



AKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* SEBAGAI MEDIA MUHASABAH DIRI PADA WARGA BINAAN PEREMPUAN LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II B NGAWI

Muhammad Dimas Taufiqur Rahmatullah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, Indonesia

Email: Dhimazalfatih69@gmail.com

Mayrina Eka Prasetyo Budi

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, Indonesia

Email : mayrinaeka@iainponorogo.ac.id

ABSTRAK: Lembaga pemasyarakatan merupakan suatu tempat dimana individu menjalani masa hukuman atas tindakannya. Individu yang masuk ke dalam Lembaga Pemasyarakatan akan merasakan beragam emosi negatif yang membuat mereka merasa stress. Untuk mengatasi hal tersebut, metode katarsis ringan seperti *Expressive Writing* sangat membantu karena mudah untuk dilakukan. *Expressive Writing* sendiri adalah aktivitas yang biasa dilakukan warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi dalam bentuk buku diary untuk melepaskan emosi yang tertahan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi emosi warga binaan perempuan di Lapas Kelas II B Ngawi dan manfaat *Expressive Writing* yang mereka rasakan. Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa kondisi emosi yang dirasakan warga binaan perempuan di Lapas Ngawi adalah sedih, cemas, marah, nyaman, senang dan bahagia. Dalam hal aktivitas menuliskan perasaan dalam buku diary (*Expressive Writing*) yang dilakukan oleh warga binaan sebagai sarana menelaah diri sendiri atau muhasabah, didapatkan hasil bahwa manfaat yang dirasakan oleh warga binaan setelah melakukan aktivitas *Expressive Writing* adalah merasa lega karena mengurangi beban hati dan pikiran dan juga merasa nyaman karena dapat menuangkan perasaan dengan leluasa.

Kata Kunci: Warga Binaan Perempuan, Kondisi Emosi, *Expressive Writing*

ABSTRACT: Penitentiary is a place where individuals serve a sentence for their actions. Individuals who enter Correctional Institutions will feel a variety of negative emotions that make them feel stressed. To overcome this, light cathartic methods such as *Expressive Writing* are very helpful because they are easy to do. *Expressive Writing* itself is

an activity that is usually carried out by female convicts at the Class II B Ngawi Penitentiary in the form of a diary to release pent-up emotions. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. In this study, the results showed that the emotional conditions felt by women inmates at Ngawi Prison were sad, anxious, angry, comfortable, happy and happy. In terms of the activity of writing feelings in a diary (Expressive Writing) carried out by the assisted residents, it was found that the benefits felt by the assisted residents after carrying out the Expressive Writing activity were feeling relieved because it reduced the burden on the heart and mind and also feeling comfortable because they could express their feelings with freely.

Keywords: *Female Inmates, Emotional State, Correctional Institution, Expressive Writing*

A. PENDAHULUAN

Lembaga pemasyarakatan merupakan suatu organisasi atau badan usaha atau wadah untuk menampung kegiatan pembinaan bagi narapidana, baik pembinaan secara fisik maupun secara ruhani agar dapat hidup normal kembali di masyarakat sosial. Lembaga pemasyarakatan memiliki tujuan untuk membentuk warga binaan menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindakan pidana sehingga dapat kembali diterima di kalangan masyarakat.

Dalam melaksanakan tugasnya, Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi menyediakan banyak fasilitas untuk memenuhi kebutuhan warga binaan dan juga banyak program pembinaan yaitu pembinaan keagamaan, olah raga, kesenian dan keterampilan. Semua fasilitas dan kegiatan pembinaan diberikan untuk memenuhi tujuan dari Lembaga Pemasyarakatan agar warga binaan dapat hidup dengan lebih baik di lingkungan masyarakat. Selain fasilitas dan kegiatan pembinaan yang disediakan oleh pihak Lembaga Pemasyarakatan kelas II B Ngawi, warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi terbiasa melakukan katarsis ringan untuk meredakan gejala emosi yang tertahan dengan menulis. Hal ini peneliti ketahui ketika masa praktik penyuluhan di Lapas Kelas II B Ngawi pada sesi konseling individu 11 Oktober 2022.

Menulis sendiri merupakan salah satu media dalam konseling untuk membantu individu dalam memahami kembali permasalahan atau kondisi yang sedang dialaminya. Menurut Pennebaker, menulis adalah suatu proses katarsis dimana individu menuliskan perasaan dalam dirinya dengan cara menceritakan ke dalam sebuah buku yang melalui tulisan tersebut individu dapat mengubah sudut pandang mengenai pengalaman yang ditulis dan memulihkan depresi. Menjadi warga binaan tentunya ada tekanan psikologis yang dirasakan oleh individu baik itu

berupa stress, rasa bersalah, penyesalan, kesepian, pesimisme, bahkan depresi. Untuk melepaskan beragam gejala emosi tersebut, banyak dari warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan kelas II B Ngawi memilih untuk menuangkan perasaan mereka dalam bentuk tulisan dalam bentuk diary.

