

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Art Therapy Bagi Mantan Pengguna Narkoba Dalam Proses Rehabilitasi

Berdasarkan hasil penelitian, art therapy dalam mengatasi kecemasan yang diinginkan Yayasan Sahabat Rekan Sebaya dan juga wawancara dengan konselor dan teori (Gai Suhardja, 2023) Klien menjalani tahap assessment selama 3 hari, mereka di diagnose terkait riwayat penggunaan narkoba, test urine hingga body screening.

Selanjutnya klien melewati tahap detoksifikasi selama 2 minggu, dalam pelaksanaannya klien diberikan obat generik untuk melawan pemutusan zat atau sakau, detoksifikasi mempengaruhi perkembangan fisik klien selama menjalaninya. Klien yang didiagnosis memiliki kecemasan selanjutnya akan diarahkan untuk mengikuti sesi art therapy ketika sudah masuk di dalam tahapan Primary.

Selanjutnya masuk pada fase primary, membantu klien dalam perkembangannya. Dalam pemberian aktifitas yang diberikan tidak terlalu berat, namun berupa kegiatan ringan untuk perlahan membantu fungsionalitas mereka dalam rehabilitasi sosial.

Selanjutnya klien akan mengikuti fase Re-entry, pada tahapan ini klien sudah mengikuti kegiatan vokasional, lalu klien diperbolehkan dalam mengikuti kegiatan diluar seperti seminar narkoba.

Terakhir klien memasuki fase After Care, pada tahapan ini terbagi menjadi 2 bagian yakni after care in house dan after care out house. Dalam tahap ini klien sudah memiliki keyakinan terhadap dirinya dimana klien sudah bisa melakukan aktifitas diluar panti dan sudah tidak menggunakan narkoba lagi, namun masih diarahkan untuk datang seminggu sekali.

5.3.1 Proses Art Therapy

Kecemasan klien dapat ditangani melalui proses *art therapy* sebagaimana serangkaian lima pedoman dasar bagi terapis terkait dengan pemulihan dari kecanduan di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta berdasarkan teori (Carnes & Rening, 1994).

1. **Membangun Keamanan dengan Diri Sendiri dan Kelompok.**

Dalam teori proses art therapy (lihat bab 2, 21) Individu dengan kecanduan sering memiliki masalah kepercayaan dan kesulitan untuk mengungkapkan diri dalam kelompok. Pada tahap ini klien merasa lebih nyaman dan aman ketika mereka sudah

memiliki interest yang baik dengan sekitarnya. Konselor meminta klien untuk saling mengenal satu sama lain guna membangun interpersonal yang baik antar klien sehingga terbangun nya rasa aman dan nyaman antar klien dengan lingkungan atau kelompoknya, konselor membantu menciptakan hubungan antar anggota, kemudian meminta semua klien bersumpah untuk menjaga kerahasiaan satu sama lain untuk membantu klien merasa lebih aman.

Dapat disimpulkan bahwa tahap Membangun keamanan dengan diri sendiri dan kelompok sesuai dengan yang dijelaskan (Carnes dan Rening, 1994) pada point membangun keamanan dengan diri sendiri dan kelompok,

- a. Pada permulaan sesi terapi seni dapat membantu mengurangi rasa malu dengan membantu mengembangkan bahasa yang baik untuk klien seperti memberikan pemahaman terkait media seni yang akan digunakan beserta rangkaian nya, sehingga klien dapat terbiasa dengan penggunaan seni yang baik dalam setiap sesi.
- b. Memberikan rasa aman dan pengendalian terhadap perasaan yang belum tersalurkan melalui proses menggambar atau melukis, klien menyalurkan perasaan emosional yang terpendam ke dalam karya seni mereka, yang membantu mereka merasa lega dan lebih terhubung dengan perasaan mereka.
- c. Serta belajar kemandirian dari setiap sesi yang dijalani, dengan berkreasi sesuai dengan imajinasi dan perasaan apapun yang sedang dialami, klien diberi kebebasan untuk memilih apa yang ingin mereka gambarkan, yang memberikan mereka rasa penguasaan dan kontrol atas media dan hasil karyanya.

2. Memahami Sifat Penyakit Adiktif.

Terapi seni menggambar dan melukis, dalam Teori proses art therapy (lihat bab 2, 22) Terapis atau Konselor menyediakan lingkungan yang terbaik untuk pembelajaran dan bebas berekspresi dengan menggunakan bahan-bahan seni. Membantu para pecandu untuk membuka pikiran klien tentang adanya kualitas pribadi dalam diri mereka terkait sesi yang akan mereka jalani.

