



## Proses Rehabilitasi Menggunakan *Art Therapy* bagi Mantan Pengguna Narkoba di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta

Alfia Primasasti Hanggari<sup>1\*</sup>, Sokhivah<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email: [hanggarialfia@gmail.com](mailto:hanggarialfia@gmail.com)<sup>1</sup>, [sokhivah@umj.ac.id](mailto:sokhivah@umj.ac.id)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [hanggarialfia@gmail.com](mailto:hanggarialfia@gmail.com)

**Abstract.** *Narcotics are a frightening scourge on society. Drug use is a pathological behavior that is harmful both to the individual and to society. The widespread use of drugs in Indonesia prompted the government to issue Law No. 35 of 2009 on narcotics, which includes provisions for the rehabilitation of individuals who abuse drugs. Rehabilitation is an effort to enable a person to function normally without addiction to addictive substances. One of the institutions that carries out rehabilitation related to addictive substances is the Sahabat Sehat Rekan Sebaya Jakarta Foundation. This foundation uses art therapy as a rehabilitation method. Therefore, the purpose of this study is to describe the art therapy process as a rehabilitation effort at the foundation. This study uses a descriptive qualitative approach with data collection through interviews, document reviews, and observations using purposive sampling as the informant selection technique. The results of this study show that the rehabilitation process begins with assessment, detoxification, and art therapy, both primary and re-entry, as well as aftercare or monitoring. The results show that rehabilitation using the art therapy method has successfully restored the physical, psychological, and social conditions of former drug users. They are physically fit, not easily tired, and able to control their sleeping hours. Psychologically, they are not anxious and are able to express themselves and their feelings through art, and socially, they began to reconnect with people they had previously cut off due to feelings of shame and lack of confidence.*

**Keywords:** *Addictive Substances; Art Therapy; Drugs; Narcotics; Rehabilitation.*

**Abstrak.** Narkotika merupakan merupakan momok yang menakutkan bagi lingkungan. Mengonsumsi narkoba merupakan tindakan patologis yang membahayakan baik untuk dirinya sendiri serta lingkungan. Masifnya penggunaan narkoba di Indonesia membuat pemerintah menerbitkan UU No 35 Tahun 2009 mengenai narkotika, didalamnya memuat aturan rehabilitasi bagi individu yang menyalahgunakan narkoba. Rehabilitasi merupakan upaya yang dilakukan agar seseorang dapat beraktivitas normal tanpa rasa kecanduan oleh zat adiktif. Salah satu lembaga yang melaksanakan rehabilitasi terkait zat adiktif adalah Yayasan Sahabat Sehat Rekan Sebaya Jakarta. Yayasan tersebut dalam rehabilitasinya menggunakan art therapy sebagai metode rehab. Dengan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan proses art therapy sebagai upaya rehabilitasi di Yayasan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara, kajian dokumen serta observasi dengan Teknik pemilihan informan yaitu putpositive sampling. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa proses rehab diawali dengan assessment, detoksifikasi dan art therapy baik primary dan re-entry serta aftercare atau monitoring. Dengan hasil bahwa rehabilitasi menggunakan metode art therapy sukses memulihkan kondisi mantan pengguna narkoba baik dari segi fisik, psikis, dan sosialnya. Mereka bugar akan fisik, tidak mudah lelah dan dapat mengontrol jam tidurnya, dari segi psikis, mereka tidak cemas dan mampu mengeskpresikan pikiran dan perasaannya dengan seni, dan dari segi sosial, mereka mulai menjalin hubungan dengan orang lain yang sebelumnya mereka putus, karena rasa malu, tidak percaya diri.

**Kata kunci:** *Art Therapy; Narkoba; Narkotika; Rehabilitasi; Zat Adipitif.*

### 1. LATAR BELAKANG

Narkoba merupakan salah satu ancaman besar di Indonesia. pada tahun 2015, 5,8 juta orang telah menjadi korban dari penyalahgunaan narkoba, sementara itu pada tahun 2022 sudah terdapat 4,8 juta individu (Badan Narkotika Nasional, 2022) (BNN, 2022). Sementara itu, hingga tahun 2024 pengguna dan penyalahgunaan narkotika berjumlah 3,3 juta. Fanomena tersebut menjadi perhatian khususnya bagi pemerintah, dalam hal ini pemerintah menerbitkan

