

Pengaruh Expressive Arts Therapy terhadap Self Acceptance Narapidana Kasus Narkoba

Onny Fransinata Anggara*, Acep Ovel Novari Beny**, Hirnanda Dimas Pradana***

* Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

** Pendidikan Luar Biasa, Universitas Negeri Surabaya

*** Teknologi Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Riwayat Artikel:</p> <p>Diterima: 22-07-2022 Disetujui: 12-09-2022</p> <hr/> <p>Kata kunci:</p> <p>Expressive Arts Self Acceptance Narapidana Narkoba</p>	<p>Abstract: This study aims to examine the effect of expressive arts therapy on self-acceptance in drug convicts. In the activities carried out self-expression has a role in causing feelings of happiness, increasing positive emotions, helping to reduce stress so that it is indirectly able to increase Self Acceptance. This study used a pretest posttest control group design experimental design on 25 drug convicts. The measuring instrument used in this study is an adaptation of the Self Acceptance Scale. The results of data analysis showed that there was a difference in Self Acceptance scores between the control group (M=98.83, SE=5.070) and the experimental group (M=105.50, SE=5.282) after the treatment. In addition, the results show that there is a significant increase in Self Acceptance. This shows that there is an effect of Expressive Arts Therapy on Self Acceptance of Drug Convicts.</p> <p>Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh expressive arts therapy terhadap Self Acceptance pada narapidana kasus narkoba. Pada kegiatan yang dilakukan self expression memiliki peranan dalam menimbulkan perasaan bahagia, meningkatkan emosi positif, membantu mengurangi stres sehingga secara tidak langsung mampu untuk meningkatkan Self Acceptance. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pretest posttest control group design pada 25 Narapidana Narkoba. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa adaptasi dari Self Acceptance Scale. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor Self Acceptance antara kelompok kontrol (M=98.83, SE=5.070) dan kelompok eksperimen (M=105.50, SE=5.282) setelah adanya perlakuan. Selain itu hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada Self Acceptance. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Expressive Arts Therapy terhadap Self Acceptance Narapidana Narkoba.</p>
<p>Alamat Korespondensi:</p> <p>Onny Fransinata Anggara, Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya Jl. Lidah Wetan, Surabaya E-mail: onnyanggara@unesa.ac.id</p>	

PENDAHULUAN

Di penjara, kehidupan sebagai narapidana menjadi sulit karena sebagian hak narapidana hilang, termasuk hilangnya kebebasan untuk bertemu dengan publik. Hal ini diatur dalam Pasal 1(6) bahwa narapidana adalah orang yang dipidana karena melakukan suatu tindak pidana, telah menjalani pidana yang mengakibatkan

hilangnya kemerdekaan sebagai makhluk sosial, dan tidak terputus hubungan dengan orang lain. Perubahan yang dialami narapidana, seperti hidup terasing dari masyarakat, terbatasnya ruang gerak, hilangnya kepercayaan masyarakat, dan stigma dari masyarakat sekitar, tentu mengubah kehidupan narapidana. Kesedihan narapidana yang melalui masa percobaan yang melelahkan sebelum dijatuhi hukuman dalam jangka waktu tertentu, atau perasaan bersalah dan malu setelah melakukan perbuatan melawan hukum, bertentangan dengan aturan. Hal-hal tersebut tentunya akan mempengaruhi bagaimana para narapidana menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, yang nantinya akan sangat berpengaruh Ketika mereka akan bebas dari Lapas maupun Rutan.

