

Temuleh Bah Bagah Puleh : Wujud Pengabdian Masyarakat Dalam Mendukung Pemulihan Dengan Terapi Menulis

Temuleh Bah Bagah Puleh: A Public Devotion To Support Recovery With Writing Therapy

Siti Rahmah¹, Teuku Ahmad Yani², Novita Gaysuwa Putri³, Alif Kamal Pasha⁴, De-erista Delila Kitari⁵, Ilham Akbar⁶, Nurliya Fajri⁷

¹Dosen Fakultas Hukum Universitas Abulyatama & Founder Akademi Warung Penulis, Indonesia

²Dosen Fakultas Hukum Universitas Syiah Kuala, Indonesia

³Anggota Akademi Warung Penulis, Indonesia

^{4,5}Mahasiswa Universitas Syiah Kuala, Indonesia

^{6,7}Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

*Corresponding Author: sitirahmahscopus@gmail.com

Received: 10-10-2024	Accepted: 28-11-2024	Published: 04-12-2024
----------------------	----------------------	-----------------------

Abstract: *Drug abuse is an increasing problem across communities, affecting not only physical health but also the psychological and social aspects of the individual. Therefore, rehabilitation is an important step to help drug users return to a healthier and more productive life. The process of rehabilitation for drug abuse requires an effective approach to assisting the resident to deal with emotional trauma, that is, to write. Regular visits to “Temuleh bah bagah puleh” for drug rehabilitation in a psychiatric hospital are intended to provide psychological support to residents undergoing drug rehabilitation through a writing activity. It involves residents writing down their experiences, feelings, sighing, and expectations during rehabilitation. The method used in this writing is the descriptive method which it is a method related to writing for the purpose of describing the problem at hand. So the results show that writing contributes positively to helping residents cope with emotional challenges during rehabilitation, as well as holistic recovery.*

Keywords: *Drug, Rehabilitation, Writing*

Abstrak: *Penyalahgunaan narkoba merupakan masalah yang terus meningkat diberbagai lapisan masyarakat, tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik namun juga pada aspek psikologis dan sosial individu. Oleh karena itu, rehabilitasi menjadi*

langkah penting untuk membantu para pengguna narkoba kembali ke kehidupan yang lebih sehat dan produktif. Proses rehabilitasi bagi penyalahgunaan narkoba memerlukan suatu pendekatan yang dianggap efektif dalam membantu residen untuk mengatasi trauma emosional, yaitu dengan menulis. Kegiatan kunjungan rutin “Temuleh Bah Bagah Puleh” ke rehabilitasi narkoba di Rumah Sakit Jiwa bertujuan untuk memberikan dukungan secara psikologis kepada para residen yang sedang menjalani rehabilitasi narkoba melalui aktivitas menulis. Kegiatan ini melibatkan para residen dalam menuliskan pengalaman, perasaan, keluh kesah, serta harapan mereka selama menjalani rehabilitasi. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah metode deskriptif yang dimana metode ini adalah metode yang berkaitan dengan menulis yang bertujuan untuk menggambarkan masalah yang terjadi. Sehingga hasil yang didapat menunjukkn bahwa menulis memberikan kontribusi positif dalam membantu residen menghadapi tantangan emosional selama rehabilitasi, serta mendukung pemulihan mereka secara holistik.

Kata kunci: Narkoba, Rehabilitasi, Menulis



Copyright © 2024 by Author(s)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba merupakan salah satu masalah sosial yang memiliki dampak serius bagi individu dan masyarakat. Dampak dari kecanduan narkoba tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik individu, tetapi juga pada kesehatan mental dan sosial mereka (Sumarlin, 2012). Kemudian juga penyalahgunaan narkoba juga memberikan dampak bagi para pengguna narkoba yaitu penyakit mental dan juga perilaku seseorang bahkan dapat membuat seseorang melakukan tindak kriminal (Sutarto 2021). kemudian juga penyalahgunaan juga dapat membuat seseorang merasa resah dalam berkegiatan di setiap waktunya hal tersebut juga menjadi salah satu dampak dari penyalahgunaan narkoba (Ma'ruf 2018). Seseorang yang menjadi pecandu narkoba pada dasarnya adalah orang-orang yang tidak mempunyai kepribadian yang mantap sehingga mudah dipengaruhi oleh orang lain terutama teman sebaya dan lingkungan. Adanya rasa ingin tahu dan ingin mencoba-coba, pengaruh dari teman agar dapat diterima dalam lingkungan mereka atau untuk menunjukkan rasa solidaritas, untuk melarikan diri dan

