

“Choose a life. Choose a job. Choose a career. Choose a family. Choose a fucking big television. Choose washing machines, cars, compact disc players and electrical tin openers... Choose DIY and wondering who the fuck you are on a Sunday morning. Choose sitting on that couch watching mind-numbing, spirit crushing game shows, stuffing junk food into your mouth. Choose rotting away in the end of it all, pishing your last in a miserable home, nothing more than an embarrassment to the selfish, fucked up brats you spawned to replace yourself, choose your future. Choose life... But why would I want to do a thing like that?” -Irvine Welsh, *Trainspotting*

Recover From Within

Penyalahgunaan narkotika dan zat adiktif (NAPZA) merupakan masalah serius yang melanda masyarakat skala global, termasuk Indonesia, wabikhusus Kota Semarang. Dampak negatif penggunaan narkotika tidak hanya merugikan individu yang terlibat, tetapi juga merusak sosial dan ekonomi masyarakat secara keseluruhan. Data menunjukkan bahwa penyalahgunaan narkotika menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental, kecanduan, disintegrasi sosial, dan hilangnya produktivitas. Dalam konteks ini, pendekatan salutogenesis menjadi relevan karena berfokus pada faktor-faktor yang mempromosikan kesehatan dan pemulihan daripada hanya mengeliminasi penyakit atau gejala negatif, alih-alih menggunakan metode medik-klinis ataupun patologis. Kota Semarang membutuhkan fasilitas rehabilitasi yang efektif dan berfokus pada pemulihan holistik pengguna narkotika.

Salutogenesis, yang diperkenalkan oleh Antonovsky, adalah pendekatan yang memfokuskan pada faktor-faktor yang mempromosikan kesehatan dan pemulihan. Pendekatan ini memandang individu sebagai entitas yang aktif dan mendorong pertumbuhan positif melalui pengalaman dan lingkungan yang mendukung. Dengan menerapkan pendekatan salutogenesis pada desain fasilitas rehabilitasi, diharapkan dapat memberikan lingkungan yang memicu pemulihan dari dalam diri individu. Fasilitas ini menekankan pada penguatan kapasitas individu, kemandirian, dan transformasi positif, sehingga individu yang mengalami penyalahgunaan narkotika dapat pulih secara holistik. Salutogenesis menekankan pada lingkungan fisik dan sosial yang mendukung pemulihan. Dalam konteks rehabilitasi penyalahgunaan NAPZA, desain ruang yang memfasilitasi interaksi dengan alam dan elemen-elemen alami dapat berkontribusi pada proses pemulihan individu. (Parkin, 2018)

Dalam konteks ini, terdapat isu yang perlu diperhatikan. Misalnya, kebutuhan akan ruang yang fleksibel dan terbuka untuk mendukung terapi kelompok dan individu. Selain itu, perancangan juga harus mempertimbangkan kebutuhan akan ruang terpisah untuk pelayanan medis, konseling, aktivitas fisik, dan aktivitas kreatif. Dalam analisis mendalam, ditemukan bahwa desain ruang yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan alam dan memiliki akses ke elemen-elemen alami dapat berkontribusi pada pemulihan mereka.



5 Stages of Drug Recovery

Proses pemulihan dari adiksi narkotika melibatkan serangkaian tahap yang kompleks dan individual. Berikut adalah penjelasan singkat mengenai 5 tahap pemulihan dari adiksi narkotika:

1. Tahap Pra-Kontemplasi: Pada tahap ini, individu yang terkena adiksi tidak menyadari atau menolak adanya masalah dengan penggunaan narkotika. Mereka mungkin mengalami penyangkalan dan resistensi terhadap perubahan.
2. Tahap Kontemplasi: Pada tahap ini, individu mulai menyadari adanya masalah dan merenungkan tentang kemungkinan perubahan. Mereka mencari informasi dan mempertimbangkan untuk mengubah perilaku penggunaan narkotika.
3. Tahap Persiapan: Pada tahap ini, individu mempersiapkan diri secara aktif untuk mengubah perilaku penggunaan narkotika. Mereka mungkin mencari dukungan, mempelajari strategi coping, dan merencanakan langkah-langkah konkret untuk berhenti mengkonsumsi narkotika.
4. Tahap Tindakan: Pada tahap ini, individu mulai mengambil tindakan nyata untuk menghentikan penggunaan narkotika. Mereka mungkin mencari pengobatan, bergabung dengan program rehabilitasi, atau menerapkan strategi pemulihan lainnya.
5. Tahap Pemeliharaan: Pada tahap ini, individu telah berhasil menghentikan penggunaan narkotika dan berusaha menjaga keberhasilan pemulihan mereka. Mereka terus melibatkan diri dalam praktik pemulihan, seperti terapi, dukungan kelompok, dan perubahan gaya hidup yang sehat.

Pemulihan adalah suatu proses, tidak dapat selesai dalam satu peristiwa. Melibatkan beberapa tahap dan unik untuk setiap individu. Membutuhkan kombinasi kesadaran diri, *support system*, dan keterlibatan aktif dalam pengobatan dan kegiatan yang berorientasi pada pemulihan. (Miller, W.R., & Carroll, K.M. 2017)

Relapse adalah kekambuhan atau kembali ke perilaku penyalahgunaan setelah sebelumnya mengalami pemulihan. Dalam konteks penyalahgunaan narkotika, relapse bisa terjadi ketika seseorang yang telah menjalani rehabilitasi kembali menggunakan atau ketergantungan pada zat adiktif. Relapse dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tekanan lingkungan, stres, gangguan emosional, dan kurangnya strategi pemulihan yang efektif.



Relapse prevention, atau pencegahan relapse, adalah pendekatan yang digunakan untuk mengidentifikasi faktor risiko dan mengembangkan strategi untuk mengurangi kemungkinan terjadinya relapse. Tujuannya adalah membantu individu menjaga pemulihan mereka dan mengatasi situasi atau tantangan yang dapat memicu kembali perilaku penyalahgunaan.

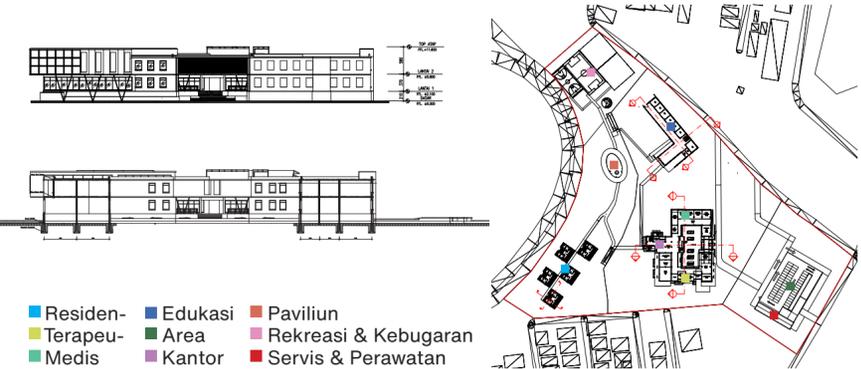
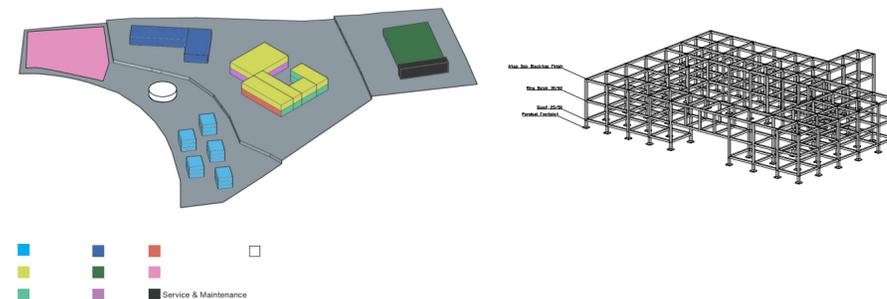
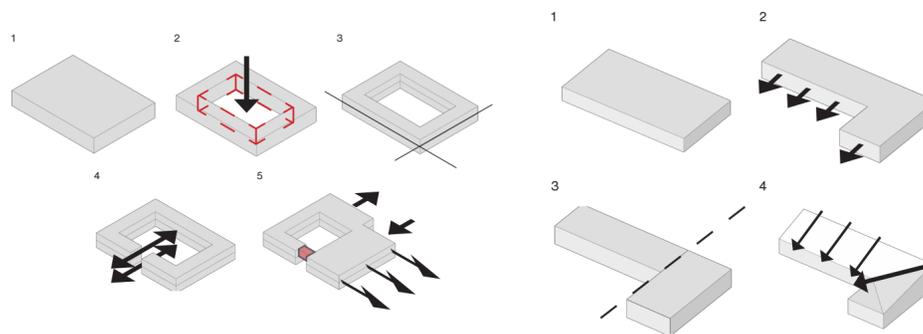
Melalui desain arsitektur yang berfokus pada aspek psikologis, fisik, dan sosial, fasilitas rehabilitasi dapat memainkan peran penting dalam relapse prevention. Lingkungan yang mendukung pemulihan dapat membantu individu mempertahankan kestabilan dan mencegah kembali ke perilaku penyalahgunaan. Dengan demikian, arsitektur dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mendukung upaya pemulihan dan memastikan pemulihan yang berkelanjutan bagi individu yang mengalami penyalahgunaan narkotika.



