu merasa lega karena memiliki kata-kata untuk menggambarkan pengalaman mereka. Sesi terapi seni menyediakan lingkungan yang sangat baik untuk pembelajaran adiktif dan pengalaman dengan menggunakan bahan-bahan seni untuk menggambarkan pengalaman individu mereka mengenai konsep yang mereka pelajari, membantu pecandu mempersonalisasi pengalaman dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.

Arahan Seni:

- Gambarkan kecanduan Anda.
- Gambarkan apa yang terjadi pada Anda ketika Anda “di bawah pengaruh” zat atau perilaku yang dapat mengubah suasana hati.

3. Menerobos Penyangkalan

Penyangkalan menutupi rasa malu. Kebanyakan klien yang mencari bantuan untuk mengatasi kecanduan sangat menyangkal tingkat keparahan masalah mereka. Kebanyakan dari mereka tidak menyadari dampak besar kecanduan terhadap kehidupan mereka dan orang-orang di sekitarnya paling dekat dengan mereka. Mengabaikan masalah, menyalahkan orang lain, dan meminimalkan perilaku mereka yang parah adalah bagian dari strategi defensif mereka. Akibat buruk yang terjadi dari kecanduan mereka diabaikan atau dibenarkan sebagai upaya untuk bersembunyi dari kenyataan yang menyakitkan. Terapi seni dapat menghancurkan pertahanan lebih cepat dan tidak terlalu menimbulkan trauma dibandingkan taktik verbal.

Arahan Seni:

- Gambarkan gambaran fantasi versus kenyataan yang membandingkan dan mengontraskan apa yang dijanjikan kecanduan kepada Anda dan realitas pengalaman sebenarnya.
- Buatlah gambar yang menggambarkan semua kerugian yang Anda alami akibat kecanduan Anda.
- Gambarkan akibat dari kecanduan, baik eksternal maupun internal.

4. Menyerah Pada Proses Pemulihan:

Transformasi dari kecanduan aktif menuju pemulihan merupakan proses yang membutuhkan tindakan penyerahan diri. Bagi pecandu, inti dari pasrah adalah menerima keterbatasan karena keterbatasan mengajarkan kita tentang kemanusiaan. Tujuan pengobatan untuk membawa perubahan besar dalam keyakinan dan perilaku sehingga kecanduan tersebut kehilangan kekuatannya.

Arahan Seni:

- Tariklah hubungan Anda dengan Kekuatan Yang Lebih Besar.
- Gunakan format strip kartun untuk berdialog dengan Kekuatan Yang Lebih Besar Anda.
- Buatlah sebuah gambar tentang pengampunan.

5. Memahami Asal Usul Rasa Malu

Ketika klien dalam masa pemulihan awal mulai merasa cukup aman untuk melepaskan topeng “tampak baik” mereka mungkin dibombardir oleh perasaan malu dan penyesalan atas masa lalu, perilaku dan akhirnya menghadapi kenyataan untuk pertama kalinya. Pecandu yang dibesarkan dalam keluarga yang disfungsi atau penuh kekerasan, atau anak-anak pecandu alkohol dewasa, menanggung beban tambahan berupa pengalaman traumatis yang belum diproses atau diintegrasikan ke dalam kesadaran. Seringkali keluarga-keluarga ini tidak memberikan struktur, prediktabilitas, atau pengasuhan yang diperlukan untuk mengajarkan pengaturan diri atau pemecahan masalah. Sejak awal kecanduan, pecandu belajar bahwa perilaku atau zat yang mengubah suasana hati menghilangkan perasaan yang menyebabkan ketidaknyamanan atau kecemasan.

Kenangan traumatis lebih mudah ditampilkan dalam bentuk gambar dari pada kata-kata. Seni memberikan keamanan dan jarak dari isi pengalaman melalui penggunaan metafora dan simbolisme, namun juga memberikan

peluang untuk ekspresi penuh traumatis. Seni menyuarakan trauma praverbal sekaligus memfasilitasi eksplorasi tingkat memori dan pengalaman emosional yang lebih dalam. Hal yang tak terkatakan bisa diucapkan dengan tetap menjaga keamanan dan dukungan dalam pengobatan.

