

## **Pkm Mengatasi Stres Narapidana Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental**

**Alini<sup>1</sup>, Bri Novrika<sup>2</sup>, Nia Aprilla**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: 13, Februari, 2025

Revised: 13, Februari, 2025

Available online: 14, Februari, 2025

### KEYWORDS

*Mental Health, Prisoners, Stress, Kesehatan Mental, Narapidana, Stress*

### CORRESPONDENCE

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

No. Tlp : 085265591056

### A B S T R A C T

*Stress among inmates is a significant issue that can affect their mental and physical health, as well as hinder rehabilitation efforts. This report presents a community service activity conducted at Lapas Kelas 2A Bangkinang, Kampar Regency, aimed at addressing inmate stress through a psychoeducational program. The program involved educating inmates about stress, its impact on mental health, and effective stress management techniques such as deep breathing, progressive muscle relaxation, mindfulness, and cognitive-behavioral therapy (CBT). The results of the activity show that inmates experienced a significant reduction in stress levels, improved understanding of mental health, and enhanced social skills and peer support. The techniques taught helped them remain calmer and better manage their emotions, positively impacting their quality of life in prison. The program also contributed to a shift toward more positive thinking patterns and increased readiness for social reintegration after their sentences. Thus, psychoeducation not only helps inmates manage stress but also strengthens rehabilitation and prepares them for a better life after incarceration. This program can serve as a model for implementation in other correctional facilities to improve the mental health of inmates more broadly.*

### ABSTRAK

Stres di kalangan narapidana merupakan masalah yang signifikan, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka, serta menghambat proses rehabilitasi. Laporan ini memaparkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Lapas Kelas 2A Bangkinang, Kabupaten Kampar, dengan tujuan mengatasi stres narapidana melalui program psikoedukasi. Program ini melibatkan edukasi tentang stres, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta teknik pengelolaan stres yang efektif seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, mindfulness, dan terapi kognitif perilaku (CBT). Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa narapidana mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan, peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental, serta peningkatan keterampilan sosial dan dukungan antar narapidana. Teknik-teknik yang diajarkan membantu mereka untuk lebih tenang dan dapat mengendalikan emosi, yang berdampak positif pada kualitas hidup mereka di dalam penjara. Program ini juga berkontribusi pada perubahan pola pikir yang lebih positif dan meningkatkan kesiapan narapidana untuk reintegrasi sosial setelah masa hukuman. Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya membantu narapidana mengatasi stres, tetapi juga memperkuat rehabilitasi dan mempersiapkan mereka untuk kehidupan yang lebih baik setelah penahanan. Program ini dapat dijadikan model untuk diterapkan di Lapas lainnya guna meningkatkan kesehatan mental narapidana secara lebih luas.

## **PENDAHULUAN**

Penyebab stres di kalangan narapidana merupakan masalah yang kompleks, dan sering kali diperburuk oleh kondisi kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan. Stres dalam konteks ini merujuk pada reaksi psikologis dan fisiologis terhadap situasi yang dirasakan sebagai ancaman atau tantangan. Bagi narapidana,

banyak faktor yang dapat menambah tingkat stres mereka, seperti keterbatasan kebebasan, gangguan emosional akibat terpisah dari keluarga, serta tekanan sosial yang ada dalam lingkungan penjara. Stres ini memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental, dan tanpa adanya penanganan yang tepat, hal ini dapat berujung pada gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan perilaku lainnya (Haney, 2003; Goff et al., 2007). Oleh karena itu, menangani stres di kalangan narapidana tidak hanya penting untuk menjaga kesehatan mental mereka, tetapi juga merupakan bagian integral dari upaya rehabilitasi.