Menurut Pennebaker, menulis adalah suatu proses katarsis dimana individu menuliskan perasaan dalam dirinya dengan cara menceritakan ke dalam sebuah buku yang melalui tulisan tersebut individu dapat mengubah sudut pandang mengenai pengalaman yang ditulis dan memulihkan depresi. Bolton juga mengemukakan bahwa terapi menulis ekspresif ini dapat membantu individu untuk memahami dirinya sendiri dengan lebih baik, menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya. Menulis tentu membutuhkan waktu untuk menyendiri dimana dengan kondisi sendiri individu dapat menelaah dirinya dengan lebih dalam dan lebih mendetail sehingga dapat menuliskan perasaannya dengan lebih intens. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan dalam Islam bahwa momen sendiri adalah momen dimana kita dapat mengenali diri kita dengan baik, dan menulis membantu kita untuk lebih memahami diri sendiri sebagai media membantu individu untuk bermuhasabah.

Menulis ekspresif atau Expressive Writing ini dibuktikan validasinya oleh Ditha Wahyu Ningtiyas, mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitiannya berjudul “Validasi Modul Expressive Writing Therapy (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan”. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah menulis ekspresif dapat diaplikasikan sebagai media untuk mengatasi permasalahan fisik dan psikologis dengan baik secara mandiri dan dengan peralatan yang sederhana dan pasti ada. Menulis ekspresif dapat diterapkan pada semua kalangan dan berbagai latar belakang individu.

Penelitian lain yang membahas terkait Expressive Writing juga pernah dilakukan oleh Ida Fitria dan kawan-kawannya dalam Jurnal Psiko Islamedia Vol. 01 No. 01, April 2016. Penelitiannya berjudul “Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen” Penelitian ini dilakukan untuk mengaplikasikan dan menguji sebuah modul menulis ekspresif yang telah dirancang oleh kelompok peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 anak jalanan di panti asuhan UPTD Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe dengan kriteria yang telah ditentukan. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa menulis ekspresif sangat efektif untuk dilakukan sebagai media melepaskan emosi.

Upaya pelatihan menulis ekspresif atau Expressive Writing ini juga pernah dilakukan oleh Fadhilah Rahmawati dan Agus Romdhon Saputra dari IAIN Ponorogo di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ponorogo. Penelitian ini berjudul “Pelatihan

dan Pendampingan Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stress Bagi Warga Binaan Wanita Rumah Tahanan Kelas II B Ponorogo” dalam penelitian ini Fadhilah dan Agus memberi pelatihan kepada 18 partisipan dan mendapatkan hasil yaitu partisipan menyambut dengan baik dan mempersepsi positif pelatihan menulis ekspresif yang diadakan. Intruksi dan arahan pun dapat dipahami dengan baik. Setiap sesi berlangsung sesuai dengan prosedur. Partisipanpun dapat melakukan menulis ekspresif secara mandiri.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, penelitian ini dimaksudkan untuk melengkapi penelitian-penelitian tersebut. lokasi penelitian di Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Ngawi terdapat koperasi yang menyediakan kebutuhan sehari-hari warga binaan termasuk buku dan bolpoin yang merupakan bahan untuk melakukan Expressive Writing yang biasa mereka lakukan dalam bentuk buku diary. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui manfaat dari aktivitas Expressive Writing yang mereka lakukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur pada enam warga binaan perempuan Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Ngawi dari tiga kamar yang ada, setiap satu kamar diambil dua warga binaan dan juga petugas Kasi Binadik Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Ngawi. Data penelitian ini diolah dan disajikan dalam bentuk naratif dengan tujuan untuk mengetahui kondisi emosi warga binaan perempuan di Lapas Kelas II B Ngawi dan manfaat dari aktivitas Expressive Writing yang sering mereka lakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Emosi Warga Binaan Perempuan Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Ngawi

Kondisi emosi merupakan suatu keadaan seseorang baik disebabkan dari dalam maupun dari luar dirinya yang memberinya dorongan untuk melakukan sesuatu. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa kondisi emosi yang dirasakan oleh warga binaan perempuan di Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Ngawi yaitu:

a. Emosi Sedih

Menurut Soewaryo yang dikutip dalam penelitian yang dilakukan oleh Fadhila Rahmawati dan Agus Romdhon Saputra di Lapas Kelas II B Ponorogo, bahwa individu yang masuk ke dalam rumah tahanan atau lembaga pemasarakatan akan merasa kesepian. Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Ngawi, emosi sedih merupakan emosi yang paling dominan dirasakan oleh

warga binaan perempuan. Emosi sedih termasuk emosi negatif. Emosi sedih merupakan emosi yang dirasakan ketika individu merasa kehilangan sesuatu atau merasakan sesuatu yang menyentuh perasaannya.