Arahan Seni:

- Menggambar potret keluarga.
- Menggambar garis besar sebuah rumah. Di luar rumah, gambarkan gambaran yang diperlihatkan keluarga tersebut kepada orang lain. Di dalam rumah, gambarkan fungsi keluarga sebenarnya.
- Buatlah gambaran tentang apa yang tidak pernah Anda dapatkan semasa kanak-kanak dan masih Anda rindukan hingga saat ini.

Cukup untuk mengurangi rasa malu karena rasa malu harus dirasakan dan diolah kembali untuk mengurangi dampaknya terhadap pembentukan persepsi dan pengalaman. Karena seni kreatif terbiasa berbicara dalam bahasa jiwa, mereka memiliki akses yang lebih cepat terhadap bentuk-bentuk penderitaan psikologis yang lebih dalam seperti rasa malu. Proses kreatif itu sendiri bersifat meneguhkan diri sendiri, memberi kehidupan dan secara inheren mengurangi rasa malu dan mengoreksi.

2.2.2 Rehabilitasi

Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 dalam jurnal (Ismet Firdaus 2015, 80) terdapat dua jenis rehabilitasi yaitu Rehabilitasi Medis dan Rehabilitasi Sosial. Rehabilitasi medis merupakan proses kegiatan pengobatan untuk membebaskan pecandu dari ketergantungan narkoba. Pada tahap ini dilakukan proses detoksifikasi dimana pecandu menghentikan penyalahgunaan narkoba di bawah pengawasan dokter untuk mengurangi gejala putus zat (sakau). Rehabilitasi sosial adalah proses kegiatan pemulihan secara terpadu baik fisik, sosial, maupun spiritual agar bekas pecandu dapat kembali melaksanakan fungsi sosialnya.

Para korban penyalahgunaan narkoba selama berada di panti sosial rehabilitasi narkoba, diberikan kegiatan-kegiatan semaksimal mungkin dengan pelayanan rehabilitasi dengan penanganan standar yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan dan Badan Narkotika Nasional.

Tujuan tersebut digunakan agar para korban penyalahgunaan narkoba dapat segera pulih, sehingga dapat kembali menjalani kegiatan bermasyarakat.

Rehabilitasi tidak hanya sekedar memulihkan kesehatan si pecandu, karena selain dari itu dapat juga memulihkan pecandu secara utuh dan menyeluruh.

Sebagai lembaga rehabilitasi, Lembaga Sahabat Rekan Sebaya memiliki program rehabilitasi yang digunakan sebagai bentuk tindakan rehabilitatif bagi korban penyalahgunaan narkoba agar diharapkan nantinya dapat kembali normal menjalankan kehidupannya di masyarakat. Rehabilitasi sosial dimaksudkan untuk mengembalikan fungsi sosial dan meningkatkan kemampuan seseorang yang mengalami disfungsi sosial agar dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar, dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan berupa motivasi, keagamaan, dan lingkungan di dalam panti sosial yang tercantum pada jurnal (Shobirin 2017, 26). Biasanya dilakukan dengan memberikan pelayanan seperti bimbingan belajar, bimbingan spiritual, pelatihan keterampilan, konseling individu, morning meeting, dan lain-lain.

1.2.2.1 Tahapan Rehabilitasi

Yayasan Sahabat Rekan Sebaya mempunyai tugas memberikan pelayanan serta fasilitas dan edukasi bagi para pecandu narkoba untuk memberikan program pemulihan jangka panjang serta mendukung pemulihan penyembuhan. Dalam menjalankan tugas tersebut Yayasan Sahabat Rekan Sebaya memiliki fungsi sebagai tempat rehabilitasi rawat inap untuk para pecandu narkoba mendapatkan edukasi dan pelayanan terapi serta konseling terkait narkoba. Adapun tahapan rehabilitasi di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya, yaitu :

