

## **Penanganan Gangguan Identitas Diri Melalui Terapi Menulis Ekspresif Pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Palembang**

**Sawi Sujarwo<sup>1</sup>, Syarifah Zakiyah<sup>2</sup>**

*<sup>1,2</sup> Prodi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Syarifah Zakiyah

**E-mail:** [syrfhzh15@gmail.com](mailto:syrfhzh15@gmail.com)

### **Abstrak**

*Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan terapi menulis ekspresif pada narapidana di lapas perempuan kelas II A Palembang. Metode yang digunakan yaitu menggunakan terapi menulis ekspresif, yaitu suatu pendekatan yang memanfaatkan aktivitas menulis untuk membantu narapidana menggali perasaan terdalam, serta memfasilitasi proses penerimaan dan pemaknaan terhadap pengalaman hidup yang telah mereka alami. Hasil Pengabdian Masyarakat diperoleh memberikan dampak yang signifikan terhadap gangguan identitas diri yang dialami oleh narapidana perempuan. Melalui empat pertemuan terapi, subjek dapat mengungkapkan perasaan mereka terkait pengalaman hidup dan trauma yang dialami, khususnya dalam konteks perasaan kehilangan jati diri, kebingungan identitas, dan pandangan negatif terhadap diri mereka.*

**Kata kunci** - terapi menulis ekspresif, gangguan identitas diri, lapas kelas II A Palembang

### **Abstract**

*This community service program aimed to provide expressive writing therapy for female inmates at the Class II A Women's Correctional Facility in Palembang. The method employed was expressive writing therapy, an approach that utilizes writing activities to help inmates explore their deepest emotions and facilitate the processes of acceptance and meaning-making of their life experiences. The results of the program indicated a significant impact on the self-identity disturbances experienced by female inmates. Through four therapy sessions, participants were able to express their feelings related to life experiences and traumatic events, particularly those associated with loss of self-identity, identity confusion, and negative self-perceptions*

**Keywords** - expressive writing therapy, self-identity disturbance, class II A women's correctional facility Palembang

## PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang merupakan unit pelaksana teknis di bawah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia yang berlokasi di Jalan Merdeka No. 12, Palembang. Lapas ini menampung narapidana perempuan dengan beragam latar belakang tindak pidana, dengan dominasi kasus penyalahgunaan narkoba. Di bawah kepemimpinan Kepala Lapas Desi Andrayani, A.Md.IP., S.H., M.Si., Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang menyelenggarakan berbagai program pembinaan kepribadian dan kemandirian, antara lain pelatihan tata boga, tata rias, menjahit, kerajinan tangan, kegiatan keagamaan, serta layanan konseling psikologis. Salah satu program yang menjadi fokus utama adalah konseling adiksi narkoba yang bekerja sama dengan Ikatan Konselor Adiksi Indonesia (IKAI) Sumatera Selatan, mengingat tingginya jumlah narapidana perempuan dengan riwayat ketergantungan narkoba.

Data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (2023) menunjukkan bahwa mayoritas penghuni lembaga pemasyarakatan perempuan di Indonesia terlibat dalam kasus narkoba, baik sebagai pengguna maupun pengedar. Perempuan dengan riwayat ketergantungan narkoba umumnya memiliki latar belakang pengalaman traumatis, seperti kekerasan, keterasingan sosial, serta rendahnya harga diri. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah gangguan identitas diri.

Gangguan identitas diri pada narapidana perempuan merupakan fenomena psikologis yang signifikan, ditandai dengan kesulitan individu dalam memahami, menerima, dan memaknai dirinya secara utuh. Kondisi ini sering dipengaruhi oleh hilangnya kontrol atas kehidupan pribadi, stigma sosial, serta distorsi peran sosial dan gender selama masa penahanan. Goffman (2022) dalam *Asylums* menjelaskan bahwa individu yang berada dalam institusi total, seperti lembaga pemasyarakatan, cenderung mengalami proses depersonalisasi, di mana identitas personal tereduksi menjadi label institusional. Proses ini dapat memperdalam gangguan identitas diri pada narapidana.

Temuan penelitian Setyo et al. (2018) juga menunjukkan bahwa narapidana perempuan kerap mengalami kesepian dan isolasi sosial akibat keterbatasan interaksi, minimnya dukungan keluarga, serta rasa tidak aman selama menjalani masa pidana. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap penurunan harga diri dan pembentukan citra diri negatif. Dalam jangka panjang, perasaan terasing ini dapat memperparah gangguan identitas diri dan menghambat proses rehabilitasi psikologis.