Faktor yang menyebabkan munculnya emosi sedih pada warga binaan perempuan di Lapas Ngawi adalah kondisi dan sikap. Faktor kondisi yang dirasakan oleh warga binaan perempuan adalah fakta dimana mereka harus hidup jauh dari keluarga. Sedangkan faktor sikap dirasakan oleh satu warga binaan perempuan karena sikap memandang rendah senior (warga binaan yang lebih lama) kepada junior (warga binaan yang belum lama).

b. Emosi Cemas

Cemas merupakan varian dari emosi takut. Menurut Fahrulina, narapidana atau warga binaan juga akan menghadapi masalah psikologis ketika menghadapi masa-masa menjelang bebas. Masalah psikologis tersebut berupa tidak percaya diri ketika keluar dari Lembaga Pemasyarakatan atau rumah tahanan dan cemas dalam menghadapi masa depan. Menurut Sarwono, cemas merupakan perasaan gelisah dan tidak nyaman karena tidak adanya kejelasan baik objek maupun alasannya

Faktor penyebab munculnya emosi cemas pada warga binaan adalah fantasi. Mereka memfantasikan stigma buruk masyarakat terhadap warga binaan yang kemudian mereka khawatirkan stigma buruk tersebut akan berdampak buruk pada anak mereka melalui perkataan dari masyarakat maupun teman-temannya.

c. Emosi Marah

Marah termasuk emosi negatif yang tidak ingin dirasakan oleh manusia. Emosi marah merupakan emosi yang timbul diakibatkan oleh suatu alasan yang mengganggu ketenangan atau perasaan. Emosi marah ini dirasakan oleh warga binaan perempuan di lapas Ngawi disebabkan oleh faktor kondisi, sikap dan makhluk biologis. Faktor kondisi dikarenakan ruang gerak terbatas sehingga tidak bisa menyelesaikan masalah di luar dengan baik, faktor sikap diungkapkan oleh warga binaan yang mengurus piket karena beberapa warga binaan sulit untuk melaksanakan tugas piket dan faktor makhluk biologis karena perbedaan pendapat dan pertikaian sesama warga binaan.

d. Emosi Nyaman

Nyaman merupakan varian dari emosi cinta. Emosi nyaman timbul karena adanya kedekatan dalam suatu hubungan. Faktor yang menyebabkan timbulnya emosi nyaman warga binaan perempuan di Lapas Ngawi adalah kondisi dan sikap. Faktor kondisi yang dimaksud adalah kondisi di Lapas yang baik sehingga dapat memunculkan emosi nyaman pada warga binaan. Pihak

Lapas menyediakan beragam fasilitas dan program pembinaan yang dapat membantu warga binaan dalam meredakan rasa stresnya.

Faktor sikap yang menimbulkan emosi nyaman pada warga binaan adalah sikap dari setiap warga binaan yang baik, ramah dan juga saling support. Setiap warga binaan dapat menjaga komunikasi dengan baik dan intens dikarenakan tidak memegang ponsel atau smartphone sehingga dapat lebih menghargai waktu yang mana dengan komunikasi intens tersebut timbullah rasa keakraban yang menimbulkan emosi nyaman pada warga binaan perempuan. Selain itu, sikap petugas Lapas yang sangat mengayomi dan menghargai warga binaan menjadi sebab warga binaan perempuan merasa nyaman berada di Lapas Ngawi.

e. Emosi Senang dan Bahagia

Senang merupakan varian dari emosi kenikmatan. Emosi senang dan bahagia yang dirasakan oleh warga binaan perempuan di Lapas Ngawi merupakan emosi luapan dari emosi nyaman yang mereka rasakan. Hal ini dikarenakan emosi nyaman yang dirasakan warga binaan perempuan memberikan kesempatan pada individu untuk memberi dan menerima kebahagiaan. Emosi senang dan bahagia akan muncul dengan adanya interaksi sosial dan kedekatan dalam pembentukan hubungan. Dalam hal ini, faktor penyebab munculnya emosi senang dan bahagia sama seperti faktor penyebab munculnya emosi nyaman yaitu kondisi di Lapas yang sangat baik dan sikap warga binaan yang ramah dan saling support, juga petugas Lapas yang sangat mengayomi dan menghargai warga binaan.