1. Assesment

Pada tahap ini dilakukan pendekatan menggunakan ASI (*Addiction Severity Index*). Tahap yang dilakukan yaitu menggunakan form wawancara berupa pertanyaan yang mencakup informasi mengenai rekam medis, pekerjaan klien, jenis narkoba yang digunakan, status hukum, info tentang keluarga dan keadaan psikis klien. Scoring yaitu melihat hasil *assessment* yang memperlihatkan seberapa dalam penggunaan narkoba dan permasalahan yang dialami oleh klien. Skor tersebut terdiri dari angka 0- 4. Dimana angka 0 untuk kategori tidak sama sekali, angka 1 untuk kategori ringan, angka 2 kategori

sedang, angka 3 untuk kategori berat dan untuk kategori angka 4 yaitu sangat berat. Kegunaan scoring sangatlah penting dimana nanti konselor akan menjelaskan kepada klien seberapa parah tingkat derajat pemakaian narkoba atau dengan domain-domain yang lain. Tingkat keparahan ringan akan dilakukan intervensi selanjutnya yaitu rehabilitasi rawat jalan, yang dilakukan dengan pendampingan terhadap klien tersebut. Klien dengan tingkat keparahan berat intervensi selanjutnya adalah rawat inap di Lembaga Sahabat Rekan Sebaya dengan mengikuti program-program yang ada.

2. Detoksifikasi

Detoksifikasi merupakan tahap awal sebelum klien mengikuti program rehabilitasi. Pada tahap ini klien diberikan obat generik untuk mengeluarkan efek-efek dari penggunaan narkoba selama 2 minggu. Klien yang efek penggunaannya ringan hanya akan diberikan obat, namun klien yang penggunaannya berat akan dirujuk ke rumah sakit untuk melakukan detoksifikasi secara medis.

3. Primary

Selanjutnya setelah mengikuti tahap assessment dan detoksifikasi para mantan pengguna yang mengikuti rehabilitasi pada tahapan primary, klien mulai mengikuti program-program layanan yang diberikan Lembaga Sahabat Rekan Sebaya. Art therapy dimulai di dalam fase primary, art therapy dalam fase primary adalah sebuah proses pemulihan kreatif yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi dan perasaan terdalam mereka melalui berbagai bentuk seni, seperti melukis dan menggambar. Pada tahap ini, seni digunakan sebagai alat untuk membantu peserta mengungkapkan trauma dan kecemasan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Dengan bimbingan konselor, individu diajak untuk melepaskan beban emosional, menggali perasaan tersembunyi. Proses ini membantu mereka menemukan kembali kedamaian dalam diri dan mulai membangun landasan untuk kesembuhan yang berkelanjutan.

4. Re-Entry

Tahap ini akan mengarahkan klien untuk mengikuti program sesuai dengan minat dan bakatnya. Di Lembaga Sahabat Rekan Sebaya sendiri program keterampilan yang ada yaitu sablon, music, teater dan multimedia. Klien akan dibimbing dan diberikan materi sesuai dengan minat bakatnya masing-masing.

Tahap ini bertujuan agar mengasah skill klien yang dapat bermanfaat ketika mereka kembali ke masyarakat dan menjalani kehidupan yang normal kembali. Dengan skill yang mereka miliki akan menjadi modal bagi mereka di masa depan, sehingga akan menghapus stigma buruk masyarakat terhadap mantan pengguna narkoba. Melalui art therapy dalam tahap ini, klien dapat menemukan dan memperkuat bakat seni mereka, yang tidak hanya memberikan mereka sarana ekspresi diri, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini memberikan klien rasa pencapaian dan tujuan, membantu mereka membangun kepercayaan diri dan kesiapan untuk kembali ke masyarakat. Dengan keterampilan yang mereka peroleh, mereka tidak hanya meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri tetapi juga mematahkan stigma negatif yang melekat pada mantan pengguna narkoba, menunjukkan bahwa mereka memiliki kontribusi positif untuk diberikan kepada komunitas mereka.

5. Aftercare

- In House

Pada tahap ini klien sudah memasuki tahapan akhir dari rehabilitasi sosial. Jangka waktu klien mengikuti program ditentukan oleh persetujuan dari keluarga. Klien sudah dapat beraktifitas diluar lembaga namun mereka harus kembali ke lembaga usai menjalankan aktifitas diluar. Hal itu bertujuan agar klien masih mendapat pengawasan dari pihak lembaga.

