



LOVE LETTER SEBAGAI MEDIA REFLEKTIF BAGI WBP DI LAPAS KELAS IIB TAKALAR

**Basti Tetteng, St. Maghfira Ramadhana R, Sri Nurlinda Sari,
Mutia Tri Ananda Jufri**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*e-mail: lindanompo123@gmail.com; Submitted: 18 Mei 2025; Accepted: 3 Juni 2025

Available online: 4 Juni 2025

Abstrak

Permasalahan psikologis seperti ketidakmampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi umum dialami oleh warga binaan pemasyarakatan (WBP), termasuk di Lapas Kelas IIB Takalar. Berdasarkan hasil konseling sebelumnya, ditemukan bahwa sebagian besar WBP belum mampu memahami dan menyalurkan emosinya dengan tepat. Oleh karena itu, dilakukan intervensi psikososial berbasis ekspresi emosional melalui metode *expressive writing*, khususnya dalam bentuk penulisan surat cinta kepada diri sendiri (*love letter to self*). Kegiatan ini bertujuan menyediakan ruang reflektif yang aman untuk membantu peserta menyalurkan emosi, membangun kesadaran diri, dan menumbuhkan harapan masa depan. Metode pelaksanaan diawali dengan edukasi tentang emosi, dilanjutkan dengan sesi menulis surat, dan refleksi bersama fasilitator. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta mengungkapkan bahwa kegiatan ini membantu mereka merasa lega secara emosional, lebih mengenal perasaannya, serta mengalami peningkatan regulasi emosi dan pemahaman diri. Aktivitas ini juga dinilai mampu mengurangi stres dan memberikan ketenangan psikologis. Dengan pendekatan yang sederhana namun efektif, program ini menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat menjadi strategi intervensi emosional yang relevan dan berdampak positif dalam mendukung kesejahteraan psikologis warga binaan. Temuan ini menegaskan pentingnya menyediakan ruang ekspresif dalam sistem pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

Kata Kunci: Warga Binaan; Ekspresi Emosional; Expressive Writing; Love Letter; Kesejahteraan Psikologis

Abstract

Psychological issues such as the inability to recognize and express emotions are commonly experienced by correctional inmates, including those at Class IIB Takalar Prison. Based on previous counseling sessions, it was found that most inmates were still unable to understand and channel their emotions appropriately. Therefore, a psychosocial intervention based on emotional expression was carried out through the expressive writing method, specifically in the form of writing love letters to oneself (*love letter to self*). This activity aimed to provide a safe and reflective space for participants to express their emotions, build self-awareness, and foster hope for the future. The implementation method began with emotional education, followed by a writing session, and concluded with a group reflection facilitated by the team. Evaluation results indicated that participants felt emotionally relieved, gained a better understanding of their feelings, and experienced improvements in emotional regulation and self-



awareness. The activity also helped reduce stress and provided emotional calmness. With its simple yet effective approach, this program demonstrates that expressive writing can serve as a relevant and impactful emotional intervention strategy in supporting the psychological well-being of inmates. These findings emphasize the importance of providing expressive spaces within the correctional rehabilitation system.

Keywords: *Inmates; Emotional Expression; Expressive Writing; Love Letter; Psychological Well-being*

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) memiliki fungsi strategis dalam membina narapidana agar siap kembali menjalani kehidupan sosial secara konstruktif. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masa pemidanaan tidak jarang menimbulkan tekanan emosional dan psikososial yang signifikan bagi warga binaan pemasyarakatan (WBP). Hilangnya kebebasan, terbatasnya interaksi sosial yang bermakna, serta keterputusan dari keluarga dan lingkungan sosial menjadi faktor-faktor utama yang mendorong akumulasi emosi negatif seperti kemarahan, penyesalan, kesepian, kecemasan, hingga keputusan. Jika tidak ditangani dengan baik, akumulasi emosi ini berpotensi menimbulkan gangguan psikologis yang menghambat proses pembinaan yang berorientasi pada pemulihan dan reintegrasi sosial (Setiawaty, Prayitno, Sabardila, Markhamah, & Santoso, 2021). Urgensi penanganan aspek psikososial ini menjadi semakin nyata mengingat keterbatasan layanan psikologis di dalam Lapas serta dampaknya terhadap keberhasilan reintegrasi sosial warga binaan.