payung hukum mengenai upaya akan pencegahan, perlindungan dan juga penyelamatan bangsa Indonesia dari narkoba, maka terbitlah Undang-undang No. 35 Tahun 2009. Dalam UU tersebut terdapat beberapa hal yang diatur, salah satunya yaitu mengenai rehabilitasi pengguna narkoba, hal tersebut terdapat didalam pasal 54 yaitu “Korban penyalahguna dan pecandu narkotika wajib direhabilitasi” (Undang-Undang (UU) Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika, 2009). Hal tersebut menekankan bahwa rehabilitasi merupakan unsur dalam mengatasi narkoba terkhusus para penyalahguna dan pecandu narkoba. (Berlianti & Adzraa Isty, 2022) mengatakan bahwa Rehabilitasi merupakan bentuk represif dari dalam menaangani narkotika. Lebih lanjut, Rehabilitasi pada dasarnya memiliki dua jenis, yaitu rehabilitasi medis dan sosial, medis difungsikan untuk mengurangi sakau dan sosial berfokus pada pemulihan fungsi sosial individu tersebut.(Shobirin, 2017);(Firdaus, 2015)

Rehabilitasi patut dilakukan dikarenakan penyalahgunaan narkoba merupakan salah bentuk dari kondisi patalogis yang dapat membahayakan baik fisik maupun psikologis, salah satu contohnya yaitu halusinasi, gangguan kesadaran yang pada akhirnya mengganggu kualitas hidup dan dapat mempercepat kematian, tak hanya hal tersebut, gangguan sosial pun muncul, mulai dari tidak dapat mengendalikan emosi dilingkungan sekitar, dan menjadi apatis dengan keadaan lingkungannya (Pradana et al., 2019). Lebih lanjut (S Sutejo, 2018) menuturkan bahwasanya narkoba mempunyai berbagai dampak dari penggunaannya, dampak tersebut bergantung dalam lamanya seseorang menggunakan narkotika begitupun dengan penanganannya yang menyesuaikan dengan keadaan pengguna tersebut. Pada dasarnya, rehabilitasi merupakan salah satu upaya dalam mengurangi pengguna akan kecanduan dari zat adiktif tersebut, hingga mereka pulih dan bisa berkontribusi didalam lingkungan (Berlianti dan Isty, 2022). Dengan siasat tersebut maka rehabilitasi memang patut dilaksanakan, baik dilaksanakan akan asas hukum yang mengatur maupun dalam asas kegunaannya.

Terdapat berbagai metode dalam menjalan suatu rehabilitasi, salah satunya yaitu dengan metode terapis seni atau yang lebih populer dengan sebutan *art therapy*. Terapi ini pertama kali dikemukakan oleh Edith Kremer, Edith mengatakan bahasanya seni merupakan hasil dari pengalaman manusia yang bisa divisualisasikan secara kreatif, dalam kesenian merupakan salah satu wadahnya. Sementara itu. (Ni'matus Sholihah, 2017);(Triana Dewi & Meiyutariningsih, 2021);(American Art Therapy, 2013) memaparkan bahwasanya terapi ini difokuskan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan metode media kesenian yang dapat menintervensi gangguan emosi, tindakan patologis serta membangkitkan kebahagiaan hidup. Adapun bentuk yang bisa digunakan dalam terapi ini yaitu menggambar, dan melukiskan kondisi batin mereka, hal ini ditekankan bagi individu yang kesulitan

mengungkapkan ekspresi ataupun masalahnya dengan verbal (Gai Suhardika, 2023). Terapi ini sangat bermanfaat bagi individu yang memiliki masalah psikologis dikarenakan kecanduan. Karena proses pembuatan seni bersifat nonverbal, hal ini menjadi sarana untuk mengekspresikan ide dan emosi. Hal ini memberikan kesempatan bagi klien untuk memahami dan menyelesaikan masalah dalam hidup mereka.

Adapun jenis terapi kesenian seperti yang dipaparkan oleh (March, 2016) yaitu terapi menari dengan konsep memainkan peran dan gaya tarian yang berbeda, bermain music dengan berbagai macam instrumen, dan seni visual, baik lukisan, gambar maupun ilustrasi akan keadaan hati individu tersebut. Pengungkapan ekspresi tersebut dirasa cocok untuk pemulihan dari kecanduan. (P. Carnes & L. Rening, 1994) menawarkan konsep mengenai *art therapy* sebagai pemulihan dengan berbagai tahapan, yaitu membangun keamaman dengan diri sendiri dan kelompok, memahami sifat penyakit adaptif, menerobos penyangkalan, menyerah pada proses pemulihan dan memahami asal-usul rasa malu. Dengan kata lain, jenis terapi ini mencoba untuk mengeksplorasi perasaan mereka dengan output kesenian. Sementara itu terapat alat diagnostic yang mampu diamati dan dihubungkan dengan terapi penunjang seperti terapi psikologis (Regev & Cohen-Yatziv, 2018)