untuk memperoleh rasa aman (Sumarlin, 2012). Oleh karena itu, rehabilitasi menjadi langkah penting untuk membantu para pengguna narkoba kembali ke kehidupan yang lebih sehat dan produktif (Raden Mas Dimas Pangestu, dan R Rahaditya, 2023). Namun, rehabilitasi narkoba bukanlah proses yang mudah. Banyak residen yang mengalami tekanan mental dan emosional yang berat selama masa pemulihan, sehingga membutuhkan dukungan tidak hanya dari segi medis, tetapi juga dari lingkungan sosial, agar pemulihan dapat berlangsung secara efektif dan juga berjalan sebagaimana semestinya sehingga seseorang segera pulih dari penyalahgunaan narkoba (Fajar, 2022).

Kegiatan kunjungan rutin "Temuleh Bah Bagah Puleh" yang dilaksanakan setiap seminggu sekali, merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang dirancang untuk membantu para residen di Rumah Sakit Jiwa. Kegiatan kunjungan rutin ini merupakan bentuk perhatian terhadap kesehatan mental dan pemulihan mereka dari kecanduan, serta sebagai wadah untuk mendengar dan memahami keluh kesah yang mungkin dirasakan selama masa rehabilitasi. Dalam kunjungan minggu ini, para residen diajak untuk mencurahkan perasaan mereka melalui tulisan. Mengajak remaja untuk menulis cerita atau puisi tentang bahaya narkoba bisa saja menjadi sarana kreatif untuk menyampaikan pesan pencegahan (Arafah Sinjar, and Taufiqurrahman Sahuri, 2021).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan dukungan psikologis kepada para residen yang sedang menjalani rehabilitasi narkoba melalui aktivitas menulis. Menulis dapat membantu mereka memproses emosi, merefleksikan pengalaman mereka, dan meredakan stres yang dihadapi selama masa rehabilitasi. Sehingga menjadi suatu aktivitas yang tidak hanya memberikan ruang untuk berekspresi tetapi juga memiliki manfaat terapeutik.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kunjungan minggu ini ialah metode ekspresi tertulis atau writing therapy (terapi menulis) yang menyuruh residen untuk menuliskan perasaan mereka di atas kertas. Ini adalah bentuk

terapi ekspresif di mana individu diajak untuk menuliskan pengalaman, perasaan, atau pikiran mereka secara bebas.

Kegiatan kunjungan rutin kali ini dilaksanakan pada tanggal 6 September 2024, dimulai dengan pembukaan dengan sapa menyapa dan menanyakan kabar terlebih dahulu untuk menciptakan suasana nyaman bagi para residen. Selanjutnya, kami membagikan paper dan alat tulis kepada para residen untuk menuliskan pengalaman, keluhan, perasaan, dan harapan mereka selama menjalani rehabilitasi. Setelah sesi menulis selesai, kami mengumpulkan tulisan tersebut untuk dianalisis lebih lanjut mengenai pola-pola emosi, tantangan, serta harapan-harapan yang mereka sampaikan.

Sesi diakhiri dengan diskusi ringan di mana residen yang ingin berbagi secara lisan diberikan kesempatan untuk melakukannya, sehingga kegiatan ini tidak hanya menjadi media ekspresi individu tetapi juga interaksi sosial yang mendukung proses pemulihan mereka. Adapun susunan kegiatan yang telah dilaksanakan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Susunan Acara