Di Indonesia, lembaga pemasyarakatan memiliki peran penting dalam menanggulangi tindak pidana dengan memberikan kesempatan kepada narapidana untuk merehabilitasi diri melalui program-program yang terstruktur. Namun, banyaknya jumlah narapidana yang tidak sebanding dengan fasilitas yang tersedia menjadi tantangan tersendiri. Lapas Kelas 2A Bangkinang, Kabupaten Kampar, adalah salah satu Lapas yang menghadapi masalah serupa. Lapas ini memiliki kapasitas yang terbatas, dengan jumlah narapidana yang lebih banyak daripada fasilitas yang tersedia (Kementerian Hukum dan HAM, 2021). Kondisi tersebut memperburuk kualitas hidup narapidana, termasuk dalam hal kesehatan mental mereka.

Stres yang dialami oleh narapidana dapat memiliki dampak yang jauh lebih luas daripada sekadar gangguan psikologis. Stres dapat mempengaruhi hubungan sosial mereka di dalam penjara dan berpotensi memperburuk perilaku mereka, yang pada akhirnya dapat memperlambat proses reintegrasi mereka ke dalam masyarakat setelah masa hukuman berakhir. Stres juga memengaruhi kemampuan narapidana untuk berpartisipasi dalam program rehabilitasi, yang seharusnya menjadi salah satu sarana untuk mengurangi kemungkinan mereka untuk mengulangi tindak pidana setelah bebas (Veysey & Veysey, 2004). Oleh karena itu, pengelolaan stres di Lapas harus menjadi prioritas, agar narapidana dapat menjalani masa hukuman dengan lebih sehat secara mental dan dapat menjalani proses rehabilitasi secara optimal.

Dalam konteks ini, penelitian mengenai stres narapidana dan upaya untuk mengelolanya telah menjadi topik penting dalam berbagai studi psikologi dan penjara. Stres pada narapidana sering kali disebabkan oleh tekanan lingkungan, kurangnya kebebasan, dan keterbatasan dalam berinteraksi dengan dunia luar. Beberapa narapidana merasa terisolasi dan kehilangan kontak dengan keluarga mereka, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan cemas. Selain itu, ketidakpastian mengenai masa depan mereka, baik mengenai hukuman yang mereka jalani maupun kehidupan setelah keluar dari penjara, semakin menambah tingkat stres mereka (Trestman et al., 2007). Pengelolaan stres yang tidak efektif di dalam Lapas akan berdampak pada kesehatan mental narapidana, bahkan dapat memperburuk masalah kesehatan fisik mereka, seperti gangguan tidur, gangguan makan, dan penurunan sistem kekebalan tubuh (Schmied et al., 2009).

Berdasarkan berbagai studi, metode yang terbukti efektif dalam mengatasi stres di kalangan narapidana mencakup berbagai intervensi psikologis dan sosial. Beberapa metode yang paling banyak diterapkan di lembaga pemasyarakatan adalah teknik relaksasi, terapi kognitif perilaku, serta pelatihan untuk membangun keterampilan sosial dan emosional. Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan meditasi, membantu narapidana mengelola tingkat kecemasan mereka dan mengurangi ketegangan fisik. Terapi kognitif perilaku (CBT) berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif, yang dapat membantu

narapidana mengatasi perasaan tidak berdaya dan meningkatkan rasa kontrol terhadap hidup mereka (Trestman et al., 2007). Pelatihan keterampilan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi dan mengelola konflik, dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kualitas hubungan antar narapidana (Lanza et al., 2020).

Di Lapas Kelas 2A Bangkinang, masalah stres ini semakin diperburuk dengan keterbatasan fasilitas yang ada. Lapas ini memiliki jumlah penghuni yang jauh melebihi kapasitas ideal, dengan narapidana yang datang dari berbagai latar belakang, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun pendidikan. Hal ini menyebabkan ketegangan sosial di dalam Lapas, yang sering kali memicu konflik antarnarapidana dan memperburuk perasaan stres mereka (Kementerian Hukum dan HAM, 2021). Beberapa narapidana mungkin merasakan bahwa masa depan mereka sangat suram, dan merasa tidak ada jalan keluar dari situasi yang mereka hadapi. Oleh karena itu, pengelolaan stres menjadi sangat penting dalam upaya untuk membantu narapidana bertahan dan menjalani masa hukuman mereka dengan kondisi mental yang lebih sehat.