- Out House

Tahap ini klien sudah sepenuhnya kembali ke masyarakat, namun mereka masih diarahkan untuk diberikan edukasi seminggu sekali di lembaga atau sekedar main pun mereka tidak lupa dengan lingkungan asalnya. Hal itu bertujuan agar klien tetap dalam pengaruh lingkungan yang positif dilihat dari klien yang sudah selesai mengikuti rehabilitasi sosial, namun mereka tetap kooperatif untuk datang ke lembaga setiap seminggu sekali.

2.2.3 Narkoba

Narkotika dan obat berbahaya (narkoba) adalah obat-obatan terlarang yang bisa menimbulkan efek buruk bagi kesehatan tubuh dan kondisi mental penggunanya, serta menyebabkan kecanduan yang kuat. Beberapa narkoba memiliki manfaat jika digunakan untuk tujuan medis dengan dosis yang tepat dan dalam pengawasan

dokter. Namun, jika disalahgunakan, jenis-jenis narkoba justru dapat membahayakan nyawa. Menurut Badan Narkotika Nasional (2020), jenis-jenis narkoba yang paling umum disalahgunakan di Indonesia dan dampaknya bagi kesehatan:

1. Kokain:

Kokain atau coke termasuk dalam jenis narkoba yang sangat adiktif dan bisa memengaruhi sistem saraf pusat. Obat yang terbuat dari ekstrak daun tanaman koka ini berbentuk bubuk atau kristal putih halus dan bisa digunakan dengan cara disuntik, dihisap, atau dihirup. Karena efek yang dirasakan bersifat sementara, seseorang jadi harus menggunakan kokain berulang kali untuk mempertahankan sensasi gembira yang didapatkan. Hal ini tentunya dapat meningkatkan risiko terjadinya beberapa masalah kesehatan, seperti:

- Kecemasan atau depresi
- Aritmia
- Peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan suhu tubuh
- Nyeri perut
- Mual
- Kehilangan nafsu makan dan kekurangan gizi
- Kehilangan penciuman (anosmia), terutama bila menggunakan kokain melalui hidung
- HIV dan hepatitis C

2. Ganja:

Ganja mengacu pada daun, bunga, batang, dan biji dari tanaman *Cannabis sativa* yang dikeringkan. Jenis narkoba yang terkenal dengan sebutan “cimeng” ini biasanya digunakan dengan cara dihisap seperti rokok, dicampurkan ke dalam makanan, atau diseduh sebagai teh. Bahan psikoaktif ini juga bisa menimbulkan efek ketagihan dan berbahaya bagi kesehatan secara keseluruhan. Berikut ini adalah beberapa efek berbahaya yang ditimbulkan dari penyalahgunaan ganja:

- Gangguan kognitif (daya berpikir)
- Gangguan pernapasan
- Peningkatan detak jantung
- Peningkatan risiko serangan jantung

- Depresi dan para noid

3. Ektasi:

Ektasi adalah obat sintesis turunan obat amfetamin yang dikenal karena efek halusinasi dan stimulannya (membuat bersemangat). Jenis narkoba ini berisiko tinggi disalahgunakan dan bisa menyebabkan ketergantungan. Ekstasi diketahui dapat meningkatkan suasana hati, energi, nafsu makan, dan gairah seksual. Namun, ketika efek tersebut berakhir, akan muncul gejala, seperti kebingungan, depresi, kecemasan, dan gangguan tidur yang membuat penggunaannya membutuhkan dosis tambahan. Selain itu, penggunaan ekstasi juga bisa menyebabkan gangguan kesehatan, seperti:

- Denyut jantung dan tekanan darah meningkat
- Otot tegang
- Mual
- Penglihatan kabur
- Pusing
- Berkeringat atau kedinginan

Dosis ekstasi yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan serius, seperti hipertermia, gangguan kerja jantung dan pembuluh darah, gangguan mental, perilaku impulsif yang berbahaya, dan overdosis.