Dalam konteks pemasyarakatan yang ideal, intervensi psikososial menjadi komponen penting yang tidak dapat diabaikan. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif untuk menyalurkan tekanan emosional secara konstruktif adalah *expressive writing*, yakni kegiatan menulis tentang pengalaman pribadi dan emosi terdalam secara reflektif. Pendekatan ini memberikan ruang aman bagi individu untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan pengalaman emosionalnya tanpa rasa takut akan penilaian atau stigma. Di lingkungan pemasyarakatan, *expressive writing* berfungsi sebagai bentuk katarsis yang mendalam, memungkinkan individu untuk memproses pengalaman traumatis, merekonstruksi narasi hidup, dan menciptakan makna baru atas penderitaan yang dialami (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011; Dinastuti, 2018).

Efektivitas *expressive writing* dalam meningkatkan regulasi emosi telah didukung oleh sejumlah temuan empiris. Studi yang dilakukan oleh Nur, Murdiana, dan Ridfah (2022) terkait intervensi *expressive writing* selama empat hari terhadap lima narapidana remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Maros menunjukkan peningkatan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Di tengah keterbatasan sumber daya psikologis di Lapas, *expressive writing* menjadi alternatif intervensi yang murah, non-invasif, dan dapat diimplementasikan secara luas.

Salah satu bentuk *expressive writing* yang memiliki dimensi reflektif dan terapeutik yang kuat adalah penulisan *love letter*, yaitu surat pribadi yang ditujukan kepada diri sendiri. Refleksi ini memungkinkan individu untuk mengubah pola pikirnya, mengelola emosi secara lebih efektif, berfungsi sebagai proses katarsis, memperoleh energi positif baru, mengarahkan fokus perhatian, serta meredakan stres emosional. Hal tersebut berdampak pada peningkatan keterlibatan mahasiswa dan memberikan peluang bagi mereka untuk lebih terfokus pada tujuan dan perilaku yang diinginkan



(Malchiodi, 2007 : Lubis & Rahayu, 2021). Melalui *love letter*, WBP diajak untuk mengungkapkan perasaan terdalam seperti rasa bersalah, kerinduan, harapan, permintaan maaf, atau kasih sayang terhadap diri sendiri. Kegiatan ini tidak hanya menjadi saluran ekspresi emosi, tetapi juga menjadi media refleksi diri untuk merekonstruksi identitas yang positif dan penuh harapan. Dengan menulis kepada diri sendiri, narapidana berkesempatan untuk mengakui luka batin, memproses trauma, dan membangun kembali semangat hidup secara lebih bermakna. Pendekatan ini selaras dengan temuan Anggraini (2016), yang menunjukkan bahwa pengelolaan emosi secara internal melalui strategi reflektif dan religius memiliki kontribusi penting dalam proses pembinaan narapidana perempuan. Lebih jauh, pendekatan ini selaras dengan beberapa tujuan dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs), terutama *Tujuan 3 (Good Health and Well-being)* yang menekankan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

Implementasi kegiatan *expressive writing* dalam bentuk *love letter* ini dikembangkan dalam kerangka BKP-PK (Bentuk Kegiatan Pembelajaran - Proyek Kemanusiaan), yaitu model pembelajaran kolaboratif berbasis pengabdian yang dirancang untuk memperkuat keterlibatan mahasiswa dalam menyelesaikan persoalan nyata di masyarakat. Dalam konteks ini, Lapas bukan hanya menjadi ruang binaan, tetapi juga ruang belajar dan ruang empati, tempat mahasiswa menerapkan pengetahuan akademik secara nyata sembari mendorong perubahan sosial (Subandi, Praptomojati, & Madhina., 2022).

Berdasarkan hal yang telah dijelaskan, kegiatan ini bertujuan untuk mengimplementasikan *love letter* sebagai media reflektif bagi WBP di Lapas Kelas IIB Takalar. Program ini diharapkan menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran emosi, menyalurkan perasaan yang selama ini terpendam, serta menumbuhkan kembali harapan dan motivasi hidup.

