

Peningkatan Kesehatan Mental Dan Regulasi Emosi Bagi Narapidana Melalui Edukasi, Konseling, Dan Self-Help Therapy

Alini¹, Bri Novrika², Rizki Kurniadi³

^{1,2,3} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 27, Juni, 2025

Revised: 27, Juni, 2025

Available online: 27, Juni, 2025

KEYWORDS

Kesehatan Mental, Narapidana, Regulasi Emosi, Self-Help Therapy, Konseling Kelompok, Pengabdian Masyarakat

Mental Health, Inmates, Emotional Regulation, Self-Help Therapy, Group Counseling, Community Service

CORRESPONDENCE

E-mail: alinikhayla@gmail.com

No. Tlp : 085265591056

ABSTRACT

This community service program aims to improve mental health and emotional regulation skills among inmates at Class IIA Bangkinang Correctional Facility, Kampar Regency. The program was implemented in three main stages: mental health education, training in emotional regulation techniques and self-help therapy (SEFT, mindfulness, relaxation), and group counseling. Evaluation results showed a significant reduction in inmates' stress and anxiety levels, increased knowledge and awareness of mental health, and enhanced skills in managing negative emotions. Group counseling and sharing sessions strengthened social support and solidarity among inmates, reduced feelings of isolation, and fostered optimism and readiness for social reintegration. Self-help therapy techniques proved easy to learn and practice independently, offering long-term benefits for stress and emotion management. The program's success was supported by collaboration between health professionals, correctional officers, and inmates, as well as the expansion of mental health service policies in correctional institutions. This activity can serve as an adaptive and sustainable model for mental health interventions in other correctional facilities in Indonesia.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan keterampilan regulasi emosi narapidana di Lapas Kelas IIA Bangkinang, Kabupaten Kampar. Program dilaksanakan melalui tiga tahapan utama: penyuluhan kesehatan mental, pelatihan teknik regulasi emosi dan self-help therapy (SEFT, mindfulness, relaksasi), serta konseling kelompok. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres dan kecemasan narapidana, peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, serta keterampilan dalam mengelola emosi negatif. Sesi konseling kelompok dan sharing session memperkuat dukungan sosial dan solidaritas antar narapidana, mengurangi rasa isolasi, serta membangun optimisme dan kesiapan untuk reintegrasi sosial. Teknik self-help therapy terbukti mudah dipelajari dan dipraktikkan secara mandiri, memberikan manfaat jangka panjang dalam pengelolaan stres dan emosi. Keberhasilan program ini didukung oleh kolaborasi antara tenaga kesehatan, petugas lapas, dan narapidana, serta perluasan kebijakan layanan kesehatan mental di lembaga pemasyarakatan. Kegiatan ini dapat menjadi model intervensi kesehatan mental yang adaptif dan berkelanjutan di lapas lain di Indonesia.

PENDAHULUAN

Lembaga pemasyarakatan (lapas) merupakan institusi yang memiliki peran penting dalam proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial narapidana. Namun, di balik fungsi utamanya sebagai tempat pembinaan, ISSN [3063-010X](https://doi.org/10.3063/010X) (Media Online)

lapas juga menjadi lingkungan yang penuh tantangan bagi kesehatan mental penghuninya. Narapidana dihadapkan pada berbagai tekanan psikologis, mulai dari isolasi sosial, kehilangan kebebasan, stigma masyarakat, hingga kecemasan akan masa depan. Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan fasilitas, kurangnya interaksi sosial yang positif, serta minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai (Muhammad, 2023)

Studi menunjukkan bahwa hidup dalam lingkungan yang penuh keterbatasan dan tekanan di dalam penjara dapat memicu berbagai gangguan kesehatan mental, seperti stres berat, kecemasan, depresi, bahkan perilaku destruktif (Sujarwo & Savira, 2024). Isolasi sosial dan rutinitas yang monoton seringkali membuat narapidana merasa terasing dan kehilangan makna hidup. Mereka juga rentan mengalami gangguan tidur, perubahan suasana hati yang ekstrem, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Jika tidak ditangani dengan baik, masalah-masalah ini dapat berdampak negatif tidak hanya pada individu narapidana, tetapi juga pada suasana dan keamanan lingkungan lapas secara keseluruhan (Aulia, 2023).

