



IMPLEMENTASI MAHAR (MADING HARAPAN) SEBAGAI MEDIA REFLEKSI DIRI DALAM PROGRAM PENGUATAN KETAHANAN PSIKOLOGIS ANAK BERHADAPAN DENGAN HUKUM (ABH) DI SENTRA WIRAJAYA MAKASSAR

Faradillah Firdaus *, Tri Sulastri, Sindi Novita *, Syarifah Al Makkiya

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*e-mail: novitabassindi@gmail.com; Submitted: 26 November 2025; Accepted: 15 Desember 2025

Available online: 16 Desember 2025

Abstrak

Program MAHAR (Mading Harapan) dikembangkan sebagai media refleksi diri untuk memperkuat ketahanan psikologis remaja, khususnya Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Sentra Wirajaya Makassar. Remaja pada kelompok ini rentan mengalami tekanan emosional, kesulitan regulasi emosi, dan lemahnya orientasi masa depan, sehingga diperlukan intervensi yang mampu memfasilitasi proses refleksi personal secara aman dan terstruktur. Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan intervensi psikososial melalui teknik *expressive writing* dengan meminta peserta menulis surat "Untuk Aku di Masa Depan" yang kemudian divisualisasikan dalam bentuk mading reflektif. Program dilaksanakan dalam lima sesi: orientasi, pengenalan emosi, penulisan MAHAR, refleksi terbuka, dan penutup-afirmasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, munculnya rasa lega dan didengar, serta tumbuhnya harapan baru terhadap masa depan. Peserta mampu menghubungkan pengalaman masa lalu dengan tujuan jangka panjang, sekaligus memperoleh dukungan sosial dari dinamika kelompok. Implementasi MAHAR juga memperkuat aspek self-awareness, regulasi emosi, dan visualisasi tujuan yang merupakan komponen penting ketahanan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa media refleksi visual melalui mading dapat menjadi strategi intervensi efektif untuk mendukung pemulihan psikososial dan membangun kembali identitas positif remaja dalam lingkungan terbatas.

Kata Kunci: Mading Harapan; Expressive Writing; Ketahanan Psikologis; Remaja; Refleksi Diri

Abstract

The MAHAR (Mading Harapan) program was developed as a self-reflection medium to strengthen the psychological resilience of adolescents, particularly Children in Conflict with the Law (CCL) at Sentra Wirajaya Makassar. Adolescents within this group are vulnerable to emotional distress, difficulties in emotional regulation, and weak future orientation; therefore, an intervention that provides a safe and structured space for personal reflection is urgently needed. This community service program applies a psychosocial intervention approach through expressive writing, in which participants write a "Letter to My Future Self" that is later visualized in a reflective wall magazine. The program consists of five sessions: orientation, emotional awareness, MAHAR writing, open reflection, and closing-affirmation. The results indicate increased emotional awareness, improved ability to express emotions, and the emergence of relief, validation, and renewed hope for the future among participants. They demonstrated the capacity to connect past experiences with long-term goals while also benefitting from peer-based social support within group dynamics. The implementation of MAHAR enhances self-



awareness, emotional regulation, and goal visualization—core components of psychological resilience. These findings highlight that a visual reflective medium such as a wall magazine can serve as an effective intervention strategy to support psychosocial recovery and foster positive identity reconstruction among adolescents in constrained environments.

Keywords: *Hope Wall Magazine; Expressive Writing; Psychological Resilience; Adolescents; Self-Reflection*

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan terhadap tekanan psikologis: dari tuntutan akademik, perubahan identitas, hingga konflik sosial-pertemanan. Pada masa ini, pembentukan identitas (*identity formation*) dan perumusan harapan masa depan sangat krusial. Tanpa bimbingan dan konteks reflektif yang memadai, banyak remaja mengalami kesulitan dalam menetapkan tujuan jangka panjang, mengelola stres, dan mengembangkan ketahanan psikologis (*resiliensi*). Masalah ini menjadi semakin mendesak mengingat prevalensi gangguan mental di kalangan remaja terus meningkat, sehingga intervensi promotif dan preventif sangat dibutuhkan.