4. Heroin/Putaw

Heroin atau *putaw* adalah jenis narkoba adiktif dari bunga *opium poppy* yang tumbuh di wilayah Asia, Meksiko, dan Amerika Selatan. Beberapa obat yang termasuk dalam golongan heroin dapat dimanfaatkan secara medis sebagai pereda nyeri. Bahkan, sifat pereda nyeri pada heroin sekitar 2–3 kali lebih kuat dari morfin. Namun, setelah efek awal ini, pengguna jadi tidak bisa berpikir jernih serta bolak-balik merasa mengantuk dan terjaga. Selain itu, pengguna heroin juga bisa mengalami efek samping lainnya, seperti:

- Kesulitan bernapas
- *Flushing* atau kulit memerah disertai dengan sensasi hangat
- Mulut kering
- Mual
- Pupil menyempit

Overdosis heroin bisa menyebabkan penggunanya mengalami hipotensi, bibir dan kuku membiru, kaku otot, kejang, henti napas, hingga kematian.

5. *Methamphetamine*

Methamphetamine atau sabu-sabu adalah jenis narkoba stimulan yang bekerja pada sistem saraf pusat dan sangat adiktif. Sabu-sabu tersedia dalam bentuk bubuk kristal putih, tidak berbau, dan terasa pahit.

- Nafsu makan turun
- Napas lebih cepat
- Detak jantung lebih cepat atau tidak teratur
- Peningkatan tekanan darah dan suhu tubuh
- Kulit gatal dan luka
- Mulut kering
- Gigi patah atau bernoda

Sama seperti efek narkoba pada umumnya, penyalahgunaan sabu-sabu juga bisa meningkatkan risiko terkena HIV/AIDS. Selain itu, efek psikologis, seperti paranoid, cemas, bingung, sulit tidur, dan berperilaku kasar juga biasanya dialami oleh pengguna sabu-sabu.

2.2.3.1 Dampak Penyalahgunaan Narkoba

Menurut Badan Narkotika Nasional (2020) Dampak narkoba dan bahayanya:

1. Menurut Efeknya:

a. Halusinogen, efek yang di dapat kandari narkoba tersebut dapat mengakibatkan apa bila dikonsumsi dalam dosis tertentu seseorang itu menjadi berhalusinasi dengan melihat sesuatu hal atau benda yang sebenarnya tidak ada atau tidak nyata.

- Dampak halusinogen:

Menyebabkan pemakai narkoba tersebut berhalusinasi atau melihat sesuatu yang tidak ada. Bisa berupa sesuatu yang menakutkan baginya sehingga bisa berteriak-teriak histeris atau berupa sesuatu yang menyenangkan dan yang selama ini diinginkannya.

b. Stimulan, efek yang akan di dapat dari narkoba ini juga dapat mengakibatkan kerja organ pada tubuh yaitu jantung dan otak akan bekerja lebih cepat dari

kerja biasanya, dan akan lebih cenderung dapat membuat seorang pengguna itu lebih senang dan gembira untuk sementara waktu.

- Dampak stimulan:

Menyebabkan organ tubuh seperti jantung dan otak pengguna narkoba bekerja lebih cepat. Pada saat ini, orang tersebut akan merasa lebih bertenaga dan mempunyai energi tambahan untuk berpikir dan berkreasi.

c. Depresan, efek yang di dapatkan dari narkoba ini dapat menekan pada sistem syaraf pusat dan mengurangi aktivitas fungsional tubuh, sehingga pemakai dapat merasakan ketenangan bahkan dapat membuat pemakainya tidur bahkan tidak sadarkan diri.

- Dampak depresan:

Menyebabkan pemakai tertidur atau bisa menjadi tidak sadarkan diri. Di dalam tahap ini, tidurnya pengguna narkoba tidak sama dengan tidurnya orang biasa seperti pada umumnya. Jadi tidurnya tidak berarti istirahat. Karena beberapa organ pada tubuh masih bekerja.