Penelitian yang dilakukan di berbagai lapas di Indonesia mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan dan stres di kalangan narapidana sangat tinggi. Salah satu penelitian di Rutan Kelas IIA Kendari menemukan bahwa regulasi emosi berperan signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan narapidana. Semakin baik kemampuan narapidana dalam mengelola emosi, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Bentuk regulasi emosi yang dilakukan narapidana antara lain dengan beribadah, berdzikir, bercanda bersama sesama narapidana, hingga mengatur pola pikir agar tetap positif (Sari et al., 2021). Hal ini sejalan dengan teori Gross dan Thompson (2007) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dapat dicapai dengan mengubah, mengontrol, atau memperkuat emosi sesuai tujuan individu.

Optimalisasi layanan kesehatan mental di lapas menjadi sangat penting untuk mendukung ketahanan mental narapidana. Program pembinaan kesehatan mental yang terstruktur, inovatif, dan berkelanjutan dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana (Sari et al., 2021). Evaluasi terhadap program pembinaan yang ada menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti pelatihan keterampilan mengatasi stres, konseling, dan aktivitas rekreatif mampu memberikan dampak positif. Aktivitas hiburan seperti olahraga, seni, dan musik juga terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta potensi rehabilitasi narapidana (Muhammad, 2023).

Penyuluhan kesehatan mental merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran narapidana tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui penyuluhan, narapidana dapat memahami gejala gangguan mental, mengenali faktor-faktor pemicu, serta mengetahui langkah-langkah untuk mencari bantuan. Penyuluhan juga membantu narapidana memahami konteks spesifik yang mempengaruhi kesehatan mental mereka di dalam lapas, seperti stres lingkungan dan dampak psikologis masa hukuman. Agar efektif, penyuluhan kesehatan mental harus menjadi bagian dari program berkelanjutan, tidak hanya berupa sesi awal, tetapi juga kegiatan rutin yang memperbarui pengetahuan dan memperkuat keterampilan pengelolaan emosi dan stres (Sujarwo & Savira, 2024).

Selain penyuluhan, konseling individu maupun kelompok juga sangat bermanfaat bagi narapidana. Konseling membantu narapidana memahami dan mengelola emosi serta tekanan yang mereka alami. Sesi konseling kelompok memberikan ruang yang aman untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan membangun rasa percaya diri. Hasil dari program konseling menunjukkan bahwa narapidana menjadi lebih

terbuka, percaya diri, dan mampu mengelola tekanan dengan lebih baik. Program ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membekali narapidana dengan keterampilan penting untuk menjaga kesehatan mental mereka di masa depan (Sujarwo & Savira, 2024).

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam membantu narapidana mengelola stres adalah self-help therapy, seperti Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Terapi ini melibatkan teknik relaksasi, afirmasi positif, dan tapping pada titik-titik energi tubuh. SEFT mudah dipelajari dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh narapidana, sehingga menjadi strategi koping yang praktis dan berkelanjutan. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan SEFT di kalangan narapidana narkoba mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan (Dewi et al., 2024). Selain itu, teknik relaksasi lain seperti pernapasan dalam, mindfulness, dan relaksasi otot progresif juga efektif dalam membantu narapidana mengendalikan emosi dan meningkatkan ketenangan batin (Novrika & Aprilla, 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat di Lapas Kelas IIA Bangkinang, Kabupaten Kampar, menjadi sangat relevan dalam konteks ini. Program yang dirancang tidak hanya bertujuan mengurangi stres, tetapi juga memberikan narapidana keterampilan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari, baik selama di dalam penjara maupun setelah bebas (Novrika & Aprilla, 2025). Dengan adanya edukasi, pelatihan teknik regulasi emosi, dan konseling, narapidana diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup, memperkuat ketahanan mental, serta mempersiapkan diri untuk reintegrasi sosial yang lebih baik setelah masa hukuman berakhir.

Dukungan dari tenaga kesehatan mental yang kompeten, seperti psikolog, perawat jiwa, dan konselor, sangat diperlukan dalam pelaksanaan program ini. Selain itu, keterlibatan aktif petugas lapas, pemerintah, dan organisasi eksternal juga penting untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program. Pemerintah perlu mengalokasikan anggaran yang memadai untuk memperkuat fasilitas dan program kesehatan mental di lapas, serta mengembangkan kebijakan yang mendukung akses layanan kesehatan mental yang baik bagi narapidana (Aulia, 2023).

