

Keberkesanan Penggunaan “*Expressive Arts Therapy*” Terhadap Pemulihan Klien

Sh Marzety Adibah Al Sayed Mohamad,
Baharuddin Ismail, Raba’aton Adawiah Yusof & Zakaria Mohamad

Maklumat Penulis: Sh Marzety Adibah Al Sayed Mohamad, Ph.D, Pusat Pengajian Pembangunan Sosial dan Ekonomi, Fakulti Pembangunan Sosial, Universiti Malaysia Terengganu, 21030 Kuala Terengganu, Terengganu Darul Iman. Emel: sha_zety@umt.edu.my;

Baharuddin Ismail, Pensyarah Kanan, Pusat Pengajian Pembangunan Sosial dan Ekonomi, Fakulti Pembangunan Sosial, Universiti Malaysia Terengganu, 21030 Kuala Terengganu, Terengganu Darul Iman. Emel: baha@umt.edu.my

Raba’aton Adawiah Yusof, Ph.D, Pusat Pengajian Pembangunan Sosial dan Ekonomi, Fakulti Pembangunan Sosial, Universiti Malaysia Terengganu, 21030 Kuala Terengganu, Terengganu Darul Iman. Emel: adawiah Yusof@umt.edu.my

Zakaria Mohamad, Ph.D, Pusat Pengajian Pembangunan Sosial dan Ekonomi, Fakulti Pembangunan Sosial, Universiti Malaysia Terengganu, 21030 Kuala Terengganu, Terengganu Darul Iman. Emel: zek@umt.edu.my

Penyelidikan ini dibiayai melalui Geran Penyelidikan Ilmiah, Agensi Antidadah Kebangsaan, Kementerian Dalam Negeri.

Keberkesanan Penggunaan “*Expressive Arts Therapy*” Terhadap Pemulihan Klien

Abstrak

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk menentukan keberkesanan penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ dalam mengurangkan kemarahan, kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan penagih dadah. Reka bentuk kajian menggunakan ujian pra/pos quasi-experimental kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah *The Clinical Anger Scale (CAS)* bagi mengukur skor kemarahan dan *DASS-21* untuk mengukur skor kebimbangan, kemurungan dan tekanan. Disamping itu, penyelidik juga menggunakan analisis kuantitatif menggunakan temubual, pemerhatian dalam kaunseling kelompok dan kreativiti yang telah dihasilkan oleh klien. Seramai 30 orang peserta dipilih dalam kajian ini dan peserta dibahagikan kepada 15 orang dalam kumpulan rawatan yang menerima enam sesi ‘*Expressive Arts Therapy*’ dan 15 orang dalam kumpulan kawalan menerima enam sesi kaunseling kelompok konvensional. Hasil kajian mendapati berlaku penurunan ketara bagi skor min kemarahan (nilai min 1.68, skor 25), kebimbangan (nilai min 0.83, skor 24), kemurungan (nilai min 0.83, skor 24) dan juga tekanan (nilai min 0.83, skor 24) bagi kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan. Hasil penyelidikan kualitatif telah menemui beberapa tema iaitu memberi makna, mengubat, kesedaran, keyakinan dan katarsis. Kajian juga mendapati bahawa penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ menyediakan satu forum yang kreatif sebagai proses awal penerokaan terhadap pengalaman lampau yang lama terpendam yang sukar diluahkan oleh subjek-subjek kajian. Di samping itu, kajian ini dapat menambahkan ilmu kaunseling mengenai satu kaedah dan terapi alternatif yang boleh digunakan dan diketengahkan dalam konteks pelbagai isu penagihan dadah.

Kata kunci: *Expressive Arts Therapy*, Kemarahan, Kebimbangan, Kemurungan, Tekanan

Abstract:

The purpose of this study was to determine the effectiveness of using expressive arts therapy in reducing of anger, anxiety, depression and stress among drug addicts. The research design was a pretest/posttest quasi-experimental treatment and control group design. Instruments used in this study included The Clinical Anger Scale (CAS) to measure the anger score and DASS-21 as the operational measure anxiety, depression and stress. In addition, the researcher used qualitative analysis by using interview, observation in group counseling and expressive arts products. A total of 30 participants were enrolled in the intervention. Fifteen participants in the treatment group received six sessions of weekly expressive arts therapy and fifteen participants in the control group received six sessions of weekly conventional counseling. The findings from this quantitative data analysis study revealed that anger, depression, anxiety and stress decreased significantly immediately following the intervention in the treatment group compared to control group in terms of mean anger (mean 1.68, score 25), anxiety (mean 0.83, score 24), depression (mean 0.83, score 24) and stress (mean 0.83, score 24) scores measured at pre and post intervention. The following research results from this qualitative data analysis were found: gave meaning, catharsis, healing, awareness and self-confidence. The study also found that the use of expressive arts therapy provided a creative forum as a process in the early experiences, which were kept hidden for a long time because subjects found difficulty in expressing. The study contributes to the increase of knowledge about a new alternative therapy that can be used and highlighted in resolving drug addiction issues.

Keywords: *Expressive Arts Therapy, Anger, Anxiety, Depression, Stress*

Pendahuluan

Penagihan dadah merupakan permasalahan yang semakin membimbangkan dan ianya dapat memberi kesan yang besar kepada keselamatan, sosial dan kesihatan rakyat Malaysia. Berdasarkan statistik dari tahun 2000 hingga 2008 sejumlah 126,153 penagih baru dikesan yang secara puratanya melibatkan 14,017 penagih baru setiap tahun (Agensi Dadah Kebangsaan, 2010). Daripada statistik tersebut didapati bahawa sebahagian besar daripada jumlah penagih yang dikesan setiap tahun merupakan penagih relaps ataupun penagih yang berulang dalam penagihan dadah. Senario ini menunjukkan usaha-usaha dan kaedah-kaedah baru bagi pemulihan penagih dadah perlu dipertingkatkan. Hal ini merupakan suatu cabaran bagi para saintis khususnya ahli-ahli psikologi, kaunselor psikiatri dan pekerja sosial masa kini dalam mencari kaedah terbaik bagi pemulihan penagih dadah.

