

## **Writing Therapy sebagai Media Refleksi Diri dalam Pembentukan Konsep Diri Positif Anak Berkonflik Hukum**

**Putri Alifiah Arita Septiani\*<sup>1</sup>, Isnanita Noviyan Andriyani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>putrialifiahas@gmail.com, <sup>2</sup>isnanita.na@staff.uinsaid.ac.id

### **Abstrak**

Anak Berkonflik Hukum (ABH) memerlukan intervensi efektif untuk membangun konsep diri positif sebagai bagian dari proses rehabilitasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi terapi menulis melalui media sinopsis dalam memfasilitasi refleksi diri dan pembentukan konsep diri positif pada ABH di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif studi kasus dengan empat subjek, menggunakan teknik pengumpulan data berupa analisis isi dokumen, wawancara, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis mendorong proses pengungkapan emosi, restrukturisasi kognitif, dan pembuatan makna yang memperkuat proses refleksi diri. Proses ini berkontribusi pada aspek pembentukan konsep diri positif, yaitu gambaran diri, harga diri, diri ideal, performa peran, dan identitas diri. Penelitian ini merekomendasikan penerapan terapi menulis secara terstruktur dalam program rehabilitasi sosial ABH.

**Kata Kunci:** Anak Berkonflik Hukum, Konsep Diri Positif, Refleksi Diri, Rehabilitasi Sosial, Terapi Menulis

### **Abstract**

*Children in Conflict with the Law (ABH) require effective intervention to build a positive self-concept as part of the social rehabilitation process. This study aims to analyze the contribution of writing therapy through synopsis media in facilitating self-reflection and the formation of a positive self-concept in ABH at the Center for the Protection and Social Rehabilitation of Youth, Yogyakarta. The method used is a qualitative case study approach with four subjects, using data collection techniques in the form of document content analysis, interviews, and observations. The results of the study indicate that writing therapy encourages the process of emotional disclosure, cognitive restructuring, and meaning making which strengthens the process of self-reflection. This process contributes to the aspects of the formation of a positive self-concept, namely self-image, self-worth, self-ideal, role performance, and personal identity. This study recommends the implementation of structured writing therapy in the ABH social rehabilitation program.*

**Keywords:** Children In Conflict With The Law, Positive Self-Concept, Self-Reflection, Social Rehabilitation, Writing Therapy

## **1. PENDAHULUAN**

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak pada Pasal 1 Butir 3 yang berbunyi, Anak yang Berkonflik dengan Hukum yang selanjutnya disebut Anak adalah anak yang telah berumur 12 (dua belas) tahun, tetapi belum berumur 18 (delapan belas) tahun yang diduga melakukan tindak pidana. ABH merupakan kelompok rentan terhadap krisis identitas dan konsep diri negatif. Mereka tidak hanya menghadapi proses hukum, tetapi juga mengalami tekanan sosial, psikologis, dan emosional yang kompleks. Lingkungan yang minim dukungan emosional dan kecenderungan terpapar perilaku menyimpang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka (Diananda, 2018). Konsep diri negatif yang terbentuk dapat menjadi hambatan dalam proses rehabilitasi sosial karena mempengaruhi cara pandang anak memandang diri sendiri, merespons perubahan, dan menyusun arah hidupnya ke depan.

Konsep diri juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman interaksi dengan lingkungan sekitarnya (Hartanti, 2018). Konsep diri terbentuk dan berkembang berdasarkan pengalaman dan interpretasi dari

lingkungan, penilaian orang lain, atribut, dan tingkah laku dirinya (Diananda, 2018). Dalam teori *social learning*, tindakan atau pilihan individu juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti model peran yang mereka amati dan konsekuensi yang mereka dapat dari tindakan mereka (Inderasari et al., 2021). Bharathi & Sreedevi (dalam Majesty et al., 2024) menambahkan bahwa konsep diri bukanlah sesuatu yang bersifat bawaan, melainkan terbentuk atau dibangun oleh individu melalui interaksi dengan lingkungan dan refleksi terhadap interaksi tersebut. ABH yang tumbuh dalam kondisi lingkungan disfungsi cenderung meniru perilaku negatif sebagai bentuk adaptasi sosial. Akibatnya, mereka menginternalisasi citra diri yang menyimpang dan merasa tidak mampu keluar dari lingkaran kesalahan. Konsep diri negatif juga dapat memperkuat kecenderungan melakukan pelanggaran berulang (*recidivism*) dan menghambat proses reintegrasi sosial yang seharusnya terjadi melalui rehabilitasi (Dewi et al., 2022).

Rehabilitasi sosial memiliki peran krusial dalam membantu ABH memperbaiki perilaku serta membangun kembali fungsi sosial dan psikologis mereka. Berdasarkan Undang-Undang No.14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial, rehabilitasi sosial merupakan proses refungsionalisasi dan pengembangan untuk memungkinkan seseorang mampu melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar dalam kehidupan masyarakat. Fadli & Afifah (2022) menyatakan bahwa rehabilitasi sosial tidak hanya memulihkan perilaku, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri, tanggung jawab, serta harga diri dalam diri ABH. Proses pemulihan ini perlu pendekatan yang menyentuh dimensi emosional dan reflektif secara lebih mendalam. Salah satu pendekatan yang potensial adalah *writing therapy* sebagai sarana untuk menggali refleksi diri dan merestrukturisasi narasi kehidupan anak.

