

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Lokus/ Umum Penelitian

4.1.1 Latar Belakang Lembaga



Gambar Lokasi Yayasan Sahabat Rekan Sebaya di Jl. Simpang Tiga No. 17 Kalibata, Jakarta Selatan. Yayasan Sahabat Rekan Sebaya atau akrab disebut SRS didirikan oleh Dr. Aisah Dahlan, Cikal bakal terwujudnya Yayasan Sahabat Rekan Sebaya adalah berawal dari kegiatan proses detoksifikasi dan berlanjut ke kegiatan pembinaan berlanjut After Care bagi para penyalahgunaan narkoba di RS. Harum, Kali Malang oleh dr. Aisah Dahlan, dr. Priyanto Sismadi MM dan dr. Ruslan Yunus, Mars pada tahun 1997. Sahabat Rekan Sebaya merupakan komunitas gabungan dari berbagai komunitas binaan lanjut After Care yang berbasis panti dan masyarakat di berbagai wilayah Jabotabek yang memusatkan semua kegiatan After Care nya di Jl. Simpang Tiga No. 17 Kalibata, Jaksel dan bermitra dengan RS. Bhayangkara, SELAPA POLRI Ciputat Jakarta Selatan.

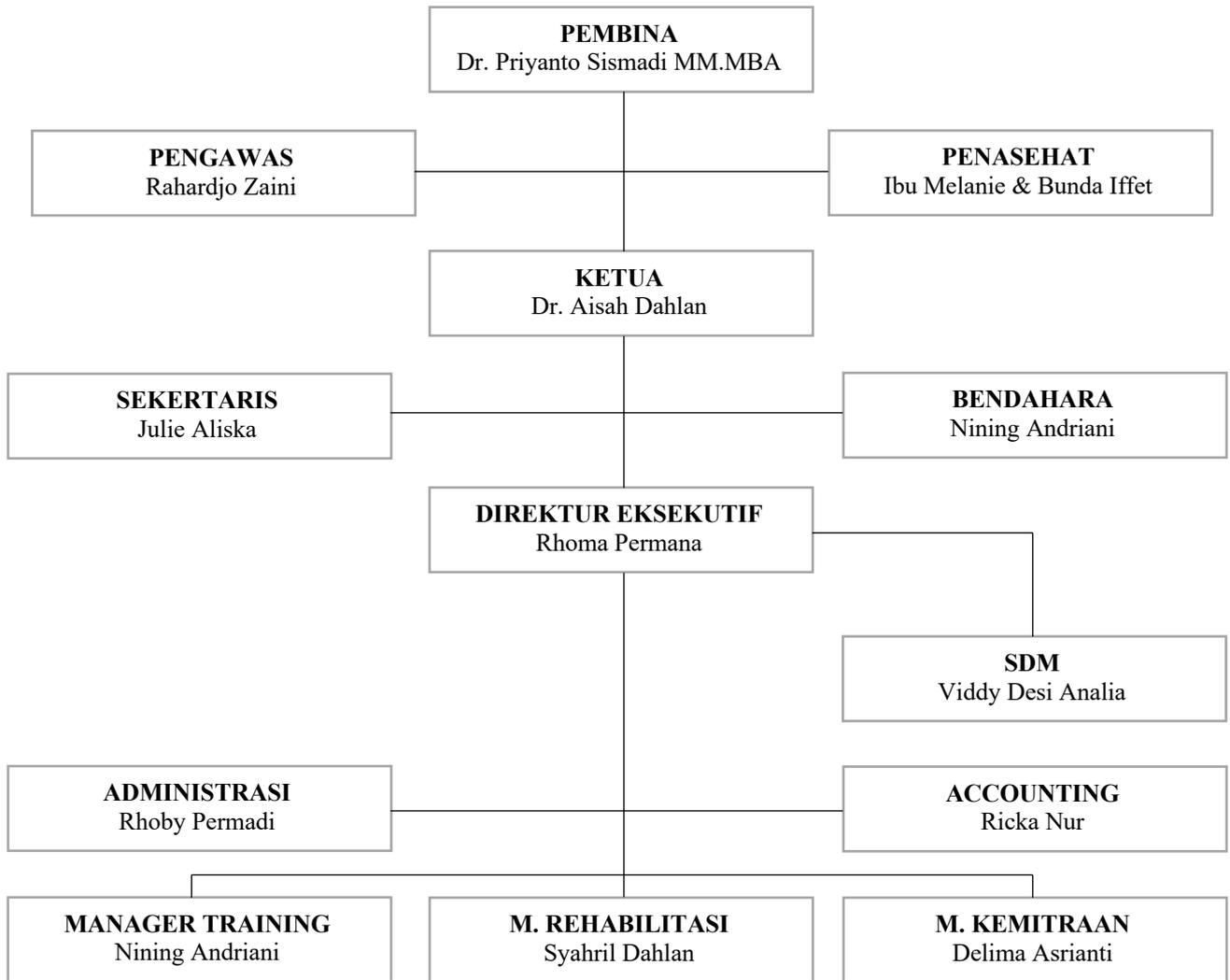
Penamaan yayasan Sahabat Rekan Sebaya ini lebih bermaksud, dan berniat mulia untuk menerangkan bahwa siapapun yang bergabung dalam wadah ini tentunya siap menjadi Sahabat atau Partner dalam “recovery” dan ”solusi” bagi Rekan Sebaya Peer Group. Pendirian SRS pada tahun 1998 bertujuan untuk mewedahi segala potensi dan usaha

untuk menata kembali kehidupan para “Recovering Person”. Dalam kurun waktu berkiprah 10 tahun komunitas ini akhirnya resmi menjadi Yayasan Sahabat Rekan Sebaya. Dr. Aisah Dahlan selaku ketua Asosiasi Rehabilitasi Narkoba Indonesia (AIRI) juga mewadahi para mantan pecandu narkoba yang ingin berkarir di dunia adiksi di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya. Maka dari itu staff dan konselor di YSRS di dominasi mantan pecandu narkoba.