Pelbagai pendekatan telah dicuba dalam permasalahan penagihan dadah ini contohnya sebagaimana yang dinyatakan dalam kajian Adam Mohamed (2006) iaitu seperti pendekatan memberi dadah gantian (Kirby and Lamb, 1995), latihan ala ketenteraan (Mahmood, Shuaib, Lasimon, Rusli & Md. Zahir, 1999) rawatan homeopati, pemulihan kerohanian dan penyucian spiritual (Mahmod, Shauib & Ismail, 1998), modifikasi tingkah laku (Monty & Rohsenow, 1997), pemulihan psikologi (Calaghan, Benton, Bradley, 1995), psikoterapi (Curran, Helene & Stephen, 2000) dan pelbagai cara yang lain. Walaupun begitu boleh dikatakan tiada satu pun yang diakui secara mutlak mencapai jaminan pemulihan keseluruhan daripada gejala penagihan.

Berdasarkan kajian-kajian yang dilakukan tersebut, penyelidik mengambil langkah untuk menjalankan kajian bagi menguji keberkesanan penggunaan 'Expressive Arts Therapy' terhadap golongan yang terlibat dengan penagihan dadah. Terapi ini merupakan satu terapi yang menggunakan pelbagai medium seni dan kreativiti semasa proses kreativiti dijalankan (Sh Marzety Adibah, 2011). Keberkesanan penggunaan terapi ini di Barat sudah terbukti dan memberi satu impak yang baik terhadap klien yang menerima rawatan menggunakan terapi ini. Namun, kajian ini masih belum dijalankan di Malaysia dan kajian ini diharapkan dapat menjadi satu wahana baru kepada agensi yang terlibat dengan klien penagihan dadah sebagai satu usaha untuk memberi perubahan dan pemulihan terbaik kepada golongan tersebut.

Kajian-kajian lepas

Kajian-kajian lepas menunjukkan bahawa mereka yang terlibat dengan penagihan dadah telah mengalami satu proses psikologikal yang teruk yang menyebabkan mereka tidak dapat mengawal kemarahan, mengalami tahap tekanan dan kemurungan yang melampau dan mengalami kebimbangan yang tinggi. Misalnya, kajian oleh De Moja dan Spielberger (1997) mendapati penagih dadah mengalami kemarahan lebih kerap berbanding bukan penagih. Mereka lebih cenderung untuk meluahkan kemarahan mereka terhadap objek atau orang lain yang berada di sekitar mereka. Selain itu, mereka juga mempunyai kawalan kemarahan yang rendah. Berkenaan kebimbangan pula, kajian oleh Diana (2009) mendapati psikoterapi dan terapi kognitif tingkah laku adalah diperlukan bagi membantu orang ramai memahami mengapa mereka menjadi penagih dadah dan apakah masalah utama mereka dalam usaha menghentikan penagihan. Namun begitu, terapi dengan kaunselor, serta sokongan terapi kumpulan, boleh memberi manfaat dalam kedua-dua pemulihan penyalahgunaan dadah dan menguruskan kebimbangan mereka. Pendekatan multi-bahagian ini memberikan hasil yang terbaik untuk membebaskan penagih daripada dua masalah berkaitan.

Bagi aspek tekanan dalam kalangan penagih dadah, kajian mendapati selama 10 – 15 tahun yang lalu, penyelidikan ke atas kesan-kesan tekanan pada kitaran ketagihan telah mengenal pasti kedua-dua periferal dan pusat CRF sistem sebagai pemain utama dalam menghubungkan tekanan dan ketagihan. Walaupun ubat-ubatan terapeutik mensasarkan sistem ini sedang dikaji untuk keberkesanan rawatan mereka, penyelidikan tambahan yang memeriksa pengeluaran dan relaps, secara spesifiknya, *stress induced relaps*, diperlukan bagi menentukan sasaran terapeutik putatif (Cleck & Blendy, 2008). Begitu juga dengan kemurungan di mana satu pertubuhan iaitu Casa

Palmera (2010) mendapati pemulihan daripada penagihan dadah adalah satu perjalanan yang sukar, tetapi penagih yang juga bergelut dengan kemurungan menghadapi lebih halangan dalam rawatan. Casa Palmera mendapati kemurungan adalah perkara yang biasa berlaku bersama ketagihan. Malah, 30 hingga 40 peratus orang dengan gangguan penggunaan bahan juga mempunyai gangguan perasaan seperti kemurungan. Kadang-kadang kemurungan membawa kepada penagihan dadah, dan kadang-kadang penagihan dadah yang membawa kepada kemurungan. Justeru, gangguan-gangguan psikologikal tersebut juga telah menyebabkan mereka sukar untuk menyatakan dan meluahkan apa yang terpendam dalam diri mereka sehingga mereka mengambil tindakan di luar batasan.

Rentetan daripada keseriusan masalah tersebut, ahli psikologi dan kaunseling telah menjalankan kajian demi kajian bagi merawat klien yang mengalami gangguan-gangguan tersebut yang pernah terlibat dengan penagihan dadah. Banyak kajian telah dijalankan bagi melihat bentuk-bentuk rawatan yang sesuai untuk digunakan bagi merawat klien yang pernah terlibat dengan penagihan dadah ini (Besing, 1978; Gorski & Miller, 1986; Martin, 1982; Milam & Ketcham, 1983; Mathner & Weitz, 1984). Besing (1978) telah menjalankan kajian menggunakan pendekatan terapi tingkah laku untuk merawat klien penagih dadah. Kajiannya menggunakan kontingensi program pengurusan diri terhadap tiga kumpulan rawatan dan kawalan. Dapatan menunjukkan tidak terdapat sebarang perkaitan konsep sendiri terhadap mereka yang menerima program tersebut yang diukur menggunakan '*Tennessee Self-Concept Scale*'. Terapi tingkah laku itu sendiri juga tidak menunjukkan sebarang perubahan yang signifikan daripada pendekatan yang biasa terhadap kedua-dua kumpulan dalam kajian tersebut. Begitu juga Gorski dan Miller (1986) menyatakan dalam bukunya bahawa terapi kognitif menggunakan pendekatan konfrantasi juga tidak berkesan untuk memulihkan klien yang terlibat dengan penagihan.