Menulis memiliki kekuatan tersendiri, karena menulis merupakan bentuk eksplorasi dan ekspresi pikiran, emosi, dan spiritual yang dapat digunakan sebagai sarana berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan pikiran serta kesadaran terhadap suatu peristiwa (Bolton dalam Astuti & Surjaningrum, 2023). Menurut Ruini & Mortara (2022) manfaat dari kegiatan menulis atau *writing therapy* meliputi pengendalian diri, klarifikasi tujuan, penemuan makna, dan perolehan perspektif baru. Hynes & Hynes-Berry (dalam Astuti & Surjaningrum, 2023) menambahkan bahwa menulis dapat memberikan informasi tentang pikiran dan emosi diri sehingga dapat memunculkan penilaian ulang terhadap keyakinan yang maladaptif.

Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial (BPRSR) Yogyakarta mengimplementasikan *writing therapy* dalam bentuk penulisan sinopsis sebagai bagian dari sidang evaluasi diri. Dalam kegiatan ini, ABH diminta menuliskan pengalaman hidupnya secara naratif, mencakup masa lalu, proses rehabilitasi, serta harapan masa depan. Penulisan sinopsis mendorong ABH untuk menyorotkan pengalaman emosional, mengevaluasi tindakan, dan membentuk makna baru dari peristiwa yang dialami. Aktivitas ini sesuai dengan tiga tahapan utama *writing therapy* menurut Smyth & Pennebaker (dalam Lam, 2024), yakni *emotional disclosure* (pengungkapan emosional), *cognitive restructuring* (rekonstruksi pola pikir), *meaning making* (penciptaan makna dari pengalaman).

Made Ayu Adesty Cahya Puspita (2023) menjelaskan refleksi diri adalah suatu pembelajaran untuk mendapatkan pemahaman baru dari pengalaman yang sebelumnya. Refleksi diri juga berperan dalam proses pembelajaran metakognisi, di mana individu mampu mengembangkan kesadaran akan diri mereka sendiri serta membentuk strategi dalam menghadapi permasalahan di masa depan (Carr & Johnson, 2013). Refleksi diri juga menghasilkan wawasan makna dan solusi yang dapat mendorong individu untuk melihat peristiwa masa lalunya dari hasil reaksi emosional (Zahara et al., 2024). Hurlock menyatakan bahwa penerimaan adalah dasar bagi setiap individu untuk menghadapi realitas kehidupannya, baik yang bersifat positif maupun negatif. Penerimaan ini yang tercermin dalam sikap positif, menghasilkan pengakuan terhadap nilai-nilai pribadi dan perilaku seseorang yang ditandai dengan kemampuan seperti penerimaan terhadap kenyataan, tanggung jawab, interaksi sosial, dan kendali emosi (Kristiani et al., 2025).

Refleksi diri yang difasilitasi melalui *writing therapy* sangat penting dalam pembentukan konsep diri positif. Havness & McDowell (dalam Fitria & Utami, 2020) menyatakan bahwa refleksi diri melibatkan proses penilaian diri (*self-judgment*) dan reaksi diri (*self-reaction*) yang memungkinkan individu untuk menilai dan merespon diri secara konstruktif. *Writing therapy* menciptakan ruang yang aman dan terarah bagi anak untuk mengolah pengalaman masa lalu menjadi pelajaran yang bermakna.

Dengan demikian, proses ini menjadi awal bagi terbentuknya konsep diri yang lebih positif dan bertanggung jawab.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa menulis efektif untuk meningkatkan kondisi psikologis dan kognitif individu. Renata et al. (2023) menggunakan pendekatan journaling dan menunjukkan peningkatan pada self-esteem dan kesadaran diri. Penelitian oleh Turnip et al. (2023) mengungkapkan bahwa teknik journaling efektif meningkatkan kepercayaan diri. Dewi et al. (2020) membuktikan bahwa *expressive writing therapy* efektif menurunkan emosi marah. Namun, sebagian besar penelitian masih terbatas pada penulisan bebas tanpa format terstruktur seperti sinopsis yang dilakukan di BPRSR Yogyakarta.

Penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji penulisan dalam sinopsis sebagai bentuk *writing therapy* yang lebih terstruktur, serta keterkaitannya langsung dengan proses refleksi diri dengan dengan pembentukan konsep diri positif pada ABH. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana *writing therapy* atau penulisan sinopsis dapat mendorong proses refleksi diri pada ABH, serta bagaimana refleksi diri tersebut berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri positif pada ABH di BPRSR Yogyakarta.