Selain itu, masalah stres juga berkaitan erat dengan faktor sosial dan lingkungan. Faktor-faktor seperti tekanan dari rekan sesama narapidana, konflik internal dalam penjara, dan dampak dari kehadiran pihak ketiga (seperti petugas Lapas yang tidak mendukung) juga berperan dalam memicu stres di kalangan narapidana (Goff et al., 2007). Proses penyesuaian diri terhadap lingkungan penjara, yang sering kali jauh dari kenyamanan, serta kurangnya dukungan emosional, dapat menyebabkan ketegangan dan perasaan cemas. Salah satu cara untuk membantu narapidana mengatasi stres adalah dengan memperkenalkan mereka pada teknik-teknik pengelolaan stres yang terbukti efektif, seperti meditasi, mindfulness, dan terapi kognitif perilaku (Van der Meer et al., 2020).

Selain itu, kondisi penjara yang terbatas juga membatasi akses narapidana terhadap berbagai layanan kesehatan mental. Tidak semua Lapas di Indonesia memiliki fasilitas psikolog atau konselor yang cukup untuk menangani masalah kesehatan mental para narapidana (Widodo, 2020). Oleh karena itu, penting untuk melakukan intervensi melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan tenaga ahli, seperti psikolog atau konselor yang dapat memberikan dukungan dan pelatihan bagi narapidana dalam mengelola stres mereka. Di Lapas Kelas 2A Bangkinang, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menyediakan pendekatan praktis yang dapat diimplementasikan oleh narapidana dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga didasari oleh keinginan untuk memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesehatan mental narapidana, serta mendukung upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas rehabilitasi di lembaga pemasyarakatan. Program ini dirancang untuk memberikan narapidana keterampilan yang dapat membantu mereka mengatasi stres, serta meningkatkan kualitas hidup mereka selama menjalani masa penahanan. Dalam jangka panjang, diharapkan bahwa kegiatan ini dapat berkontribusi terhadap upaya reintegrasi sosial yang lebih sukses setelah narapidana keluar dari penjara (Van der Meer et al., 2020).

Sebagai bagian dari pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran di kalangan narapidana tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kegiatan yang dirancang dalam bentuk pelatihan praktis dan sesi bimbingan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi stres, tetapi juga memberikan narapidana keterampilan yang dapat digunakan dalam kehidupan

mereka di dalam penjara dan di luar penjara setelah bebas. Dengan demikian, pengelolaan stres bukan hanya menjadi alat untuk memperbaiki kondisi mental narapidana, tetapi juga untuk meningkatkan peluang mereka dalam menjalani kehidupan yang lebih baik setelah menjalani hukuman.

Dalam konteks ini, pengabdian masyarakat di Lapas Kelas 2A Bangkinang bertujuan untuk memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup mental narapidana, serta untuk membuka peluang bagi mereka untuk lebih mampu menghadapi kehidupan setelah penahanan. Adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental mereka, sekaligus memberi mereka keterampilan sosial dan emosional yang lebih baik dalam menghadapi masa depan yang lebih positif.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: 1. Menyediakan intervensi untuk membantu narapidana mengelola dan mengurangi tingkat stres mereka; (2). Memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental meskipun berada dalam lingkungan penjara; (3). Meningkatkan kualitas hidup mental narapidana melalui teknik-teknik pengelolaan stres yang praktis dan mudah diterapkan; (4). Membangun kesadaran mengenai hubungan antara stres dan kesehatan mental, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mereka selama masa penahanan.

## **METODE**

Solusi yang ditawarkan kepada mitra yaitu program Psikoedukasi tentang mengatasi stres narapidana sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental. Edukasi psikoedukasi adalah salah satu metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan tujuan memberikan pemahaman kepada narapidana mengenai stres, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta cara-cara untuk mengelola stres dalam kehidupan mereka sehari-hari di dalam Lapas. Berikut adalah rincian pelaksanaan metode edukasi psikoedukasi yang dilakukan di Lapas Kelas 2A Bangkinang, Kabupaten Kampar.