No	Jam (WIB)	Tanggal	Hari	Acara
1.	14.00-14.10	06 September 2024	Jum'at	Pembukaan
2.	14.10-10.20	06 September 2024	Jum'at	Pembukaan Serta Penjelasan Tentang Point - Point Dan Judul Pada Kegiatan Kunjungan Pada Jumat ini.
3.	14.20-14.25	06 September 2024	Jum'at	Absensi
4.	14.25-14.45	06 September 2024	Jum'at	Pembagian Paper Serta Pengerjaan Penulisan Residen.
5.	14.45-14.50	06 September 2024	Jum'at	Pengumpulan Paper
6.	14.50-15.20	06 September 2024	Jum'at	Sesi Diskusi
7.	15.20-15.35	06 September 2024	Jum'at	Pembagian Konsumsi Kepada Residen
8.	15.35-15.50	06 September 2024	Jum'at	Penutup Serta berbincang Hangat Berama Residen
9.	15.50-16.00	06 September 2024	Jum'at	Sesi Foto Bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rehabilitasi narkoba merupakan cara untuk menyelamatkan pecandu dari narkoba dan bahaya yang menyertainya, tujuannya dilakukan rehabilitasi narkoba ialah untuk membantu pengguna mengendalikan diri, mendapatkan kembali kesadaran akan masalah, dan mencegah ketergantungan ulangan. Di Indonesia ada dua jenis rehabilitasi narkoba yaitu rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial (Mahsun Ismail, 2022). Rehabilitasi juga merupakan salah satu upaya pemerintah dalam menanggulangi penyalahgunaan narkotika. Upaya ini merupakan upaya atau tindakan alternatif, karena pelaku penyalahgunaan narkotika juga merupakan korban kecanduan narkotika yang memerlukan pengobatan atau perawatan (Hidayataun dan Widowaty 2020).



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Menulis

Rehabilitasi sosial itu banyak bentuknya diantaranya adalah literasi melalui bacaan, komunikasi, dan bahkan melalui tulisan seperti yang kami lakukan pada minggu ini.

Kunjungan rutin ini merupakan bagian dari upaya kami untuk mendukung para residen yang sedang menjalani program rehabilitasi. Kami membagikan lembaran kertas kepada para residen dan meminta untuk menuliskan keluhan mereka selama berada di tempat rehabilitasi. Selain itu, pada kesempatan ini, residen juga diajak untuk menuliskan perasaan mereka terkait aktivitas sehari-hari yang mereka jalani selama di rehabilitasi. Mereka menulis tentang bagaimana mereka menjalani setiap aktivitas, apa yang mereka rasakan, serta harapan-harapan yang mereka miliki untuk masa depan setelah keluar dari rehabilitasi.

Sekilas, kegiatan menulis ini mungkin terlihat sederhana. Namun, pada kenyataannya, kegiatan ini memiliki nilai terapeutik yang sangat penting bagi para residen. Menulis juga merupakan latihan otak yang sehat untuk mengaktifkan sel-sel otak dan meningkatkan daya ingat (Miza Rahmatika Aini, Hesty Puspitasari, 2021). Menulis dapat menjadi media untuk mengekspresikan emosi, meredakan beban pikiran, dan sebagai bentuk refleksi diri yang dapat membantu mereka dalam proses pemulihan. Menulis bukan hanya sekadar

aktivitas biasa, melainkan bagian dari proses penyembuhan emosional dan mental yang sangat bermanfaat dalam rehabilitasi narkoba.

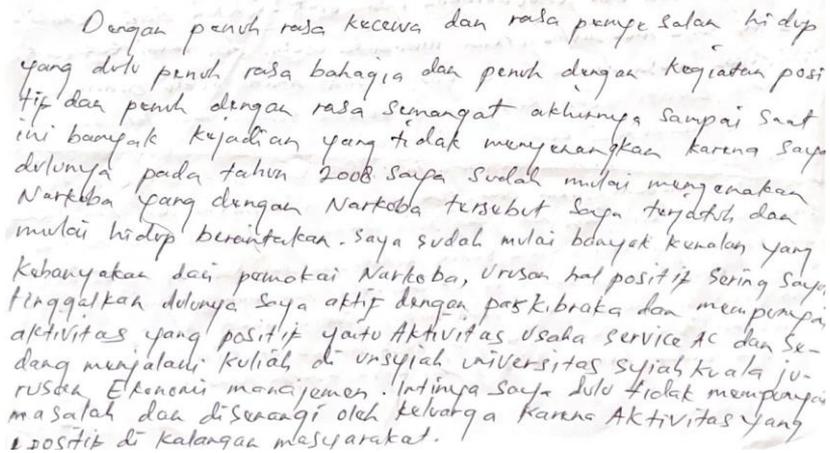
Selain itu, kegiatan menulis juga membantu residen dalam membangun harapan dan merancang masa depan yang lebih baik. Melalui tulisan, mereka bisa menetapkan tujuan-tujuan pribadi, baik dalam hal pemulihan maupun kehidupan setelah rehabilitasi. Menuliskan harapan dan rencana masa depan memberikan motivasi tambahan bagi mereka untuk tetap bertahan dalam proses rehabilitasi dan fokus pada tujuan mereka.