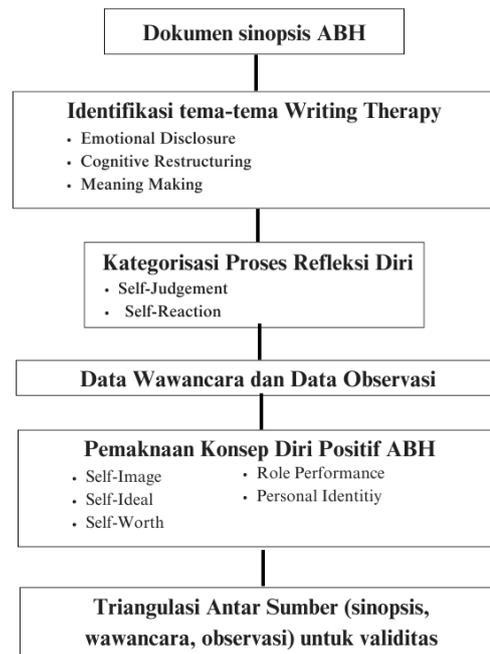
## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Kualitatif dipilih untuk memahami secara mendalam bagaimana proses *writing therapy* atau dalam penelitian ini adalah penulisan sinopsis mendukung proses refleksi diri, serta kontribusi refleksi diri dalam pembentukan konsep diri positif pada Anak yang Berkonflik dengan Hukum (ABH) di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi narasi dan perubahan personal setiap subjek. Lokasi penelitian adalah Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta, yang memiliki media penulisan sinopsis sebagai bagian dari intervensi rehabilitasi sosial.

Metode pemilihan subjek penelitian dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan adalah 1) ABH yang telah mengikuti sidang evaluasi diri di BPRSR, 2) ABH telah menuliskan narasi pribadi (sinopsis) sebagai bagian dari proses refleksi dengan komponen lengkap mencakup pengalaman masa lalu, potensi yang dimiliki, latar belakang sebelum dan saat terjadinya konflik hukum, proses rehabilitasi yang telah dijalani, serta harapan dan tujuan individu setelah menyelesaikan program rehabilitasi dan kembali ke masyarakat, 3) ABH bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam untuk menggali pengalaman pribadi dalam proses rehabilitasi dan penulisan reflektif. Sebanyak empat sinopsis yang memenuhi kriteria ini akan dipilih untuk dianalisis. Jumlah ini dipertimbangkan cukup memadai untuk penelitian kualitatif karena memungkinkan analisis mendalam terhadap masing-masing subjek.

Teknik pengumpulan data terdiri dari tiga metode utama, yaitu 1) analisis dokumen, untuk mengkaji sinopsis yang ditulis oleh ABH untuk mengidentifikasi pola refleksi diri dan pembentukan konsep diri positif; 2) wawancara, untuk menggali lebih dalam makna di balik narasi yang ditulis subjek serta memahami pengalaman dan perubahan yang mereka rasakan selama rehabilitasi; dan 3) observasi, untuk mengamati interaksi subjek dalam sidang evaluasi diri serta keterlibatan mereka dalam kegiatan rehabilitasi sosial lainnya untuk melihat manifestasi refleksi diri dalam perilaku nyata subjek.

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis isi naratif. Tahapan analisis meliputi, membaca dan memahami sinopsis secara mendalam untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam narasi, selanjutnya menghubungkan data wawancara dan observasi dengan hasil analisis narasi guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, dan melakukan triangulasi antar sumber data untuk meningkatkan validitas hasil penelitian. Setiap tema yang muncul dikaitkan dengan dua proses refleksi diri (penilaian diri dan reaksi diri) serta lima aspek konsep diri positif (citra diri, ideal diri, harga diri, peran, dan identitas diri). Berikut diagram alur analisis data.



Gambar 1. Diagram alur analisis data

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Refleksi Diri ABH Melalui *Writing Therapy*

Anak yang Berkonflik dengan Hukum (ABH) merupakan anak yang sedang menjalani proses hukum akibat keterlibatannya dalam tindak pidana. ABH menjalani proses rehabilitasi sosial sebagai bentuk perlindungan dan pembinaan agar mereka dapat melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Refleksi diri merupakan aspek penting dalam rehabilitasi sosial ABH sebagai pemulihan psikologi dan pembentukan identitas baru. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk memfasilitasi proses ini adalah *writing therapy*, dalam penelitian ini adalah penulisan sinopsis. Proses ini menuntun ABH untuk menulis pengalaman masa lalu, potensi yang dimiliki, latar belakang sebelum dan saat terjadinya konflik hukum, proses rehabilitasi yang telah dijalani, serta harapan dan tujuan individu setelah menyelesaikan program rehabilitasi dan kembali ke masyarakat. Proses ini memberi ruang bagi ABH untuk mengevaluasi masa lalu, mengeluarkan emosi terpendam, dan membangun pemahaman baru terhadap diri mereka.

*Writing therapy* terdiri atas tiga tahapan utama menurut Smyth & Pennebaker (dalam Lam, 2024), yaitu *emotional disclosure* (pengungkapan emosional), *cognitive restructuring* (rekonstruksi pola pikir), *meaning making* (penciptaan makna dari pengalaman). Ketiga tahapan tersebut memungkinkan terjadinya refleksi diri berdasarkan pengalaman hidupnya. Berikut merupakan hasil analisis isi narasi subjek.

*Emotional disclosure* atau pengungkapan emosi terdalem melalui pengalaman hidup subjek yang dituangkan dalam sinopsis. Pada tahap ini semua subjek menunjukkan keberanian mengungkapkan emosi terdalam.

