

Pengaruh *Expressive Arts Therapy* terhadap *Self-acceptance* Narapidana Kasus Narkoba

Onny Fransinata Anggara¹, Acep Ovel Novari Beny²

¹Universitas Negeri Surabaya

²Universitas Negeri Surabaya

¹onnyanggara@unesa.ac.id

Abstract

Drug abuse is a serious problem in many countries, including Indonesia. Drug convicts have a high risk of experiencing mental health problems and difficulties in accepting themselves, which can affect the rehabilitation process. Expressive arts therapy has been used as an additional therapy to improve individual mental well-being and can be an alternative choice to increase self-acceptance. This study aims to evaluate the impact of expressive arts therapy on the level of self-acceptance of prisoners who experience drug cases. Expressive arts therapy includes aspects of self-expression that can trigger positive emotions, reduce stress, and indirectly increase self-acceptance. This therapy is carried out in groups to strengthen social support, which is a key factor in increasing self-acceptance according to Ryff (2005). This study used a pretest posttest control group design with the participation of 50 drug convicts (25 participants as an experimental group and 25 participants as a control group). This study also used an adapted self-acceptance scale as a measurement instrument. Data analysis was performed using the t test using SPSS software version 22.0. The results show that there is an effect of expressive arts therapy on self-acceptance as indicated by the t test result of 0.034. Furthermore, based on the effectiveness test using the Cohen formula, it is known that expressive arts therapy has a role in the medium or medium category to increase self-acceptance in drug case convicts with an effect size score of 0.6. As a recommendation expressive arts therapy can be an effective alternative therapy to help drug convicts in their recovery process.

Keywords: *Expressive arts therapy , Self-acceptance, Drug Convicts*

Abstrak

Penyalahgunaan narkoba menjadi masalah yang serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Narapidana kasus narkoba memiliki risiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam menerima diri sendiri, yang dapat mempengaruhi proses rehabilitasi. *expressive arts therapy* telah digunakan sebagai terapi tambahan untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu dan dapat menjadi pilihan alternatif untuk meningkatkan penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak *expressive arts therapy* terhadap tingkat *self-acceptance* narapidana yang mengalami kasus narkoba. *Expressive arts therapy* memasukkan aspek *self-expression* yang dapat memicu emosi positif, mengurangi stres, dan secara tidak langsung meningkatkan *self-acceptance*.

Terapi ini dilakukan secara kelompok untuk memperkuat dukungan sosial, yang merupakan faktor kunci dalam meningkatkan *self-acceptance* menurut Ryff (2005). Penelitian ini menggunakan desain *pretest posttest control group* dengan partisipasi 50 narapidana narkoba (25 partisipan sebagai kelompok eksperimen dan 25 partisipan sebagai kelompok kontrol), penelitian ini juga menggunakan *self-acceptance scale* yang diadaptasi sebagai instrumen pengukuran. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22.0. Hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh *expressive arts therapy* terhadap *self-acceptance* yang ditunjukkan dengan hasil t test sebesar 0,034. Selanjutnya berdasarkan uji efektifitas menggunakan rumus Cohen, diketahui bahwa *expressive arts therapy* memiliki peranan dalam kategori menengah atau medium untuk meningkatkan *self-acceptance* pada narapidana kasus narkoba dengan perolehan skor *effect size* 0,6. Sebagai rekomendasi *expressive arts therapy* dapat menjadi alternatif terapi yang efektif untuk membantu narapidana narkoba dalam proses pemulihan mereka.

Kata kunci : *Expressive arts therapy* , *Self-Acceptance*, *Narapidana Narkoba*

ARTICLE INFO

Article history

Received : 07-03-2023

Revised : 24-04-2023

Accepted : 10-05-2023

Pendahuluan

Narkoba adalah masalah global yang telah menjadi fokus perhatian seluruh dunia, termasuk Indonesia. Menurut data dari Badan Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2020, jumlah pengguna narkoba di Indonesia mencapai 4,9 juta orang atau sekitar 1,87% dari total penduduk Indonesia. Angka ini menunjukkan bahwa penyalahgunaan narkoba masih menjadi masalah serius di Indonesia (BNN, 2020).

Penyalahgunaan narkoba merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang seringkali menjadi penyebab tindakan kriminal dan tindakan kekerasan, baik di dalam maupun di luar penjara. Menurut data dari BNN (Badan Narkotika Nasional), pada tahun 2021 terdapat sekitar 5.444 narapidana narkoba di seluruh Indonesia (Kompas, 2021). Banyak narapidana narkoba yang terjebak dalam siklus kecanduan yang sulit untuk diputuskan dan memerlukan bantuan dalam mengatasi masalah tersebut.