Satu kajian lain yang telah dijalankan oleh Abdul Manam (2013) iaitu berkenaan penggunaan pendekatan inabah. Inabah merupakan satu pendekatan kerohanian yang diguna pakai bagi memulihkan orang-orang yang terlibat dengan penagihan dadah dan juga menghadapi masalah kenakalan remaja. Inabah melihat bahawa punca masalah tersebut ialah kekosongan jiwa, kelupaan hati, kelemahan iman dan kemerosotan nilai taqwa sehingga seseorang itu terpengaruh dengan godaan nafsu serta perdayaan syaitan. Proses merawat penagihan dadah menerusi pendekatan inabah ini adalah tertumpu pada beberapa amalan utama iaitu mandi taubat, solat fardu dan sunat (rawatib dan nawafil), zikir jahr dan khafi yang dilaksanakan secara teratur dan intensif dalam tempoh tertentu, qiyam al-lail dan juga puasa. Amalan ini mempunyai nilai tazkiyat al-nafs yang sangat tinggi dan juga mempunyai sandaran yang boleh dirujuk di dalam al-Qur'an dan juga sunnah. Walau bagaimanapun terdapat juga, kajian-kajian lepas yang menunjukkan keberkesanan penggunaan '*Expressive Arts Therapy*' terhadap klien lain. Rogers (1993) ada menyatakan, kaedah terbaik untuk mendekati *unconscious* dan *subconscious* adalah dengan menggunakan kaedah seni kreatif. Penglibatan dalam aktiviti seni mempunyai potensi untuk menyumbang ke arah pengurangan tekanan dan kemurungan (Heather & Jeremy, 2010). Lebih sedekad yang lalu, ahli psikologi kesihatan telah mula melihat kepada bagaimana seni boleh digunakan dalam pelbagai kaedah untuk menyembuhkan kelukaan emosi, meningkatkan kefahaman seseorang dan orang lain, membina kemampuan seseorang untuk refleksi diri, mengurangkan simptom dan mengubah sikap dan pola pemikiran.

Idea bahawa ekspresi kreatif berupaya menghasilkan satu sumbangan yang besar kepada proses pemulihan telah dipersetujui dalam pelbagai budaya. Sepanjang rekod sejarah, manusia telah menggunakan gambar, cerita, tarian dan *chants* sebagai upacara pemulihan. Boal (1985) menyarankan tujuan seni tidak seharusnya untuk menyediakan kesenangan yang *aesthetic* ataupun sebagai pelepasan daripada realiti, tetapi lebih kepada menyumbangkan ke arah pembangunan sosial dalam cubaan untuk menyelesaikan sesuatu masalah. Walaupun seni sendiri tidak mampu menyelesaikan epidemik HIV/AIDS atau apa-apa jua fenomena sosial yang lain, sekurang-kurangnya seni boleh membuka pemikiran baru, perbincangan, inovasi dan tindakan. Dalam penulisan yang lain, Becker (1994) berpendapat seni boleh menukar imaginasi kepada satu bentuk penggambaran yang lebih baik dan kemudian membawa ia kepada satu realiti. Contohnya

kajian yang dijalankan oleh Sh Marzety Adibah Al Sayed Mohamad (2011), bertajuk “Pengalaman hidup remaja delinkuen: satu kajian yang menggunakan terapi seni ekspresif menggunakan kaedah fenomenologi” mendapati bahawa penggunaan terapi seni ekspresif dalam kelompok remaja delinkuen telah memberi ruang untuk peserta mengalami hubungan kreatif, perkongsian, penanaman harapan, kesedaran, katarsis, dan kejeleketan. Hal ini menunjukkan bahawa penggunaan terapi seni ekspresif mewujudkan unsur-unsur terapeutik yang tinggi dalam kalangan remaja untuk membuat luahan, pendedahan sendiri dan perkembangan diri.

Sebagai kesimpulannya, hasil tinjauan literatur yang telah dibincangkan di atas, kajian mendapati terapi seni ekspresif terbukti berupaya memberikan kesan yang positif dalam menangani masalah psikologi seseorang. Melalui terapi seni ekspresif, masalah psikologi yang sukar mampu di rungkai dengan baik dan seterusnya membantu insan yang bermasalah agar keluar dari kepompong masalahnya. Kajian-kajian lepas juga menunjukkan penggunaan terapi seni ekspresif telah terbukti dapat merawat pelbagai masalah yang berkaitan dengan psikologikal individu (Hanes, 2000; Hartz & Thick, 2005). Terapi ini merupakan satu terapi yang boleh digunakan untuk merawat individu yang mengalami gangguan emosi akibat daripada kemurungan dan tekanan yang melampau rentetan daripada kecelaruan kehidupan yang dilalui oleh individu tersebut seperti individu yang terlibat dengan penagihan dadah. Oleh itu, kajian ini dibangunkan menggunakan satu modul ‘*Expressive Arts Therapy*’ untuk memberi rawatan dan pemulihan kepada golongan yang terlibat dengan penagihan dadah. Kajian signifikan ini dijalankan bagi membantu agensi-agensi yang terlibat dengan klien penagihan dadah semasa proses memberi rawatan dan pemulihan. Penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ ini juga, dapat memberi panduan kepada para kaunselor dan mereka yang terlibat dengan klien. Selain itu, keberkesanan penggunaan terapi ini bakal menjadi satu penemuan yang dapat membangunkan dan meningkatkan perkhidmatan AADK. Terapi ini merupakan kaedah terkini yang relevan dengan trend dan perkembangan klien yang terlibat dengan penagihan dadah dan penggunaannya juga merupakan satu terapi yang bakal mempunyai nilai tambah untuk dipraktikkan berlandaskan bukti saintifik. Kajian ini juga dapat membantu pihak kerajaan dalam transformasi menangani keterlibatan dalam penagihan dadah di Malaysia.

Objektif

Objektif kajian ini dijalankan adalah bagi melihat keberkesanan penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ terhadap empat perkara iaitu kemarahan (anger/hostility) klien, keberkesanan penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ terhadap kebimbangan (anxiety) klien, keberkesanan penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ terhadap kemurungan (depression) klien dan keberkesanan penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ terhadap tekanan (stress) klien.