- Subjek 1 menulis, "saya menyadari sikap saya terlalu agresif dan terbawa emosi" "saya tahu saya merepotkan kakek dan nenek saya. Saya tidak ingin seperti itu lagi". Subjek 1 menunjukkan *emotional disclosure* yang kuat dengan menuliskan secara detail konflik yang menyebabkannya menjalani rehabilitasi, mulai dari latar belakang keluarga, keterlibatan dalam geng sekolah, hingga kasus penganiayaan. Pengungkapan emosi mendalam terlihat dalam penyesalannya terhadap tindakan agresifnya dan kesadaran bahwa ia telah merepotkan kakek dan nenek yang merawatnya.
- Subjek 2 menuliskan, "saya kecewa dengan diri sendiri dan saya menyadari bahwa saya menyusahkan kedua orang tua saya". Proses *emotional disclosure* Subjek 2 terlihat dari pengakuan

rasa kecewanya pada diri sendiri dan telah menyusahkan orang tua. Subjek 2 juga menuliskan rasa kerinduannya pada keluarga

- Subjek 3 menuliskan, "*saya merenungi kesalahan saya yang telah saya perbuat, menyebabkan teman saya menjadi korban*". *Emotional disclosure* terlihat dalam pengakuan tentang trauma dan penyesalan saat melihat temannya dianiaya oleh musuhnya.
- Subjek 4 menuliskan, "*saya terlalu terbawa pergaulan yang negatif dan mudah tersulut emosi*". *Emotional disclosure* terlihat dalam pengakuannya yang menyatakan penyesalan dan rasa takut setelah melihat temannya terluka dan saat ia sendiri harus menjalani rehabilitasi, serta menyadari bahwa selama ini ia terlalu mengikuti lingkungan negatif tanpa pertimbangan diri.

Kalimat-kalimat yang dituliskan keempat subjek tidak hanya menjadi sarana pelepasan beban psikologis, tetapi juga sebagai pintu masuk menuju proses evaluasi diri yang lebih mendalam. ABH yang sebelumnya belum pernah menyuarakan perasaannya, mulai mengungkapkan adanya rasa bersalah, penyesalan, dan luka emosional yang selama ini tersimpan melalui tulisan. Proses ini penting untuk membangun kesadaran akan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap diri sendiri dan orang lain. *Emotional disclosure* menjadi dasar terbentuknya *self-judgement*, yaitu kesadaran untuk menilai ulang perilaku masa lalu secara jujur.

Selanjutnya, tahap *cognitive restructuring* atau menata ulang pola pikir subjek terhadap peristiwa masa lalu.

- Subjek 1 menulis, "*saya menyadari kesalahan saya, saya menyerahkan diri dan diputuskan untuk menjalani rehabilitasi sebagai bentuk tanggung jawab*". *Cognitive restructuring* Subjek 1 tampak dari kemampuan subjek untuk bertanggung jawab dan menyesali kesalahannya.
- Subjek 2 menuliskan, "*saya tertantang ikut gladiator karena diejek oleh musuh saya, saya tersulut emosi dan tidak bisa menahan diri dan sekarang saya sadar itu salah*". *Cognitive restructuring* Subjek 2 mulai terbentuk saat ia memilih menyesali karena menuruti egonya dan melakukan tindakan tawuran.
- Subjek 3 menuliskan, "*saya merenungi kesalahan yang saya perbuat.*" "*saya sadar saya tidak bisa mengontrol emosi dan nafsu saya*". *Cognitive restructuring* Subjek 3 ditujukan dari perenungan selama masa tahanan rumah dan rehabilitasi.
- Subjek 4 menuliskan, "*saya menyadari saya tidak bisa menahan diri dan banyak melakukan pelanggaran, setelah itu saya mencoba memperbaiki diri*". *Cognitive restructuring* mulai tampak ketika ia merenungkan kebiasaannya yang dulu cenderung impulsif dan tidak terkontrol.

Rekonstruksi pola pikir yang dituliskan keempat subjek menandakan bahwa mereka mulai mengalami pergeseran dari pola pikir reaktif menjadi reflektif. Dengan menyadari bahwa kesalahan bukan hanya akibat dari orang lain tetapi juga pilihan pribadi, maka terbentuklah akuntabilitas diri. Akuntabilitas ini merupakan elemen penting dalam proses rehabilitasi karena membangun dasar motivasi untuk berubah. Proses kognitif berperan langsung dalam memperkuat *self-judgement* dan mulai membentuk *self-reaction*.

Tahap terakhir adalah *meaning making* atau pembentukan makna baru dari pengalaman yang telah terjadi.

- Subjek 1 menuliskan, "*saya akan menjadi pribadi yang lebih baik, patuh kepada Ibu, kakek dan nenek saya, dan akan mengikuti karang taruna*". *Meaning making* Subjek 1 ditunjukkan melalui niat untuk memperbaiki pergaulannya dengan aktif di karang taruna, melanjutkan sekolah, dan menjadi lebih taat beribadah.
- Subjek 2 menuliskan, "*Setelah keluar dari BPRSR saya ingin melanjutkan sekolah dan akan menjalankan sholat lima waktu dan mengaji seperti di BPRSR*". *Meaning making* Subjek 2 tampak saat ia menyatakan keinginannya untuk melanjutkan sekolah dan menjaga ibadah.
- Subjek 3 menuliskan, "*saya tidak akan mengulangi kesalahan saya agar tidak mengecewakan orang tua saya*". *Meaning making* Subjek 3 tercermin dalam komitmennya untuk beribadah dan tidak mengecewakan orang tua.
- Subjek 4 menuliskan, "*saya ingin mencari kerja sambil sekolah, dan saya tidak akan mengulangi perbuatan yang melanggar norma*". *Meaning making* ditunjukkan dalam keinginannya untuk kembali sekolah sambil bekerja, serta menjalankan ibadah sebagai bentuk pengendalian diri.