4.1.2 Latar Belakang Lembaga

Visi dari Yayasan ini adalah Menciptakan kemandirian bagi para After Care untuk siap bermanfaat kembali bagi diri dan sekitarnya. Didukung oleh beberapa misi, yaitu dengan memfasilitasi, memotivasi dan mengoptimalkan berbagai minat, bakat dan kemampuan serta keterampilan yang dimiliki oleh para After Care dalam wujud pelaksanaan berbagai job therapy. Lembaga independen ini melakukan kegiatan yang bergerak di bidang pelayanan penanggulangan penyalahgunaan narkoba, dengan menitik beratkan pada fasilitas kegiatan After Care Program, kegiatan berupa job therapy bagi para “*Recovering Person*”.

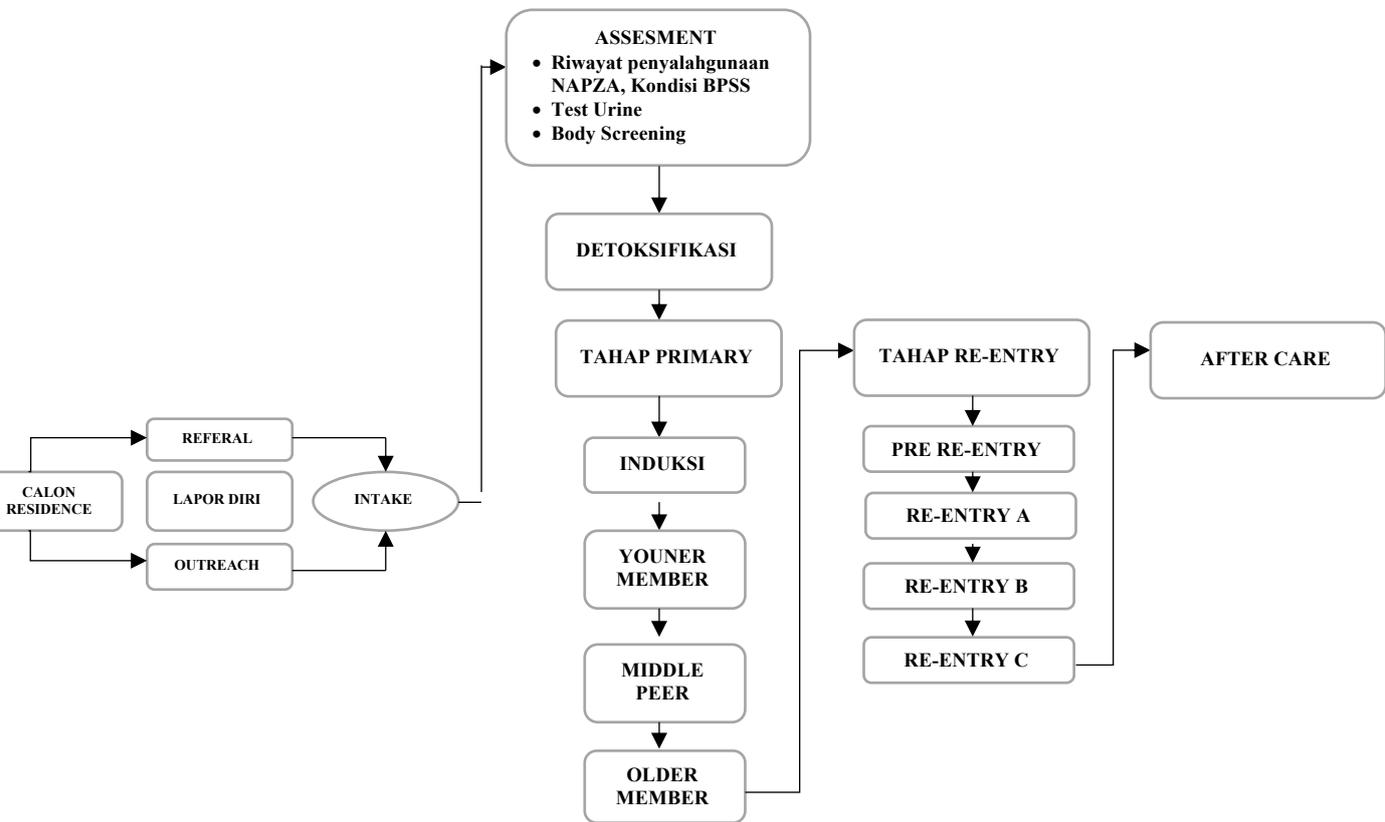
4.1.3 Struktur Organisasi Pelayanan Yayasan Sahabat Rekan Sebaya



Gambar 4.2 Struktur Organisasi Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta

Diatas merupakan struktur organisasi penanggung jawab di Yayasan sahabat rekan sebaya yang diketuai oleh Dr. Aisah Dahlan yang sudah memimpin selama 16 tahun. Pada tahun 2008 terbentuklah struktur organisasi ini dengan tujuan membantu Yayasan dalam memperjelas alur hubungan di antara anggota nya.