Dalam jangka panjang, kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dan regulasi emosi narapidana diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kualitas hidup narapidana, menurunkan risiko perilaku destruktif, serta meningkatkan peluang keberhasilan reintegrasi sosial setelah bebas (Novrika & Aprilla, 2025). Dengan demikian, pengelolaan stres dan kesehatan mental bukan hanya menjadi alat untuk memperbaiki kondisi narapidana selama menjalani hukuman, tetapi juga menjadi bekal penting untuk membangun masa depan yang lebih baik.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Lapas Kelas IIA Bangkinang dirancang secara sistematis dan terstruktur agar dapat memberikan dampak optimal terhadap peningkatan kesehatan mental dan regulasi emosi narapidana. Berikut adalah tahapan dan metode pelaksanaan yang dilakukan di Lapas Kelas 2A Bangkinang, Kabupaten Kampar.

1. Tahap Persiapan

Survei dan Analisis Kebutuhan:

Tim pengabdian melakukan survei langsung ke lapas untuk memahami kondisi aktual, kebutuhan narapidana, dan memetakan masalah utama yang dihadapi terkait kesehatan mental dan regulasi emosi. Wawancara dengan petugas lapas dan narapidana juga dilakukan untuk memperoleh data yang valid mengenai kebutuhan intervensi.

Koordinasi dengan Pihak Lapas:

Tim berkoordinasi dengan kepala lapas dan petugas terkait untuk menentukan jadwal, lokasi, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Koordinasi ini juga penting untuk memastikan dukungan dan partisipasi aktif dari pihak lapas.

Penyusunan Modul dan Materi:

Materi edukasi, modul pelatihan, serta alat bantu visual seperti leaflet dan poster dipersiapkan untuk menunjang efektivitas penyuluhan dan pelatihan.

2. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan Mental:

Kegiatan dimulai dengan sesi penyuluhan interaktif mengenai kesehatan mental, pengelolaan stres, dan pentingnya regulasi emosi. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab agar narapidana aktif berpartisipasi dan memahami materi yang disampaikan.

Pelatihan Teknik Regulasi Emosi dan Self-Help Therapy:

Narapidana diberikan pelatihan praktis teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, mindfulness, atau Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Pelatihan dilakukan secara kelompok dengan demonstrasi langsung dan latihan bersama agar narapidana dapat mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri.

Konseling Kelompok:

Sesi konseling kelompok difasilitasi oleh dosen keperawatan jiwa atau konselor. Konseling kelompok dipilih karena lebih efektif dan efisien untuk menjangkau lebih banyak narapidana dalam waktu yang terbatas, serta membangun dukungan sosial di antara mereka. Sesi ini juga menjadi ruang berbagi pengalaman dan solusi bersama.

Diskusi dan Sharing Session:

Narapidana diajak berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait permasalahan yang dihadapi, strategi coping, serta harapan untuk masa depan. Aktivitas ini memperkuat rasa kebersamaan, mengurangi isolasi, dan meningkatkan keterampilan sosial narapidana.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi Kegiatan:

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan narapidana. Selain itu, umpan balik peserta dikumpulkan melalui diskusi reflektif mengenai manfaat kegiatan dan saran untuk perbaikan ke depan.

Pendampingan dan Monitoring:

Selama pelaksanaan, tim pengabdian memberikan pendampingan dan bimbingan agar narapidana dapat menerapkan teknik yang telah dipelajari. Monitoring dilakukan untuk menilai keberlanjutan praktik regulasi emosi dan kesehatan mental di lingkungan lapas.

Penyusunan Laporan dan Rekomendasi:

Setelah kegiatan selesai, tim menyusun laporan pelaksanaan dan memberikan rekomendasi kepada pihak lapas untuk integrasi program kesehatan mental secara berkelanjutan

HASIL PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dan regulasi emosi narapidana di Lapas Kelas IIA Bangkinang menunjukkan dampak yang signifikan dan positif. Seluruh rangkaian kegiatan—mulai dari penyuluhan kesehatan mental, pelatihan teknik relaksasi, konseling kelompok, hingga praktik self-help therapy—berhasil meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesejahteraan psikologis narapidana.

Beberapa hasil utama yang dicapai antara lain:

Penurunan Tingkat Stres dan Kecemasan:

Narapidana yang mengikuti program melaporkan penurunan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan. Teknik relaksasi seperti mindfulness, pernapasan dalam, dan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi dalam menghadapi tekanan hidup di dalam lapas.

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Kesehatan Mental:

Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif memperluas wawasan narapidana tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali gejala gangguan psikologis, serta langkah-langkah mencari bantuan. Hal ini berdampak pada meningkatnya kepekaan narapidana terhadap isu-isu kesehatan mental, baik pada diri sendiri maupun sesama narapidana.

Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi:

Narapidana menjadi lebih terampil dalam mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, atau kecewa. Mereka belajar mengidentifikasi pemicu stres dan menerapkan strategi coping yang sehat, sehingga dapat mengurangi perilaku agresif dan konflik di lingkungan lapas.