Masalah psikologis sering muncul pada narapidana narkoba. Menurut beberapa penelitian, narapidana narkoba memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan rendahnya *self-acceptance* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terlibat dalam penyalahgunaan narkoba (Ebrahimzadeh & Behrouz, 2020; Khodabakhshi-Koolae, Khosravi, & Zarei, 2018). *Self-acceptance* adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri, termasuk kekurangan dan kelebihan, tanpa penilaian atau kritik yang berlebihan. Kurangnya *self-*

acceptance dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan narkoba (Sowislo & Orth, 2013).

Salah satu hal yang seringkali menjadi tantangan bagi narapidana narkoba adalah *Self-acceptance* atau penerimaan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mullen dan Smith (2019) yang menemukan bahwa narapidana narkoba mengalami kesulitan untuk menerima diri sendiri karena merasa bersalah dan malu atas tindakan mereka yang menyebabkan mereka dipenjara. *Self-acceptance* adalah keadaan di mana individu menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Hal ini sangat penting bagi seseorang untuk dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya. Namun, bagi narapidana narkoba, *Self-acceptance* seringkali menjadi hal yang sulit untuk dicapai, terutama jika mereka merasa malu dan merendahkan diri mereka sendiri karena masalah yang mereka hadapi.

Self Acceptance adalah suatu konsep psikologis yang menjadi fokus perhatian dalam pemulihan narapidana narkoba. Hal ini sejalan dengan studi Huang, Lin, dan Huang (2020) menemukan bahwa *self-acceptance* berhubungan positif dengan hasil perawatan pada narapidana perempuan dengan gangguan penggunaan zat. Selain itu, studi Zebell, Howard, dan Griffin (2015) juga menemukan hubungan positif antara *self-acceptance* dan hasil perawatan pada program perawatan gangguan penggunaan zat di luar pasien. Konsep ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk menerima dan merangkul dirinya sendiri, dengan segala kelebihan dan kekurangan, tanpa penilaian atau kritik yang berlebihan. Dalam konteks narapidana narkoba, *Self-acceptance* menjadi kunci penting dalam proses rehabilitasi dan pemulihan agar dapat kembali ke masyarakat dengan percaya diri dan memiliki harapan yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Simons et al. (2017) yang menunjukkan bahwa expressive arts therapy secara signifikan meningkatkan tingkat *self-acceptance* pada narapidana narkoba. *Self-acceptance* dapat membantu individu merasa lebih puas dengan dirinya sendiri dan memperoleh kebahagiaan dalam hidup. Dalam hal ini, narapidana narkoba yang memiliki masalah dengan dirinya sendiri, seringkali merasa rendah diri dan kurang percaya diri, sehingga *Self-acceptance* menjadi sangat penting dalam membantu mereka membangun kembali kepercayaan diri dan kehidupan yang positif.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Luthans (2012), *self-acceptance* dapat membantu individu mengembangkan kepercayaan diri yang kuat dan lebih tahan terhadap stres. Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas rehabilitasi dan pemulihan narapidana narkoba, perlu dilakukan pendekatan yang terfokus pada pengembangan *self-acceptance*.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh expressive art therapy terhadap *self-acceptance* pada berbagai kelompok populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam meningkatkan *self-acceptance* pada berbagai kelompok populasi, termasuk remaja, orang dewasa, dan orang dewasa dengan masalah kesehatan mental (Barratt, Davis, & Jones, 2016; Buboltz, Miller, & Williams, 2002; Ijaz, Anwar, & Asghar, 2019). Namun, penelitian tentang pengaruh expressive art therapy terhadap *self-acceptance* pada narapidana narkoba masih terbatas.

Untuk membantu narapidana narkoba dalam mengatasi masalah *Self-acceptance* dan kecanduan, expressive art therapy dapat menjadi solusi yang efektif. *Expressive art therapy* adalah terapi yang menggunakan seni sebagai media untuk membantu seseorang dalam mengekspresikan diri mereka secara kreatif. Terapi ini dapat membantu narapidana narkoba dalam mengekspresikan perasaan dan emosi mereka melalui seni, sehingga membantu mereka untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Deans dan Kolpakchi (2017), expressive art therapy terbukti efektif dalam membantu narapidana narkoba dalam mengatasi kecanduan mereka. Dalam studi tersebut, terapi seni ekspresif membantu narapidana narkoba dalam meningkatkan self-awareness, self-esteem, dan kemampuan mereka untuk mengelola emosi.