4.1.4 Tahapan Rehabilitasi Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta



Yayasan Sahabat Rekan Sebaya memiliki tahapan rehabilitasi. Calon residence yang telah melaporkan diri akan memasuki fase perawatan dimulai dari tahap assessment yang dilakukan dengan 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.

Selanjutnya tahap Detoksifikasi yang 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 penggunaan narkobanya ringan hanya akan diberikan obat, namun klien yang penggunaannya berat akan dirujuk ke rumah sakit untuk melakukan detoksifikasi secara medis.

Selanjutnya memasuki fase primary, dimana klien mulai mengikuti program-program layanan yang diberikan Lembaga Sahabat Rekan Sebaya. Selanjutnya tahap Re-entry 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.

Selanjutnya fase aftercare terbagi menjadi dua In House dan Out House, Pada tahap In House 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. Tahap Out House dimana 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.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Proses *Art Therapy* di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya

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 adalah sarana bagi mereka yang sulit mengkomunikasikan diri secara verbal, sehingga proses menggambar mampu menjadi cara untuk mengungkapkan masalah dalam batin (Suhardha, 2023). Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Informan 1, beliau menyatakan bahwa:

*“Pelaksanaan *Art therapy* bagi mereka para pecandu narkoba yang memiliki kecemasan adalah salah satu wadah untuk bisa menuangkan perasaan mereka karena tidak semua klien dapat dengan mudah terbuka dengan konselor disini, jadi dengan menggambar/melukis klien dapat dengan mudah menuangkan isi hati atau emosional yang sedang dirasakan.”*

Pernyataan tersebut didukung oleh Informan 5, tentang *art therapy* sebagai wadah menuangkan pikiran, yaitu:

*“Untuk mengikuti pelaksanaan *art therapy* aku cukup antusias sih kak karena dengan melukis/menggambar aku bisa dengan mudah menuangkan isi pemikiran ku, apalagi aku tergolong orang yang susah terbuka, aku merasa cemas ku berkurang setelah menuangkan emosional ku ke dalam gambar/lukisan.”*

Serupa dengan pernyataan yang diberikan oleh Informan 2, mengenai proses penyembuhan dengan metode *art therapy* yang dapat meningkatkan wawasan serta mengatasi gangguan emosi, yaitu:

“Dengan menggambar/melukis bisa menjadi wadah bagi mereka untuk mengekspresikan apa yang sedang dialami terutama untuk klien yang susah terbuka dengan kami para konselor, secara tidak langsung sebetulnya klien

mengembangkan kemampuan diri mereka dengan membuat seni yang kreatif, dengan begitu klien dapat meningkatkan kualitas hidup serta menuangkan segala emosi serta kecemasan yang dirasakan.”

Pernyataan tersebut didukung oleh Informan 4 dan 6, tentang *art therapy* sebagai ruang untuk meningkatkan wawasan dan kreatifitas, yaitu:

“Dalam sesi art therapy aku merasa diriku hidup kak, dengan menggambar/melukis aku gampang buat nuangin wawasan ku, kadang aku kangen istri dan anak dirumah jadi aku gambar mereka di kanvas ku, itu jadi salah satu pengurangan kecemasan dan kerinduan tersendiri kak bagiku” (Informan 4)

“Aku ngerasa dengan menggambar/melukis tuh aku menjadi lebih kreatif kak, karena kan disuruh menggambar jadi buat aku mikir kan mau gambar apa, yang akhirnya munculin ide diotak ku untuk gambar apa yang ada dibenak ku” (Informan 6)

4.2.1.1 Proses Art Therapy

Serangkaian lima pedoman dasar untuk terapis terkait dengan pemulihan dari kecanduan yang diikuti mulai dari fase Primary, terdiri dari Membangun keamanan dengan diri sendiri dan kelompok, Memahami sifat penyakit adiktif, Menerobos penyangkalan, Menyerah pada proses pemulihan, dan memahami asal usul rasa malu (Carnes dan Rening, 1994).

1. Membangun keamanan dengan diri sendiri dan kelompok

Sebagian besar individu yang kecanduan memiliki masalah kepercayaan dan pengungkapan apa pun tentang diri mereka dalam kelompok yang melibatkan kepercayaan dan pengambilan risiko.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan informan 2 mengenai kecanduan memiliki masalah kepercayaan dan pengungkapan, beliau menyatakan bahwa:

“Untuk membangun rasa aman klien dengan kelompok tergolong cukup mudah, yang sulit itu ketika menghadapi mereka yang sulit terbuka karena merasa belum adanya keterikatan antar klien dengan sekitarnya.”

Pernyataan tersebut didukung oleh Informan 4 tentang sulitnya membangun rasa percaya, yaitu:

“Aku amati dulu sekitarku, merasa nyaman gak aku, terutama dilingkungan baru ya kak, karena aku lumayan susah untuk mengungkapkan diri dalam kelompok kalo untuk kepercayaan sih insyaAllah aku sangat percaya dilingkungan ini, cuma standar ku dimanapun tergantung dari rasa nyamanku, kalo aku nyaman insyaAllah

aku merasa aman, tapi sejauh disini alhamdulillah aku nyaman dan merasa aman kak karna sudah melewati beberapa fase perkenalan dengan yang lain.”

