

NARASI DI BALIK JERUJI : STUDI KUALITATIF MENGENAI PEMAKNAAN DIRI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS WARGA BINAAN MELALUI INTERVENSI STORYTELLING

Mochamad Ibadirohman Shafly¹, Moh. Fikri Tanzil Mutaqin², Ahmad Fauzi³,
Yosi Asri Bandrio⁴

^{1,2,3}Pendidikan Non Formal Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

⁴ Lapas Kelas III Rangkasbitung

2221230059@untirta.ac.id ¹ fikritanzil@untirta.ac.id ² fauzipls@untirta.ac.id ³
yosiasri05@gmail.com ⁴

ABSTRACT

This study examines the role of storytelling intervention on the sense of self and psychological well-being of inmates at Rangkasbitung III Penitentiary. Inmates often experience psychological stress, social stigma, guilt, and difficulty in rebuilding their identity during their sentence. Therefore, this study aims to explore how storytelling can be a medium for emotional expression, self-reflection, and identity reconstruction in inmates. This study applies a descriptive qualitative approach involving ten inmates who were selected purposively. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation during the storytelling activity, then analyzed using thematic analysis to identify themes related to emotional catharsis, self-awareness, and resilience development. The results showed that storytelling helped participants express sadness, regret, and heartache regarding life experiences and criminal acts they had committed. This activity also helped inmates reflect on life experiences, rebuild their sense of self, and develop a more positive outlook on the future. In addition, storytelling created a supportive atmosphere that encouraged emotional openness and psychological adaptation of participants. This study concludes that storytelling has potential as a psychosocial rehabilitation approach to support the psychological well-being and identity transformation of inmates in correctional settings.

Keywords: storytelling, psychological well-being, inmates

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji peran intervensi storytelling terhadap pemaknaan diri dan kesejahteraan psikologis warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan III Rangkasbitung. Warga binaan sering mengalami tekanan psikologis, Kelasstigma sosial, rasa bersalah, serta kesulitan dalam membangun kembali identitas diri selama menjalani masa pidana. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana storytelling dapat menjadi media ekspresi emosional, refleksi diri, dan rekonstruksi identitas pada warga binaan. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan sepuluh warga binaan yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi selama kegiatan storytelling, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema terkait katarsis emosional, kesadaran diri, dan pengembangan resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa storytelling membantu partisipan mengungkapkan

rasa sedih, penyesalan, dan sakit hati terhadap pengalaman hidup serta tindakan kriminal yang pernah dilakukan. Kegiatan ini juga membantu warga binaan merefleksikan pengalaman hidup, membangun kembali makna diri, serta mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap masa depan. Selain itu, storytelling menciptakan suasana suportif yang mendorong keterbukaan emosional dan adaptasi psikologis partisipan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa storytelling memiliki potensi sebagai pendekatan rehabilitasi psikososial untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan transformasi identitas warga binaan di lingkungan masyarakat.

Kata Kunci: storytelling, kesejahteraan psikologis, warga binaan

A. Pendahuluan

Lembaga masyarakat tidak hanya berfungsi sebagai tempat menjalani hukuman, tetapi juga menjadi ruang pembinaan bagi warga binaan untuk memperbaiki diri dan mempersiapkan kehidupan sosial setelah bebas. Namun, kehidupan di dalam lapas sering kali menimbulkan tekanan psikologis berupa rasa bersalah, kehilangan kebebasan, kecemasan, stigma sosial, hingga kesulitan dalam memaknai diri secara positif. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis warga binaan, terutama dalam aspek penerimaan diri, hubungan sosial, serta harapan terhadap masa depan (Pratama, 2022).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya, membangun relasi positif, memiliki tujuan hidup, dan mampu

berkembang secara personal. Pada warga binaan, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam proses rehabilitasi karena berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi tekanan selama masa pidana dan membangun kesiapan kembali ke lingkungan masyarakat. Rendahnya kesejahteraan psikologis dapat menyebabkan individu mengalami penarikan diri, kesulitan beradaptasi, serta kehilangan makna hidup (Fatmawati & Ambarwati, 2023).