Selain itu, *expressive arts therapy* juga dapat membantu meningkatkan kreativitas dan rasa percaya diri seseorang. Sebuah studi yang dilakukan oleh Kaimal et al. (2017) menunjukkan bahwa terapi seni ekspresif dapat membantu individu dalam mengekspresikan diri mereka secara lebih kreatif dan membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam mengatasi masalah dan kesulitan yang dihadapi.

Sebuah studi menunjukkan bahwa *expressive arts therapy* efektif dalam meningkatkan *self-acceptance* pada remaja yang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Terapi ini membantu remaja untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik (Gladding et al., 2016). Namun, studi tersebut dilakukan pada remaja dan tidak melibatkan narapidana narkoba dewasa.

Sebuah penelitian lain menunjukkan bahwa *expressive art therapy* dapat membantu orang dewasa yang mengalami masalah kesehatan mental untuk meningkatkan *self-acceptance* dan mengurangi kecemasan. Terapi ini membantu individu untuk mengeksplorasi diri dan mengungkapkan emosi melalui ekspresi seni.

Menurut Kersting et al. (2018), *expressive art therapy* dapat membantu individu dalam meningkatkan kesehatan mental mereka dan membantu mereka mengatasi masalah kecanduan. *expressive art therapy* juga dapat membantu individu dalam meningkatkan interaksi sosial

mereka, sehingga membantu mereka dalam membangun koneksi dengan orang lain dan memperkuat dukungan sosial mereka.

Sehingga berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *expressive arts therapy* terhadap *self-acceptance* pada narapidana kasus narkoba, mengingat *self-acceptance* merupakan salah satu komponen utama dalam pemulihan seseorang apalagi yang terlibat dalam kasus narkoba. Peneliti hendak menguji apakah *expressive Arts Therapy* berpengaruh terhadap peningkatan *self-acceptance* pada narapidana kasus narkoba. Melalui penelitian ini, peneliti akan mencoba menjawab pertanyaan tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengevaluasi efektivitas *expressive art therapy* dalam meningkatkan *self-acceptance* pada narapidana narkoba. Penelitian ini melibatkan dua kelompok narapidana narkoba yang dipilih secara acak untuk menerima *expressive arts therapy* dan yang tidak mendapatkan perlakuan. Kelompok pertama menerima perlakuan, sedangkan kelompok kedua tidak menerima *expressive arts therapy*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan pemberian perlakuan pada suatu situasi tertentu dan hasilnya dibandingkan dengan hasil tanpa perlakuan (Neuman, 2014). Metode penelitian eksperimen dengan desain quasi (*quasi-experimental design*) sering digunakan dalam situasi di mana tidak memungkinkan untuk mengontrol semua faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Desain quasi-experimental melibatkan penelitian di lapangan dan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding (Shadis, 2017).

Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok narapidana narkoba yang terdiri dari 50 partisipan narapidana narkoba, dengan pembagian 25 orang untuk kelompok eksperimen dan 25 orang untuk kelompok kontrol. Kriteria inklusi untuk subjek penelitian adalah narapidana narkoba yang telah divonis serta menjalani hukuman penjara minimal satu tahun, memiliki rentang usia 30-45 tahun, memiliki riwayat penyalahgunaan narkoba, dan tidak memiliki riwayat penyakit jiwa yang serius. subjek usia 30-45 tahun dipilih karena mereka sudah dewasa dan memiliki pengalaman hidup yang cukup untuk mengevaluasi diri mereka sendiri. Selain itu, usia ini dapat dianggap sebagai masa transisi dalam kehidupan seseorang, di mana orang mulai mengembangkan identitas dan pandangan yang lebih matang tentang diri mereka sendiri.

Subjek penelitian dipilih secara acak dan diminta untuk menandatangani persetujuan atau informed consent untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sebelum memulai penelitian, peneliti telah memperoleh persetujuan dari komisi etik Kementerian Hukum dan HAM Surabaya yang terkait dengan penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian ini memenuhi standar etika dan keamanan yang diperlukan dalam penelitian dengan manusia. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest randomized control group design*. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol menerima terapi konvensional yang telah ada di lembaga pemasyarakatan, sedangkan kelompok eksperimen menerima tambahan terapi *expressive arts therapy* selama 8 minggu. Pengukuran *self-acceptance* dilakukan sebelum dan setelah terapi atau intervensi dilakukan kepada para partisipan (kelompok eksperimen dan kontrol).