Salah satu lembaga yang menggunakan terapi kesenian dalam mengatasi kecanduan dan penyalahgunaan narkoba adalah Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta. Yayasan tersebut didirikan oleh dr. Aisyah Dahlan yang ditujukan untuk memulihkan kembali individu yang terdampak dengan adiksi. Adapun tahapan rehabilitasi dimulai dari *assessment* menggunakan metode ASI (Addiction Severity Index), detoksifikasi yaitu individu diberikan obat, primary yaitu individu diberikan program layanan primer, selanjutnya adalah tahap re-entry yaitu memilah program yang sesuai dengan bakat klien yang meliputi sablon, music, teater dan multimedia dan yang terakhir dalam proses rehabilitasi yaitu aftercare yaitu monitoring akan berjalannya program rehabilitasi.

## **2. METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang dilakukan pada penelitian kali ini adalah kualitatif. Penelitian ini mencoba untuk menggambarkan rehabilitasi menggunakan terapi kesenian oleh Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta. Adapun Teknik penentuan informan menggunakan purposive sampling yang mana penelitian dilakukan dengan informan yang telah ditentukan sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2019) adapun informan yang diwawancara adalah manajer program di Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta, konselor dan pencandu narkoba yang telah mendapatkan terapi kesenian dalam rehabilitasinya. Sementara itu, pengumpulan

data dilakukan melalui pengamatan, wawancara, dan kajian dokumen. Sementara itu analisis data berupa reduksi, penyajian data dan penarikan kesimpulan dengan keabsahan data melalui triangulasi sumber dan waktu

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Proses rehabilitasi menggunakan metode terapi kesenian telah dilakukan oleh Yayasan Sahabat Rekan Sebaya. Implementasi rehabilitasi tersebut dilakukan secara bertahap dan diawali dengan adanya assessment. Dalam hal ini assessment berguna untuk mengetahui riwayat penggunaan narkotika dan juga dilakukan assessment penunjang lain yakni test urine serta body screening, setelah assessment dilakukan, klien akan masuk kedalam tahap detoksifikasi, pada tahap ini, klien diberikan obat-obatan generik selama 2 minggu sebagai upaya penuntasan zat adiktif yang diderita klien, tahapan ini merupakan tahapan yang bertujuan untuk memulihkan kondisi fisik, sementara itu, klien yang memiliki dampak psikologis selanjutnya akan diterapi dengan terapi kesenian. Tahap selanjutnya adalah tahap primary, tahap ini merupakan salah satu inti program rehabilitasi dengan memasukan berbagai program, namun sifatnya tidak terlalu berat, selanjutnya adalah proses re-entry, yakni klien mulai mengikuti program vokasional secara lebih intens, dan terakhir adalah after care yang mirip dengan kegiatan monitoring baik didalam Yayasan maupun diluar Yayasan, pada tahap ini yang menentukan klien layak untuk melakukan aktivitas diluar panti atau tidak. Jika layak, maka klien dapat melakukan kegiatan diluar panti dengan ketentuan harus lapor diri seminggu sekali.

Tahapan tersebut merupakan gambaran umum proses rehabilitasi, secara lebih khusus, rehabilitasi menggunakan art therapy di Yayasan Rekan Sebaya Jakarta memiliki serangkaian khusus, hal ini didasari teori Carnes dan Rening (1994)

#### **Membangun keamanan dengan diri sendiri dan kelompok**

Tahap ini menginisiasikan bahwa klien diharuskan untuk saling mengenal dan mempercayai satu sama lain dengan klien lainnya secara berkelompok, yang mana, pecandu memiliki kekhasan yakni tidak memiliki kepercayaan diri dan sulit untuk mengekspresikan diri kedalam kelompok. Hal tersebut dilaksanakan dengan memberikan edukasi mengenai media seni yang digunakan dalam terapi sehingga klien dapat menggunakan seni tersebut sebagai ekspresi dirinya, hal lain yaitu konselor mencoba memancing klien untuk mentranfer perasaan, pikiran dan ekspresi yang terpendam selama ini melalui seni tersebut sehingga mereka merasa lebih legowo dan saling terhubung, konselor bertugas memberikan arahan, seperti, “perkenalkan diri anda melalui sebuah gambar” “gambarkan perasaan anda saat berada disini”.