Selain menghadapi tekanan psikologis, warga binaan juga mengalami persoalan identitas diri akibat stigma sebagai narapidana. Kehadiran pendidikan kesetaraan membuat pandangan narapidana lebih konstruktif, dimana perasaan bersyukur menjadi makna yang ada dalam kondisi keterbatasan (Mutaqin, Haila, & Sudadio, 2022). Dalam perspektif *narrative identity*, individu

membentuk identitas melalui cerita dan pengalaman hidup yang dimaknainya. Oleh karena itu, proses naratif dapat membantu individu memahami pengalaman masa lalu, mengekspresikan emosi, serta membangun pandangan yang lebih positif terhadap masa depan (Tryon et al., 2023).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu proses tersebut adalah *storytelling*. *Storytelling* merupakan aktivitas menceritakan pengalaman hidup sebagai bentuk refleksi diri dan ekspresi emosional. Melalui *storytelling*, individu dapat mengeksternalisasi masalah, mengungkapkan emosi yang selama ini dipendam, serta membangun pemaknaan baru terhadap pengalaman hidupnya. Pendekatan ini juga dinilai mampu membantu meningkatkan keterbukaan emosional dan resiliensi psikologis warga binaan (Seftilia et al., 2022).

Penelitian mengenai *storytelling* pada warga binaan di Indonesia masih relatif terbatas, khususnya yang menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan

untuk mengeksplorasi pemaknaan diri dan kesejahteraan psikologis warga binaan melalui intervensi *storytelling*. Penelitian ini berfokus pada bagaimana *storytelling* membantu warga binaan mengekspresikan emosi, merekonstruksi identitas diri, dan membangun harapan terhadap masa depan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami pengalaman subjektif warga binaan dalam memaknai diri dan kesejahteraan psikologis melalui intervensi *storytelling*. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada proses eksplorasi pengalaman, emosi, serta perubahan makna hidup yang dialami partisipan selama mengikuti kegiatan *storytelling*.

Penelitian dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Rongkasbitung pada bulan April 2026. Partisipan penelitian terdiri dari sepuluh warga binaan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan

meliputi warga binaan yang bersedia mengikuti kegiatan *storytelling*, mampu berkomunikasi dengan baik, dan terlibat aktif selama proses penelitian berlangsung. Partisipan dibagi ke dalam dua kelompok berdasarkan kamar hunian, yaitu kamar 1 dan kamar 4 dengan masing-masing kelompok berjumlah lima orang.

Intervensi *storytelling* dilakukan dalam bentuk kegiatan berbagi cerita mengenai pengalaman hidup, perasaan, penyesalan, konflik pribadi, serta harapan masa depan partisipan. Kegiatan dilakukan secara kelompok dengan suasana yang suportif agar partisipan merasa aman dan nyaman dalam menyampaikan cerita mereka. Peneliti berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan jalannya kegiatan dan menjaga dinamika diskusi selama proses berlangsung.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat respons emosional dan keterlibatan partisipan selama kegiatan *storytelling* berlangsung. Wawancara semi terstruktur digunakan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan

terkait pemaknaan diri, kondisi psikologis, dan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan. Dokumentasi berupa catatan lapangan dan hasil narasi partisipan digunakan sebagai data pendukung penelitian.

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*) yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu membaca dan memahami data secara menyeluruh, melakukan proses pengkodean, mengelompokkan data ke dalam tema-tema utama, serta menginterpretasikan makna dari setiap tema yang ditemukan. Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi pola pengalaman partisipan terkait proses katarsis emosional, rekonstruksi identitas diri, dan perkembangan resiliensi psikologis melalui *storytelling*.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data melalui perbandingan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan pengecekan ulang terhadap hasil interpretasi data guna memastikan kesesuaian makna

dengan pengalaman yang disampaikan partisipan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama pelaksanaan intervensi *storytelling* di Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Rongkasbitung, ditemukan bahwa kegiatan *storytelling* memberikan respons emosional yang cukup signifikan pada warga binaan. Sebagian besar partisipan menunjukkan perubahan emosional berupa kesedihan, penyesalan, refleksi diri, hingga munculnya kesadaran terhadap pengalaman hidup yang pernah dijalani. Kehadiran pendidikan dan kegiatan reflektif di dalam lembaga pemasyarakatan dapat membantu warga binaan memahami pengalaman hidupnya secara lebih terbuka dan emosional. Proses tersebut membuat warga binaan lebih mampu mengekspresikan perasaan, penyesalan, serta pengalaman pribadi yang selama ini dipendam. Seperti halnya yang disampaikan pada wawancara:

“Saya merasa lebih tenang setelah menceritakan pengalaman saya.” ujar Tono.