Gambar 1. Alur Prosedur Penelitian

1. Identifikasi dan Rekrutmen: Partisipan akan direkrut dari penjara melalui proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Mereka akan diinformasikan tentang penelitian dan diminta untuk memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi.
2. Randomisasi: Setelah persetujuan tertulis diperoleh, partisipan akan diacak menjadi kelompok eksperimen atau kelompok kontrol.
3. Pengukuran awal (Pretest): Setelah randomisasi, partisipan akan melakukan tes awal untuk mengukur tingkat *self-acceptance* menggunakan alat ukur yang telah terbukti valid dan reliabel.
4. Intervensi: Kelompok eksperimen akan menerima expressive arts therapy yang terdiri dari musik, tari, seni lukis, dan teater selama 12 sesi selama 6 minggu. Kelompok kontrol akan menerima perawatan standar, seperti terapi obat dan terapi perilaku kognitif.
5. Pengukuran akhir (Posttest): Setelah intervensi, partisipan akan diuji kembali untuk mengukur tingkat *self-acceptance* menggunakan alat ukur yang sama dengan pengukuran awal.
6. Analisis Data: Data akan dianalisis menggunakan uji efektifitas dan uji beda t untuk membandingkan perbedaan *self-acceptance* antara kelompok eksperimen serta kelompok kontrol.

Hasil

Subjek berdasarkan data karakteristik subjek didapatkan bahwa total subjek berjumlah 50 Narapidana Kasus Narkoba. Sebaran usia subjek adalah 30 sampai 45 tahun dengan subjek mayoritas berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 1. Demografi

No	Variabel	Kategori	Frekuensi
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	50
		Perempuan	-
2	Usia	30-35 tahun	37
		36-40 tahun	8
		41-45 tahun	5
3	Pendidikan	SD atau sederajat	2
		SMP atau sederajat	11
		SMA atau sederajat	29
		Diploma/Sarjana	8
4	Lama tahanan	1-2 tahun	9
		3-4 tahun	31
		5-6 tahun	10
5	Riwayat penyalahgunaan narkoba	Pengguna	33
		Pengedar	-
		Pengedar dan Pengguna	17

Analisis data

Analisis data dilakukan menggunakan uji efektifitas, *Uji t independent sample t test*, untuk mengetahui tingkat pengaruh *expressive arts therapy* pada *self-acceptance* narapidana narkoba, serta mengkomparasikan dengan hasil pengukuran pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Karena data telah memenuhi kriteria normalitas dan homogenitas. Hasil deskriptif adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif

	Kelompok	Statistic	Std. Error
Posttest	Eksperimen	Mean	105.50
		Std. Deviation	5.282
		Minimum	99
		Maximum	113
	Range	14	
	Interquartile Range	10	
	Skewness	.299	.845
	Kurtosis	-1.062	1.741
Kontrol	Mean	98.83	1.662
	Std. Deviation	4.070	
	Minimum	93	
	Maximum	104	

Range	11	
Interquartile Range	7	
Skewness	-.461	.845
Kurtosis	-.863	1.741

Dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor *Self-acceptance* antara kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol. Setelah mendapat perlakuan, kelompok Eksperimen memiliki Mean sebesar 105,50 dan SE 2,156, sementara pada kelompok Kontrol, Mean sebesar 98,83 dan SE 1,662 tanpa mendapat perlakuan.

Tabel 3. Independent Sample t test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	.283	.606	2.449	10	.034	6.667	2.722	.601	12.732
	Equal variances not assumed			2.449	9.390	.036	6.667	2.722	.547	12.786

Dengan merujuk pada tabel yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kelompok Eksperimen dan Kontrol, karena nilai signifikansi 2-tailed adalah 0,034, yang lebih rendah dari 0,05.