Proses *meaning making* dari pernyataan keempat subjek menandakan adanya perubahan identitas diri dari seorang pelaku pelanggaran hukum menjadi pribadi yang bertumbuh dan berkomitmen memperbaiki diri. Makna yang dibentuk dari pengalaman hidup menjadi pondasi dalam menyusun harapan dan tujuan hidup yang baru. Dengan kata lain mereka tidak hanya menyadari kesalahan masa lalu tetapi juga berkomitmen untuk memperbaiki diri dan menciptakan versi diri yang lebih baik. Hal ini dapat menjadikan keempat subjek memiliki kemungkinan lebih besar untuk menghindari perilaku berulang (*recidivism*) karena adanya *self-reaction* yang mencerminkan respon aktif terhadap kesadaran diri.

Refleksi diri yang terjadi melalui ketiga tahap *writing therapy* terlihat konsisten pada keempat subjek penelitian. Semua subjek menunjukkan *self-judgment* yang kuat melalui pengakuan kesalahan yang telah mereka lakukan di masa lalu serta memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mereka dalam konflik hukum, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Keempat subjek juga mengakui dampak negatif dari tindakan yang telah dilakukan, baik terhadap diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat sekitar. Subjek 1 menyadari bahwa sikap agresifnya berasal dari kurangnya perhatian keluarga, dan melalui refleksi diri ia berkomitmen untuk menjadi pribadi yang lebih sabar, bertanggung jawab, dan memperbaiki hubungannya dengan keluarga. Subjek 2 mengalami konflik identitas akibat terpengaruh lingkungan negatif dan gaya hidup dunia malam, ia menyadari betapa besar pengaruh teman sebaya dan bagaimana keputusannya dipicu oleh emosi dan ego. Subjek 3 merefleksikan kejadian tawuran yang membawanya ke proses hukum dan menunjukkan usaha nyata untuk memperbaiki diri selama di BPRSR. Subjek 4 menyadari keterlibatannya dalam geng dan pergaulan bebas membawanya pada tindakan kriminal, dan kini dia bertekad untuk menjalani hidup yang lebih bertanggung jawab.

Keempat subjek juga menunjukkan adanya perubahan *self-reaction* melalui komitmen mereka untuk memperbaiki diri, baik dalam spiritual, akademik, maupun sosial. Reaksi diri yang ditampilkan berupa usaha-usaha yang dilakukan subjek untuk tidak mengulangi kesalahan di masa depan, seperti berusaha mengontrol emosi, mematuhi aturan rehabilitasi, mengikuti program rehabilitasi, serta berkomitmen untuk tidak mengulangi kesalahan di masa depan. Selain itu, reaksi diri juga membantu ABH dalam mengembangkan pola pikir yang lebih matang dan bertanggung jawab terhadap pilihan-pilihan yang mereka buat di masa depan. Hal ini sejalan dengan temuan Fitria & Utami (2020) bahwa refleksi diri bukan hanya tentang kesadaran, tetapi bagaimana seseorang memilih untuk merespons keadaan tersebut dalam tindakan nyata.

Secara keseluruhan, integrasi *writing therapy* dan proses refleksi diri dalam rehabilitasi ABH memberikan kontribusi dalam pembentukan kesadaran diri yang utuh. *Writing therapy* atau sinopsis menjadi media intervensi yang dapat memfasilitasi pengungkapan emosi, rekonstruksi makna, dan perumusan harapan hidup yang baru sedangkan refleksi diri tampak nyata dalam perubahan sikap dan perilaku subjek. Dengan demikian, proses rehabilitasi yang melibatkan media tulis bukan hanya memperkuat kesadaran kognitif, tetapi juga menumbuhkan arah hidup baru yang lebih positif dan terstruktur.

### 3.2. Konsep Diri Positif ABH Melalui Proses Refleksi Diri

Proses refleksi diri yang dilakukan melalui *writing therapy* berkontribusi dalam membentuk konsep diri positif pada ABH. Konsep diri merupakan struktur kognitif yang mencerminkan bagaimana individu melihat, memahami, dan menilai dirinya sendiri (Potter & Perry (dalam Utami & Asih, 2016)). Oyserman & Markus (dalam Majesty & Putri, 2024) mendefinisikan konsep diri sebagai representasi mental dari diri sendiri yang mencakup persepsi, keyakinan, dan harapan terhadap masa depan. Dalam rehabilitasi sosial, pembentukan konsep diri menjadi tujuan penting karena berkaitan dengan keberhasilan integrasi. Anak dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki kepercayaan diri, arah hidup yang jelas, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan secara konstruktif. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif cenderung rentan terhadap ketidakstabilan emosi, perilaku menyimpang, dan krisis identitas.

Menurut Stuart dan Sudeen (Hartanti, 2018) terdapat lima aspek utama dalam konsep diri, yaitu *self-image*, *self-worth*, *self-ideal*, *role performance*, dan *personal identity*. Aspek-aspek ini menjadi

indicator dalam menilai sejauh mana proses refleksi diri yang dialami ABH berdampak pada cara mereka memaknai diri sendiri. Dalam penelitian ini, kelima aspek tersebut dianalisis dari narasi sinopsis, wawancara, dan observasi terhadap keempat subjek. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami perubahan yang konsisten dan positif dalam setiap aspek konsep diri. Berikut merupakan sajian hasil konsep diri positif ABH yang setelah melalui proses refleksi diri.