Menariknya, dari kegiatan kunjungan rutin yang dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar residen merasa antusias dan terbantu dengan adanya aktivitas menulis. Residen menyambut kegiatan ini dengan positif, meskipun pada awalnya ada beberapa yang ragu dan bahkan ada yang bingung mau menulis apa. Namun, setelah diberikan waktu dan dorongan, mereka mulai mencurahkan pikiran serta perasaan mereka dengan lebih terbuka.

Dari tulisan yang dikumpulkan, terdapat pola-pola umum mengenai keluh kesah para residen. Ada yang mengungkapkan rasa frustrasi atas kehilangan kebebasan dan kehidupan normal mereka, dan banyak yang ingin melepas rindu dengan keluarga di kampung halaman. Selain itu, ada juga residen yang menuliskan perasaan bersalah atas kesalahan masa lalu mereka.

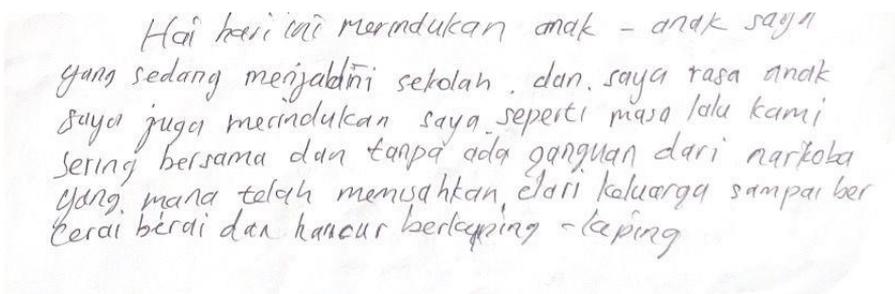
Namun demikian, banyak juga residen yang menuliskan harapan mereka untuk masa depan. Mereka menginginkan kesempatan kedua untuk memperbaiki hidup, menjalin kembali hubungan yang rusak dengan keluarga, serta memulai kehidupan yang lebih sehat tanpa ketergantungan narkoba.

Berikut beberapa hasil penulisan para residen:



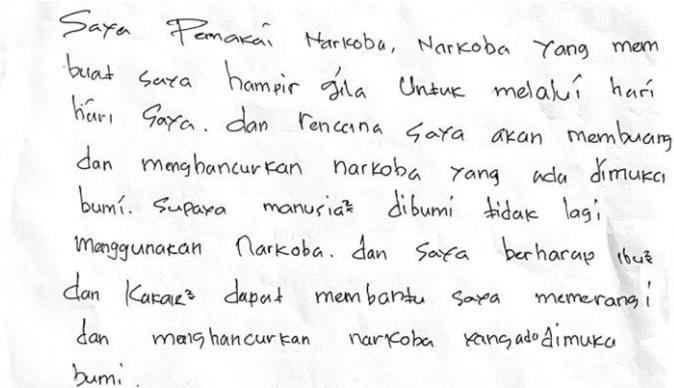
Dengan penuh rasa kecewa dan rasa penyesalan hidup yang dulu penuh rasa bahagia dan penuh dengan kegiatan positif dan penuh dengan rasa senang akhirnya sampai saat ini banyak kejadian yang tidak menyenangkan karena saya dulu pada tahun 2008 saya sudah mulai menggunakan Narkoba yang dengan Narkoba tersebut saya terdampar dan mulai hidup berantakan. Saya sudah mulai banyak keluhan yang kebanyakan dari pemakaian Narkoba, Urusan hal positif sering saya tinggalkan dulu saya aktif dengan perkibrotan dan mempunyai aktivitas yang positif yaitu Aktivitas Usaha Service AC dan sedang menajadi kuliah di Unsyiah Universitas Syiah Kuala jurusan Teknik Manajemen. Intinya saya dulu tidak mempunyai masalah dan di serangi oleh keluarga karena aktivitas yang positif di kalangan masyarakat.