Secara teoritis, Erikson (1968) dalam *Identity: Youth and Crisis* menyatakan bahwa identitas diri terbentuk melalui interaksi sosial dan pengalaman hidup individu. Namun, dalam konteks narapidana perempuan, proses pembentukan identitas tersebut sering kali terganggu oleh keterbatasan aktivitas, kontrol eksternal yang ketat, serta minimnya kesempatan untuk mengekspresikan diri. Akibatnya, individu dapat mengalami krisis identitas yang ditandai dengan kebingungan peran dan ketidakjelasan tujuan hidup. Harter (1999) menambahkan bahwa identitas diri mencakup berbagai domain, seperti harga diri, citra tubuh, dan peran sosial. Gangguan pada salah satu domain tersebut dapat memengaruhi struktur identitas diri secara keseluruhan, terutama pada narapidana perempuan yang menghadapi stigma sosial dan distorsi peran gender.

Penelitian Setyo et al. (2018) mengungkapkan bahwa narapidana perempuan yang mengalami gangguan identitas diri menunjukkan ciri-ciri seperti kehilangan kontrol atas kehidupan, kebingungan jati diri, kehilangan peran sosial, ketidakmampuan mengambil keputusan penting, perasaan hampa, pandangan negatif terhadap diri sendiri, serta pengaruh kuat lingkungan penjara terhadap persepsi diri. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga memperlambat proses pemulihan dan reintegrasi sosial.

Upaya pemulihan dan penguatan kembali identitas diri narapidana perempuan memerlukan intervensi psikologis yang tepat, salah satunya melalui terapi menulis ekspresif. Terapi menulis ekspresif yang dikembangkan oleh Pennebaker (1997) merupakan pendekatan terapeutik yang mendorong individu untuk mengekspresikan pengalaman emosional dan traumatis melalui aktivitas menulis secara bebas. Dalam *Writing to Heal*, Pennebaker menjelaskan bahwa menulis ekspresif dapat

membantu individu mengorganisasi emosi, mengurangi stres psikologis, serta meningkatkan pemahaman diri.

Sejumlah penelitian mendukung efektivitas terapi menulis ekspresif dalam meningkatkan kesehatan mental. Lestari (2022) menemukan bahwa terapi ini mampu membantu remaja korban kekerasan dalam rumah tangga dalam mengekspresikan emosi dan menurunkan gejala depresi. Pennebaker (1997) juga menunjukkan bahwa menulis ekspresif berkontribusi terhadap penurunan stres serta peningkatan kesehatan mental dan fisik. Bagi narapidana perempuan, terapi ini memberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan terkait rasa bersalah, isolasi, dan kebingungan identitas yang dialami selama menjalani masa pidana (Hoult et al., 2024). Baikie dan Wilhelm (2005) menegaskan bahwa menulis ekspresif dapat membantu individu membangun kembali narasi diri yang lebih positif dan adaptif, sehingga mendukung pemulihan psikologis.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, peneliti menemukan sejumlah narapidana perempuan yang menunjukkan ciri-ciri gangguan identitas diri sebagaimana dijelaskan dalam kajian teoretis. Perbedaan tingkat dan bentuk gangguan identitas diri dipengaruhi oleh pengalaman hidup, trauma, serta lingkungan sosial selama masa penahanan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis yang berfokus pada pemulihan identitas diri narapidana perempuan.

Saat ini, terapi menulis ekspresif belum terintegrasi sebagai program reguler di Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang, namun memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bagian dari program rehabilitasi psikososial. Melalui kegiatan magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), mahasiswa dapat berperan dalam memperkenalkan dan menerapkan terapi menulis ekspresif secara terstruktur, sekaligus mengevaluasi efektivitasnya dalam mengurangi gangguan identitas diri pada narapidana perempuan pecandu narkoba. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat akademik bagi mahasiswa, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap pengembangan program pembinaan yang lebih humanis dan berorientasi pada kesehatan mental warga binaan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terapi menulis ekspresif, yaitu suatu pendekatan yang memanfaatkan aktivitas menulis untuk membantu narapidana menggali perasaan terdalam, serta memfasilitasi proses penerimaan dan pemaknaan terhadap pengalaman hidup yang telah mereka alami

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan Kegiatan dilakukan selama 4 kali pertemuan terhitung sejak tanggal 19-22 Desember 2025, Hasil Pelaksanaan terapi menulis ekspresif dilakukan dalam empat pertemuan terhadap tiga subjek (RS, SA, dan D) yang menunjukkan gangguan identitas diri. Secara umum, hasil menunjukkan adanya perubahan bertahap pada aspek pemahaman diri, kontrol diri, serta orientasi masa depan subjek.