Tabel 1. Hasil Konsep Diri Positif ABH

Subjek	Citra Diri	Ideal Diri	Harga Diri	Peran	Identitas Diri
S1	Mulai menerima kondisi keluarga dan pengalaman buruk di masa lalu.	Ingin menjadi pribadi yang lebih dewasa dan bermanfaat.	Merasa lebih dihargai setelah mampu menghafal surat dan disiplin beribadah.	Menjalankan peran sebagai warga balai, anggota keluarga, dan siswa dengan lebih baik.	Menyadari potensi diri, ingin memperbaiki relasi sosial dan masa depan.
S2	Menerima dirinya sebagai anak yang pernah khilaf namun ingin berubah.	Ingin menjadi anak yang bisa membanggakan orang tua.	Merasa lebih berharga setelah dapat menyelesaikan tanggung jawab di balai.	Menjalani peran dengan taat aturan, disiplin, dan sopan.	Menyadari potensi diri, ingin memperbaiki akademik dan ibadah.
S3	Menerima pengalaman pahit saat tawuran sebagai titik balik.	Ingin menjadi pribadi yang lebih sabar dan tanggung jawab.	Lebih percaya diri karena bisa menjalankan ibadah dan mengikuti kegiatan di balai.	Menunjukkan peran sebagai warga balai, anggota keluarga, dan siswa dengan lebih baik.	Menggambarkan dirinya sebagai anak yang belajar dari kesalahan dan ingin berubah.
S4	Menerima dampak pergaulan buruk dan ingin keluar dari lingkaran tersebut.	Ingin mandiri secara finansial namun tetap melanjutkan sekolah.	Merasa mampu dan dihargai saat bisa membantu teman dalam menyelesaikan hafalan.	Menunjukkan kepatuhan dalam menjalankan aturan dan tanggung jawab.	Memaknai dirinya sebagai remaja yang sedang memperbaiki arah hidup.

Aspek *self-image* (citra diri) di nilai berdasarkan bagaimana individu melihat diri sendiri. Dalam penelitian ini ABH yang telah melakukan refleksi diri menunjukkan perubahan dari yang semula melihat diri mereka sebagai individu dengan masa lalu negatif menjadi seseorang yang memiliki potensi untuk berubah dan berkembang lebih baik. Subjek juga mulai mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan optimis terhadap masa depan dengan mengakui keterlibatannya dalam peristiwa hukum tanpa menolak atau menyalahkan orang lain yang menggambarkan penerimaan atas pengalaman sebagai bagian dari pertumbuhan.

- Subjek 1 mengatakan “*saya tinggal dengan kakek nenek saya dan jauh dari ibu saya, mungkin ini yang membuat saya merasa ingin diperhatikan... saya menyadari kesalahan saya dan akan bertanggung jawab*”. Pernyataan yang diungkapkan Subjek 1 menyatakan bahwa salah satu pemicu perilakunya adalah karena kurangnya perhatian, sehingga ia cenderung membuat tindakan-tindakan yang bertujuan menarik perhatian lingkungan sekitarnya. Namun, melalui proses refleksi diri ia menyadari bahwa cara yang dipilihnya kurang tepat. Meskipun kesaalihan telah terjadi, ia menyatakan kesiapannya untuk bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya.
- Subjek 3 mengatakan “*saya merenungi kesalahan saya, saya sadar tawuran berbahaya dan mengancam nyawa dan saya menyesal setelah apa yang terjadi pada teman saya dan saya sendiri*”. Pernyataan dari Subjek 3 menjelaskan bahwa pengalaman yang dialaminya saat kejadian tawuran menjadi titik balik dalam kehidupannya. Perasaan sedih, penyesalan, dan marah mendominasi

dirinya setelah kejadian tersebut. Namun, ia tidak larut dalam emosi negatif tersebut dan menunjukkan komitmen untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik melalui proses rehabilitasi.

Kedua kutipan menunjukkan kesediaan untuk melihat masa lalu sebagai proses pertumbuhan, bukan beban yang harus dihindari. Proses citra diri ini menjadi bagian awal dalam membangun identitas yang utuh.

Aspek *self-worth* (harga diri) yang di nilai berdasarkan sejauh mana individu merasa dirinya berharga. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan refleksi diri ABH mulai memiliki pemahaman yang lebih sehat terhadap diri mereka sendiri dengan mulai menerima kesalahan dan berusaha untuk memperbaiki diri.

- Subjek 1 mengatakan “*di BPRSR saya bisa membaca Al-qur’an dan saya sudah hafal 13 surat dan belajar keterampilan lainnya seperti berkebun dan las*”. Subjek 1 menunjukkan peningkatan pada aspek *self-worth* melalui pencapaiannya selama berada di BPRSR, seperti kemampuan membaca Al-Qur’an, menghafal surat, serta keterampilan praktis. Ia merasa lebih bernilai karena mampu menunjukkan perkembangan diri dalam keagamaan dan keterampilan hidup.
- Subjek 4 mengatakan “*di BPRSR saya bisa hafal surat-surat pendek dan bisa menyimak teman-teman saya untuk membaca Al-Qur’an dan hafalan... saya juga bisa menyalurkan bakat saya yaitu hadroh*”. Subjek 4 juga mengalami penguatan pada aspek *self-worth* dengan merasa bangga atas kemampuannya menghafal surat-surat pendek, membantu menyimak hafalan teman-temannya, serta menyalurkan bakatnya dalam seni hadroh. Aktivitas tersebut memberinya rasa dihargai dan diakui oleh lingkungan sekitar, yang memperkuat pandangan positif terhadap dirinya sendiri.