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk dapat memiliki pandangan positif mengenai diri sendiri dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada pada diri tanpa merasa ketidaknyamanan terhadap diri sendiri (Hill, 2019). Penerimaan diri dibutuhkan untuk menyadari atas kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri, apabila seseorang melihat dari sisi ideal yang diinginkan maka akan kesulitan mencapai penerimaan diri yang baik (Appleton, & Kozub, 2007). Penerimaan diri sebagai kelanjutan atau sebagai kebiasaan dari pikiran dan emosional yang diekspresikan ke tingkat yang lebih tinggi atau rendah, seseorang dengan penerimaan diri yang tinggi akan lebih dapat menahan dalam situasi yang memicu ego sehingga memunculkan kegagalan ataupun penolakan (Popov, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri menurut Hurlock (2011) antara lain: pemahaman tentang diri (self understanding), harapan yang realistis (realistic expectation), hambatan dalam lingkungan (absence of environmental obstacles), sikap yang disukai masyarakat (favourable social attitudes), tidak ada gangguan emosi (absence of emotional stress), keberhasilan yang pernah dicapai (preponderance of success), identifikasi dengan orang lain (identification with well adjusted people), pandangan tentang diri (self perspective), dan pola asuh dari orang tua (good childhood training). Sedangkan aspek-aspek penerimaan diri menurut Sugiyo (2018) seseorang yang memiliki penerimaan diri memiliki karakteristik percaya pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi kehidupan yang dijalani, menganggap diri sendiri dan orang lain sama, tidak takut kritik dari orang lain, memiliki standar hidup sendiri, tidak mengikuti jalan hidup orang lain, dan Anda dapat menerima pendapat dan pendapat secara objektif. pujian dari orang lain, dan ungkapkan perasaan Anda secara alami tanpa ragu-ragu. Penerimaan diri tentu penting bagi setiap orang, termasuk narapidana.

Penerimaan diri adalah keadaan pikiran yang membuat orang merasa lebih optimis dan antusias tentang kehidupan dan lebih mungkin untuk mengembangkan kekuatan yang dapat mereka gunakan sebagai potensi (Appleton, & Kozub, 2007). Namun tentunya kita perlu memperkuat penerimaan diri kita agar dapat mengalir secara optimal ke dalam proses penerimaan diri. Tekanan batin yang ia rasakan dengan lebih kreatif dan minim hambatan adalah terapi ekspresif. Seperti yang ditunjukkan Malchiodi (2005), daripada memfasilitasi komunikasi verbal sebagai katarsis emosional atau sekadar pengulangan ingatan yang mengganggu, Expressive Arts Therapy dapat diterapkan pada bentuk ekspresi diri lainnya, termasuk seni, musik, permainan, dan ekspresi diri. fungsi. Seperti terapi wicara, terapi ekspresi mempromosikan perubahan, komunikasi, pemecahan masalah, dan keterampilan interpersonal, dan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan orang-orang dari segala usia (Malchiodi, 2005).

Expressive Arts Therapy didefinisikan dalam kaitannya dengan penggunaan seni, musik, tarian atau gerakan, teater, puisi atau menulis kreatif, bermain, sandboxing dalam konteks psikoterapi, konseling, rehabilitasi, atau perawatan kesehatan. Beberapa terapi ekspresif, terutama seni, musik, tari/gerakan, drama, dan puisi/penulisan kreatif, juga dianggap sebagai terapi seni kreatif. Menurut Koalisi Asosiasi Terapi Seni Kreatif Nasional (2004, selanjutnya disingkat NCCATA). Penelitian ini menggunakan metode multimodal yang lebih dikenal dengan terapi seni ekspresif. Metode ini bersifat multimodal, sehingga menggunakan dua atau lebih produk seni dalam proses perawatannya.