Uji efektifitas dilakukan guna mengetahui efektifitas *expressive arts therapy* untuk meningkatkan *self-acceptance*. Perhitungan nilai effect size (ES) pada kelompok eksperimen pada penelitian ini dilakukan secara manual.

$$r^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

Gambar 2: Rumus Manual *Effect Size*

Adapun hasil perhitungan effect size *expressive arts therapy* untuk meningkatkan *self-acceptance* adalah 0.61 atau 61%. Sehingga berdasarkan nilai tersebut, nilai efektifitas pemberian perlakuan berupa *expressive arts therapy* adalah sebesar 61% pada kelompok eksperimen. Jika berdasarkan norma yang dibuat oleh Cohen untuk mengetahui efektifitas dari suatu perlakuan :

Tabel 4. Effect Size

Norma <i>Effect Size</i> Range Effect Size	Kategori
$x \leq 0,2$ atau $0,2 \geq x \leq 0,4$	Efektivitas kecil
$0,5 \geq x \leq 0,7$	Efektivitas sedang
$X \geq 0,8$	Efektivitas besar

Berdasarkan kategorisasi tersebut, maka diperoleh *expressive arts therapy* memiliki efektivitas pada tingkat sedang terhadap *self acceptance* pada narapidana kasus narkoba. Hal ini berarti terapi ini memiliki peranan dalam kategori menengah untuk meningkatkan *self acceptance* pada narapidana kasus narkoba. Sehingga tentunya ada variabel lain yang juga turut mempengaruhi meningkatkan *self-acceptance* pada narapidana kasus narkoba.

Berikut analisa data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Independent Samples Test – Eksperimen

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Eksperimen	Equal variances assumed	1.655	.227	-3.063	10	.012	-5.83333	1.90467	-10.07721	-1.58946
	Equal variances not assumed			-3.063	8.766	.014	-5.83333	1.90467	-10.15960	-1.50707

Tabel 6. Peningkatan skor kelompok eksperimen

Variable	Significant. (2-tail)	Mean Pretest	Mean Posttest	Keterangan
<i>Self-acceptance Eksperimen</i>	0.012	16.17	22	Rata-rata skor posttest meningkat 6 poin

Tabel 7. Independent Samples Test – Kontrol

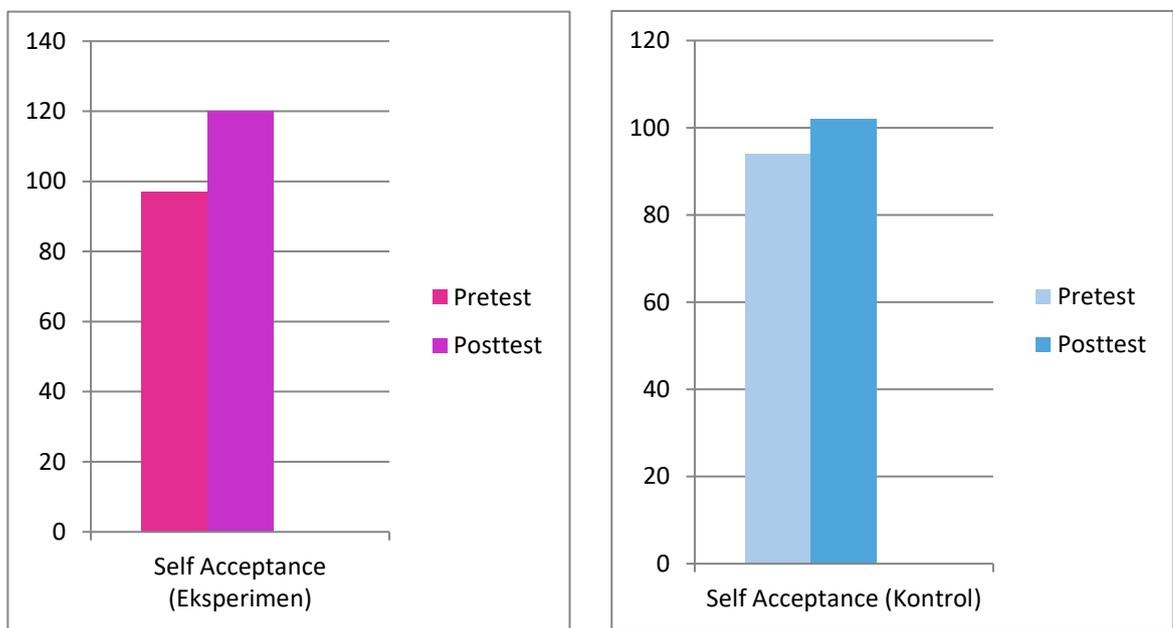
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kontrol	Equal variances assumed	1.116	.316	-.749	10	.471	-1.16667	1.55813	-4.63840	2.30507
	Equal variances not assumed			-.749	8.959	.473	-1.16667	1.55813	-4.69390	2.36056