Kedua kutipan ini menunjukkan adanya pencapaian kecil dan pengakuan sosial dari lingkungan balai dapat membangun rasa percaya diri subjek dan pandangan subjek mengenai dirinya.

Aspek *self-ideal* (diri ideal) yang di nilai berdasarkan gambaran diri yang diharapkan atau dicita-citakan. Dalam penelitian ini refleksi diri membantu ABH untuk membangun kembali harapan dan tujuan hidup yang jelas.

- Subjek 2 mengatakan “*saya tidak akan mengulangi kesalahan supaya tidak mengecewakan orang tua dan taat pada nasehat orang tua... saya juga ingin membanggakan mereka*”. Subjek 2 mengungkapkan motivasi untuk memperbaiki diri dengan tidak mengulangi kesalahan, agar tidak mengecewakan orang tua. Ia juga mengekspresikan keinginan untuk membanggakan orang tua, yang mencerminkan pembentukan *self-ideal* sebagai pribadi yang bertanggung jawab dan berbakti kepada keluarga.
- Subjek 4 mengatakan “*saya ingin kejar paket agar dapat ijazah dan mencari pekerjaan supaya lebih mandiri dan tidak menyusahkan orang tua*”. Subjek 4 menunjukkan aspirasi yang jelas dalam membangun *self-ideal* melalui rencananya untuk mengejar Pendidikan paket guna memperoleh ijazah dan mencari pekerjaan. Tujuannya adalah menjadi lebih mandiri serta tidak menyusahkan orang tua, yang menggambarkan harapan dan cita-cita realistik untuk masa depan yang lebih baik.

Gambaran diri ideal ini juga ditunjukkan oleh keempat subjek dengan peningkatan dalam aktivitas spiritual, seperti sholat lima waktu, ibadah sunnah (puasa Senin-Kamis, sholat dhuha dan tahajud), membaca Al-Qur’an, serta usaha untuk memperbaiki lingkungan pertemanan. Kegiatan-kegiatan tersebut sudah ditunjukkan oleh keempat subjek selama proses rehabilitasi dan menunjukkan adanya perubahan dari yang sebelumnya jarang beribadah menjadi sering beribadah, dari yang sebelumnya tidak disiplin menjadi jauh lebih disiplin dan memahami makna baik dan buruk suatu tindakan atau pemikiran.

Aspek *role performance* (peran) yang di nilai berdasarkan sikap dan perilaku serta tujuan yang diharapkan seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Dalam penelitian ini ABH memiliki komitmen untuk dapat kembali berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat dengan sikap yang lebih baik. Meskipun beberapa subjek pernah melakukan pelanggaran, subjek menunjukkan kemampuan untuk tetap menjalankan tanggung jawab, yang merupakan indikator kematangan dalam menjalankan peran sosial.

Aspek *personal identity* (identitas diri) di nilai dari kesadaran akan diri sendiri. Pembentukan identitas diri baru menjadi tujuan utama dari seluruh proses rehabilitasi. Dalam penelitian ini keempat subjek menunjukkan adanya perubahan pola pikir dan perilaku yang jauh lebih baik. Anak mulai

memaknai diri mereka sebagai pribadi yang belajar dari pengalaman dan ingin berubah menjadi lebih baik. Adanya harapan pada ideal diri menunjukkan bahwa mereka mulai membentuk narasi identitas baru yang lebih positif, religius, dan terarah sebagai pondasi untuk melanjutkan hidup setelah masa rehabilitasi berakhir.

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, *writing therapy* melalui penulisan sinopsis dapat berkontribusi dalam membentuk kembali struktur konsep diri positif subjek melalui proses refleksi diri. Proses ini memungkinkan anak untuk tidak hanya mengenali kesalahan masa lalu, tetapi juga membentuk arah hidup yang lebih baik dan konstruktif. Penemuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu oleh Dewi et al. (2020); Renata et al. (2023); dan Turnip et al. (2023), yang menunjukkan bahwa kegiatan menulis reflektif dapat meningkatkan harga diri dan kesadaran diri. Dukungan lainnya berupa penguatan spiritual dan pembinaan sosial yang konsisten serta keterlibatan aktif pendamping juga memperkuat internalisasi nilai-nilai positif. Dengan implementasi yang lebih optimal, *writing therapy* dapat menjadi bagian dalam program rehabilitasi sosial yang bertujuan untuk membantu ABH dalam refungsionalisasi dan pengembangan diri yang lebih positif dan siap kembali ke masyarakat dengan sikap yang lebih baik.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *writing therapy* melalui penulisan sinopsis dapat menjadi salah satu strategi dalam rehabilitasi untuk mendorong proses refleksi diri dalam membentuk konsep diri positif Anak Berkonflik Hukum (ABH). Melalui tahapan *emotional disclosure*, *cognitive restructuring*, dan *meaning making*, *writing therapy* memfasilitasi proses refleksi diri berupa *self-judgement* dan *self-reaction* yang mendorong subjek menyadari kesalahan, dan membentuk komitmen untuk berubah. Proses refleksi diri yang dilakukan subjek mengarahkan mereka pada perubahan sikap dan perilaku yang berkontribusi pada konsep diri positif. Konsep diri positif ditunjukkan melalui peningkatan dalam lima aspek: *self-image*, *self-worth*, *self-ideal*, *role performance*, dan *personal identity*. Dengan hasil, subjek mulai menerima masa lalunya, membangun rasa percaya diri, menyusun harapan masa depan, menjalankan peran sosial yang lebih baik dan bertanggung jawab, serta membangun identitas diri yang lebih positif. Dukungan spiritual dan lingkungan rehabilitasi sangat membantu ABH dalam menginternalisasikan nilai-nilai baru yang lebih positif.