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan informan 1 dan 3 mengenai rasa nyaman akan timbul setelah adanya proses penjelasan tujuan terapi seni agar terciptanya hubungan antar anggota, yaitu:

“Tentunya kami mulai proses sesi art therapy dengan memberikan penjelasan dari tujuan yang ingin kita kerjakan, kami juga menegaskan bahwasannya setiap mengikuti sesi untuk menjaga kerahasiaan antar anggota sehingga membuat klien merasa dirinya lebih aman dengan kelompoknya.” (Informan 1)

“Kami membangun kepercayaan mereka dengan berkenalan satu sama lain sampai terbangunnya rasa aman antar sesama dari mereka, kami juga menegaskan bahwasannya disini kita semua sama tidak ada pembandingan dalam hal apapun, dan tentu kami makesure tujuan mereka datang kesini untuk apa, apakah untuk menjadi pribadi yang jauh lebih baik atau tidak, sehingga terbangun nya rasa kesetaraan yang tidak menimbulkan rasa takut atau cemas bagi mereka.” (Informan 3)

Pernyataan tersebut didukung oleh Informan 5 dan 6, tentang rasa aman setelah mendapatkan penjelasan pada setiap sesi kelompok, yaitu:

“Sebelum dimulainya sesi kelompok kan dijelaskan dulu untuk tujuannya, jadi aku merasa lebih percaya diri aja kak, dari situ deh rasa percaya dan aman ku muncul, karena kita dibuat se enjoy mungkin kak jadi gak merasa pressure atau cemas sih.” (Informan 5)

“..Selama proses menggambar atau melukis, konselor memberikan arahan yang jelas tapi lembut. Mereka juga gunain kata-kata yang mendorong eksplorasi dan kebebasan berekspresi. Bahasa yang digunakan oleh konselor gak menghakimi. Ketika saya berbagi tentang karya seni saya, mereka selalu memberikan umpan balik yang positif dan membangun. Bahasa yang digunakan oleh konselor telah memberikan saya alat untuk lebih memahami dan mengelola emosi saya. Saya menjadi lebih percaya diri dalam menyuarakan perasaan saya dan merasa lebih diberdayakan dalam proses terapi ini.” (Informan 5)

Sebagaimana yang dijelaskan (Carnes dan Rening, 1994) pada point membangun keamanan dengan diri sendiri dan kelompok, pada sesi awal terapi seni dapat membantu mengurangi rasa malu dengan:

a. Membantu mengembangkan bahasa untuk diri sendiri

Pada tahap ini 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.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan informan 1 dan 2, terkait pengembangan bahasa yang baik untuk klien, yaitu:

“Dengan memberikan pelayanan yang baik dalam setiap sesi, tentunya sebelum memulai sesi kami selalu memberikan contoh serta arahan terkait pengerjaan menggambar/melukis, kami menjelaskan tentang apa itu media visual beserta fungsi dari alat-alatnya, sehingga perlahan klien terbiasa dan mulai memahami

penggunaan bahan/media seni, kami pun menyediakan media seni yang dapat dengan mudah digunakan oleh klien” (Informan 1)

“Kami mulai dengan pendekatan di awal sesi art therapy dengan kami berikan pemahaman terkait alat-alat serta media seni apa saja yang bisa digunakan dalam proses art therapy, disini kami menyediakan alat serta bahan yang memang tidak asing seperti buku gambar, kanvas, cat air, krayon, pensil warna, sehingga mereka dapat mulai bereksplorasi tentang seni sebagai bagian dari bahasa untuk penyaluran pikiran serta perasaan mereka.” (Informan 2)

Serupa dengan hasil wawancara Informan 6, terkait penggunaan pengembangan bahasa media seni yang disediakan untuk klien dalam sesi art therapy, yaitu:

“Yang aku dapetin itu seperti sebelum memulai sesi art therapy, selain tujuan biasanya konselor kasih pemahaman terkait media seni yang akan digunakan sih kak, jadi aku bisa tau fungsi dari masing-masing media itu apa, tentunya mereka nyediain bahan yang memang mudah untuk kami gunakan jadi gak ribet dan susah kak.”

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

Pada tahap ini masalah emosional yang belum terselesaikan yang selama ini terendam oleh kecanduan akan dimunculkan pada sesi menggambar. Perasaan yang telah mati rasa, dihindari, dan ditolak oleh perilaku kompulsif dan di luar kendali dimunculkan ke dalam media seni sebagai pengobatan dini.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Informan 5 dan 6, mengenai masalah emosional yang belum terselesaikan dan ditumpahkan ke dalam sesi art therapy, yaitu:

“Terkadang rasa emosional atau kecemasan masih menguasai perasaan ku ya kak, ntah karena rasa takut, khawatir, atau memang kondisi emosional ku yang kadang gak stabil, jadi ketika aku ikut sesi art therapy ya aku salurin perasaan-perasaan yang ada atau yang memang aku pendem, dengan cara aku gambarin apa yang ada dipikiran ku, pernah aku kangen pengen ngampus lagi, terus aku salurin aja lewat gambar/lukisan ku, pada saat itu aku gambar pertemuan lagi belajar sama dosen dan temen-temen yang lain, dengan begitu perasaan emosional ku yang pengen balik lagi ngampus tuh cukup tersalurkan kak.” (Informan 5)