2. Manfaat Expressive Writing pada Warga Binaan Perempuan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi

a. Meringankan Beban Hati dan Pikiran

Manfaat ini dirasakan oleh keseluruhan narasumber penelitian. Yohanes Yupilustanaji dkk, mengungkapkan dalam bukunya bahwa manfaat dari Expressive Writing adalah dapat membebaskan individu dari perasaan atau emosi yang mengganjal atau mengganggu. Selain itu, menulis juga dapat menjadi media untuk menuangkan beragam emosi terutama emosi negatif agar tidak meledak dan merusak individu dan orang sekitar. Semua narasumber warga binaan perempuan mengungkapkan bahwa setelah menuliskan perasaan mereka, mereka merasa lebih lega dan rileks.

b. Merasa Nyaman

Pennebaker mengungkapkan bahwa salah satu manfaat dari menuliskan perasaan adalah dapat membantu individu dalam menjernihkan pikiran. Menulis dapat menangkap semua emosi terutama emosi negatif sehingga tidak meledak ke luar diri individu. Selain itu, dengan menulis, maka individu dapat

mengambil jarak antara dirinya dengan masalah yang sedang dihadapi sehingga dapat memilah dengan baik mana yang dapat diceritakan dan mana yang merupakan privasi.

PENUTUP

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu kondisi emosi yang dirasakan oleh warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi terdiri dari emosi sedih, emosi cemas, emosi marah, emosi nyaman, emosi senang dan bahagia. dan dalam mengekspresikan emosi mereka, setiap warga binaan perempuan terbiasa menuliskan perasaan mereka ke dalam aktivitas Expressive Writing berupa diary. Manfaat yang dirasakan oleh warga binaan dalam aktivitas Expressive Writing yang dilakukan adalah meringankan beban hati dan pikiran serta merasa nyaman.

Semoga dengan hadirnya penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi pihak Lembaga Pemasyarakatan untuk mengadakan kegiatan pembinaan berupa menulis ekspresif untuk membantu warga binaan dalam melepaskan emosi terpendam dan menjadi referensi bagi warga binaan untuk membantu diri sendiri dalam mengekspresikan diri. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode atau pendekatan yang berbeda agar mendapatkan hasil yang lebih detail.

REFERENSI

- Amal, Febrianus Sabda dan Artifa Sorraya. (2021). "Klasifikasi Emosi Negatif Tokoh Utama Dalam Novel Antara Kita Karya Wahyudi Pratama, Kajian Psikologi Sastra." *Prosiding Seminar Nasional Sastra, Lingua, dan Pembelajarannya (SALINGA)*, 2808-1706. Malang: IKIP Budi Utomo: 209-221.
- Aprianto, Yohanes Yupilustanaji dkk. *Terapi Menulis Demi Ketangguhan Diri*. Yogyakarta: Penerbit PT KANISIUS, 2022.
- Damayanti, Yanti Dwi. (2017). *Jangan Takut Menulis*. Bandung: PT. Pribumi Mekar.
- Fauziah, Widya Nur dan Lia Siti Julaha. (2022). "Pengaruh Desain Kemasan Terhadap Pembelian Impulsif yang Dimediasi Emosi Positif (Studi Kasus di Instagram @superjunior_elfindonesia)." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2089-5364. Jakarta Selatan: STIMIK ESQ: 111-122.
- Fitria, Ida dkk, (2016). "Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: Suatu Metode Terapi Menulis Dalam *Diary* Melalui Modul Eksperimen," *Psiko Islamedia*.
- Hude, Darwis. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Alquran*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Metro. 2022. "Sejarah Pemasyarakatan." <https://lapasmetro.kemenkumham.go.id/profil/sejarah-pemasyarakatan>. diakses pada 27 Agustus 2022.

- Ningtiyas, Ditha Wahyu. (2021). "Validasi Modul *Expressive Writing Therapy* (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan." Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Rahmawati, Fadhilah dan Agus Romdhon Saputra. (2021). "Pelatihan dan Pendampingan Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stress Bagi Warga Binaan Wanita Rumah Tahanan Kelas II B Ponorogo" *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*. Ponorogo: IAIN Ponorogo: 149-159.
- Susanti, Reni dan Sri Supriyanti. (2013). "Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbiacara Di Muka Umum Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi*, 1978-3655. Riau: UIN Sultan Syarif Karim: 119-129.
- Yulianti, Mia Ayu. (2018). "Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia dan Pemeliharaan Taman Makam Pahlawan Ciparay Kabupaten Bandung Tahun 2018." Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana, Bandung