Berdasarkan penelitian ini, peneliti merekomendasikan agar metode *writing therapy* seperti penulisan sinopsis dapat diterapkan dan dikembangkan dalam program rehabilitasi ABH. *Writing therapy* dapat digunakan sebagai alat refleksi diri yang lebih mendalam, sebagai dasar intervensi pekerja sosial, serta sebagai bagian dari evaluasi perkembangan ABH selama program rehabilitasi. Dengan implementasi yang lebih optimal, metode ini diharapkan dapat membantu ABH dalam membangun konsep diri positif, meningkatkan kesiapan mereka untuk kembali ke masyarakat, serta mendorong perubahan positif yang berkelanjutan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yakni ruang lingkup yang sempit dengan subjek terbatas serta belum mengukur dampak jangka panjang secara kuantitatif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan mixed-method dan jangka waktu yang lebih panjang untuk mengukur dan mengamati perubahan narasi dan konsep diri secara mendalam dan berkelanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. D., & Surjaningrum, E. (2023). Expressive writing therapy as a medium for assisting ptsd patients in victims of child sexual abuse to reduce anxiety levels. *International Proceeding 1st ICPSYH2*, 1(21), 182–196.
- Carr, S. E., & Johnson, P. H. (2013). Does Self-Reflection And Insight Correlate With Academic Performance In Medical Students?. *BMC Medical Education*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-113>
- Dewi, A. D., Ramadhani, N., & Lestari, S. (2022). Adaptasi Sosial Remaja yang Pernah Berhadapan dengan Hukum. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 11(1), 153–165. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>

- Dewi, E. M. P., Ridfah, A., & Ustayanti. (2020). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 481, 45–49.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Dr. Jahju Hartanti. M.Psi. (2018). *Konsep Diri : Karakteristik Berbagai Usia*. Universitas PGRI Adi Buana.
- Fadli, A. N., & Afifah, W. (2022). Konsep Rehabilitasi Sosial Pada Anak Konflik Hukum (AKH). *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 2(3), 635–646. <https://doi.org/10.53363/bureau.v2i3.54>
- Fitria, M. A., & Utami, R. Y. (2020). Pengaruh Umpan Balik Menggunakan Video terhadap Refleksi Diri Mahasiswa pada Latihan OSCE di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Pandu Husada*, 1(2), 89. <https://doi.org/10.30596/jph.v1i2.4549>
- Inderasari, O. P., Juniarsih, N., & Kusuma, N. (2021). Rekonstruksi Konsep Diri Anak Berhadapan Dengan Hukum. *Jurnal Sinar Sang Surya*, 5(2), 136–146.
- Kristiani, O., Sangalang, O. K., & Feronika, N. (2025). Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Broken Home. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 6(1), 35–43.
- Lam, K. Y. (2024). The Therapeutic Impact of Expressive Writing in Clinical Psychology : A Comprehensive Review. *Cambridge Journal Of Human Behavior*, 2(3).
- Made Ayu Adesty Cahya Puspita, M. (2023). Tingkat Kemampuan Refleksi Diri Dalam Pembelajaran Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Al-Iqra Medical Journal : Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 25–34. <https://doi.org/10.26618/aimj.v6i1.9090>
- Majesty, V., & Putri, K. (2024). Studi Kasus Pengaruh Intervensi Teknik Menulis Lagu terhadap Konsep Diri pada Anak yang Berkonflik Dengan Hukum (ABH). *Jurnal Seni Musik*, 14(1), 37–63.
- Renata, M., Pandang, A., & Latif, S. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Naratif Melalui Writing 30 Days Miracle of Happiness Journal Untuk Meningkatkan Self Esteem Anak Jalanan di Komunitas Peduli Anak Jalanan Makassar. *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies*, 3(6), 315–326.
- Republik Indonesia, U.-U. (2019). Undang Undang Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Pekerja Sosial. *Dokumen Negara (Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Pekerja Sosial)*, 006344, 48. <https://www.jogloabang.com/pustaka/uu-18-2019-pesantren?amp>
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52(1), 23–34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Sari, D. R., Razzaq, A., & Marianti, L. (2024). Penerapan Konseling Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif (Studi Kasus Klien “D”). *Journal of Society Counseling*, 1(3), 315–320. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i3.308>
- Turnip, A., Hulukati, W., & Puluhulawa, M. (2023). Konseling Kelompok Teknik Journaling dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 87–97.
- Zahara, A., Cahyaningtyas, M., Maharani, P., & Ramadhana, N. D. (2024). The role of self-reflection using Expressive Writing Therapy in Reducing Stress in Students. *Proceedings of the Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 24–33.