“Untuk menyalurkan kecemasan yang terpendam biasanya aku tumpahin ke media gambar ku kak, kadang rasanya sulit mengungkapkan yang belum tentu oranglain ngerti tapi dengan menggambar aku merasa emosional ku tersalurkan, karena aku bebas berekspresi didalam nya jadi setelah ikut sesi aku merasa lega aja udah gambar apa yang lagi ini aku pendem, ntah aku gambar pemandangan, pernah juga cuma garis-garis aja.” (Informan 6)

Serupa dengan pernyataan yang diberikan oleh Informan 1, mengenai sesi art therapy sebagai wadah untuk emosional yang belum tersalurkan, beliau menyatakan bahwa:

“Art therapy sebagai media penyembuhan bagi para pecandu yang mengalami kecemasan juga sebagai tempat bagi penyaluran emosional yang masih terpendam, makanya klien sangat antusias mengikuti sesi art therapy karena selain menimbulkan kreatifitas art therapy juga sebagai terapi yang membantu mereka dalam mengungkapkan masalah dalam batin.”

c. Belajar kemandirian:

Di ruang seni, klien diberi kesempatan untuk memilih apa saja yang ingin mereka tuangkan. Pembuatan seni memberikan rasa penguasaan dan Kontrol atas media dan hasil, tidak seperti kecanduan yang tidak dapat dikendalikan.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara Informan 6, mengenai kemandirian untuk memilih apa saja yang ingin digambar, yaitu:

“Setelah diberikan arahan terkait pengerjaan media seni, kami dilepas untuk bebas mengekspresikan diri kami serta penyaluran emosional, setelah itu sesi menggambar dimulai aku kerjakan tugas ku, kalo melukis kan menggunakan kanvas dan cat air nah kita memang pure cuma dikasih bahan nya aja, selebihnya kita yang campurin warna dan air sendiri, setelah sesi selesai kita di tanya satu-satu tentang makna dari gambar yang kita buat, lebih ke sharing time aja dengan konselor ya hitung-hitung menyalurkan isi perasaan hati juga kak.”

Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Informan 1 dan 3, tentang belajar kemandirian pada klien, yaitu:

“Kami selalu mendampingi mereka tentunya kami selalu memberikan arahan yang terbaik untuk klien dalam setiap sesi, pada sesi art therapy setelah kami menjelaskan arahan serta tujuan dari apa yang akan di kerjakan, kemudian kami memberikan penjelasan bahwa apa yang akan mereka gambar itu bebas, setelah itu kami berikan media alat nya, setelah dirasa sudah dipahami mereka mulai sesi menggambar, kemandirian yang dapat dipetik disini bahwasannya kami membebaskan mereka menggambar apapun yang mereka inginkan sehingga memunculkan ide dan kreatif mereka untuk menggambar juga mewarnai dan kita hanya memantau, tidak ikut serta membantu dalam pengerjaan nya, kecuali mereka butuh bantuan yang memang harus dibantu.” (Informan 1)

“Ya, kami memberikan pelayanan disini dengan sepenuh hati sehingga mereka juga merasakan kasih sayang dan support yang baik dari kami, disini para staff pendukung selalu memberikan arahan terhadap klien, setelah itu kami bimbing dan kami bina untuk mengikuti segala pelayanan yang ada disini, dari mulai sesi konseling, morning meeting, piket bersih-bersih, ambil makan pun kami ajarkan kemandirian karena kami sediakan dapur disini untuk mereka, jadi selain kemandirian mereka juga terkesan kebersamaan karena mandiri untuk dirinya sendiri dan kebersamaan karena makan nya bareng-bareng, begitu juga dengan kegiatan sholat.” (Informan 3).

2. Memahami sifat penyakit adiktif

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 pengalamannya.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara Informan 1, mengenai penyediaan ruangan yang baik, beliau menyatakan:

“Selain menyediakan media seni yang mudah digunakan untuk klien, kami juga berusaha menciptakan suasana yang nyaman untuk mereka, guna membantu klien dalam menciptakan fokus atas apa yang mereka ekspresikan ke dalam gambarnya, karena kondisi emosional dan kecemasan dari setiap klien kan berbeda-beda, jadi dengan suasana yang nyaman dapat membuat mereka untuk giat dalam melakukan setiap sesi.”

Pernyataan tersebut didukung oleh Informan 4 dan 6, mengenai kondisi ketika mengikuti sesi art therapy, yaitu:

“Ketika mengikuti sesi, kondisinya nyaman dan tertib sih kak, gak bising juga jadi menurut ku untuk meluapkan emosional melalui gambar itu tenang dan gak buat cemas karena pengen ruangnya hening gitu.” (Informan 4)

“Kondisinya cukup kondusif kak hening dan gak brisik, menggambar juga jadi fokus, sehingga mudah untuk menyampaikan isi pikiran melalui media gambar dengan alat-alat yang sudah disediakan.” (Informan 6)

3. Menerobos penyangkalan,

Penyangkalan menutupi rasa malu 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.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara Informan 2, mengenai penyangkalan rasa malu didalam sesi *art therapy*, beliau mengatakan:

“Saya mencoba memberikan treatment yang baik untuk para klien, kalau sudah terbangun interest yang baik antar saya dan para klien akan menjadi lebih mudah untuk klien lebih terbuka, setelah sesi menggambar selesai kami memberi arahan untuk menjelaskan apa yang mereka rasakan, dan saya tegaskan bahwa kita disini saling menghargai satu sama lain, dengan saling berbagi keluh kesah dan support, yang bisa membuat mereka membangun kepercayaan diri serta perlahan membuang rasa takut akan masa lalunya.”