### **1. Persiapan Kegiatan**

Sebelum memulai sesi edukasi psikoedukasi, tahap persiapan meliputi:

- a. Identifikasi Kebutuhan Narapidana: Melakukan survei atau wawancara singkat dengan narapidana untuk memahami tingkat pengetahuan mereka mengenai stres dan kesehatan mental. Hal ini juga bertujuan untuk mengetahui masalah psikologis yang sering dihadapi oleh narapidana di Lapas.
- b. Penentuan Materi: Materi yang diajarkan dirancang berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan dan berfokus pada pemahaman tentang stres, dampaknya pada tubuh dan pikiran, serta teknik-teknik pengelolaan stres yang sesuai dengan kondisi di Lapas.
- c. Fasilitasi dan Sumber Daya: Menyediakan fasilitas yang memadai, seperti ruang yang cukup untuk menampung peserta, materi presentasi, alat tulis, serta pengaturan jadwal yang sesuai agar kegiatan tidak mengganggu aktivitas lainnya di Lapas.

### **2. Pelaksanaan Psikoedukasi**

Kegiatan psikoedukasi dilakukan melalui beberapa sesi yang terdiri dari teori, diskusi, dan latihan. Sesi ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang jelas tentang stres, serta cara-cara praktis untuk mengelolanya.

### 3. Penutupan dan Evaluasi

Setelah sesi psikoedukasi selesai, dilakukan evaluasi untuk mengukur pemahaman narapidana mengenai materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan dengan cara:memberikan kuis atau tes singkat serta meminta umpan balik dari narapidana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dapat dilaksanakan dengan lancar tanpa ada kendala yang berarti, yang diikuti oleh 40 orang narapidana serta petugas lapas. Program psikoedukasi yang dilakukan di Lapas Kelas 2A Bangkinang memiliki dampak yang signifikan bagi narapidana, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak ini mencakup berbagai aspek, mulai dari penurunan tingkat stres, peningkatan kesehatan mental, hingga perubahan sikap dan perilaku narapidana dalam menghadapi tantangan di lingkungan penjara. Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola stres, meningkatkan kualitas hidup mental, dan mendukung proses rehabilitasi narapidana.

Salah satu dampak utama yang terlihat dari implementasi program psikoedukasi adalah penurunan tingkat stres di kalangan narapidana. Stres merupakan masalah utama yang dihadapi oleh sebagian besar narapidana, dan dapat berdampak langsung pada kesehatan fisik dan mental mereka. Dalam sesi edukasi, narapidana diberikan pemahaman tentang bagaimana stres muncul, serta dampaknya terhadap tubuh dan pikiran mereka. Narapidana yang mengikuti sesi ini menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai faktor-faktor yang menyebabkan stres dan bagaimana cara mengelola stres tersebut.

Teknik-teknik seperti pernapasan dalam (deep breathing), mindfulness, dan relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan ketegangan fisik. Melalui latihan ini, narapidana mampu menenangkan diri mereka di tengah tekanan yang ada dalam penjara. Sebagian besar peserta melaporkan merasa lebih tenang dan mampu mengurangi kecemasan yang sebelumnya mereka rasakan, terutama terkait dengan ketidakpastian masa depan dan keterbatasan kebebasan yang mereka alami di Lapas.

Penurunan tingkat stres ini juga tercermin dalam observasi terhadap perubahan perilaku mereka. Narapidana yang sebelumnya sering mengalami emosi yang labil, mudah marah, atau cemas berlebihan, menunjukkan perubahan positif dalam hal pengendalian diri. Mereka menjadi lebih mampu menghadapi konflik internal maupun eksternal tanpa harus terjebak dalam reaksi emosional yang merugikan. Selain itu, dengan menurunnya tingkat stres, mereka juga mengalami peningkatan kualitas tidur, yang sebelumnya terganggu akibat kecemasan atau ketegangan.