METODE

Dalam membantu menghadapi permasalahan psikologis yang dialami oleh warga binaan di Lapas Kelas IIB Takalar, Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan intervensi psikososial berbasis ekspresi emosional melalui teknik *expressive writing*, khususnya dalam bentuk penulisan *love letter* kepada diri sendiri. Sugiyono (2011) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang fokus pada eksplorasi kondisi alamiah objek penelitian, di mana peran peneliti menjadi krusial sebagai instrumen utama. Teknik *expressive writing* digunakan sebagai wahana untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan emosi sehingga memberikan peluang kepada individu untuk merefleksikan perasaannya secara emosional melalui kata-kata (Halik, Helwa, & Ramadhani, 2022).

Program ini dilaksanakan sebagai bagian dari kegiatan kemanusiaan yang bertujuan menyediakan ruang reflektif dan aman bagi warga binaan pemasyarakatan (WBP) untuk menyalurkan emosi, merefleksikan pengalaman hidup, serta membangun kembali kesadaran diri dan harapan akan masa depan yang lebih baik. Metode *expressive writing* dipilih karena terbukti efektif dalam mendukung proses katarsis emosional, memperkuat regulasi emosi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melalui proses menulis yang jujur dan personal, warga binaan diberikan kesempatan untuk terhubung kembali dengan dirinya secara lebih mendalam, mengolah pengalaman hidup secara konstruktif, serta memperkuat resiliensi dalam menghadapi situasi sulit selama masa pidana.



Adapun tahapan pelaksanaan program ini terdiri dari lima sesi utama, yaitu:

Orientasi dan Pendekatan

Tahap awal ini difokuskan untuk membangun *rapport* antara fasilitator dan peserta. Warga binaan dipanggil oleh petugas Lapas dan diarahkan ke ruang kegiatan untuk mendapatkan pengenalan tentang program *love letter*. Fasilitator menjelaskan tujuan, manfaat, serta teknis kegiatan. Di tahap ini juga dilakukan pembentukan kesepakatan waktu dan komitmen partisipasi. Orientasi ini bertujuan menciptakan rasa aman, nyaman, dan membangun kepercayaan awal agar peserta lebih terbuka dalam proses selanjutnya.

Sesi Pengenalan Emosi

Sesi ini berfungsi sebagai jembatan menuju proses ekspresi yang lebih mendalam. Fasilitator memandu peserta untuk mengenali dan memahami emosi yang mereka alami selama menjalani masa pidana. Melalui diskusi kecil, *sharing* kelompok, atau eksplorasi mandiri, peserta mulai mengidentifikasi emosi dominan yang ingin mereka tulis. Pengenalan emosi menjadi landasan penting untuk proses refleksi yang lebih otentik.

Sesi Menulis Love Letter

Ini merupakan inti dari intervensi, di mana peserta diminta menulis surat cinta kepada diri sendiri (*love letter*). Surat ini berisi ungkapan kasih, penyesalan, permintaan maaf, refleksi hidup, atau harapan masa depan. Subjek diminta menulis baik hal yang negatif maupun positif, juga harapan terhadap diri mereka (Suhr, Risch, & Wilz 2017). Fasilitator memberikan stimulus naratif serta contoh surat yang relevan dengan konteks psikososial peserta, namun tetap memberi kebebasan penuh dalam menulis. Kegiatan ini dilakukan dalam suasana yang tenang dan mendukung, agar peserta dapat menulis secara jujur dan ekspresif.

Sesi Refleksi dan Ekspresi Terbuka

Setelah proses menulis selesai, peserta diberikan ruang secara sukarela untuk membacakan surat mereka atau berbagi pengalaman emosional selama penulisan. Sesi ini bertujuan memperkuat ikatan emosional, membangun empati antar peserta, serta memberikan validasi terhadap emosi yang muncul. Fasilitator berperan sebagai *active listener* dengan pendekatan *non-judgmental*, dan membantu peserta memaknai tulisan mereka sebagai bagian dari proses pembinaan dan pemulihan diri.

Sesi Penutup dan Afirmasi

Sebagai akhir dari rangkaian kegiatan, fasilitator memberikan refleksi singkat atas proses yang telah dijalani peserta. Kata-kata afirmatif disampaikan untuk menegaskan bahwa setiap peserta memiliki nilai, potensi, dan kesempatan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Umpan balik positif serta kesan peserta dihimpun sebagai bagian dari proses evaluasi dan dokumentasi program.