Tabel 8. Peningkatan skor kelompok kontrol

Variabel	Significant. (2-tail)	Mean Pretest	Mean Posttest	Keterangan
Self-acceptance Kontrol	0.471	15.83	17	Rata-rata skor posttest meningkat 1,2 poin

Perbandingan skor antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dibuat oleh peneliti dalam bentuk grafik. Grafik dibuat berdasarkan *score self-acceptance* pada kelompok Eksperimen serta kkontrol baik sebelum maupun sesudah adanya intervensi atau perlakuan. Grafik perbandingan adalah sebagai berikut.

Gambar 3. Grafik Perbandingan



Berdasarkan kedua grafik diatas, maka terlihat bahwa kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan *expressive arts therapy* mengalami peningkatan *self-acceptance*. Sedangkan pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan *expressive arts therapy*, terdapat peningkatan tapi tidak sebanyak seperti yang terjadi pada kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Expressive Arts Therapy* memiliki pengaruh terhadap *self-acceptance* pada narapidana kasus narkoba.

Pembahasan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2021), narapidana narkoba adalah seseorang yang telah dipenjara karena melakukan tindakan kriminal yang berkaitan dengan narkoba. Narapidana narkoba biasanya memiliki masalah dalam hal kesehatan mental dan

emosional yang berkaitan dengan kecanduan narkoba. Masalah ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan rendahnya tingkat *self-acceptance*.

Tentang pengaruh *expressive arts therapy* terhadap *self-acceptance* pada narapidana narkoba, telah ada beberapa penelitian yang menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sebagai contoh, penelitian oleh Liao, et al. (2019) menemukan bahwa *expressive arts therapy* dapat meningkatkan *self-acceptance* pada narapidana di Taiwan. Demikian pula, penelitian oleh Kim dan Lee (2017) menunjukkan bahwa *expressive arts therapy* dapat membantu narapidana narkoba di Korea Selatan untuk mengatasi masalah emosional dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, lebih banyak penelitian perlu dilakukan untuk memperkuat bukti tentang efektivitas *expressive arts therapy* dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional narapidana narkoba.

Expressive arts therapy adalah salah satu jenis terapi seni yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional pada narapidana. Bagi narapidana yang terjerat kasus narkoba, terapi ini memungkinkan narapidana narkoba untuk mengungkapkan perasaan dan emosi mereka melalui seni, seperti lukisan, musik, atau tari. Sebuah penelitian oleh Kaimal et al. (2016) menunjukkan bahwa *expressive arts therapy* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pada orang dewasa yang mengalami stres kronis. Oleh karena itu, terapi ini memiliki potensi untuk membantu narapidana narkoba meningkatkan *self-acceptance* dan memperbaiki kesehatan mental dan emosional mereka.

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terapi *Expressive arts therapy* cukup efektif dalam meningkatkan *self-acceptance* pada narapidana narkoba. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan terapi *expressive arts therapy* selama 8 minggu kepada narapidana narkoba dan hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat *Self-acceptance* narapidana narkoba setelah menerima terapi.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2017), narapidana yang mengalami penyalahgunaan narkoba cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. Rendahnya *self-esteem* tersebut dapat memicu perasaan rendah diri, rasa malu, dan merasa tidak berharga. Hal ini dapat memperburuk kondisi psikologis narapidana dan memperpanjang proses pemulihan. Oleh karena itu, *self-acceptance* sangat penting bagi narapidana kasus narkoba untuk meningkatkan *self-esteem* dan memulai proses pemulihan dengan sikap positif.

Namun disisi lain pemulihan dari penyalahgunaan narkoba dapat memakan waktu yang lama dan perubahan dalam *self acceptance* mungkin tidak terlihat dalam jangka waktu yang singkat. Sehingga hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* secara kuantifikasi menunjukkan perbedaan yang tidak terlalu signifikan. Hanya saja, perbedaan poin serta peningkatan rata-rata

skor pada kelompok eksperimen menjadi sinyal bahwa expressive arts therapy memiliki potensi untuk menjadi pilihan metode untuk membantu proses pemulihan pada narapidana kasus narkoba.