Hal lain yaitu mencoba menstimulus klien untuk belajar mandiri dengan membiarkan klien dengan bebas memilih apa saja yang mereka gambarkan atas hasil karya ekspresifnya.

### **Memahami sifat penyakit adaptif**

Tahapan ini bertujuan untuk menginformasikan bahwa apa yang mereka rasakan adalah nyata dan mereka tidak seharusnya merasa malu akan hal yang juga tidak serta merta bisa disalahkan kepadanya, dalam proses ini, konselor mencoba memberikan arahan untuk menggambarkan kecanduan klien dan meminta klien untuk menggambarkan hal yang terjadi dipikiran dan hati saat mereka sedang dipengaruhi zat tersebut dan ditunjang dengan fasilitas yang membuat nyaman klien agar klien bisa mempersonalisasi pengalaman mereka dengan baik.

### **Menerobos penyangkalan**

Seringkali klien merasa dirinya baik-baik saja dan tidak membutuhkan terapi dikarenakan berbagai perasaan, baik itu malu dengan kecanduannya dan takut dengan hal yang sudah terjadi di masa lalu, klien pada tahapan ini mengekspresikan seni yang telah selesai mereka buat, diperolehnya kesempatan tersebut membuat klien merasa dihargai, secara tidak langsung hal tersebut mengakibatkan klien merasa lega, berkurangnya rasa cemas dan ada peningkatan percaya diri

### **Menyerah pada proses pemulihan**

Menyerah dalam konteks ini bukanlah putus asa akan keadaan, melainkan klien mencoba untuk menerima diri klien dengan apa yang telah terjadi di masa lalu, pemaafan akan diri sendiri membuat klien berusaha untuk berubah secara signifikan, salah satunya yaitu dengan mendatangi Yayasan dan mengikuti sesi rehabilitasi dengan giat, mencoba membangun kembali hubungan yang sehat dengan kerabat, lingkungan dan lainnya.

### **Memahami asal-usul rasa malu**

Ketika klien sudah menerima diri sendiri, maka efek selanjutnya adalah mereka seringkali merasa malu dan menyesal akan perbuatan yang mereka sudah lakukan, konselor berupaya untuk membatasi rasa malu tersebut, mengarahkan ke proses kreatif berbanding dengan memikirkan traumatis klien itu sendiri.

Proses rehabilitasi menggunakan art therapy yang dilakukan Yayasan Sahabat Rekan Sebaya Jakarta telah berhasil membantu klien dalam mengatasi masaalamnya. Melalui beberapa tahapan terapi kesenian inilah klien dapat mengekspresikan emosi dan pikirannya secara mudah melalui karya yang kreatif, dengan hal tersebut keseluruhan tahapan proses art therapy merupakan metode yang sukses dalam mengatasi beban psikologis dan fisik akan kecanduan zat adiktif.

Adapaun dampak yang dirasakan klien setelah mengikuti terapi kesenian bisa didapatkan menjadi dua jenis, yaitu dampak fisik, dampak psikis dan dampak sosial. Hasni (2018) yaitu mantan pengguna seringkali terserang kondisi fisiknya seperti mudah lelah, sakit kepala susah tidur dan lainnya. Dampak fisik melalui pemberian obat pada tahapan detoksifikasi membuat keadaan fisik klien bugar, tidak lagi merasakan mual, sakit kepala dan susah bernafas, susah tidur karena efek dari zat adiktif. Sementara itu dampak psikis yaitu kondisi kejiwaan yang tidak stabil, cemas, tidak percaya diri dan gelisah, dengan art therapy, kondisi psikis mereka pulih karena mereka bisa mengekspresikan dengan bebas isi pikiran mereka yang sempat tertumpuk. Sementara itu, dampak sosial yakni pencandu merasa tidak percaya diri terkait labelling masyarakat bahwa mereka kriminal, ketidakpercayaan diri tersebut membuat mereka cenderung enggan untuk berinteraksi, namun rehabilitasi art therapy membantu mereka untuk mencoba membangun hubungan dengan lingkungan, dikarenakan mereka sudah memaafkan diri mereka sendiri, sehingga perasaan negatif tersebut pudar.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, proses rehabilitasi mantan anggota pengguna narkoba menggunakan art therapy sudah berjalan dengan baik, dikarenakan beberapa dampak yang timbul dari zat adiktif tersebut lambat laun sirna, seperti pada aspek fisik, mereka cepat lelah, pusing, mual dan sakit kepala, ketika intervensi sudah dilakukan mereka tidak cepat lelah, dan dapat mengontrol waktu tidur, pada aspek psikis mereka cemas, setelah intervensi kecemasan sudah baik secara signifikan dan secara sosial mereka cenderung menarik diri, setelah intervensi mereka mulai menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar. Secara umum, para klien tersebut menjalankan beberapa tahap, meliputi assessment awal mengenai kondisi klien, selanjutnya yaitu detoksifikasi yang dijalankan melalui pemberian obat sehingga aspek fisik klien tidak mengalami keluhan seperti pusing, cemas dan lainnya, tahap lain yaitu primary yang dijalankan dengan program awal intervensi art therapy yang kemudian di assessment kembali apakah klien membutuhkan atau tidak, jika membutuhkan maka klien masuk kedalam tahapan re-entry yakni intervensi art therapy secara lebih intens. Dan yang terakhir adalah after care yaitu monitoring mengenai keberhasilan terapi kesenian yang dijalankan.