Hipotesis

1. Terdapat keberkesanan positif dalam penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ dalam mengurangi kemarahan klien
2. Terdapat keberkesanan positif dalam penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ dalam mengurangi kebimbangan klien
3. Terdapat keberkesanan positif dalam penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ dalam mengurangi kemurungan klien
4. Terdapat keberkesanan positif dalam penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ dalam mengurangi tekanan klien

Metodologi

Kajian ini menggunakan kaedah campuran (mixed method) iaitu menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Bagi data kuantitatif pendekatan berbentuk eksperimental pra ujian dan pos ujian terhadap kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan digunakan. Manakala bagi data kualitatif pula, kaedah temubual, pemerhatian dan analisis dokumen berdasarkan kreativiti yang dihasilkan oleh klien menjadi sumber triangulasi bagi mendapatkan data secara mendalam terhadap fenomena yang dikaji. Bagi memastikan sama ada rawatan penggunaan 'Expressive Arts Therapy' memberi kesan terhadap kemarahan, kebimbangan, kemurungan, dan tekanan sosial, skor purata atau min skor ujian pra dan ujian pos bagi kedua-dua pemboleh ubah yang dikaji dibandingkan di antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Perbezaan min pra ujian dan ujian pos ini dapat membantu pengkaji memastikan sama ada perubahan skor yang besar berlaku bagi kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan.

Seramai 30 orang peserta dipilih dan peserta dipecahkan kepada 15 orang bagi kumpulan rawatan yang menerima intervensi 'Expressive Arts Therapy' dan 15 orang bagi kumpulan kawalan yang menjalani sesi kaunseling kelompok biasa. Set soal selidik yang digunakan adalah set soal selidik yang diubahsuai daripada pelbagai sumber. Bagi set soal selidik kemarahan, set soal selidik tersebut diubahsuai daripada *The Clinical Anger Scale* (CAS), oleh Dr. William E. Snell. Set soal selidik kemurungan, kebimbangan dan tekanan (DASS-21) pula diubahsuai daripada Lovibond dan Lovibond (1995). Kesemua instrumen ini diterjemahkan ke dalam Bahasa Malaysia.

Keputusan kajian

Analisis deskriptif menunjukkan bahawa majoriti subjek kajian berada dalam peringkat umur 18 hingga 25 tahun iaitu seramai 23 orang (76.7%), anak ketiga dalam keluarga iaitu seramai 13 orang (43.3%), mempunyai tahap pendidikan sehingga SPM iaitu seramai 14 orang (46.7%), bekerja sendiri iaitu seramai 19 orang (63.3%), bujang iaitu seramai 21 orang (70.0%), dan tinggal di bandar iaitu seramai 18 orang (60.0%).

Hasil analisis data pra ujian dan pos ujian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan bagi tahap kemarahan menunjukkan berlaku penurunan min bagi kumpulan rawatan dan juga kumpulan kawalan. Nilai skor dan min tahap kemarahan adalah seperti Jadual 1.

Jadual 1

Min jawapan bagi analisis kemarahan

Kumpulan	Pra ujian		Pos ujian	
	Min	Skor	Min	Skor
Kumpulan Rawatan	2.28	34	1.68	25
Kumpulan Kawalan	1.91	29	1.48	22

Hasil analisis data pra ujian dan pos ujian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan bagi tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan menunjukkan berlaku penurunan bagi Kumpulan Rawatan berbanding Kumpulan Kawalan yang meningkat. Nilai min dan skor bagi kebimbangan, kemurungan dan tekanan adalah seperti di Jadual 2.

Jadual 2

Min jawapan klien bagi analisis kebimbangan, kemurungan dan tekanan DASS-21

Kumpulan	Pra ujian		Pos ujian	
	Min	Skor	Min	Skor
Kumpulan Rawatan	1.24	38	0.83	24
Kumpulan Kawalan	0.79	24	1.04	32

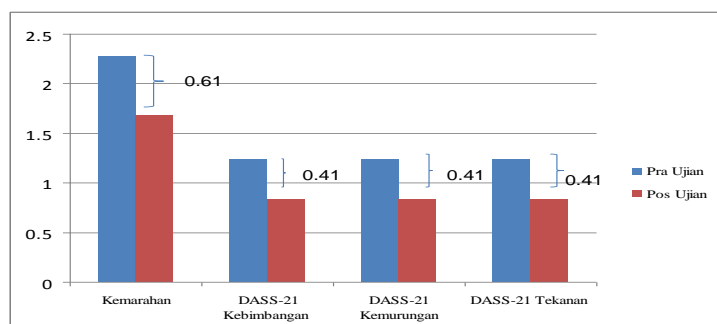
Analisis min bagi setiap pembolehubah bagi Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan adalah seperti di Jadual 3 dan 4 berikut.

Jadual 3

Analisis data pra dan pos ujian kumpulan rawatan

Pembolehubah	Pra ujian			Pos ujian		
	Min	Skor	Tahap	Min	Skor	Tahap
Kemarahan	2.28	34	Parah	1.68	25	Sederhana
DASS-21 - Kebimbangan	1.24	38	Sangat Parah	0.83	24	Sangat Parah
DASS-21 - Kemurungan	1.24	38	Sangat Parah	0.83	24	Parah
DASS-21 - Tekanan	1.24	38	Sangat Parah	0.83	24	Sederhana

Keputusan kajian di Jadual 3 menunjukkan keberkesanan penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ dapat dilihat dengan jelas di mana berlaku penurunan tahap bagi setiap pembolehubah. Pembolehubah kemarahan di peringkat pra ujian kumpulan rawatan menunjukkan tahap kemarahan berada pada tahap parah (nilai min 2.28, skor 34) dan menurun kepada tahap sederhana (nilai min 1.68, skor 25) pada peringkat pos ujian. Pembolehubah kebimbangan pula menunjukkan tahap sangat parah pada peringkat pra dan pos ujian namun masih menunjukkan penurunan dari segi nilai min dan juga skor iaitu dari nilai min 1.24, skor 38 pada pra ujian dan menurun kepada nilai min 0.83, skor 24. Manakala, bagi pembolehubah kemurungan juga menunjukkan keberkesanan ‘*Expressive Arts Therapy*’ bagi kumpulan rawatan di mana peringkat pra ujian, kemurungan berada pada tahap sangat parah (nilai min 1.24, skor 38) dan menurun kepada tahap parah (nilai min 0.83, skor 24). Pembolehubah tekanan pula berada pada tahap sangat parah (nilai min 1.24, skor 38) pada pra ujian menurun dengan berkesan pada pos ujian iaitu berada pada tahap sederhana (nilai min 0.83, skor 24). Gambaran perubahan ini dapat dilihat melalui Rajah 1 di bawah.