Expressive Arts Therapy mempunyai keunggulan tersendiri, yaitu memungkinkan anggotanya buat melepaskan emosi yg sulit pada cara yg lebih aman, memfasilitasi komunikasi antar anggota melalui gambar, dan menciptakan anggotanya membuatkan satu sama lain menggunakan cara visual & mulut sebagai akibatnya menaikkan well being mereka (Malchiodi, 2005). Anak jalanan yg mempunyai ciri buat menyimpan emosi yg dirasakan & manifestasi berdasarkan emosi tadi merupakan konduite yg nir adaptif. Sehingga menggunakan Expressive Arts Therapy, sanggup memfasilitasi anak pada menyalurkan emosi yg ditekan nir terbatas hanya dalam media menggambar, namun memungkinkan jua buat bermain pasir, melukis, bermusik, bergerak, menulis atau pengintegrasian berdasarkan banyak sekali seni tadi. Penggunaan pendekatan

Multimodal atau Expressive Arts Therapy didukung sang pernyataan Knill (pada Malchiodi, 2005) yg menyimpulkan bahwa memakai lebih berdasarkan satu modalitas terapi merupakan lebih manjur pada proses terapeutik & bisa membantu terapis buat menghindari jebakan yg dikutip berdasarkan pernyataan Maslow, “If the only tool you have is a hammer, every problems starts to look like a nail.”.Berdasarkan hal tadi, maka penerimaan diri buat narapidana adalah hal esensial yg akan menjembatani mereka buat bisa berfungsi kembali & secara adaptif sanggup berbaur menggunakan warga atau lingkungan diluar Lapas atau rutan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis eksperimen dengan cara memberi perlakuan sesuatu pada situasi tertentu, kemudian membandingkan hasil tersebut dengan hasil tanpa perlakuan (Neuman, 2014). Penelitian eksperimen (True Experimental Research) yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Tuckman, 2014: 128-156). Menurut Latipun (2012) Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati.

RESULT AND DISCUSSION

Karakteristik

Subjek Berdasarkan data karakteristik subjek didapatkan bahwa total subjek berjumlah 25 Narapidana Kasus Narkoba. Sebaran usia subjek adalah 25 sampai 45 tahun dengan persentase sebesar 100%, subjek mayoritas berjenis kelamin laki-laki.

Analisis data Self Acceptance

Analisis data menggunakan uji t, karena data telah memenuhi kriteria normalitas dan homogenitas. Hasil uji analisis data ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Beda

Kelompok	Mean	Std. Deviation
Eksperimen	105.50	5.282
Kontrol	98.83	4.070

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa terdapat perbedaan skor Self Acceptance pada kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol. Pada Kelompok Eksperimen Mean 105.50 dan SE 2.156 setelah adanya pemberian perlakuan, sedangkan pada Kelompok Kontrol terlihat mean 98,83 dan SE 1.662 tanpa adanya perlakuan.

Tabel 2. Independent Sample t test

Kelompok	Sig. (2-tailed)	T	Df
Gain Score Self Acceptance	0.34	2.449	10

Berdasarkan Tabel 2, maka perbedaan skor yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kontrol signifikan karena (sig 2 tailed) adalah 0.034, lebih rendah dari 0.05.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan Uji t, untuk mengetahui tingkat pengaruh expressive arts therapy pada Self Acceptance narapidana narkoba, serta mengkomparasikan dengan hasil pengukuran pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

Tabel 3. Uji t - Kelompok Eksperimen

Variabel	Sig. (2-tailed)	Mean Pretest	Mean Posttest	Keterangan
Self Acceptance	0.012	16.17	22	Meningkat Signifikan

Tabel 4 Uji t - Kelompok Kontrol

Variabel	Sig. (2-tailed)	Mean Pretest	Mean Posttest	Keterangan
Self Acceptance	0.471	15.83	17	Meningkat

Berdasarkan pada Tabel 3 dan 4, maka dapat disimpulkan bahwa expressive arts therapy berpengaruh terhadap Self Acceptance Narapidana Kasus Narkoba. Terlihat bahwa Self Acceptance meningkat dari perbedaan mean pada skor pretest dan posttest. Sehingga dengan hasil analisis data ini maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Expressive Arts Therapy terhadap Self Acceptance Narapidana Kasus Narkoba.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan signifikan terjadi pada Self Acceptance. Penelitian serupa yang menggunakan subjek berbeda dilakukan oleh Park dan Lee (2013) dimana penelitian yang mereka lakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh expressive arts therapy dalam peningkatan pada kemampuan autonomy, Self Acceptance dan juga secara positif membantu meningkatkan kemampuan interpersonal relationship pada mahasiswa yang mengalami visual disability.