Jl. Bukit Panorama, Kecamatan Candisari, Kota Semarang

Dengan klimatologi:
Suhu udara rata-rata: 18-32 c
Curah hujan : 1,278 mm/tahun
Kelembaban udara rata-rata : 76,76%

- Batas-batas lokasi:
- Batas utara : SMPN 17 Semarang
 - Batas selatan: Cluster Bukit Panorama Candigolf
 - Batas barat : Lembah & Ruas Tol Jangli-Jatingaleh
 - Batas timur : Perkebunan & Perkebunan
 - Luas lahan : 16.616 m2



Arsitektur memiliki relevansi dan signifikansi yang besar terhadap pemulihan adiksi narkotika. Desain ruang yang baik dapat mempengaruhi suasana hati, motivasi, dan interaksi sosial pengguna. Dengan merancang fasilitas rehabilitasi yang nyaman, berkelanjutan, dan terintegrasi dengan lingkungan, kami percaya bahwa arsitektur dapat menjadi alat yang kuat dalam membantu pemulihan pengguna narkotika. Fasilitas rehabilitasi yang didesain dengan baik juga dapat mengurangi stigmatisasi terhadap pengguna dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk pemulihan mereka. Arsitektur yang baik dapat menjadi alat yang kuat dalam membantu pemulihan pengguna narkotika, dengan menciptakan ruang yang nyaman, berkelanjutan, dan terintegrasi dengan lingkungan sekitar. Arsitektur dapat menjadi sarana penting dalam memfasilitasi reintegrasi pengguna narkotika ke dalam masyarakat, melalui perancangan yang memperhatikan aspek-aspek fisik, sosial, dan psikologis” (Atamewan, 2016)

Daftar Pustaka
Parkin S. (2016). Salutogenesis: Contextualising place and space in the policies and politics of recovery from drug dependence. *The International journal on drug policy*, 33, 21-26. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2015.10.002>
Miller, W.R., & Carroll, K.M. (2017). "Diagnosing and assessing substance use disorders: The clinical interview." In: *Treating Addiction: A Guide for Professionals*. The Guilford Press.
Atamewan, Eugene. (2022). *Architecture and Societal Problems: Development of Rehab Facility for Drug Addicts Reintegration*. *Journal of Studies in Science and Engineering*. 2. 1-16. 10.53898/josse2022241. .