Rajah 1 : Analisis min kemarahan, kebimbangan, kemurungan dan tekanan bagi pra ujian dan pos ujian Kumpulan Rawatan

Jadual 4

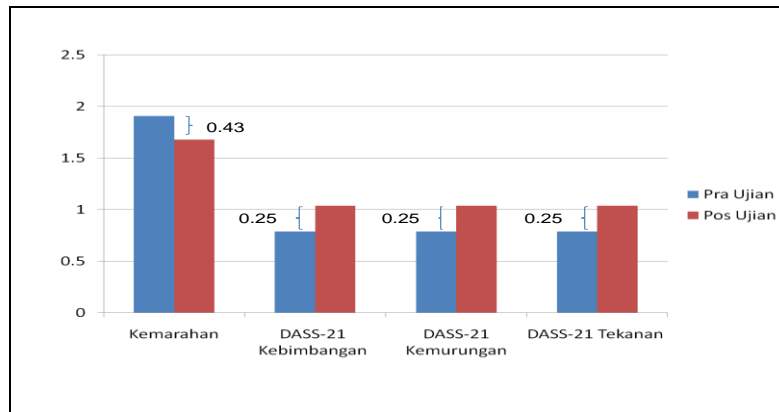
Analisis data pra dan pos ujian kumpulan kawalan

Pembolehubah	Pra ujian			Pos ujian		
	Min	Skor	Tahap	Min	Skor	Tahap
Kemarahan	1.91	29	Parah	1.48	23	Sederhana
DASS-21 - Kebimbangan	0.79	24	Sangat Parah	1.04	32	Sangat Parah
DASS-21 - Kemurungan	0.79	24	Parah	1.04	32	Sangat Parah
DASS-21 - Tekanan	0.79	24	Sederhana	1.04	32	Parah

Jadual 4 menunjukkan analisis data ujian pra dan ujian pos bagi kumpulan kawalan. Kumpulan kawalan yang hanya menggunakan kaunseling kelompok biasa menunjukkan berlaku peningkatan terhadap tahap kebimbangan, kemurungan dan juga tekanan selepas ujian pos dijalankan. Bagi pembolehubah kemarahan di peringkat pra ujian kumpulan rawatan menunjukkan tahap kemarahan berada pada tahap parah (nilai min 1.91, skor 29) dan menurun sedikit kepada tahap sederhana (nilai min 1.48, skor 22) pada peringkat pos ujian. Perubahan skor min tahap kemarahan berlaku pada kedua-dua kumpulan rawatan dan juga kawalan namun perubahan yang lebih besar berlaku bagi nilai min kumpulan rawatan iaitu 0.6 berbanding kumpulan kawalan sebanyak 0.4. Pembolehubah kebimbangan pula menunjukkan tahap sangat parah pada peringkat pra dan pos ujian, namun analisis data menunjukkan berlaku peningkatan nilai min dan skor iaitu dari nilai min 0.79, skor 24 pada pra ujian dan meningkat kepada nilai min 1.04, skor 32. Manakala, bagi pembolehubah kemurungan juga menunjukkan pada peringkat pra ujian, kemurungan berada pada tahap parah (nilai min 0.79, skor 24) dan meningkat kepada tahap sangat parah (nilai min 1.04, skor 32). Pembolehubah tekanan pula berada pada tahap sederhana (nilai min 0.79, skor 24) pada pra ujian dan meningkat kepada parah (nilai min 1.04, skor 32) selepas ujian pos dijalankan bagi kumpulan kawalan.

Ini menunjukkan penggunaan ‘*Expressive Arts Therapy*’ berkesan terhadap kemarahan, kebimbangan, kemurungan dan juga tekanan klien kerana perubahan yang besar berlaku bagi kumpulan rawatan apabila berlaku penurunan dalam nilai min dan juga skor dengan menggunakan ‘*Expressive Arts Therapy*’ berbanding kumpulan kawalan yang tidak menggunakan

‘Expressive Arts Therapy’ dan menyebabkan berlaku peningkatan terhadap skor setiap pembolehubah. Rajah 2 menunjukkan gambaran peningkatan nilai min bagi kumpulan kawalan pada peringkat pra dan pos ujian.



Rajah 2: Analisis min kemarahan, kebimbangan, kemurungan dan tekanan bagi pra ujian dan pos ujian Kumpulan Kawalan

Analisis kualitatif dilakukan oleh pengkaji melalui kaedah temubual, pemerhatian dan analisis dokumen berdasarkan kreativiti yang dihasilkan oleh subjek dalam Kumpulan Rawatan untuk mendapatkan sumber triangulasi bagi mendapatkan data secara mendalam terhadap fenomena yang dikaji. Analisis yang dibuat mendapati terdapat lima tema utama yang muncul semasa sesi perkongsian pengalaman hidup dan peluahan perasaan. Jadual 5 menunjukkan tema-tema dan subtema yang diperolehi daripada analisis yang dibuat

Jadual 5

Tema dan sub-tema yang dikongsi subjek melalui analisis kualitatif

Tema	Subtema
Memberi makna	Pemaknaan di sebalik perkataan, pemaknaan di sebalik warna, dan keunikan
Mengubat (healing)	Perluhan, penurunan tahap kemarahan, dan penghargaan sokongan
Kesedaran	Penekanan kerohanian, penerimaan teguran, celi akal, berfikir sebelum bertindak, dan muzik keagamaan
Keyakinan diri	Kekuatan diri, sendiri positif, dan pengharapan
Katarsis	Emosi, marah, dan sifat penyayang

Analisis tema dan subtema secara terperinci adalah seperti berikut:

(i) Memberi makna

Dua subtema yang dianalisis iaitu pemaknaan di sebalik perkataan dan keunikan. Bagi subtema pertama, terdapat subjek di dalam kajian ini menggunakan perkataan yang unik di mana memberi maksud baginya. Ada subjek yang menggunakan perkataan ‘*tongkat*’ yang bermakna subjek perlukan sokongan dari ibu dan anak-anaknya dalam perubahan diri. Contohnya:

“saya nak berubah...saya nak bangun.. tak terdaya terpaksa cari tongkat baru boleh bangun...” (EM/S6/M20/P1)

Selain itu ada subjek yang menggunakan perkataan ‘*benteng*’ di mana memberi maksud ada halangan di antara subjek dengan adik-beradiknya untuk merasai kebahagiaan dalam perhubungan. Contohnya:

“ya... benteng membahagiakan saya dan adik beradik saya...” (EM/S6/M29/P3)