Isu ketahanan psikologis pada remaja telah menjadi fokus dalam berbagai kajian. Beberapa penelitian lokal menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan (seperti manajemen stres, *cognitive reappraisal*, *mindfulness*) efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja. Misalnya, Supriyadi dan Kartini (2022) melakukan tinjauan literatur terhadap 14 studi intervensi resiliensi dan menemukan bahwa teknik relaksasi, life skills, serta kebiasaan bersyukur (*gratitude*) adalah strategi yang terbukti memperkuat resiliensi (Supriyadi & Kartini, 2022). Selain itu, studi di Pontianak oleh Florensa, Hidayah, Yousriatin, dan rekan (2019) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri secara signifikan meningkatkan skor resiliensi remaja (Florensa et al., 2019). Demikian juga, pendekatan ego (*ego-approach counseling*) di SMA di Padang Panjang berhasil menaikkan ketahanan diri siswa terhadap tekanan psikologis (Hafiva, Yusri, & Aprison, 2020).

Intervensi reflektif juga telah diterapkan secara efektif sebagai bagian dari upaya penguatan resiliensi. Misalnya, Jamilah dan Missouri (2025) menggunakan refleksi spiritual berbasis tasawuf pada siswa SMA, yang terbukti meningkatkan resiliensi emosional mereka melalui latihan merenung dan kontrol diri (Jamilah & Missouri, 2025). Aktivitas reflektif semacam ini memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi harapan, hambatan, dan rencana tindakan, yang pada gilirannya dapat memperkuat *self-awareness* dan daya tahan emosional.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan aspek komunitas sangat penting dalam memperkuat resiliensi pada remaja. Remaja yang memiliki dukungan lingkungan baik dari teman sebaya maupun sekolah lebih mampu menginternalisasi tujuan hidup mereka dan merasa didukung ketika menghadapi kesulitan (Widyastuti, Supriatna, & Bangun, 2025). Penelitian tersebut menegaskan bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial dan komunikasi yang efektif memperkuat daya tahan internal remaja.

Mengingat latar belakang empiris tersebut, penting bagi program pengabdian masyarakat (PKM) untuk mengembangkan intervensi yang tidak hanya mengajarkan keterampilan koping atau manajemen stres, tetapi juga memfasilitasi remaja dalam proses refleksi diri dan perumusan harapan masa depan secara aktif. Salah satu media yang memiliki potensi besar adalah mading (majalah dinding), karena bersifat visual,



dapat dikustom, dan mudah diakses dalam lingkungan sekolah atau komunitas. Namun, penggunaan mading sebagai media reflektif untuk menetapkan dan memvisualisasikan harapan jangka panjang (misalnya 2026-2030), menggabungkan refleksi, dan dukungan sosial belum banyak diangkat dalam praktik PKM di Indonesia.

Berdasarkan kajian tersebut, program pengabdian ini mengusulkan MAHAR (Mading Harapan) sebagai sarana intervensi kreatif: peserta remaja akan menuliskan harapan, hambatan, dan rencana masa depan dalam mading, serta membuat pesan motivasi untuk diri sendiri di tahun 2030. Pendekatan ini menggabungkan refleksi diri (writing), visualisasi tujuan, dan dukungan kelompok sebagai strategi penguatan ketahanan psikologis secara holistik.

METODE

Dalam membantu menghadapi permasalahan psikologis yang dialami oleh ABH di Lapas Sentra Wirajaya Makassar, Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan intervensi psikososial berbasis ekspresi emosional melalui teknik *expressive writing*, khususnya dalam bentuk penulisan menulis surat Untuk Aku di Masa Depan 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. ABH dipanggil oleh fasilitator dan diarahkan ke ruang kegiatan untuk mendapatkan pengenalan tentang program MAHAR (mading harapan). 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 rehabilitasi. 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 MAHAR (*mading harapan*)

Ini merupakan inti dari intervensi, di mana peserta diminta menulis surat Untuk Aku di Masa Depan kepada diri sendiri. 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 memberikan evaluasi dengan menuliskan apa yang mereka rasakan selama proses kegiatan menulis surat. Sesi ini bertujuan memperkuat ikatan emosional, membangun empati kepada diri sendiri, serta memberikan validasi terhadap emosi yang muncul. Fasilitator berperan sebagai pendengar dengan pendekatan *non-judgmental*, dan membantu peserta mengartikan dan menuliskan perasaan 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 MAHAR (*mading harapan*) diharapkan tidak hanya menjadi media ekspresi emosional yang aman dan bermakna, tetapi juga menjadi bagian dari proses pemulihan psikologis dan rekonstruksi identitas ABH. 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 beberapa tempat di Sentra Wirajaya. Kegiatan ini mengikutkan 17 anak berhadapan dengan hukum yang dianggap memenuhi kriteria untuk kegiatan yang dilaksanakan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2025 sampai 23 November 2025 sejak pukul 13.00 WITA hingga 17.00 WITA. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan memberikan pengenalan terkait apa itu *goals* atau harapan, serta tujuan dari menuliskan harapan untuk diri sendiri yang ada di 5 tahun kedepan.