Didukung dari hasil wawancara Informan 5, mengenai perasaan lega ketika dapat menjelaskan perasaan mereka, yaitu:

“Setelah selesai mengikuti sesi kami diarahkan untuk menyampaikan pesan dari apa yang kita gambar, dengan begitu aku ngerasa lebih lega karena bisa sharing walaupun gak harus aku keluarkan isi hati ku yang sebenarnya, tapi aku olah dari gambar tersebut mengenai kondisi hati ku, cukup mengurangi rasa cemas ku kak, aku juga ngerasa lebih didengar aja sama sekitar ku, karena kan sejauh ini di luar sana banyak yang underestimate tentang orang yang menggunakan narkoba ya.”

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.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara Informan 2, mengenai penyerahan diri dalam proses pemulihan, yaitu:

“Mereka harus mengetahui dulu tujuan datang ke Yayasan ini untuk apa, kalau memang dari dasar diri nya sendiri ada unsur kemauan tentunya akan lebih mudah untuk menjalani proses rehabilitasi karena tidak ada unsur keterpaksaan, sehingga memudahkan klien dalam mengikuti setiap kegiatan penyembuhan, karena rasa pasrah adalah bagian dari sebuah penerimaan untuk diri klien, harus di dasari dari keyakinan untuk menyangkal segala rasa takut nya.”

Didukung oleh pernyataan dari hasil wawancara Informan 3, tentang penyerahan diri dalam proses pemulihan, beliau mengatakan:

“Para pecandu yang datang ke Yayasan Sahabat Rekan Sebaya mereka semua adalah orang-orang yang hebat, kenapa saya bilang begitu? karena mereka semua sebetulnya orang-orang yang ingin terlepas dari rasa kecanduan tetapi mereka bingung harus apa dan masih awam akan treatment penyembuhan, sehingga selalu terjerumus lagi ke dalam hal seperti itu, tetapi setelah mereka tahu betul apa itu tempat rehabilitasi, seperti apa treatment yang kami sediakan disini, mereka dengan pasrah dan antusias sangat menerima diri untuk mengikuti proses pemulihan, itu sebagai bagian dari penyerahan diri yang baik dari klien untuk diri nya sendiri dan tentunya untuk orang-orang tersayang yang menjadi pendukung kesembuhannya.”

5. Memahami asal usul rasa malu,

Kenangan traumatis lebih mudah ditampilkan dalam bentuk gambar dari pada kata-kata. Seni menyuarkan trauma praverbal sekaligus memfasilitasi eksplorasi tingkat memori dan pengalaman emosional yang lebih dalam.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Informan 1, mengenai gambar sebagai bentuk dari penyaluran kecemasan, beliau mengatakan:

“Kami tidak bisa mengukur tapi kami bisa melihat kecemasan dari pada klien seberapa cemas nya dia, kita amati personal nya, biasanya klien dengan kecemasan

tinggi cenderung diam dengan kondisi emosional tidak stabil, jadi dari sesi art therapy ini kita bisa nilai setiap klien, apakah gambarnya terarah atau abstrack, kalo klien ini sendiri bingung mau menggambar apa dan cenderung merengut artinya kondisi emosional nya tidak stabil dan sudah pasti sedang dalam perasaan cemas, selain itu jika klien dengan gambar yang mulai terarah walaupun tidak begitu rapih artinya kondisi emosional klien membaik, karena sama saja seperti kondisi hati, bagaimana kita meluapkan apa yang ada di pikiran dan hati, jika kedua nya sinkron maka akan terbentuklah gambar yang terarah.”

Didukung oleh pernyataan dari hasil wawancara dengan Informan 2, mengenai penyaluran kecemasan dalam bentuk gambar/lukisan, beliau mengatakan:

“Cukup mudah dipahami melalui antusias pengerjaan klien dalam mengikuti setiap sesi, selain itu hasil dari gambar yang klien buat juga bisa kami jadikan patokan untuk melihat tingkat kecemasan dari klien, jika klien menyalurkan isi batin nya dengan menggambar garis-garis abstrack artinya klien sedang dalam kecemasan dan emosional yang tidak stabil, dan jika gambar klien mudah dipahami seperti rumah, pohon atau pemandangan itu artinya klien menyalurkan kondisi emosional dan kecemasan yang tidak akut atau tidak sedang menguasai nya.”

Dalam mengumpulkan data, peneliti juga melakukan observasi. Hasil penelitian yang ditemukan bahwa *art therapy* di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya memberikan kontribusi positif dalam proses penyembuhan bagi klien yang mengalami masalah psikologis, terutama terkait dengan kecanduan dan pengalaman penyalahgunaan.