Manakala subtema kedua, iaitu keunikan, subjek menganggap diri sebagai pokok. Penulis menggambarkan subjek-subjek lebih menjiwai watak sebagai pokok. Melalui watak sebagai pokok, terdapat subjek yang dapat bercakap seolah-olah dirinya adalah sebatang pokok. Contohnya:

“ya, saya adalah sebatang pokok rambutan. Ada daun yang banyak, berbagai warna..” (EM/S5/M1/P1)

Subjek juga berjiwa puitis di mana merindui kecantikan seseorang, pokok telah bercakap dengan bulan. Contohnya:

“ya... bulan.. kamu sangat cantik...bila rindu aku akan tengok kamu...aku rasa gembira (tersenyum malu-malu)...” (EM/S5/M21/P1)

(ii) Mengubat (healing)

Dua subtema yang dianalisis, iaitu perluahan dan penurunan tahap marah. Bagi subtema perluahan, subjek menyatakan respons yang positif terhadap sesi yang disertai. Terdapat subjek yang juga berasa seolah-olah dirinya adalah pokok dan merasai keberkesanan aktiviti yang dilakukan iaitu dapat mencari kekuatan dalam dirinya. Contohnya

“lukisan ini..pokok ini macam masuk dalam diri..seolah-olah kita ni adalah pokok. ...saya rasa lain hari ini.. rasa macam masalah saya pun sama dengan orang. Saya rasa tidak seorang dalam hidup ini...” (EM/S5/M46/P1)

“ya..saya pun rasa gembira kerana dapat cari kekuatan..kalau kita fikir tak akan jumpa, tapi bila kita lukis dan cerita baru kita sedar tentang perasaan kita.. apa yang kita cakap terkeluar dengan sendiri.. boleh tengok lukisan... saya rasa amat berfaedah...” (EM/S5/M47/P1)

Bagi subtema kedua, terdapat subjek yang menyatakan tahap kemarahannya menjadi semakin rendah di dalam temubual akhir selepas menjalani sesi kaunseling. Selain itu subjek juga meluahkan tiada apa yang perlu di marah sebenarnya pada waktu sekarang. Contohnya:

“kemarahan..sebenarnya.. marah saya ni rasanya memang terlalu..sebenarnya... rendah sebenarnya...” (EM/T2/M27/P1)

“ya, saya rasa terlalu rendah lah sekarang ni. Maknanya, tak ada apa yang perlu saya marahkan sebenarnya...” (EM/T2/M28/P1)

(iii) Kesedaran

Satu tema dianalisis iaitu penerimaan teguran. Belajar bagaimana menerima teguran orang lain juga ada dikongsikan oleh subjek dalam kajian ini. Subjek akan memperbetulkan kelemahan diri selepas mendengar teguran dari individu yang lebih baik. Selain dari itu, subjek juga akan belajar menerima teguran-teguran yang positif dan mengambil apa yang baik untuknya . Contohnya:

“akan betulkan kelemahan diri dengan sebaik mungkin la..dan boleh menerima teguran-teguran dari individu yang lebih baik la..” (EM/T1/M25/P2)

“pada teguran daripada cikgu-cikgu, individu-individu yang boleh memberi teguran yang positif, untuk saya menerimanya dengan seadanya, sebaik mungkin untuk saya ingat kata-kata apa yang baik perlu saya..” (EM/T2/M79/P2)

(iv) Keyakinan diri

Dua tema yang dianalisis iaitu kekuatan diri dan kendiri positif. Bagi subtema kekuatan diri, terdapat subjek yang menunjukkan kekuatan yang ada dalam dirinya melalui pengluahan ekspresif verbal di mana sangat yakin dengan kekuatan yang subjek ada. Melalui penggunaan lukisan, subjek dapat mencari kekuatan diri dan mengetahui perasaan sebenar. Di dalam kajian ini, subjek menyatakan pentingnya keyakinan dalam diri dalam kehidupan. Contohnya:

“ya..saya pun rasa gembira kerana dapat cari kekuatan.. kalau kita fikir tak akan jumpa, tapi bila kita lukis dan cerita baru kita sedar tentang perasaan kita.. apa yang kita cakap terkeluar dengan sendiri.. boleh tengok lukisan... saya rasa amat berfaedah...” (EM/S5/M48/P2)

“keyakinan diri... emm... pentingnya keyakinan diri....” (EM/T1/M4/P1)

Subtema kedua pula, terdapat subjek yang mengalami perubahan iaitu pada dahulunya terlalu pendam perasaan marah, benci, sakit hati dan banyak perkara yang negatif ada pada diri dalam sesi yang dijalankan. Ada subjek yang menyedari perubahan ahli kumpulannya iaitu kini sudah mampu tersenyum berbanding sebelum ini yang sangat pendiam dan susah untuk berkongsi. Melalui penerokaan lukisan rama-rama, subjek menunjukkan adanya perubahan positif di dalam diri di mana iaitu tidak kerap berjumpa dengan kawan-kawan lama, lebih berjumpa dengan saudara-mara dan cuba mencari kawan-kawan baru untuk mengelakkan diri dari kembali mengambil dadah. Contohnya:

“saya dapat nampak..emm.. nampak lain sekali Zul, (bukan nama sebenar) sebelum ni saya tengok dia ni seorang yang pendiam, mungkin pemikiran dia, macam dia tak dapat mengeluarkan dari fikiran dia” (EM/T2/M57/P1)

“kalau boleh nak cari kawan baru la..kawan lama tak nak dah... nak cari kawan yang normal...” (ENM/S6/M38/P3)

(v) Katarsis

Dua subtema dianalisis ialah emosi dan marah. Bagi subtema pertama, analisis mendapati terdapat subjek di dalam kajian ini yang sangat beremosi apabila menceritakan tentang keluarganya di mana subjek ini terus mengalirkan air mata dan mengambil masa yang lama ke tandas. Subjek mengambil masa selama dua kali untuk ke tandas kerana tidak tahan sebak dan ini menunjukkan subjek dapat menceritakan apa yang dialami tanpa halangan. Contohnya:

“saya minta maaf kerana mungkin cerita agak..emak ayah meninggal.. adik beradik.. (terus keluar air mata) kalau orang kata air di tetak tak putus...”