Pada pertemuan pertama, ketiga subjek masih menunjukkan gejala gangguan identitas diri yang kuat, seperti perasaan hampa, kebingungan identitas, pandangan negatif terhadap diri, dan kesulitan mengontrol emosi. Penerapan tahap *initial writing* atau menulis bebas tanpa arahan membuat subjek mulai mengekspresikan perasaan terdalam mereka. Meskipun perubahan belum terlihat signifikan, seluruh subjek melaporkan perasaan sedikit lebih lega setelah menulis, yang menunjukkan respons awal positif terhadap intervensi.

Pada pertemuan kedua, subjek diminta menulis pengalaman negatif dan traumatis di masa lalu. Tahap ini memunculkan emosi yang lebih intens, seperti kesedihan, kekecewaan, dan kebingungan. Namun, melalui proses menulis dan diskusi, mulai tampak kesadaran awal terhadap sumber permasalahan identitas diri. Subjek RS menunjukkan penurunan perasaan hampa dan mulai

menyadari faktor psikologis di balik kebingungan identitasnya. Subjek SA mulai memiliki kesadaran terhadap hubungan tidak sehat yang dialaminya, sedangkan subjek D mulai menunjukkan keterbukaan emosional meskipun masih terbatas pada deskripsi peristiwa traumatis.

Pada pertemuan ketiga, fokus terapi diarahkan pada identifikasi aspek positif dan kekuatan diri. Subjek membaca kembali tulisan sebelumnya dan merefleksikan pelajaran yang dapat diambil dari pengalaman hidup mereka. Hasilnya, ketiga subjek mulai menunjukkan peningkatan pemahaman diri, munculnya kesadaran akan ketangguhan pribadi, serta berkurangnya ketergantungan pada penilaian eksternal. Selain itu, terlihat peningkatan kepercayaan diri dan interaksi sosial, khususnya pada subjek RS dan SA.

Pada pertemuan keempat, subjek diarahkan untuk mengaplikasikan pemahaman dan nilai positif ke dalam rencana hidup nyata. Ketiga subjek menunjukkan perubahan yang lebih jelas terkait identitas diri, ditandai dengan meningkatnya kontrol diri, kejelasan tujuan hidup, dan orientasi masa depan yang lebih adaptif. Subjek RS menunjukkan komitmen kuat untuk membangun kehidupan mandiri dan menjauhi narkoba, subjek SA mampu mengelola emosi dengan lebih baik serta menghentikan perilaku menyakiti diri, dan subjek D menunjukkan pemahaman identitas diri yang lebih stabil serta optimisme terhadap masa depan.

Secara keseluruhan, terapi menulis ekspresif terbukti membantu narapidana perempuan dalam mengekspresikan emosi, merefleksikan pengalaman traumatis, serta memperkuat kembali identitas diri secara bertahap. Intervensi ini menunjukkan potensi sebagai pendekatan psikososial yang efektif dalam mendukung proses rehabilitasi narapidana perempuan.

Hasil Pada Pengabdian masyarakat ini, terapi menulis ekspresif diterapkan sebagai upaya untuk membantu narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas II A Palembang yang mengalami gangguan identitas diri. Gangguan identitas diri umumnya ditandai dengan kebingungan mengenai jati diri, kesulitan dalam mengambil keputusan hidup, serta munculnya perasaan hampa dan terisolasi. Kondisi tersebut semakin diperberat oleh stigma sosial yang melekat pada status narapidana serta keterbatasan interaksi sosial selama masa penahanan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang mampu memfasilitasi ekspresi emosi dan refleksi diri secara aman dan adaptif.

Terapi menulis ekspresif bertujuan untuk memberikan ruang bagi subjek dalam mengekspresikan perasaan terpendam sekaligus merefleksikan pengalaman hidup yang telah dialami. Penelitian ini mengacu pada teori Pennebaker (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas menulis tentang pengalaman traumatis dapat membantu individu mengorganisasi emosi, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri.