Terapi seni menyediakan lingkungan yang optimal untuk pembelajaran dan pengalaman adiktif dengan menggunakan bahan-bahan seni. Ini membantu para pecandu untuk mempersonalisasi pengalaman mereka terkait konsep yang mereka pelajari.

Pada tahap ini sudah sesuai dengan teori proses art therapy (Carnes dan Rening, 1994) bahwa suasana yang tenang membantu klien dalam fokus dan mengekspresikan apa

yang mereka rasakan ke dalam karya seni mereka. Karena kondisi emosional dan tingkat kecemasan setiap klien berbeda, suasana yang nyaman dapat memotivasi mereka untuk aktif dalam setiap sesi terapi seni.

3. Menerobos Penyangkalan.

Pada tahap ini penggunaan terapi seni sebagai alat untuk mengatasi penyangkalan atas rasa malu pada mantan pengguna narkoba. Dalam Teori proses art therapy (lihat bab 2, 23) Penyangkalan sering kali digunakan sebagai mekanisme pertahanan untuk menutupi rasa malu akibat kecanduan. Konselor memberikan pengarahannya lanjutan dari proses menggambar diikuti dengan sesi di mana klien diminta untuk menjelaskan perasaan mereka melalui karya seni yang mereka buat. Hal ini membantu klien untuk merasa dihargai dan didengar, serta mendorong kepercayaan diri dan mengurangi rasa takut akan masa lalu mereka. Pada tahap ini sudah sesuai dengan teori proses art therapy (Carnes dan Rening, 1994) Terapi seni memberikan mereka kesempatan untuk mengolah kondisi hati mereka dan membantu mengurangi kecemasan. Dimana klien merasa lebih didengar dan dihargai oleh lingkungan sekitar, mengingat stigma negatif yang sering kali melekat pada mantan pengguna narkoba.

4. Menyerah Pada Proses Pemulihan.

Pada tahap ini transformasi dari kecanduan aktif menuju pemulihan adalah proses yang membutuhkan tindakan penyerahan diri. Dalam Teori proses art therapy (lihat bab 2, 23) Untuk pecandu, inti dari pasrah adalah menerima keterbatasan mereka, yang mengajarkan tentang kemanusiaan dan membantu memulai perubahan besar dalam keyakinan dan perilaku sehingga kecanduan tersebut kehilangan kekuatannya. Pada tahap ini sudah sesuai dengan teori proses art therapy (Carnes dan Rening, 1994) Klien harus memahami tujuan kedatangan mereka ke Yayasan Sahabat Rekan Sebaya. Jika mereka memiliki kemauan dari dalam diri mereka sendiri tanpa adanya unsur keterpaksaan, proses rehabilitasi akan lebih mudah dijalani.

Rasa pasrah adalah bagian dari penerimaan diri klien dan harus didasari oleh keyakinan untuk mengatasi rasa takut mereka. Penyerahan diri dalam konteks disini berarti menerima keterbatasan dan mengambil langkah aktif untuk menjalani proses pemulihan. Ini adalah langkah penting bagi pecandu untuk memulai perubahan positif dalam hidup mereka dan membangun kembali hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

5. Memahami Asal Usul Rasa Malu

Dalam Teori proses art therapy (lihat bab 2, 24) Seni khususnya menggambar, dapat menjadi alat yang kuat untuk mengekspresikan kenangan traumatis yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Melalui seni, klien dapat menyuarakan memori atau kenangan mereka dan mengeksplorasi emosional yang lebih dalam. Seni membantu klien menyalurkan kecemasan dan trauma mereka dengan cara yang lebih mudah dipahami dan diekspresikan dibandingkan dengan kata-kata. Pada tahap ini sudah sesuai dengan teori proses art therapy (Carnes dan Rening, 1994) Melalui pengamatan karya seni, konselor dapat memahami kondisi emosional klien dan membantu mereka dalam proses pemulihan dengan lebih efektif.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya, menunjukkan bahwa melalui proses nonverbal dalam membuat seni, klien dapat mengekspresikan ide, emosi, dan masalah batin mereka dengan lebih mudah. Hal ini membuka peluang bagi mereka untuk memahami dan menyelesaikan masalah dalam kehidupan mereka.

Terapi seni menawarkan serangkaian pedoman dasar yang dapat digunakan oleh Terapis/Konselor untuk membantu klien dalam pemulihan dari kecanduan yang menyebabkan kecemasan. Proses ini terdiri dari lima tahap yang saling mendukung, mulai dari membangun keamanan diri dan kelompok hingga memahami asal usul rasa malu. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa terapi seni adalah metode yang bagus membantu dalam mendukung pemulihan dari kecanduan. Setiap tahap dari proses ini membantu klien untuk merasa lebih aman, memahami diri mereka sendiri dari penyakit adiktif yang telah dialami.