Penggunaan expressive arts therapy dalam penelitian ini efektif untuk membuat anggota kelompok menyadari keterbatasan mereka dan menerima diri mereka sendiri sebagai seorang individu yang memiliki kelebihan dan kekurangan, membantu untuk menginternalisasi positive self image secara nyata melalui setting group dan meningkatkan Self Acceptance.

Pelaksanaan expressive arts therapy yang dilakukan dalam setting kelompok memberikan efek yang mampu meningkatkan Self Acceptance pada narapidana Kasus Narkoba. Menurut Liebmann (2005), expressive arts therapy yang diimplementasikan dalam bentuk group therapy mampu membuat anggota kelompok tersebut membangun rasa percaya diri, validasi diri, menyadari potensi diri, meningkatkan otonomi dan motivasi pribadi, berkembang sebagai individu, bebas untuk membuat keputusan, dan menguji gagasan-gagasan, insight, kesadaran akan diri, refleksi diri secara visual dan verbal. Expressive arts therapy mengkombinasikan pendekatan verbal dan non-verbal agar anggota kelompok mampu untuk mengekspresikan diri, terlibat dalam interaksi sosial, meningkatkan self esteem, dan untuk mencapai perasaan senang serta relaksasi (Chaces, 1993).

Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan signifikan terjadi pada Self Acceptance pada Narapidana Narkoba setelah diberikan perlakuan expressive arts therapy, hal ini sesuai dengan pernyataan dari King dan Schwanbenlender (1994) bahwa Expressive Arts Therapy memfasilitasi anak dalam mengkomunikasikan impian, ketakutan dan juga diketahui bahwa kegiatan terapi berbasis seni mampu meningkatkan self esteem, kepercayaan diri, dan Self Acceptance. Self Acceptance didefinisikan sebagai fitur sentral kesehatan mental serta merupakan karakteristik dari aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan (Ryff, 1989:1071). Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan merupakan ciri penting dari psychological well being (Ryff, 1989).

Expressive Arts Therapy bertujuan untuk mengembangkan self awareness, menumbuhkan Self Acceptance dan meningkatkan citra diri dengan menekankan aspek positif dari diri, dan memberikan kesempatan untuk mengenali wilayah di masa lalu yang tak tersembuhkan (Atkin, 2007). Ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu individu menerima masa lalu sebagai suatu bagian dari kehidupan yang membentuk mereka. Seseorang yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan

menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. (Ryff,1995).

Berdasarkan hasil analisis data Self Acceptance yang telah dilakukan, anggota kelompok mengalami peningkatan pada tingkat Self Acceptance dengan signifikan. Berdasarkan proses, peningkatan keadaan Self Acceptance dari subjek terjadi karena beberapa faktor didalam kelompok. Terdapat 4 karakteristik khusus yang dimiliki oleh expressive arts therapy sehingga mampu memfasilitasi anggota kelompok untuk mau menerima dirinya sendiri, mengembangkan potensi diri serta meningkatkan hubungan positif dengan orang lain. Karakteristik khusus tersebut adalah self expression, active participation, imagination dan mind body connections (Malchiodi, 2005).