Berdasarkan teknik triangulasi dengan melihat hasil wawancara, observasi, beserta teori Suhardja (2023), dapat disimpulkan bahwa *art therapy* sebagai metode pengobatan yang efektif dengan menggunakan karya seni kreatif untuk meningkatkan kualitas hidup klien. Dalam hal ini *art therapy* berfungsi sebagai wadah untuk menyampaikan perasaan, memori, dan pengalaman yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal.

Selain itu dengan landasan teori Carnes dan Rening (1994) menekankan peran terapis dalam membangun keamanan bagi klien serta membantu mereka mengatasi penyangkalan dan rasa malu melalui proses *art therapy*. Konselor memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan dengan klien. Dengan memberikan penjelasan yang baik, menciptakan suasana yang nyaman, dan memberikan dukungan, konselor juga membantu klien merasa aman dan nyaman dalam mengekspresikan diri mereka.

4.2.2 Dampak Sebelum dan Manfaat Sesudah Mantan Pengguna Narkoba

Mengikuti Proses Art Therapy di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta

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

4.2.2.1 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, mudah lelah, susah untuk bernafas dan mual-mual.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Informan 4 dan 5, yaitu:

“...Dampak yang masih saya rasakan itu seperti sering merasa mudah lelah dan kadang menjadi sulit tidur, saya juga ngerasa jantung berdebar lebih kencang saat merasa cemas.” (Informan 4)

“...Yang aku rasain itu gabisa kalo dalam keadaan yang ramai bisa bikin pusing gitu kak, dan aku juga mengalami penurunan berat badan karena nafsu makan yang berkurang” (Informan 5)

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil wawancara Informan 2, beliau mengatakan:

“...Dampak yang dirasakan oleh pengguna narkoba dapat menyebabkan masalah fisik seperti kerusakan organ dalam, gangguan tidur, penurunan berat badan yang drastis, atau bahkan mengalami gangguan pernapasan seperti sesak. Klien juga bisa mengalami peningkatan sensitivitas terhadap rangsangan fisik tertentu, seperti suara keras atau cahaya terang, yang dapat memicu respons kecemasan.”

4.2.2.2 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 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. Sebagaimana yang diperoleh dari

hasil wawancara dengan Informan 1 dan 2 mengenai kecemasan adalah bagian dari dampak pada psikis, yaitu:

“...Kecemasan adalah salah satu dampak yang umum terjadi bagi mantan pengguna narkoba. Mereka mungkin mengalami kecemasan sosial, kecemasan umum, atau serangan panik secara teratur. Mereka kehilangan minat atau kesenangan dalam beraktivitas yang sebelumnya mereka nikmati, seperti hobi atau interaksi sosial.” (Informan 1)

“...Mereka dapat mengalami gejala seperti perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, dan gangguan tidur yang berlebihan. Klien dapat mengalami gangguan tidur yang bervariasi, termasuk kesulitan tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia), yang dapat mempengaruhi energi dan kualitas hidupnya sehari-hari.” (Informan 2).

4.2.2.3 Dampak Sosial

Penggunaan zat adiktif merupakan tindakan yang melanggar hukum dan undang-undang yang berlaku, sehingga masih banyak masyarakat yang memiliki stigma negatif mantan pengguna.

Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Informan 5 dan 6 mengenai stigma negative pada mantan pengguna narkoba, yaitu:

“...Saya merasa sulit membangun interpersonal yang baik terhadap lingkungan sosial, saya mikir kalo mereka akan underestimate masa lalu dan tidak bisa menerimanya, dari situ saya merasa cemas kak, saya sih insyaallah selalu ikhtiar untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi, tapi untuk bisa diterima dengan baik sama dengan mereka yang tidak masuk ke dalam dunia narkoba rasanya saya masih bertanya-tanya apakah bisa.”

“...Kecemasan saya berkaitan dengan faktor bagaimana saya dilihat oleh orang lain setelah berhenti menggunakan narkoba. Saya merasa cemas dan khawatir bahwa orang lain mungkin menganggap saya negatif atau merendahkan saya karena masa lalu saya. Perasaan ini kadang bisa membuat saya enggan untuk membangun kembali hubungan sosial atau bertemu orang baru karena takut akan penilaian mereka. Ketakutan saya adalah kehilangan dukungan ini yang kemudian memperburuk kecemasan saya.” (Informan 6).

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil wawancara Informan 1 dan 2, yaitu:

“...Untuk dampak sosial sendiri klien akan memiliki rasa untuk menghindari interaksi sosial atau dihadapkan dengan situasi yang sekiranya memicu kecemasan sosial yang dapat menyebabkan isolasi sosial berkepanjangan pada mereka, maka hal itu yang menjadi PR bagi kami membuka wawasan yang baru dan terarah untuk klien.” (Informan 1)

“...Untuk dampak sosial umumnya mantan pengguna narkoba sering menghadapi kesulitan membangun atau mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat karena kecemasan yang mereka alami.” (Informan 2).

4.2.2.4 Manfaat Art Therapy Terhadap Mantan Pengguna Narkoba di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya

Sebagaimana rangkaian proses art therapy yang sudah dijalankan, para mantan pengguna narkoba di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya merasakan manfaat dari pada fisik, psikis, dan juga sosialnya. Yang sebelumnya mereka merasakan sulit tidur, sulit bernapas atau sesak, mengalami kecemasan dan overthingking yang berlebihan hingga takut untuk berinteraksi kembali dengan lingkungan nya dan juga menjadi pribadi yang tertutup.