[Zali (bukan nama sebenar) menangis, terdiam selama beberapa minit.. minta izin ke bilik air] (EM/S6/M26/P3)

Bagi subtema kedua pula, kebanyakan subjek menceritakan pengalaman perasaan marah apabila tidak mendapat respons ketika bercakap dengan orang, selain itu subjek juga merasa sangat marah kepada orang yang kurang bagi sokongan dan sentiasa menyekat pendapat yang subjek keutarakan. Terdapat juga subjek yang marah dan ingin melakukan sesuatu seperti mengeluarkan kata-kata pada abang iparnya. Contohnya:

“bila marah tu... Cuma rasa marah bila tak ada interaksi.. Cuma tak melemparkan kata-kata yang kesat je...” (EM/T1/M39/P2)

“benci, marah..semua.. saya rasa mahu buat sesuatu..” (EM/S6/M11/P2)

Kesimpulan

Dapatan dalam kajian ini telah memberikan gambaran secara menyeluruh dan mendalam terhadap pemaknaan pengalaman hidup golongan penagih dadah. Melalui sesi kaunseling yang dijalankan menggunakan '*Expressive Arts Therapy*', klien bukan sekadar berkongsi pengalaman hidup dan perluahan perasaan malah juga telah berkembang dengan pembawaan beberapa tema besar iaitu memberi makna, mengubat (healing), kesedaran, keyakinan diri dan katarsis. Perkongsian sesi di dalam kumpulan kawalan pula hanya melibatkan perbincangan dua hala, perkongsian pengalaman hidup dan perkongsian perasaan.

Hasil penggunaan '*Expressive Arts Therapy*' dapat dilihat hasil keberkesanan sesi di mana peserta dapat mencapai tahap katarsis iaitu dapat meluahkan apa yang dialami dalam kehidupannya tanpa halangan. Ini menunjukkan peserta di dalam kumpulan rawatan selesai dengan suasana sesi yang dijalankan dan perhubungan menolong secara psikologikal oleh kaunselor. Peserta juga dapat bercerita dan menyedari perasaan sebenar setelah diteroka oleh kaunselor di dalam sesi. Hasil dari temubual, peserta menyatakan ada peningkatan keyakinan diri dalam dirinya selepas penggunaan '*Expressive Arts Therapy*'.

Penurunan tahap kemarahan (anger)

Dapatan kajian menunjukkan, klien kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan pada peringkat pra ujian cenderung berada pada tahap marah yang parah. Namun, selepas sesi dijalankan, hasil analisis menunjukkan bagi klien kumpulan rawatan, klien berubah daripada berada pada tahap marah yang parah kepada tahap yang sederhana. Begitu juga dengan klien kumpulan kawalan, turut mengalami perubahan tahap kemarahan daripada tahap parah kepada tahap sederhana. Namun begitu, perbezaan perubahan min di peringkat pra ujian kepada peringkat pos ujian lebih besar bagi kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan iaitu perbezaan perubahan min yang dicatatkan bagi kumpulan rawatan adalah 0.6 berbanding kumpulan kawalan hanya 0.42. Kajian yang telah dijalankan oleh Gorski dan Miller (1986) menyatakan dalam bukunya bahawa Terapi Kognitif menggunakan pendekatan konfrontasi juga tidak berkesan untuk memulihkan klien yang terlibat dengan penagihan. Berdasarkan pernyataan tersebut jelas menunjukkan penggunaan terapi seni ini lebih sesuai dan berkesan digunakan.

Selain itu, hasil analisis kualitatif juga menunjukkan ada perubahan pada peserta di mana mereka dapat pelajari bagaimana mengawal dari kemarahan dengan berfikir dahulu sebelum melepaskan kemarahan dan bertindak dalam sesuatu perkara. Terdapat juga peserta di dalam kumpulan kawalan menyatakan tahap kemarahannya semakin berkurang selepas menjalani sesi yang menggunakan '*Expressive Arts Therapy*'. Contohnya:

“ya, saya rasa terlalu rendah lah sekarang ni. Maknanya, tak ada apa yang perlu saya marahkan sebenarnya...” (EM/T2/M28/P1)

“sekarang ni kalau rasa nak marah tu berasa sikit je...” (ENM/T2/M12/P1)

Penurunan tahap kebimbangan (anxiety)

Klien daripada kumpulan rawatan mempunyai tahap kebimbangan yang lebih tinggi berbanding kumpulan kawalan pada peringkat pra-ujian. Namun, di peringkat pos ujian, tahap kebimbangan klien kumpulan rawatan menurun selepas menggunakan '*Expressive Arts Therapy*' dan sebaliknya tahap kebimbangan kumpulan kawalan yang menggunakan kaunseling kelompok konvensional berlaku peningkatan iaitu dari 0.79 meningkat kepada 1.04.

Penurunan tahap kemurungan (depression)

Bagi tahap kemurungan klien dalam kumpulan rawatan pula mencatatkan min yang lebih tinggi berbanding kumpulan kawalan pada peringkat ujian. Namun, di peringkat pos ujian, min tahap kemurungan klien kumpulan rawatan menurun sebanyak 0.41 dan sebaliknya min tahap kemurungan kumpulan kawalan terdapat sedikit peningkatan sebanyak iaitu 0.25.

Penurunan Tahap Tekanan (Stress)

Begitu juga dengan tahap tekanan, klien daripada kumpulan rawatan mempunyai tahap tekanan yang lebih tinggi berbanding kumpulan kawalan pada peringkat pra-ujian. Namun, di peringkat pos ujian, min tahap tekanan klien kumpulan rawatan menurun sebanyak 0.41 dan sebaliknya min tahap kemurungan kumpulan kawalan terdapat sedikit peningkatan. Ini menunjukkan keberkesanan penggunaan *Expressive Arts Therapy* terhadap klien pemulihan dadah. Hasil dari temubual juga menunjukkan tekanan peserta semakin berkurang selepas mengikuti sesi kaunseling yang menggunakan teknik-teknik dalam '*Expressive Arts Therapy*'. Penggunaan '*Expressive Arts Therapy*' di dalam sesi kaunseling juga dapat membantu kaunselor meneroka cerita peserta dan dapat menolong mereka meluahkan tentang perasaan sebenar yang dialami.