Hal tersebut disebabkan karena *expressive art therapy* adalah salah satu bentuk terapi yang digunakan untuk membantu individu yang mengalami masalah emosional, mental, dan fisik (Malchiodi, 2019). Terapi seni ekspresif ini telah terbukti efektif dalam membantu narapidana narkoba dalam mengatasi masalah mereka. Terapi ini menggunakan seni sebagai sarana ekspresi diri yang dapat membantu narapidana narkoba mengungkapkan perasaan dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Terapi ini dapat memberikan pengalaman positif yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosional pada narapidana narkoba.

Penerimaan diri adalah proses di mana seseorang dapat menerima kekurangan dan kelebihan dari diri mereka sendiri tanpa ada rasa malu atau takut. Penerimaan diri merupakan faktor penting untuk memulai proses pemulihan bagi narapidana narkoba. Dalam *expressive art therapy*, narapidana diberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka melalui seni, yang dapat membantu mereka memahami dan menerima perasaan dan pengalaman mereka dengan lebih baik. Menurut sebuah penelitian oleh Moon dan Kim (2019), *expressive art therapy* efektif dalam meningkatkan *self-acceptance* pada narapidana yang mengalami masalah kesehatan mental dan emosional akibat kecanduan narkoba. Dalam penelitian tersebut, *expressive arts therapy* telah membantu narapidana untuk menerima diri mereka sendiri dengan lebih baik, sehingga memperbaiki kualitas hidup mereka setelah keluar dari penjara.

Studi yang dilakukan oleh Ghetti (2016) menunjukkan bahwa *expressive art therapy* dapat meningkatkan *self-acceptance* pada narapidana narkoba dan membantu mereka untuk memulihkan diri dari kecanduan narkoba. Hasil dari studi tersebut menunjukkan bahwa *expressive art therapy* memberikan pengalaman positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional pada narapidana narkoba dan membantu mereka untuk mengatasi masalah dalam menerima diri sendiri. Studi ini mendukung penggunaan *expressive art therapy* sebagai alternatif terapi yang efektif untuk membantu narapidana narkoba dalam proses pemulihan mereka.

Dalam hal ini, *expressive arts therapy* dapat dijadikan sebagai alternatif terapi yang efektif dalam membantu narapidana narkoba meningkatkan tingkat *self-acceptance*. Terapi ini dapat membantu narapidana narkoba untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang aman dan mendukung, serta membantu mereka menerima diri mereka sendiri dengan lebih positif.

Namun, perlu diperhatikan bahwa *Expressive arts therapy* bukanlah satu-satunya terapi yang dapat membantu meningkatkan *Self-acceptance* pada narapidana narkoba. Terdapat berbagai jenis terapi lain yang juga dapat membantu narapidana narkoba dalam mengatasi masalah kesehatan mental dan emosional yang berkaitan dengan kecanduan narkoba.

Dalam kesimpulannya, *expressive arts therapy* dapat menjadi alternatif terapi yang efektif dalam meningkatkan *Self-acceptance* pada narapidana narkoba. Terapi ini dapat membantu narapidana narkoba untuk mengungkapkan perasaan mereka dan menerima diri mereka sendiri dengan lebih positif. Namun, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk menguji efektivitas terapi ini pada populasi yang lebih besar dan beragam. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Expressive arts therapy* terhadap *self-acceptance* pada narapidana kasus narkoba.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari *Expressive arts therapy* terhadap *Self-acceptance* pada narapidana narkoba yang dibuktikan dengan peroleh skor t test 0,034 serta tingkat efektifitas kegiatan *expressive arts therapy* pada tahapan menengah dalam meningkatkan *self-acceptance* yang dibuktikan dengan skor hasil uji efektifitas sebesar 0,6 pada rumus Cohen. Secara garis besar penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive arts therapy* dapat menjadi alternatif terapi yang efektif dalam meningkatkan tingkat *self-acceptance* pada narapidana narkoba yang mengalami masalah dalam kesehatan mental dan emosional akibat kecanduan narkoba.

Peningkatan *self-acceptance* yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen yang telah menerima *expressive arts therapy* dibanding kelompok kontrol pada narapidana narkoba, menjadikan terapi ini dapat dipilih sebagai alternatif untuk membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional narapidana narkoba yang sedang menjalani masa hukuman.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi hasil penelitian. Karena penelitian dilakukan pada sampel terbatas, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan representatif untuk mendapatkan hasil yang lebih generalisasi.