Secara khusus, proses rehabilitasi dilakukan melalui beberapa tahapan yang berkesinambungan satu sama lain. Konselor berupaya untuk membangun kesadaran diri klien akan permasalahannya dan di ekspresikan melalui unsur seni, mereka diajak untuk membangun keamanan dengan dirinya sendiri maupun kelompok dengan tujuan agar mereka lebih percaya diri dan merasa berjuang bersama melawan rasa candu, mereka diajak untuk memahami hal apa saja yang membuat klien kecanduan sehingga mereka memahami sifat adaptif, selain itu, mereka diajak untuk menerobos penyangkalan dengan tidak denial dengan kondisi candu yang mereka alami, seringkali mereka merasa dirinya baik saja dan tidak perlu terapi dengan hal tersebut klien akan mudah adaptasi akan rasa cemas akan kecanduannya, selain itu mereka diajak untuk menyerah pada proses pemulihan yakni memaafkan diri dengan apa yang sudah mereka perbuat, dengan keadaan pasrah tersebut, proses terapi berjalan dengan lebih mudah, dan yang terakhir adalah memahami asal-usul malu, yakni dengan memahami sebab mereka melakukan hal itu dan membantu dalam proses pemulihannya. Dengan hal tersebut intervensi dengan art therapy berjalan dengan baik dikarenakan dampak baik fisik, psikis dan sosial mereka berangsur pulih kembali dan dapat beraktivitas dilingkungan.

## DAFTAR REFRENSI

- American Art Therapy, A. (2013). *What is Art Therapy? American Art Therapy Association*. [www.arttherapy.org](http://www.arttherapy.org)
- Badan Narkotika Nasional (2022).
- Berlianti, & Adzraa Isty, F. (2022). Meningkatkan Kreatifitas dan Minat Bakat di Panti Rehabilitas Narkoba. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 197–201. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i2.535>
- Firdaus, I. (2015). Meta Analisis Hasil Penelitian Model-Model Rehabilitasi Narkoba oleh Lembaga Pemerintah, Masyarakat dan Pesantren di Jabodetabek. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 4(1), 78–92. <https://doi.org/10.15408/empati.v4i1.9771>
- Gai Suhardika. (2023). *Drawing Art Therapy*. Kanisius.
- March, C. (2016). *Making Sense Of Arts Therapies*. Mind.
- Ni'matus Sholihah, I. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling.*, 173–182. <http://ibks.abkin.org>
- P. Carnes & L. Rening. (1994). *The 27 tasks for changing out-of-control, compulsive, and inappropriate sexual behavior*. MN: Positive Living Press.

- Pradana, D. A., Amelia, D., & Shavera, F. (2019). Sosialisasi Jenis Dan Bahaya Narkoba Bagi Kesehatan Pada Ikatan Pemuda Waru RW 05 Pamulang Barat, Tangerang Selatan. *Jurnal. UMJ*, 1, 1–9.
- Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018- What progress has been made? *Frontiers in Psychology*, 9(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>
- S Sutejo. (2018). *Keperawatan jiwa: konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa: gangguan jiwa dan psikososial*. Pustaka Baru Press.
- Shobirin, A. (2017). Jurnal Analisis Kebijakan | Vol. 4 No. 2 Tahun 2020. *Jurnal Analisis Kebijakan*, 4(2), 26–39.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Undang-Undang (UU) Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika, Pub. L. No. 35/2009 (2009).