Melalui tahapan ini, kegiatan *expressive writing love letter* diharapkan tidak hanya menjadi media ekspresi emosional yang aman dan bermakna, tetapi juga menjadi bagian dari proses pemulihan psikologis dan rekonstruksi identitas warga binaan. Di sisi lain, program ini juga memperkuat semangat kemanusiaan dan empati sosial dalam diri mahasiswa sebagai bagian dari pembelajaran berbasis pengabdian.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan secara *offline* yang berlokasi di Aula Lapas Kelas IIB Takalar. Kegiatan ini mengikutkan 10 warga binaan yang dianggap memenuhi kriteria untuk kegiatan yang dilaksanakan. Peserta sebelumnya telah mengikuti sesi konseling, dan diperoleh informasi bahwa peserta belum mampu mengenali emosi serta bagaimana cara mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan baik. Sehingga kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk tindak lanjut terhadap pelaksanaan konseling yang sebelumnya telah dilakukan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Mei sejak pukul 11 hingga 12 siang WITA. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan memberikan pengenalan terkait apa itu emosi, jenis-jenis emosi serta tujuan emosi yang berpedoman pada Modul yang dikeluarkan oleh Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga yang berkolaborasi bersama UNICEF dalam rangka mendukung kesejahteraan emosional dan sosial anak, orang tua, dan pengasuh.



Gambar 1. Pemberian pengantar serta arahan oleh fasilitator



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan menulis ekspresif



Gambar 3. Foto bersama peserta

Berdasarkan refleksi yang dilakukan, sembilan dari sepuluh peserta mengungkapkan merasa lega setelah menulis surat untuk diri mereka. Tidak sedikit yang juga merefleksikan diri mengingat kembali kejadian yang menjadi alasan mengapa mereka berada di lapas. Metode *expressive writing* juga mengandung proses rekonstruksi ulang terhadap masalah yang dialami individu, sehingga individu mampu merasionalisasikan masalah yang dihadapi (Nurhuda, 2017). *Expressive writing* mengarahkan individu untuk terlibat dalam pemrosesan kognitif dari pengalaman emosi negatif, dimana mereka menilai kembali pengalaman dan mengubah makna dari kejadian tersebut (Alparone, 2015). Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas menulis ekspresif dapat memicu individu untuk kembali melihat makna kejadian yang dialami sebelumnya. Emosi negatif dalam tulisan dapat membantu individu untuk lebih memahami kejadian atau dapat menerima *insight* yang bisa membantu dalam proses problem solving (Maslej, 2020).

Selanjutnya, evaluasi terkait bagaimana aktivitas menulis ekspresif memberikan pengaruh terhadap kemampuan peserta dalam mengenali atau memahami perasaannya, menunjukkan delapan dari sepuluh peserta mengungkapkan sangat setuju dan merasa terbantu dengan aktivitas menulis ekspresif. Menulis ekspresif merupakan teknik penulisan singkat yang membantu seseorang memahami dan mengatasi gejolak emosional dalam kehidupan mereka (Pennebaker & Smyth, 2016). Hal ini mengindikasikan bahwa ada emosi yang tersalurkan melalui penulisan surat yang ditujukan untuk diri sendiri. Selain itu, kegiatan ini membantu peserta dalam mengenali dan memahami perasaannya. Proses menulis ekspresif dapat membantu untuk memahami emosi seseorang atau proses rekonstruksi (Rahmawati, 2019).

Selanjutnya, evaluasi terkait peran kegiatan menulis ekspresif terhadap psikologis peserta yang menunjukkan delapan dari sepuluh peserta mengungkapkan sangat membantu. Dengan mengekspresikan pengalaman dengan kata-kata, maka inhibisi yang selama ini dirasakan berkurang secara bertahap dan terlihat adanya peningkatan pada kesehatan (Pennebaker & Smyth, 2016). Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas menulis ekspresif membuat peserta merasa lebih tenang secara emosional. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh Nabila, Sartika, dan Nungrahawat (2024) terkait pengaruh pemberian *ekspresif writing* terhadap peningkatan regulasi emosi yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam regulasi emosi secara signifikan, hal ini memiliki arti bahwa individu mengalami perubahan dalam menghadapi/memproses pengalaman emosional yang ada.