Selain itu, responden lain juga mengungkapkan bahwa kegiatan *storytelling* membantu mereka lebih berani dalam menyampaikan pengalaman hidup yang pernah dialami.

Proses menceritakan pengalaman hidup memberikan ruang bagi partisipan untuk mengungkapkan emosi yang selama ini dipendam selama menjalani masa pidana.

Pada kelompok kamar 1, Udin yang merupakan warga binaan kasus pencurian mengungkapkan perasaan sedih setelah mengikuti kegiatan *storytelling*. “Saya merasa lebih lega dan lebih berani berbicara.” ujar Udin.

Perasaan tersebut muncul ketika partisipan mulai mengingat kembali pengalaman hidup dan konsekuensi dari tindakan yang pernah dilakukan. Dalam hal ini Tono yang juga terlibat dalam kasus pencurian menunjukkan respons emosional serupa berupa refleksi diri terhadap kehidupan sebelum menjalani masa pidana. Ical sebagai warga binaan kasus narkoba memperlihatkan perubahan sikap yang lebih terbuka selama sesi berlangsung. Ical sebagai warga binaan kasus narkoba memperlihatkan perubahan sikap

yang lebih terbuka selama sesi berlangsung, seperti mulai berani menyampaikan pendapat, lebih aktif merespons arahan peneliti, serta menunjukkan ketertarikan dalam memahami cara menyampaikan pengalaman hidup melalui *storytelling*. Pada awal kegiatan peserta cenderung pasif dan malu untuk berbicara, namun setelah diberikan pemaparan materi, Ical mulai memahami alur bercerita dan lebih percaya diri dalam menyampaikan pengalaman yang dimilikinya.

Sementara itu, partisipan lain seperti Rian dan Elly cenderung menunjukkan respons emosional melalui ekspresi diam dan keterlibatan secara perlahan dalam proses berbagi cerita.

Pada kelompok kamar 4, respons emosional partisipan terlihat lebih dominan dalam bentuk penyesalan dan kesedihan. Hery yang terlibat dalam kasus peredaran narkoba mengungkapkan rasa sakit hati dan penyesalan terhadap keputusan hidup yang pernah diambil. Arip sebagai warga binaan kasus perlindungan anak menunjukkan rasa menyesal ketika membahas hubungan sosial dan dampak perbuatannya terhadap lingkungan

sekitar. Ipul dalam kasus narkoba juga mengungkapkan rasa sesal terhadap pengalaman hidup yang membawanya masuk ke lembaga pemasyarakatan. Selain itu, Juan sebagai warga binaan kasus migas menunjukkan respons emosional berupa kesedihan dan penyesalan setelah mengikuti kegiatan *storytelling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *storytelling* menjadi media yang membantu warga binaan mengeksternalisasi emosi dan pengalaman hidup yang selama ini dipendam. Proses bercerita memungkinkan partisipan untuk merefleksikan tindakan masa lalu serta memahami dampak emosional dari pengalaman tersebut. Dalam perspektif *narrative identity*, individu membentuk pemahaman diri melalui cerita yang dikonstruksi berdasarkan pengalaman hidupnya. Ketika warga binaan diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman personalnya, mereka mulai membangun kembali makna hidup dan identitas diri secara lebih reflektif (Tryon et al., 2023).