**Gambar 1.**  
Pelaksanaan Kegiatan Terapi

Pelaksanaan terapi dilakukan selama empat pertemuan, di mana subjek diminta menulis secara bebas tanpa batasan atau arahan tertentu. Pendekatan ini memungkinkan subjek menggali perasaan, pengalaman traumatis, serta kebingungan identitas yang mereka alami. Pada pertemuan pertama, meskipun subjek masih menunjukkan gejala gangguan identitas diri yang cukup menonjol,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

seperti kebingungan dan perasaan terasing dari diri sendiri, mereka melaporkan adanya perasaan lega setelah menulis. Meskipun perubahan signifikan belum terlihat, proses ini menjadi tahap awal keterbukaan subjek terhadap perasaan mereka sendiri.

Pada pertemuan kedua, subjek diminta menuliskan pengalaman negatif dan traumatis. Pada tahap ini, subjek mulai meninjau kembali perasaan dan pandangan mereka secara lebih terbuka. Walaupun masih terdapat hambatan dalam mengungkapkan emosi secara penuh, subjek menunjukkan respons positif berupa perasaan lega setelah menulis, yang menandakan adanya kemajuan dalam proses pemahaman diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari (2022) yang menyatakan bahwa terapi menulis ekspresif berperan dalam meningkatkan harga diri dan memperbaiki identitas diri pada narapidana.

Perkembangan yang lebih jelas terlihat pada pertemuan ketiga dan keempat. Subjek mulai mampu menemukan makna positif dari pengalaman masa lalu serta memperbaiki persepsi terhadap diri mereka sendiri. Subjek RS, misalnya, menyadari adanya kemampuan untuk mengendalikan hidup dan merencanakan masa depan yang lebih baik. Sementara itu, subjek SA menunjukkan peningkatan keterbukaan terhadap orang lain dan perbaikan dalam hubungan sosial. Temuan ini selaras dengan teori Harter (1999) yang menyatakan bahwa identitas diri terbentuk melalui persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Melalui terapi menulis ekspresif, subjek mampu merekonstruksi narasi diri dengan sudut pandang yang lebih adaptif dan positif.

Secara keseluruhan, terapi menulis ekspresif memberikan pengaruh positif terhadap pemulihan gangguan identitas diri pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas II A Palembang. Proses menulis memungkinkan subjek mengekspresikan emosi dan pengalaman traumatis yang selama ini terpendam, sehingga membantu mereka memahami dan menerima diri secara lebih baik. Meskipun perubahan yang signifikan memerlukan waktu, terapi ini berperan sebagai langkah awal dalam pemulihan psikologis serta pembentukan identitas diri yang lebih sehat dan stabil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di Lapas Perempuan Kelas II A Palembang, terapi menulis ekspresif terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap gangguan identitas diri yang dialami oleh narapidana perempuan. Melalui empat pertemuan terapi, subjek dapat mengungkapkan perasaan mereka terkait pengalaman hidup dan trauma yang dialami, khususnya dalam konteks perasaan kehilangan jati diri, kebingungan identitas, dan pandangan negatif terhadap diri mereka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Lapas Perempuan Kelas II A Palembang

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., & Hafsi, A. R. (2019). Menulis Buku Harian Sebagai Terapi Komunikasi Karakteristik Introvert Pada Siswa Sekolah Dasar. *Elementary School Journal PGSD FIP UNIMED*, 9(4), 300.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346.
- Diana Rahmasari, D. (2020). *Self Healing: Panduan Praktis Melakukan Penyembuhan Diri Untuk Mengelola Stres Sehari-Hari*.
- Goffman, E. (2022). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Penguin Books.
- Hoult, L., Smith, M. A., Wetherell, M., & Edginton, T. (2024). *Positive expressive writing interventions, subjective health and wellbeing in non-clinical populations: A systematic review*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/dsm89>
- Hyttén, K., & Bettez, S. C. (2011). *Understanding Education for Social Justice*.



- Jannah, M. (2014). Gambaran Identitas Diri Remaja Akhir Wanita yang Memiliki Fanatisme K-Pop di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Kurniawati, D. A. (2015). *Stigma Sebagai Suatu Ketidakadilan Pada Mantan Narapidana Perempuan Di Masyarakat Surabaya*.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Nurmawati, Widodo, hafira F., Putri, S. A., Kamila, L. A., & Diena, A. (2025). *Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja*. 1.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*, Rev. Ed. (pp. xii, 249). Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal*. Idyll Arbor, Incorporated. <https://books.google.co.id/books?id=yxHONGEACAAJ>
- Putri, M., Fitri, W., & Elvina, S. N. (2023). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Identitas Diri Remaja*. 14, 75–83.
- Susanti, R. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9.
- Wahyuningtyas, A., & Setiowati, E. A. (2020). *Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. 2.