Terakhir, evaluasi terkait penyampaian arahan dan informasi oleh fasilitator kepada peserta dinilai mampu dikomunikasikan dengan jelas. Sehingga dari hasil di



atas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan menulis ekspresif ini berhasil mencapai tujuannya dalam membantu peserta mengenali emosi dan perasaannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan refleksi kegiatan *expressive writing* di Lapas Kelas IIB Takalar, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil memberikan ruang aman bagi peserta untuk mengekspresikan dan merefleksikan emosi melalui penulisan surat kepada diri sendiri. Kegiatan ini terbukti membantu peserta dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang selama ini belum tersampaikan, sebagai bentuk tindak lanjut dari sesi konseling dalam program Accarita sebelumnya. Evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa lega dan terbantu secara psikologis setelah mengikuti kegiatan ini, dengan manfaat seperti pengurangan stres, peningkatan suasana hati, dan pemahaman diri yang lebih baik. Dengan penyampaian yang efektif dari fasilitator serta pendekatan yang tepat melalui metode *expressive writing*, kegiatan ini dinilai berhasil mendukung proses regulasi emosi dan peningkatan kesejahteraan psikologis warga binaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Takalar atas kesempatan dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada petugas lapas yang telah membantu dalam proses koordinasi serta pelaksanaan kegiatan secara langsung di lapangan. Penghargaan yang tulus kami berikan kepada warga binaan atas partisipasi aktif, keterbukaan, dan antusiasme mereka selama kegiatan berlangsung sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alparone, Francesca R., Pagliaro, S., Rizzo, Ilaria. (2015). The Words To Tell Their Own Pain: Linguistic Markers Of Cognitive Reappraisal In Mediating Benefits Of Expressive Writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(6), 495-507.
- Anggraini, E. (2016). Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bulu Semarang. *Jurnal THEOLOGIA*, 26(2), 284-311. <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Dinastuti. (2018). Expressive writing in Indonesian context. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 7(1), 1-15.
- Halik, A., Helwa, A., Ramadhani, A. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi. *Semanggi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 1(02). <http://doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.135>
- Lubis, H., Rahayu, D. (2021). Expressive Therapy dalam Mengelola Kecemasan dalam pada Masa Pandemi Covid-19. *JMM: Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(4), 1970-1981. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.4874>
- Maslej, Marta M. (2020). Why Does Expressive Writing Affect Emotion? considering the Impact of Valence and Cognitive Processing. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 52(2), 85-96. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000167>



- Nabila, H., Sartika, D., Nungrahawat, E, N. (2024) Pengaruh Pemberian Expressive Writing Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi (Studi Pada Dewasa Awal yang Melakukan Non Suicidal Self-Injury). *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 19(1), 1-13.
- Nur, A. F. A., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2022). Expressive Writing Dan Kemampuan Regulasi Emosi Narapidana Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2), 110-121. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2214>
- Nurhuda, R. (2017). Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Metode Expressive Writing pada Siswa SMP. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(7), 353-367.
- Pennebaker, J.W., & Smyth. J.M. (2016). *Opening up by writing it down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York London: The Guilford Press.
- Rahmawati, N. (2019). Kajian Literatur Psikologi: Katarsis Sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Setiawaty, R., Prayitno, H. J., Sabardila, A., Markhamah, & Santoso, T. (2021). Expression of Prisoners As a Form of Anxiety During Prison: a Psychopragmatic Study. *Gramatika STKIP PGRI Sumatera Barat*, 7(2), 239-266.
- Subandi, S., Praptomojati, A., Madhina, I., Hardi, N. F., Ahmad, M. A., & Wuryansari, R. (2022). Implementasi Program Layanan Kesehatan Mental Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (Wbp) Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 8(2), 94. <https://doi.org/10.22146/jpkm.54166>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhr, M., Risch, A. K., & Wilz, G. (2017). Maintaining Mental Health Through Positive Writing: Effects of a Resource Diary on Depression and Emotion Regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1586-1598. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jc.1p.22463>

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