Selain sebagai media refleksi diri, *storytelling* juga menunjukkan fungsi katarsis emosional. Katarsis

emosional adalah proses ketika seseorang mengeluarkan atau mengekspresikan perasaan yang selama ini dipendam, seperti sedih, marah, kecewa, atau penyesalan, sehingga beban emosinya menjadi lebih ringan. Katarsis biasanya terjadi saat seseorang bercerita, menangis, menulis pengalaman pribadi, atau mengungkapkan isi pikirannya secara terbuka. Proses ini dapat membantu individu merasa lebih lega, tenang, dan lebih mampu memahami dirinya sendiri. Beberapa partisipan menunjukkan perubahan ekspresi emosional setelah menyampaikan cerita pribadi mereka. Perasaan sedih, menyesal, dan sakit hati yang muncul selama kegiatan menunjukkan adanya proses pelepasan emosi yang sebelumnya terpendam. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Seftilia et al. (2022) yang menyatakan bahwa ruang ekspresi emosional dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* warga binaan melalui proses penerimaan diri dan pengelolaan emosi secara lebih adaptif.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *storytelling* membantu partisipan membangun kesadaran terhadap masa depan dan

memperkuat resiliensi psikologis. Meskipun sebagian besar partisipan menunjukkan emosi negatif selama kegiatan berlangsung, proses tersebut menjadi bagian dari refleksi diri untuk memahami kesalahan masa lalu dan membangun harapan kehidupan yang lebih baik setelah bebas dari lembaga pemasyarakatan. Dengan demikian, *storytelling* tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai sarana rehabilitasi psikososial yang membantu warga binaan dalam proses pemaknaan diri dan pembentukan identitas yang lebih positif.

**Tabel 1. Respons Emosional
Warga Binaan Setelah Mengikuti
Intervensi *Storytelling***

Nama	Respons	Temuan utama
Udin	Sedih	Merefleksikan kesalahan dan pengalaman hidup
Rian	Cenderung tertutup	Mulai terlibat dalam proses berbagi cerita
Tono	Reflektif dan sedih	Menunjukkan kesadaran terhadap masa lalu
Elly	Emosional pasif	Menunjukkan keterlibatan secara perlahan
Ical	Lebih terbuka	Mulai mengungkapkan pengalaman pribadi
Ujang	Partisipatif	Mulai mengungkapkan pengalaman pribadi
Hery	Menyesal dan sakit hati	Mengikuti kegiatan secara aktif

Arip	Menyesal dan merefleksikan dampak perbuatannya	Menunjukkan penyesalan terhadap keputusan hidup
Ipul	Menyesal	Merefleksikan dampak perbuatannya
Juan	Rasa sesal	Menunjukkan kesadaran diri terhadap masa lalu

Tabel 2. Tema Hasil Analisis Tematik

Tema utama	Indikator temuan	Bentuk respon partisipan
Katarsis Emosional	Munculnya emosi terpendam	Sedih, sakit hati, penyesalan
Refleksi Diri	Kesadaran terhadap kesalahan masa lalu	Introspeksi dan evaluasi diri
Rekonstruksi Identitas	Perubahan cara pandang terhadap diri	Lebih terbuka dan menerima diri
Harapan Masa Depan	Munculnya pandangan hidup positif	Keinginan memperbaiki kehidupan
Keterbukaan Emosional	Keberanian menyampaikan pengalaman pribadi Aktif dalam sesi <i>storytelling</i>	Aktif dalam sesi <i>storytelling</i>

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar warga binaan menunjukkan respons emosional berupa kesedihan, penyesalan, dan refleksi diri setelah mengikuti kegiatan *storytelling*. Respons tersebut menunjukkan bahwa *storytelling* menjadi media bagi partisipan untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang sebelumnya dipendam. Sementara itu, Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil analisis tematik menghasilkan beberapa tema utama, yaitu katarsis emosional, refleksi diri, rekonstruksi identitas, harapan masa depan, dan keterbukaan emosional. Tema-tema tersebut menggambarkan adanya perubahan psikologis dan proses pemaknaan diri yang dialami warga binaan selama mengikuti intervensi *storytelling*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, intervensi *storytelling* memberikan pengaruh terhadap proses pemaknaan diri dan kesejahteraan psikologis warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Rongkasbitung. Melalui kegiatan *storytelling*, warga binaan memperoleh ruang untuk mengekspresikan emosi,