2. Menurut Jenisnya bahaya narkoba berdasarkan jenisnya adalah sebagai berikut:

a. Opioid:

- 1) Menyebabkan depresi berat.
- 2) Apatis terhadap sekitar.
- 3) Rasa lelah berlebihan.
- 4) Malas bergerak atau aktivitas dll.

b. Kokain:

- 1) Denyut jantung bertambah dengan cepat.
- 2) Rasa gelisah pada dalam diri.
- 3) Merasakan gembira yang berlebihan.
- 4) Merasakan harga diri meningkat dll.

c. Ganja:

- 1) Dapat menyebabkan mata sembab.
- 2) Kantung mata terlihat bengkak, mata merah, dan berair.
- 3) Sering melamun terus. Pendengaran juga bisa terganggu dll.

d. Ecstasy:

- 1) Enerjik akan tetapi matan terlihat sayu dan wajah yang pucat.
- 2) Berkeringat terus.
- 3) Sulit tidur atau insomnia.

- 4) Kerusakan pada saraf otak dll.
- e. Shabu-shabu:
 - 1) Berenerjik.
 - 2) Paranoid atau takut.
 - 3) Insomnia atau sulit tidur.
 - 4) Sulit berfikir atau berkonsentrasi dll.
- f. Benzodiazepin:
 - 1) Berjalan sempoyongan dan linglung
 - 2) Wajah memerah
 - 3) Banyak bicara tapi cadel dan tidak jelas pelafalannya

Penyalahgunaan narkoba pada seseorang sangat tergantung pada jenis zat adiktif yang digunakan, kepribadian pemakai dan keadaan, maupun kondisi pada pemakai (Hasni, 2018). Hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan baik secara fisik, psikis, maupun lingkungan sosial para pengguna:

1. Dampak Fisik:

Pemutusan zat yang merupakan kebiasaan para pecandu dapat menimbulkan berbagai reaksi, salah satunya keadaan fisik pengguna seperti sakit kepala yang berlebih, kondisi mata menjadi merah, merasa nyeri yang berlebih, mual-mual dan merasa sulit untuk bernapas karena efek dari penggunaan zat yang merusak paru-paru pengguna.

2. Dampak Psikis:

Reaksi yang ditimbulkan pecandu ketika berhenti atau kecanduan menggunakan zat adiktif terhadap kondisi psikisnya seperti terganggunya tidur karena kondisi kejiwaan yang kurang stabil, merasa gelisah atau tidak tenang misalnya sedang dalam kondisi sakaw atau sulit mengendalikan diri, dan juga cemas yang memiliki perasaan takut, khawatir, atau gelisah yang berlebihan yang sering muncul selama proses pemulihan dari kecanduan. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor terkait dengan penggunaan dan penghentian zat adiktif, serta proses penyesuaian kembali ke kehidupan normal tanpa zat tersebut.