Implikasi kajian

Kaunseling adalah satu proses untuk membantu klien atau individu dalam membuat penyesuaian peribadi, sosial dan emosi agar klien dapat berfungsi dengan lebih baik di persekitarannya. Kaunseling juga merupakan satu bidang sains perlakuan yang cuba untuk memahami permasalahan sebenar yang dialami oleh seseorang individu. Perkembangan keilmuan kaunseling telah dilihat sebagai satu wadah yang mampu mewujudkan kesejahteraan masyarakat ekoran daripada pelbagai teori dan terapi yang digunakan boleh membantu masyarakat dalam mengenalpasti permasalahan. Dalam konteks kajian ini, satu pendekatan yang masih baru di Malaysia iaitu '*Expressive Arts Therapy*' digunakan bagi menguji keberkesanan terhadap golongan yang pernah terlibat dengan penagihan dadah.

Perlaksanaan kajian ini telah memberi satu gambaran anjakan paradigma dalam usaha mempelbagaikan pendekatan terapi demi untuk mempertingkatkan lagi profesionalisme bidang keilmuan kaunseling terutamanya kepada para kaunselor. Dapatan dalam kajian ini boleh dijadikan panduan bagi mereka yang cuba memahami penggunaan terapi seni ekspresif bagi membantu golongan yang pernah terlibat dengan penagihan terutamanya kepada AADK dalam proses rawatan dan pemulihan. Hasil dapatan kajian ini dapat memberi satu wahana baru dan menjadi satu penemuan baru yang dapat membangunkan dan meningkatkan perkhidmatan AADK kerana penggunaan '*Expressive Arts Therapy*' merupakan satu terapi baru berbanding terapi konvensional yang digunakan dan diamalkan dalam kalangan kaunselor AADK.

Hasil daripada kajian ini juga memberi impak kepada semua agensi swasta mahupun kerajaan yang menawarkan perkhidmatan kaunseling dalam membentuk satu modul baru iaitu modul '*Expressive Arts Therapy*' bagi digunakan dalam memulihkan klien-klien yang terlibat dengan penagihan dadah mahupun klien yang bermasalah lain. Selain itu, kajian ini juga dapat menambah dan memperkayakan dapatan-dapatan serta rujukan kepada penyelidik kaunseling di Malaysia. Walaupun banyak kajian yang telah dijalankan sebelum ini terhadap penggunaan '*Expressive Arts Therapy*' dalam memulihkan individu-individu yang menghadapi pelbagai konteks masalah, namun kajian tersebut kebanyakannya dijalankan dalam kalangan masyarakat barat. Sudah tiba masanya penelitian terhadap dapatan-dapatan kajian lepas ini diamati dengan sebaik-baiknya agar menjadi suntikan dan panduan kepada pengamal kaunseling di Malaysia untuk melihatnya sebagai sesuatu yang boleh diketengahkan. Hasil daripada kajian-kajian lepas menunjukkan bahawa penggunaan '*Expressive Arts Therapy*' merupakan satu medium yang boleh digunakan oleh para kaunselor dalam usaha membantu klien memberikan penyembuhan, kesedaran diri dan celik akal. Menyedari hakikat itu, sudah tiba masanya kita mengalihkan pandangan dan menjejak langkah mereka yang telah menggunakan '*Expressive Arts Therapy*' dalam konteks masyarakat barat dan mengaplikasikan penggunaannya dalam masyarakat kita mengikut acuan kita.

Penutup

Secara keseluruhannya, hasil kajian telah membuktikan keberkesanan penggunaan 'Expressive Arts Therapy' terhadap kemarahan, kebimbangan, kemurungan dan tekanan klien pemulihan dadah. Keputusan kajian menunjukkan penurunan berlaku pada tahap kemarahan, kebimbangan, kemurungan dan tekanan klien pemulihan dadah selepas sesi 'Expressive Arts Therapy' dijalankan. Ia memberi implikasi tentang perlunya penggunaan terapi seni ekspresif sebagai salah satu intervensi yang boleh diketengahkan bagi membantu para kaunselor menangani isu penagihan dadah yang semakin meruncing pada masa kini.

Rujukan

- Abdul Manam bin Mohamad al-Merbawi. (2013). Bina insan menerusi kaedah spiritual: Satu tinjauan terhadap pendekatan inabah dalam memulihkan penagih dadah dan menangani krisis moral remaja. www.muftins.gov.my
- Adam Mohamed. (2006) *Tingkah laku penagihan semula punca-punca penagihan dan pemulihan kerohanian menurut perspektif Islam*. Masters thesis, Universiti Teknologi Malaysia, Faculty of Education.
- Agensi Antidadah Kebangsaan. (2010). *Laman web statistik penyalahgunaan dadah*, <http://www.adk.gov.my>
- Becker, C. (1994). *The Subversive Imagination: Artists, Society and Social Responsibility*. New York, NY: Routledge.
- Besing, S.E. (1978). *Modifying alcoholics' self-concept through contingency self-management*. Dissertation Abstracts International, 37, 4125B (University Microfilms No.78-02, 884)
- Boal, A. (1985). *Theatre of the Opressed*. New York, NY: Theatre Communications Group Inc.
- Cleck, J. N. & Blendy, J.A. (2008). *Making a bad thing worse: adverse effects of stress on drug addiction*. *Journal of Clinical Investigation*, 118 (2): 454-461.
- De Moja CA & Spielberger C.D. (1997). *Anger and drug addiction*. *Psycholo Rep*; 81 (1); 152-154.
- Diana, R. (2009). *When substance abuse leads to anxiety*. <http://www.everydayhealth.com>
- Gorski, T., & Miller, M. (1986). *Staying sober: A guide for relapse prevention*. Missouri: Independence Press.
- Hartz, L., & Thick, L. (2005). *Art therapy strategies to raise self-esteem in female juvenile offenders: A comparison of art psychotherapy and art as therapy approaches*. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2), 70-80.
- Heather, L. S. & Jeremy, N. (2010). *The connection between art, healing, and public health: A review of current literature*. *American Journal of Public Health*, 100, 2: 254-263
- Martin, J.C. (1982). *No laughing matter: chalk talks on alcohol*. San Francisco: A Quicksilver Book, Harper & Row
- Mathner, I., & Weitz, A. (1984). *How to get off drugs*. New York: A Rolling Stone Press Book, Simon and Schuster.
- Milam, J.R., & Ketcham, K. (1983). *Under the influence*. New York: Bantam Books.
- Rogers, N. (1993). *The creative connection: Expressive arts as healing*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Sh Marzety Adibah Al Sayed Mohamad. (2011). *Pengalaman Hidup Remaja Delinkuen: Satu kajian menggunakan Terapi Seni Ekspresif*. Tesis Doktor falsafah. UM. Tidak diterbitkan