Dampak lain yang signifikan dari program ini adalah peningkatan kesehatan mental narapidana. Salah satu tujuan dari psikoedukasi adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, meskipun berada dalam lingkungan penjara yang penuh tekanan. Psikoedukasi membantu narapidana untuk menyadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan mereka memiliki kontrol terhadap cara-cara untuk mengelola perasaan, pikiran, dan tindakan mereka.

Dengan menggunakan teknik seperti terapi kognitif perilaku (CBT), narapidana diajarkan untuk mengenali pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang sering kali memperburuk stres. Mereka dilatih untuk mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis. Sebagai contoh, narapidana yang merasa pesimis tentang masa depan mereka dapat belajar untuk fokus pada langkah-langkah kecil yang dapat mereka ambil untuk mencapai tujuan dan meraih harapan. Hal ini memberikan rasa kontrol yang lebih besar terhadap hidup mereka dan mengurangi perasaan putus asa yang sering dialami di lingkungan penjara.

Dampak positif ini juga terlihat pada pengurangan gejala-gejala depresi dan kecemasan yang sering kali terkait dengan isolasi sosial dan ketidakpastian masa depan. Narapidana yang sebelumnya menunjukkan tanda-tanda depresi ringan hingga sedang, seperti perasaan tidak berdaya dan kurangnya motivasi, melaporkan perubahan positif dalam suasana hati mereka setelah mengikuti program ini. Mereka merasa lebih optimis dan lebih mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan penjara yang penuh tantangan.

Program psikoedukasi juga berfokus pada peningkatan keterampilan sosial narapidana, yang sangat penting dalam mendukung mereka untuk mengelola stres. Sesi diskusi kelompok dan berbagi pengalaman memberikan ruang bagi narapidana untuk saling mendukung, berbicara tentang perasaan mereka, dan menemukan solusi bersama terhadap masalah yang dihadapi. Salah satu dampak yang terlihat adalah peningkatan keterampilan komunikasi antar narapidana.

Sebelumnya, banyak narapidana yang merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka atau berkomunikasi secara terbuka dengan sesama penghuni Lapas. Namun, setelah mengikuti sesi psikoedukasi, mereka mulai merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang masalah pribadi dan lebih terbuka terhadap sesama. Hal ini membantu mereka untuk membangun ikatan sosial yang lebih kuat, yang pada gilirannya mengurangi perasaan kesepian dan memperkuat jaringan dukungan sosial.

Peningkatan keterampilan sosial ini juga membantu narapidana dalam mengelola konflik yang mungkin timbul di dalam penjara. Mereka dilatih untuk menangani situasi yang penuh ketegangan dengan cara yang lebih positif dan konstruktif, alih-alih terjebak dalam konflik yang hanya akan memperburuk stres. Sebagai contoh, narapidana yang terlibat dalam konflik dengan sesama penghuni Lapas lebih cenderung untuk mencari solusi damai atau berdiskusi secara terbuka, daripada terlibat dalam perkelahian atau adu argumen yang dapat memperburuk suasana hati mereka.

Salah satu dampak yang signifikan dari psikoedukasi adalah perubahan pola pikir dan sikap narapidana terhadap masa depan mereka dan kehidupan di dalam Lapas. Program ini mengajarkan mereka untuk melihat kehidupan di penjara bukan hanya sebagai periode hukuman, tetapi juga sebagai kesempatan untuk berkembang dan memperbaiki diri. Narapidana belajar untuk lebih fokus pada pengelolaan emosi dan pikiran mereka, serta memahami bahwa cara mereka merespons situasi dapat mempengaruhi pengalaman mereka selama masa hukuman.