5.2 Dampak Mantan Pengguna Narkoba Dalam Mengikuti Proses Art Therapy di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta

Program rehabilitasi di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya, yang mencakup assessment, detoksifikasi, primary, re-entry, dan aftercare, dirancang untuk membantu mantan pengguna narkoba pulih secara menyeluruh. 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:

Dalam Teori Narkoba (lihat bab 2, 35) 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. Pada dampak ini sudah sesuai dengan teori (Hasni, 2018) Mantan pengguna di Yayasan Sahabat, mengalami sakit kepala berlebihan, mata merah, mudah lelah, dan masalah sulit tidur. Kondisi fisik mereka juga terganggu seperti jantung yang berdebar lebih cepat saat merasa cemas, mual-mual, dan mengalami penurunan berat badan akibat nafsu makan yang berkurang.

2. Dampak Psikis:

Dalam Teori Narkoba (lihat bab 2, 35) 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. Pada dampak ini sudah sesuai dengan teori (Hasni, 2018) Mantan pengguna narkoba di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya sering kali mengalami gangguan tidur, perasaan gelisah, dan kecemasan yang berlebihan. Mereka merasa cemas dengan perasaan takut yang konstan, khawatir, dan gelisah selama proses pemulihan. Kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang sebelumnya dinikmati juga menjadi masalah yang umum, menyebabkan mereka mengalami perasaan sedih yang mendalam dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

3. Dampak Sosial:

Dalam Teori Narkoba (lihat bab 2, 35) 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. Pada

dampak ini sudah sesuai dengan teori (Hasni, 2018) Mantan pengguna narkoba di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya khawatir akan penilaian negatif dari orang lain dan merasa cemas bahwa masa lalu mereka sebagai pengguna narkoba akan terus tertanam dalam pikiran mereka. Ketakutan akan penilaian ini membuat mereka enggan berinteraksi sosial dan cenderung mengisolasi diri, yang pada gilirannya memperburuk kondisi psikologis mereka.

5.2.1 Dampak Sebelum Dan Sesudah Mengikuti Proses Art Therapy

Tabel 5.2.1

NO	DAMPAK	SEBELUM	SESUDAH
1.	Fisik	Sakit kepala berlebihan, mata merah, mudah lelah, jantung yang berdebar lebih cepat saat merasa cemas, mual-mual, dan mengalami penurunan berat badan.	Membantu mengurangi overthinking dan memberikan perasaan yang lebih energik dan berkurang rasa lelahnya. Perasaan fisik yang lebih segar yang membantu klien untuk menjalani hari-hari dengan lebih positif dan produktif.
2.	Psikis	Mengalami gangguan tidur, perasaan gelisah, dan kecemasan yang berlebihan. Mereka merasa cemas dengan perasaan takut yang konstan, khawatir, dan gelisah selama proses pemulihan.	Membuat jam tidur menjadi lebih teratur membantu dalam menenangkan diri dan mengelola kondisi emosional dengan lebih baik. Perasaan gelisah dan frustrasi dapat tersalurkan ke dalam karya seni, yang memberikan rasa lega dan mengurangi rasa cemas.
3.	Sosial	Stigma negatif dari masyarakat membuat mantan pengguna merasa sulit untuk membangun kembali hubungan interpersonal yang sehat. Khawatir akan penilaian	Membantu mengurangi pemikiran negatif tentang cara pandang orang lain terhadap masa lalu klien. Membantu klien membangun kembali hubungan sosial dan

		negatif dari orang lain dan merasa cemas bahwa masa lalu sebagai seorang mantan pengguna narkoba akan terus tertanam dalam pikiran mereka.	mengurangi menutup diri. Membuat klien berfikir bahwa masih banyak orang yang peduli dan siap menerima mereka, sehingga kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi sosial meningkat.
--	--	--	--

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya, menunjukkan bahwa Melalui program art therapy di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya, mantan pengguna narkoba mendapatkan kesempatan untuk memperbaiki kualitas hidup mereka. Mereka tidak hanya pulih dari dampak fisik, psikis, dan sosial yang disebabkan oleh penggunaan narkoba, tetapi juga belajar untuk mengekspresikan diri dan mengelola emosi dengan cara yang sehat. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan Art therapy terbukti menjadi proses yang efektif untuk membantu mereka menemukan jalan kembali ke kehidupan normal dengan lebih membangun percaya diri dan harapan pada diri lingkungan dan masa depannya.