Pada kegiatan yang dilakukan selama penelitian, Self Expression berupa gambar, tulisan ekspresif dan mendengarkan musik digunakan sebagai wadah bagi perasaan dan persepsi bagi anggota kelompok untuk memperdalam pemahaman tentang diri menjadi lebih besar, dan diharapkan terjadi pemulihan secara emosional, resolusi konflik, dan meningkatnya rasa well being (Malchiodi, 2005). Selain self expression, menggambar, mendengar musik dan menulis ekspresif yang dilakukan dalam penelitian juga dapat membantu dalam meningkatkan respon relaksasi tubuh, keadaan tenang dan keyakinan yang dikaitkan dengan persepsi kesehatan, kesehatan, dan wellness (Benson, 1996). Hal ini dimungkinkan karena penelitian berorientasi melalui aksi dimana semua Subjek mengkomunikasikan pikiran dan perasaan mereka melalui seni (Weiner, 1999). Menurut Malchiodi (2005) pengalaman melakukan, membuat, dan menciptakan benar-benar dapat memberikan energi individu, mengarahkan perhatian dan fokus, dan mengurangi stres emosional, yang memungkinkan klien untuk berkonsentrasi penuh pada isu-isu, tujuan, dan perilaku.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah ada pengaruh Expressive Arts therapy terhadap Self Acceptance pada Narapidana Narkoba. Peningkatan Self Acceptance dapat membantu para narapidana menjadi pribadi yang lebih siap untuk dapat Kembali ke tengah masyarakat dan secara tidak langsung dapat berkontribusi untuk menekan serta meminimalisir kembalinya Narapidana tersebut kepada kejahatan sebelumnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Appleton & Kozub. (2007). The Development and Evolution of Person Centered Expressive Art Therapy : A Conversation With Natalie Rogers. *Journal of Counseling and Development*. JCD Winter 2007, 85,1. Proquest.
- Hill. (2007). The Effectiveness of Art Therapy in Reducing Depression in Prison Populations. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. Volume 51 Number 4. August 2007 444-460
- Hurlock, E.B. (5th. ed.). (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Juul, K. D. & Schuler, N. L. (1983). Re-education through the creative arts. In L. Brendtro & A. Ness (Eds.), *Re-educating troubled youth: Environments for teaching and treatment*, (pp. 256-276). New York: Aldine
- Karin. (2015). The Effectiveness of Art Therapy in the Treatment of Traumatized Adults: A Systematic Review on Art Therapy and Trauma. *TRAUMA, VIOLENCE, & ABUSE*. 2015, Vol. 16(2) 220-228. DOI: 10.1177/1524838014555032
- Kim, E. H., & Choi, S. M. (2011). Effects of integrated art therapy on adjustment and maladjustment behaviors of the children with intellectual disabilities. *Journal of Arts Psychotherapy*, 7(1), 117-140.
- Latipun. (2012). The Effects of Sandplay Therapy on Visually Disabled University Students' Anxiety, Depression, and Psychological Well-being. *Symbols and Sandplay Therapy* 2013;4(2):51-59
- Lee, S. H., & Yoon, H. Y. (2012). A study on the effects of sandplay therapy on the psychological well-being of undergraduates. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 3(2), 1-23.
- Macpherson, H. (2015). Building resilience through group visual arts activities: Findings from a scoping study with young people who experience mental health complexities and/or learning difficulties. DOI: 10.1177/1468017315581772. *Journal of Social Work* 0(0) 1-20
- Malchiodi, C. (2005). *Expressive Therapy*. London. The Guilford Press
- Malchiodi, C. (2002). *Handbook of Art Therapy*. London. The Guilford Press
- Martinez T. (2009). Resilience Among Children Exposed to Domestic Violence: The Role of Risk and Protective Factors. *Journal of Child Development*. Volume 80, No 2.
- Mukhtar. (2006). Efektivitas Art Therapy untuk meningkatkan keterampilan sosial pada anak yang mengalami gangguan perilaku. *Psikologia*, Volume 2 No 1. Juni 2006 : 16-24

- Pearson, M & Wilson, H. (2001). *Sandplay & Simbol Work: Emotional Healing and Personal Development with Children, Adolescents and Adults*. Australia :Acerpress
- Pfeifer, N. (2010). Group art therapy with sexually abused girls. *South African Journal of Psychology*, Volume 40(1), March 2010.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Tuckman, (2008). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being. DOI 10.1007/s11205-007-9174-7