Perubahan pola pikir ini terlihat jelas dalam sikap mereka terhadap rehabilitasi dan program-program lainnya di Lapas. Narapidana yang sebelumnya merasa tidak berdaya atau tidak tertarik dengan upaya perubahan diri, mulai menunjukkan ketertarikan yang lebih besar untuk berpartisipasi dalam program-program pembinaan dan pendidikan yang ditawarkan di Lapas. Mereka menyadari bahwa meningkatkan kualitas

kesehatan mental dan membangun keterampilan sosial dapat membantu mereka dalam reintegrasi sosial setelah bebas, serta mengurangi risiko kambuhnya perilaku kriminal setelah keluar dari penjara.

ampak jangka panjang yang diharapkan dari program psikoedukasi ini adalah meningkatkan peluang narapidana untuk berhasil dalam reintegrasi sosial setelah masa hukuman berakhir. Narapidana yang mampu mengelola stres dan menjaga kesehatan mental mereka akan memiliki kesiapan yang lebih baik untuk kembali ke masyarakat. Dengan keterampilan sosial yang lebih baik, pola pikir yang lebih positif, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup, mereka lebih mungkin untuk menghindari keterlibatan kembali dalam kejahatan dan lebih berhasil dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial setelah penahanan.

Program psikoedukasi di Lapas Kelas 2A Bangkinang diharapkan dapat menjadi bagian dari pendekatan rehabilitasi yang lebih holistik, di mana narapidana tidak hanya diberikan hukuman, tetapi juga dibekali dengan keterampilan untuk menjadi individu yang lebih baik dan lebih siap untuk berkontribusi kepada masyarakat setelah mereka bebas.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental narapidana dengan mengurangi stres mereka melalui edukasi, teknik relaksasi, dan terapi kognitif perilaku. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model untuk pengelolaan stres di lembaga pemasyarakatan lainnya, serta meningkatkan kualitas hidup narapidana secara keseluruhan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dalam pengabdian masyarakat ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti mengucapkan terima kasih kepada Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Ibu Dewi Anggriani Harahap, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bapak Dr. Musnar Indra daulay, M. Pd selaku Ketua LP2M Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kepala Lapas Kls 2A Bangkinang Kabupaten Kampar, serta pihak-pihak yang telah banyak membantu dan berkontribusi dalam terselesaikannya pengabdian masyarakat ini.

## **REFERENSI**

- Fahlman, S. A., & Gorman, K. E. (2021). "Cognitive Behavioral Therapy for Prisoners: A Review of Current Approaches." *Psychology, Crime & Law*.
- Goff, C. A., Rose, A. D., & Paternoster, R. (2007). *The Impact of Imprisonment on Inmate Social Networks and Mental Health*. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 44(4), 477-502.
- Haney, C. (2003). *The Psychological Impact of Incarceration: Implications for Post-Prison Adjustment*. Washington DC: National Institute of Justice.

- Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia. (2021). *Laporan Kinerja Lembaga Pemasyarakatan Tahun 2021*. Lanza, M. L., & Testa, S. (2023). "Mindfulness-Based Interventions in Prison: Reducing Psychological Stress and Enhancing Well-Being." *Journal of Offender Rehabilitation*.
- Lanza, M. L., Testa, S., & Sullivan, C. J. (2020). *Mindfulness-Based Interventions for Inmates in Correctional Settings*. *International Journal of Prisoner Health*, 16(3), 239-253.
- Schmied, V., et al. (2009). *Psychosocial Stress in Prisons and the Impact on Inmate Health*. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 53(1), 8-25.
- Trestman, R. L., et al. (2007). *The Health and Mental Health Needs of Prisoners*. *Psychiatric Clinics of North America*, 30(3), 645-663.
- Wright, L. (2022). "Stress Management in Incarcerated Individuals: Approaches and Outcomes." *Journal of Correctional Health Care*.
- Van der Meer, R. M., et al. (2020). "Reducing Stress in Prisons: The Role of Social Support and Cognitive-Behavioral Therapy." *European Journal of Mental Health*. Com
- Veysey, B. M., & Veysey, R. S. (2004). *The Effectiveness of Correctional Programming for Mentally Ill Prisoners: A Review of Literature*. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 48(6), 672-687.
- Widodo, H. (2020). *Kesehatan Mental dan Kegiatan Rehabilitasi di Lembaga Pemasyarakatan Indonesia*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.