4.2.2.4.1 Manfaat Fisik

Treatment art therapy memberikan manfaat pada fisik pengguna narkoba yang telah mengikuti sesi art therapy. Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Informan 6 mengenai manfaat fisik yang dirasakan setelah mengikuti sesi art therapy, yaitu:

“..Dalam sesi kami dibebaskan dalam berekspresi sehingga mengurangi rasa bosan juga kak, manfaat yang saya rasakan setelah mengikuti sesi art therapy ya pikiran jadi plong dan rasa lelah itu berkurang kadang kan lagi gak ngapa-ngapain aja rasanya cape banget, buat mau ngelakuin ini itu aja rasanya berat kak tapi setelah ikut sesi energi nya keisi lagi, itu ngaruh juga kak sama jam tidur saya, karena ngerasa energinya udah keisi tuh malem nya buat tidur jadi lebih cepet karena overthingking nya juga udah tersalurkan kali ya ke dalam gambar jadi ngerasa jauh lebih plong aja perasaan nya.”

Pernyataan tersebut didukung oleh Informan 2 mengenai manfaat fisik yang terjadi pada klien setelah mengikuti sesi art therapy, yaitu:

“..Para mantan pengguna merasakan energi nya kembali setelah mengikuti sesi art therapy, itu membantu mengembalikan kondisi fisiknya yang semula dirasakan nya mual, pusing atau sesak nafas menjadi berkurang karena kebebasan berekspresi didalam sesi art therapy, membuat mereka tidak merasa adanya tekanan atau ketakutan.”

4.2.2.4.2 Manfaat Psikis

Treatment art therapy memberikan manfaat pada psikis pengguna narkoba yang telah mengikuti sesi art therapy. Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Informan 4 mengenai manfaat psikis yang dirasakan setelah mengikuti sesi art therapy, yaitu :

“..Saya menemukan cara untuk melepaskan stress dan cemas. Saat saya merasa gelisah atau frustasi, saya akan mengambil kuas dan cat air, lalu membiarkan diri saya mengekspresikan apa yang saya rasakan kedalam gambar. Itu membantu saya menenangkan diri dalam kegelisahan dan membantu mungurangi rasa cemas, disaat saat tertentu saya belum bisa terbuka atau cerita.”

Pernyataan tersebut didukung oleh Informan 1 mengenai manfaat psikis yang terjadi pada klien setelah mengikuti sesi art therapy, yaitu:

“..Art therapy membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh mantan pengguna narkoba, dengan melukis dan menggambar dapat membantu meluapkan masalah dalam batin mereka yang mungkin sulit diungkapkan, maka dengan menggambar dapat membantu mengelola kondisi emosional mereka dengan menumpahkan kedalam lukisan atau gambar.”

4.2.2.4.3 Manfaat Sosial

Treatment art therapy memberikan manfaat pada sosial pengguna narkoba yang telah mengikuti sesi art therapy. Sebagaimana yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Informan 5 mengenai manfaat sosial yang dirasakan setelah mengikuti sesi art therapy, yaitu:

“..Setelah mengikuti sesi art therapy saya merasa jauh lebih didengar dan dipahami, karena berada dalam lingkup kelompok sebenarnya tidak mudah untuk bisa terbuka mengenai apa yang sedang saya rasa, karena dalam sesi saya merasa terlatih untuk bisa menyampaikan perasaan dan belajar membuka pikiran bahwa oranglain atau sekitar masih banyak yang peduli dan mampu menerima masa lalu saya, jadi sedikit mengurangi pemikiran saya tentang cara pandang negatif oranglain terhadap diri saya.”

Pernyataan tersebut didukung oleh Informan 1 mengenai manfaat sosial yang terjadi pada klien setelah mengikuti sesi art therapy, yaitu:

“..Membantu klien merasa lebih didengar dan diterima oleh lingkungannya, sehingga dapat membantu pengurangan stigma negative akan tanggapan oranglain atas dirinya, juga pelan-pelan melatih untuk klien bisa membuka dirinya untuk nantinya akan kembali ke lingkup sosialnya.”

Dalam mengumpulkan data, peneliti juga melakukan observasi. Hasil penelitian yang ditemukan bahwa penyalahgunaan narkoba pada seseorang sangat tergantung pada jenis zat adiktif yang digunakan, kepribadian pemakai, serta keadaan dan kondisi pengguna. Hal tersebut menyebabkan perubahan baik secara fisik, psikis, maupun lingkungan sosial para mantan pengguna narkoba. Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapati bahwa dampak fisik dari penghentian penggunaan zat adiktif ini sangat signifikan. Selain dampak fisik, perubahan psikis juga menjadi salah satu dampak yang sangat dirasakan oleh mantan pengguna narkoba.

Berdasarkan teknik triangulasi dengan melihat hasil wawancara, observasi, beserta teori Hasni (2018), yang menyatakan bahwa tidak hanya dampak dari penggunaan narkoba tetapi art therapy mampu memberikan manfaat dari pada dampak

fisik, psikis dan sosial para mantan pengguna narkoba yang telah mengikuti sesi art therapy. Membantu klien mengembalikan keberfungsian energi dalam dirinya, mengurangi rasa cemas dan gelisahnya, membantu mengembalikan dan membangun interpersonal dalam lingkungannya.