Secara umum, program ini mendapatkan respons positif dari peserta. Pada sesi pengenalan emosi, sebagian besar peserta mampu mengidentifikasi emosi dominan yang sebelumnya sulit mereka ungkapkan secara verbal. Pada sesi penulisan surat "Untuk Aku di Masa Depan", peserta menunjukkan keterlibatan emosional yang kuat. Mereka menuliskan kisah personal, penyesalan, tujuan hidup, ketakutan, serta harapan untuk diri mereka pada lima tahun mendatang.



Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan ekspresi afektif yang signifikan. Peserta yang awalnya terlihat kaku dan tertutup mulai menunjukkan ekspresi lebih rileks setelah menulis. Refleksi yang dikumpulkan juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa "lega", "didengar", dan "punya harapan baru". Selain itu, fasilitator melihat peningkatan kemampuan peserta dalam menghubungkan pengalaman masa lalu dengan tujuan masa depan.

Dari aspek kelompok, suasana sesi menunjukkan adanya peningkatan kohesi sosial. Peserta saling memberi validasi emosional ketika sesi refleksi berlangsung. Beberapa peserta bahkan menyampaikan bahwa kegiatan tersebut membantu mereka "melihat diri secara baru" dan "mengingat kembali tujuan hidup yang tertunda". Secara keseluruhan, program MAHAR berhasil menyediakan ruang aman untuk ekspresi emosional, memfasilitasi refleksi diri, serta memperkuat aspek-aspek ketahanan psikologis seperti self-awareness, regulasi emosi, dan harapan masa depan.



Gambar 1. Pemberian pengantar serta arahan oleh fasilitator



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan menulis untuk aku di masa depan



Gambar. 3 Foto bersama peserta



Hasil pelaksanaan program MAHAR menunjukkan bahwa penggunaan mading reflektif sebagai media ekspresi diri dapat berkontribusi pada peningkatan ketahanan psikologis ABH. Temuan ini sejalan dengan beberapa literatur terbaru yang menegaskan bahwa kegiatan berbasis refleksi dan expressive writing berpengaruh positif terhadap regulasi emosi dan resiliensi remaja. Misalnya, studi oleh Larasati dan Wibowo (2021) menunjukkan bahwa kegiatan menulis terarah mampu menurunkan emosi negatif dan membantu remaja mengevaluasi pengalaman hidup secara lebih adaptif.

Penulisan surat kepada diri sendiri, seperti yang dilakukan pada sesi inti MAHAR, terbukti menjadi sarana efektif untuk membantu individu memproses pengalaman emosional yang sulit (Putra & Halim, 2023). Peserta dalam program ini menunjukkan pola yang sama: mereka dapat mengekspresikan rasa kecewa, penyesalan, dan harapan, yang sebelumnya tidak disampaikan secara terbuka. Menurut Suhr et al. (2020), proses menulis secara emosional memfasilitasi reorganisasi kognitif, membantu individu menempatkan pengalaman hidup dalam kerangka yang lebih adaptif.

Dari perspektif komunitas, keterlibatan dalam kelompok kecil selama sesi berbagi turut memperkuat dukungan sosial. Dukungan emosional dari teman sebaya terbukti meningkatkan persepsi kompetensi diri dan harapan masa depan (Widodo, Suryani, & Ramlan, 2022). Hal ini tampak ketika peserta saling menguatkan, bahkan memberikan afirmasi terhadap cerita yang dibagikan. Interaksi tersebut tidak hanya meningkatkan rasa diterima, tetapi juga membangun kembali identitas positif yang penting bagi ABH. Secara psikososial, media mading yang bersifat visual dan personal mendukung proses visualisasi tujuan. Visualisasi sendiri telah terbukti meningkatkan motivasi dan sense of direction pada remaja dalam situasi rentan (Hakim & Nurwati, 2024). Melalui MAHAR, peserta tidak hanya menulis tujuan, tetapi juga memvisualisasikannya dalam bentuk mading yang dapat dilihat kembali sebagai pengingat harapan.