mengungkapkan pengalaman hidup, serta merefleksikan tindakan yang pernah dilakukan. Respons emosional yang muncul selama kegiatan, seperti rasa sedih, penyesalan, dan sakit hati, menunjukkan adanya proses katarsis emosional dan kesadaran diri pada partisipan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *storytelling* membantu warga binaan dalam merekonstruksi identitas diri dan membangun pemahaman yang lebih positif terhadap masa depan. Proses berbagi cerita memungkinkan partisipan untuk mengeksternalisasi masalah, memahami pengalaman hidup secara lebih reflektif, serta meningkatkan keterbukaan emosional selama menjalani masa pidana. Selain itu, *storytelling* dapat menjadi salah satu pendekatan rehabilitasi psikososial yang mendukung perkembangan resiliensi dan *psychological well-being* warga binaan.

Dengan demikian, *storytelling* memiliki potensi untuk digunakan sebagai media pembinaan psikologis di lembaga pemasyarakatan karena mampu membantu warga binaan dalam proses refleksi diri, penerimaan pengalaman hidup, dan

pengembangan harapan terhadap kehidupan setelah bebas dari lembaga pemasyarakatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani Budikafa, S. F., Suarni, W., & Pambudhi, Y. A. (2021). Dukungan sosial dan psychological well-being narapidana perempuan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 31–40. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17855>
- Fatmawati, D. P., & Ambarwati, K. D. (2023). Psychological well being pada mantan narapidana pengedar narkoba. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i1.9202>
- Pratama, A. R. A. (2022). Aspek psychological well-being narapidana kasus pencabulan anak di Lapas Kelas I Surabaya. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 2983–2989. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8673>
- Ramadhan, I., & Arisandy, D. (2024). Pengaruh religiusitas pada narapidana lapas kelas IIB terhadap psychological well-being. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2). <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.4922>
- Seftilia, T. F., Janottama, Endang, Hamdan, & Anggara, O. (2022). Upaya peningkatan psychological well-being narapidana narkoba melalui pelatihan mental di Rutan

- Kelas II B. Transformasi dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 111–118. <https://doi.org/10.26740/jpm.v2n2.p111-118>
- Tryon, R., Gerstenblatt, P., & Bove, A. (2023). "It's just flourishing hope everywhere": The experiences of incarcerated men sharing their stories. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 67(1), 34–52. <https://doi.org/10.1177/0306624X21102834>
- Wicaksono, F. B. R., & Adira, N. (2025). Perceived social support sebagai prediktor subjective well-being pada narapidana. *Acta Psychologica*, 7(1), 36–49. <https://doi.org/10.21831/ap.v7i1.85213>
- Amelia, B. (2024). Psychological well-being pada narapidana lanjut usia di Lembaga Pemasyarakatan KLAS IIA Sragen. *Journal of Mental Health and Social Rehabilitation*, 2(2). <https://doi.org/10.52472/jmhsr.v2i2.603>
- Apriyani Budikafa, S. F., Suarni, W., & Pambudhi, Y. A. (2021). Dukungan sosial dan psychological well-being narapidana perempuan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 31–40. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17855>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Fatmawati, D. P., & Ambarwati, K. D. (2023). Psychological well-being pada mantan narapidana pengedar narkoba. *Jurnal Psikologi* Malahayati, 6(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i1.9202>
- Pratama, A. R. A. (2022). Aspek psychological well-being narapidana kasus pencabulan anak di Lapas Kelas I Surabaya. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 2983–2989. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8673>
- Seftilia, T. F., Janottama, Endang, Hamdan, & Anggara, O. (2022). Upaya peningkatan psychological well-being narapidana narkoba melalui pelatihan mental di Rutan Kelas II B. Transformasi dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 111–118. <https://doi.org/10.26740/jpm.v2n2.p111-118>
- Tryon, R., Gerstenblatt, P., & Bove, A. (2023). "It's just flourishing hope everywhere": The experiences of incarcerated men sharing their stories. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 67(1), 34–52. <https://doi.org/10.1177/0306624X21102834>