Peningkatan Interaksi Sosial dan Dukungan Sebaya:

Sesi konseling kelompok dan sharing session menciptakan suasana yang aman untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan membangun rasa kebersamaan. Hal ini memperkuat jejaring sosial antar narapidana, mengurangi rasa isolasi, dan membangun solidaritas dalam menghadapi tantangan hidup di penjara.

Perubahan Pola Pikir dan Optimisme:

Narapidana menunjukkan perubahan cara pandang terhadap diri sendiri dan masa depan. Mereka menjadi lebih optimis, mampu memaafkan diri, dan berkomitmen untuk memperbaiki perilaku. Proses ini penting dalam membangun kesiapan untuk reintegrasi sosial setelah masa hukuman berakhir.

Peningkatan Kualitas Tidur dan Kesehatan Fisik:

Beberapa narapidana melaporkan tidur yang lebih nyenyak dan kondisi fisik yang lebih baik setelah mengikuti pelatihan relaksasi dan yoga. Hal ini menunjukkan keterkaitan erat antara kesehatan mental dan fisik, serta manfaat intervensi holistik di lingkungan lapas.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menegaskan pentingnya intervensi psikososial di lembaga pemasyarakatan. Penurunan stres dan kecemasan yang dialami narapidana membuktikan efektivitas pendekatan edukasi, pelatihan teknik regulasi emosi, dan konseling kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental (Novrika & Aprilla, 2025). Selain itu, program ini juga memperkuat keterampilan sosial dan dukungan antar narapidana, yang menjadi faktor protektif terhadap risiko gangguan mental dan perilaku destruktif (Sari et al., 2021).

Penyuluhan kesehatan mental tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun kepekaan dan keberanian narapidana untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Sesi konseling individu maupun kelompok terbukti meningkatkan rasa percaya diri, keterbukaan, dan kemampuan adaptasi narapidana dalam menghadapi tekanan hidup di penjara (Sujarwo & Savira, 2024). Hal ini sangat penting mengingat isolasi sosial dan tekanan lingkungan merupakan pemicu utama gangguan mental di lapas.

Implementasi teknik self-help therapy seperti SEFT dan mindfulness sangat relevan di lingkungan lapas karena mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan alat khusus. Teknik ini membantu narapidana mengelola emosi negatif, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketenangan batin. Penelitian di berbagai lapas di Indonesia juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup narapidana (Dewi et al., 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memberikan dampak jangka panjang, yaitu mempersiapkan narapidana untuk reintegrasi sosial yang lebih baik setelah bebas. Dengan keterampilan regulasi emosi, pengetahuan kesehatan mental, dan dukungan sosial yang kuat, narapidana memiliki peluang lebih besar untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif di masyarakat, serta mengurangi risiko residivisme (Sejati & Pertiwi, 2025).

Secara keseluruhan, program ini dapat dijadikan model intervensi kesehatan mental di lembaga pemasyarakatan lain, dengan adaptasi sesuai kebutuhan dan karakteristik masing-masing lapas. Keberhasilan program juga sangat bergantung pada kolaborasi antara tenaga kesehatan, petugas lapas, dan narapidana itu sendiri, serta dukungan kebijakan dari pemerintah untuk memperkuat layanan kesehatan mental di lingkungan pemasyarakatan.

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

- Aulia, D. (2023). Kesehatan Mental Narapidana: Peran Lembaga Pemasyarakatan dalam Menangani Masalah Ini. *Kompasiana*.
- Dewi, I. P., Utomo, S. F. P., Gartika, N., Aisyah, P. S., Triyana, A., Buchori, F., & Awaludin, M. (2024). Pendampingan Narapidana dalam Menurunkan Tingkat Stress di Lembaga Pemasyarakatan. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 47–53. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v8i1.7252>
- Muhammad, A. & G. M. F. (2023). Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental Bagi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, Volume 1*,.
- Novrika, B., & Aprilla, N. (2025). *Pkm Mengatasi Stres Narapidana Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental*. 2, 446–453.
- Sari, S. S., Sumarna, N., & Kaimuddin, S. M. (2021). Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 41. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17898>
- Sejati, F. R., & Pertiwi, D. (2025). *Upaya Pembinaan Kemandirian Warga Binaan Lapas Efforts to Develop the Independence of Prison Inmates*. 3, 94–99.
- Sujarwo, S., & Savira, I. (2024). Penyuluhan kesehatan mental pada narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II A. 5(5), 10337–10341.