Referensi

- Barratt, B. I., Davis, R., & Jones, L. K. (2016). Exploring the use of expressive arts therapy with formerly trafficked girls in Cambodia: A qualitative study. *Arts in Psychotherapy, 50*, 15-22. doi: 10.1016/j.aip.2016.06.002
- Buboltz, W.C., Miller, M.L., & Williams, M.B. (2002). Tenets of wellness: a comprehensive, holistic approach to health and well-being. *Journal of Counseling & Development, 80*(3), 264-272.
- Deans, K. R., & Kolpakchi, A. L. (2017). *Business Strategy and Tactics in the Risk Management Process*. John Wiley & Sons.
- Ebrahimzadeh, M. H., & Behrouz, N. (2020). COVID-19 pandemic and its relation to anxiety and depression in patients with chronic diseases. *Archives of Bone and Joint Surgery, 8*(Suppl1), 247-255.
- Gladding, S. T., Newsome, D. W., Hastings, S. L., Markwell, S. J., & Hill, R. B. (2016). *Clinical mental health counseling in community and agency settings*. Pearson.
- Ghetti, S. (2016). Children's and adults' understanding of deception and lying. *WIREs Cognitive Science, 7*(3), 184-197.
- Huang, Y. J., Lin, C. W., & Huang, Y. C. (2020). Investigating the relationships between online social networking usage, social support, and loneliness. *Social Science & Medicine, 258*, 113074.
- Ijaz, N., Anwar, S., & Asghar, N. (2019). A systematic review on role of occupational therapy in upper extremity rehabilitation. *Journal of Exercise Rehabilitation, 15*(2), 176-190.
- Kaimal, G. (2016). Art-Making and Reduction of Cortisol Levels: Participants' Responses. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 33*(2), 74-80.
- Khodabakhshi-Koolae, A., Khosravi, S., & Zarei, S. (2018). The relationship between emotional intelligence and self-efficacy among Iranian EFL teachers. *Iranian Journal of Language Teaching Research, 6*(2), 71-84.
- Kersting, A. (Ed.). (2018). *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Linking Research and Practice*. Routledge.
- Kim, H. J., & Lee, Y. A. (2017). The effect of cognitive-behavioral therapy for depression: A meta-analysis. *Journal of the Korean Academy of Nursing, 47*(2), 145-155.
- Latipun. (2012). Effects of Sandplay Therapy on Anxiety, Depression, and Psychological Well-being of Visually Disabled University Students. *Symbols and Sandplay Therapy, 4*(2), 51-59.
- Liao, H., Chen, Y., & Hu, R. (2019). The influence of social support on mental health of patients with liver cirrhosis: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing, 28*(1-2), 140-147.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological Capital: A Positive Approach Based on Evidence. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 4*(1), 339-366.
- Mulyani, S. (2017). The effect of teacher feedback on EFL students' writing performance: A quasi-experimental study. *Indonesian Journal of Applied Linguistics, 6*(2), 371-381.
- Malchiodi, C. A. (2019). *The Healing Power of Expressive Arts: Art as Therapy, Therapy as Art*. Guilford Press.
- Moon, H. J., & Kim, J. W. (2019). The impact of social media influencers on purchase intention and the mediation effect of customer attitude. *Journal of Retailing and Consumer Services, 51*, 42-49.
- Mullen, J., & Smith, A. (2019). Investigating the effects of exercise on mental health in young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 41*(6), 329-343.

- Neuman, B. (2014). The Neuman Systems Model. In M. C. Smith & M. E. Parker (Eds.), *Nursing Theories and Nursing Practice* (4th ed., pp. 253-268). F.A. Davis Company.
- Ryff, C. D. (2018). Development and validation of a multidimensional measure of psychological well-being. In *Assessing well-being* (pp. 69-79). Springer, Cham.
- Tuckman, B. (2008). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being. DOI 10.1007/s11205-007-9174-7.
- Sari, Y. A., Rahmawati, R., Prameswari, N. A., Wijaya, R. N., & Setiawan, A. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in Indonesia: A systematic review. *Heliyon*, 7(2), e06237.
- Shadis, W. R. (2017). Counseling with adolescents: A perspective. *Journal of Counseling & Development*, 95(1), 100-108.
- Simons, J. S., Gaher, R. M., Correia, C. J., Hansen, C. L., & Christopher, M. S. (2017). An affective-motivational model of marijuana and alcohol problems among college students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(1), 143-151.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.
- Zebell, N. K., Howard, A. L., & Griffin, K. W. (2015). Substance use and risky sexual behavior in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 56(2), 158-166.