Selain itu, kegiatan ini memberikan kesempatan untuk melakukan *self-evaluation* dan *self-reconstruction*—dua komponen penting dalam peningkatan resiliensi (Yusuf & Rahmatika, 2023). Dengan menuliskan masa depan yang ingin dicapai, peserta seolah menegosiasikan kembali identitas diri mereka, dari individu yang dianggap “bermasalah” menjadi individu dengan nilai, arah hidup, dan potensi perubahan. Dengan demikian, temuan program ini mendukung bukti bahwa intervensi berbasis refleksi kreatif dan dukungan kelompok dapat memperkuat ketahanan psikologis remaja dalam lingkungan terbatas seperti Lapas. MAHAR tidak hanya menjadi media ekspresi, tetapi juga instrumen pemulihan psikologis yang memberi makna, arah, dan rasa harapan bagi para peserta.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan refleksi kegiatan MAHAR (Mading Harapan) dalam program penguatan ketahanan psikologis remaja di Sentra Wirajaya Makassar, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil menjadi ruang aman bagi peserta untuk mengekspresikan, merefleksikan, dan memvisualisasikan harapan masa depan mereka. Melalui rangkaian sesi mulai dari pengenalan emosi, penulisan surat “Untuk Aku di Masa Depan”, hingga refleksi terbuka, peserta mampu mengenali emosi yang selama ini sulit mereka ungkapkan serta mengolahnya secara lebih adaptif. Implementasi MAHAR memfasilitasi remaja untuk menyadari pengalaman pribadi, menata kembali tujuan hidup, dan membangun harapan yang lebih realistis dan bermakna. Selain memberikan efek katarsis, kegiatan ini juga memperkuat aspek self-awareness, regulasi emosi, dan dukungan sosial melalui interaksi kelompok. Respons positif peserta—yang merasa lebih lega, didengar, dan termotivasi—menunjukkan bahwa media refleksi visual seperti



mading dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis remaja, khususnya mereka yang berada dalam lingkungan terbatas. Dengan demikian, MAHAR tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi, tetapi juga sebagai instrumen pembinaan psikologis yang membantu remaja membangun kembali identitas dan arah hidup secara positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Florensa, F., Hidayah, N., Yousriatin, F., & Sari, L. (2019). Efektivitas manajemen diri terhadap resiliensi remaja. *Media Bina Ilmiah*.
- Hafiva, W., Yusri, F., & Aprison, W. (2020). Efektivitas pendekatan ego untuk meningkatkan resiliensi diri siswa di SMAN 2 Padang Panjang. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 223-236. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1474>
- Hakim, R., & Nurwati, N. (2024). Goal visualization technique to enhance future orientation among at-risk adolescents. *Journal of Youth Development Studies*, 12(1), 44-57.
- 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>
- Jamilah, S., & Missouri, R. (2025). Refleksi spiritual untuk resiliensi emosional sebagai inovasi pendekatan tasawuf di kalangan pelajar SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*. <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i4.2484>
- Larasati, F., & Wibowo, A. (2021). Expressive writing intervention to improve emotional regulation in adolescents. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 89-101.
- Putra, M. R., & Halim, A. (2023). Self-letter writing as a tool for emotional processing among incarcerated youth. *Indonesian Journal of Correctional Psychology*, 5(1), 12-25.
- 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/10.1002/jc.1p.22463>
- Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*. <https://doi.org/10.56186/jkbb.99>
- Widodo, D., Suryani, N., & Ramlan, M. (2022). Peer social support and resilience development in high-risk adolescents. *Jurnal Psikososial Remaja*, 4(3), 135-148.
- Widyastuti, M., Supriatna, E., & Bangun, M. F. A. (2025). Resiliensi remaja yang memiliki orang tua bercerai: Studi kualitatif. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(3), 1123-1132. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.6945>
- Yusuf, L. A., & Rahmatika, S. (2023). Self-evaluation and identity reconstruction as predictors of resilience in juvenile inmates. *Journal of Psychological Resilience*, 7(2), 101-118.

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.