Gambar 2. Salah satu hasil penulisan residen



Hai hari ini merindukan anak - anak saya yang sedang menjahit sekolah dan saya rasa anak saya juga merindukan saya seperti masa lalu kami sering bersama dan tanpa ada gangguan dari narkoba yang mana telah memusnahkan dari keluarga sampai berbedi berdi dan hancur bertepung - tepung

Gambar 3. Salah satu hasil penulisan residen



Saya Pemakai Narkoba, Narkoba yang membuat saya hampir gila Untuk melaki hari hari saya dan rencana saya akan membuang dan menghancurkan narkoba yang ada dimuka bumi. Supaya manusia di bumi tidak lagi menggunakan Narkoba. dan saya berharap ibu dan kata dapat membantu saya memerangi dan menghancurkan narkoba yang ada dimuka bumi.

Gambar 4. Salah satu hasil penulisan residen

KESIMPULAN

Kegiatan "Temuleh Bah Bagah Puleh" menjadi momen yang penting bagi para residen untuk mengekspresikan diri dan merasakan dukungan dari luar. Respon yang positif menunjukkan bahwa kegiatan semacam ini perlu terus diadakan untuk memberikan semangat dan dukungan bagi mereka yang sedang berjuang pulih dari kecanduan.

Kegiatan menulis yang dilakukan selama kunjungan ke rehabilitasi narkoba terbukti memberikan manfaat signifikan dalam proses pemulihan para residen. Menulis tidak hanya menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan dan keluh kesah mereka, tetapi juga berfungsi sebagai alat refleksi diri. Selain itu, menulis membuka ruang bagi residen untuk menetapkan harapan dan tujuan masa depan yang lebih baik, memperkuat motivasi mereka untuk tetap berkomitmen pada proses pemulihan.

Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa penulisan keluh kesah memberikan manfaat emosional dan psikologis bagi peserta, serta meningkatkan komunikasi antara mereka dan staf rehabilitasi. Ke depan, kegiatan serupa akan terus dilaksanakan untuk mendukung proses rehabilitasi dan pemulihan yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ismail, Mahsun, et al. 2022. "Penyuluhan Hukum Dalam Rehabilitasi Sosial Lapas Narkotika Kelas II a Kabupaten Pamekasan." *Jurnal Literasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 1, no. 2.
- Miza Rahmatika Aini, and Hesty Puspitasari. 2021. "Terapi Menulis Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Pecandu Narkoba Di Lapas Dewasa Kota Blitar." *ALFABETA Jurnal Bahasa Sastra Dan Pembelajarannya*, vol. 4, no. 1.
- Sinjar, Arafah, and Taufiqurrahman Sahuri. 2021. "Bahaya Narkoba Terhadap Masa Depan Generasi Muda." *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, vol. 2, no. 2.
- Hidayataun, Siti, dan Yeni Widowaty. 2020. "Konsep Rehabilitasi Bagi

- Pengguna Narkotika yang Berkeadilan.” *Jurnal Penegakan Hukum dan Keadilan* 1 (2): 166–81.
- Ma’ruf, Amar. 2018. “Pendekatan Studi Islam Dalam Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba.” *Jurnal Penelitian Agama* 19 (2): 30–47.
- sumarlin, adam. 2012. “Dampak Narkotika Pada Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat | Adam | Jurnal Health and Sport.” *Jurnal Kesehatan* 5 (2): 1–8.
- Sutarto, Sutarto. 2021. “Penerapan Rehabilitasi Medis Dan Rehabilitasi Sosial Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkotika Ditinjau Dari Teori Pemidanaan Relatif.” *Jurnal Penegakan Hukum Indonesia* 2 (1): 115–35.
- Fajar, Muhammad. 2022.” Penerapan Rehabilitas Medis Dan Rehabilitas Sosial Atas Penyalahgunaan Narkotika Bagi Diri Sendiri. “ *Jurnal Sosial dan Teknologi*, Vol. 1, no. 2.