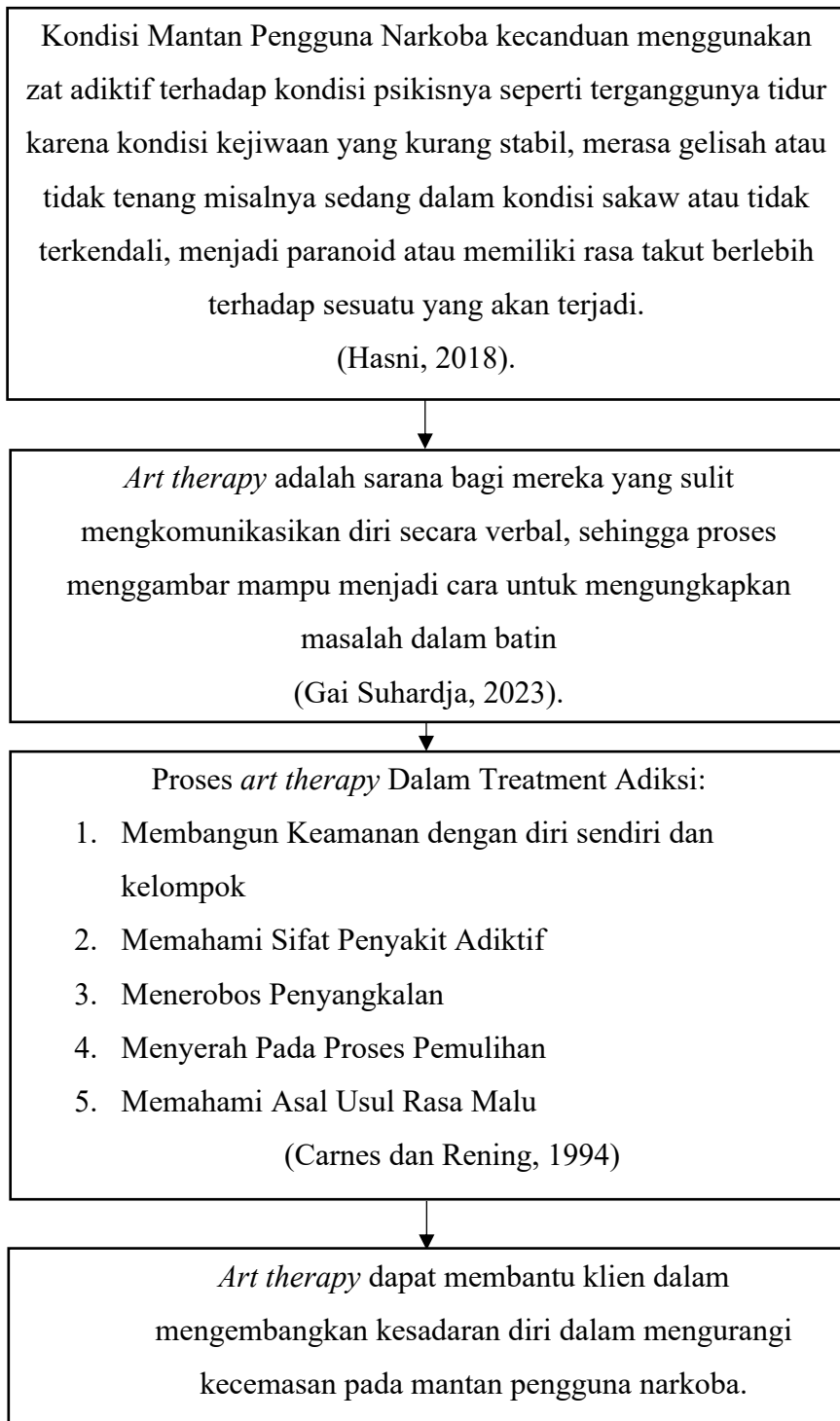
3. Dampak Sosial:

Lingkungan sosial atau masyarakat juga memebrikan dampak yang cukup signifikan kepada pecandu yang mulai berhenti menggunakan zat tersebut. Penggunaan zat adiktif merupakan tindakan yang melanggar hukum dan undang-

undang yang berlaku, sehingga masih banyak masyarakat yang memiliki stigma negatif kepada mantan pengguna narkoba.

2.3. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



Berdasarkan gambar kerangka berpikir diatas, penelitian ini berfokus pada *Art therapy* dalam mengatasi kecemasan pada pecandu narkoba di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya. Dimulai dari adanya permasalahan terkait penyalahgunaan narkoba, sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan bagi para pecandu narkoba tersebut. *Art therapy* adalah sarana bagi mereka yang sulit mengkomunikasikan diri secara verbal, sehingga proses menggambar mampu menjadi cara untuk mengungkapkan masalah dalam batin (Gai Suhardha, 2023). Menurut Hasni (2018) menjelaskan kecanduan menggunakan zat adiktif terhadap kondisi psikisnya seperti terganggunya tidur karena kondisi kejiwaan yang kurang stabil, merasa gelisah atau tidak tenang misalnya sedang dalam kondisi sakaw atau tidak terkendali, menjadi paranoid atau memiliki rasa takut berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi. Adapun proses tahapan *art therapy* terdiri dari membangun keamanan dengan diri sendiri dan kelompok, memahami sifat penyakit adiktif, menerobos penyangkalan, menyerah pada proses pemulihan, memahami asal usul rasa malu (Carnes dan Rening, 1994). *Art therapy* dapat membantu klien dalam mengembangkan kesadaran diri dalam mengatasi kecemasan pada pengguna narkoba.