



Penguatan *Mental Health Awareness* Melalui *Forgiveness Therapy* dan *Resilience Training* bagi Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan

Strengthening Mental Health Awareness through Forgiveness Therapy and Resilience Training for Female Prisoners in Penitentiary

**Nur Fadhilah Umar^{1*}, Arifin Manggau², Muh. Nur Alamsyah³,
Febrianto Syam⁴, Asri Nur Aina⁵**

^{1,2,5} Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

³ Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia

⁴ Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Korespondensi penulis: nurfadhilahumar@unm.ac.id

Article History:

Received: April 15, 2025

Revised: April 30, 2025

Accepted: May 17, 2025

Published: May 19, 2025

Keywords: Community Service, Mental Health, Forgiveness Therapy, Resilience Training, Female Inmates

Abstract. Female prisoners at Class IIA Gowa Correctional Facility face complex psychological challenges, such as guilt, trauma, and social isolation, which have the potential to reduce awareness of the importance of mental health. This community service program aims to increase mental health awareness through an educational and therapeutic approach based on Forgiveness Therapy and Resilience Training. Activities are carried out through three stages: problem identification and coordination with the prison, intervention implementation, and evaluation of results. Participatory methods are used to build active involvement of prisoners, with techniques such as group discussions, positive affirmations, Butterfly Hug, and emotional journal writing. The results showed an increase in participants' understanding of mental health, ability to forgive themselves, and resilience in dealing with life pressures. In conclusion, this intervention is effective in supporting the emotional recovery of prisoners and has the potential to become a model of psychosocial services that can be replicated in other correctional institutions.

Abstrak

Warga binaan perempuan di Lapas Kelas IIA Gowa menghadapi tantangan psikologis yang kompleks, seperti rasa bersalah, trauma, dan keterasingan sosial, yang berpotensi menurunkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan *mental health awareness* melalui pendekatan edukatif dan terapeutik berbasis *Forgiveness Therapy* dan *Resilience Training*. Kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan: identifikasi masalah dan koordinasi dengan pihak lapas, pelaksanaan intervensi, serta evaluasi hasil. Metode partisipatif digunakan untuk membangun keterlibatan aktif warga binaan, dengan teknik seperti diskusi kelompok, afirmasi positif, *Butterfly Hug*, dan penulisan jurnal emosional. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap kesehatan mental, kemampuan memaafkan diri, serta kemampuan resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup. Kesimpulannya, intervensi ini efektif mendukung pemulihan emosional warga binaan dan berpotensi menjadi model layanan psikososial yang dapat direplikasi di lembaga pemasyarakatan lainnya.

Kata Kunci: PkM, Kesehatan Mental, Forgiveness Therapy, Resilience Training, Warga Binaan Perempuan

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Kashdan & Rottenberg, 2010). Kesehatan mental adalah masalah penting yang perlu perhatian di seluruh dunia, namun di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia, isu ini

belum menjadi prioritas utama dalam kebijakan kesehatan. Padahal, kesehatan mental merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh. Untuk itu, layanan kesehatan mental harus diintegrasikan dalam sistem pelayanan kesehatan berbasis masyarakat agar bisa menjangkau semua orang, khususnya bagi individu yang mengalami tekanan psikososial berkepanjangan (Rahvy et al., 2020; Umar et al., 2024). Salah satu kelompok yang menghadapi tantangan besar dalam hal ini adalah warga binaan di lembaga pemasyarakatan. Tekanan emosional, stigma sosial, dan keterbatasan akses terhadap dukungan psikologis menjadikan mereka rentan terhadap gangguan mental.

Warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten Gowa menghadapi tantangan psikologis yang kompleks akibat tekanan emosional selama masa tahanan, seperti rasa bersalah, keterputusan peran sosial, dan trauma akibat latar belakang kasus pidana yang mereka alami. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengalami gangguan psikologis, termasuk kecemasan dan penyesalan mendalam, yang berasal dari kasus seperti pembunuhan tidak disengaja, kehamilan di luar nikah, penipuan arisan, hingga penyalahgunaan narkoba. Mayoritas warga binaan menyatakan keinginan untuk berubah dan memperbaiki diri, namun kurangnya edukasi psikologis dan dukungan emosional menjadi hambatan dalam proses pemulihan mereka. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran kesehatan mental melalui pendekatan *forgiveness therapy* dan *resilience training* menjadi sangat relevan untuk membantu mereka memproses pengalaman emosional dan mempersiapkan reintegrasi sosial secara lebih sehat dan adaptif.

Kesadaran terhadap kesehatan mental (*mental health awareness*) merujuk pada tingkat pemahaman individu terhadap kondisi psikologis yang dialaminya, termasuk kemampuan untuk mengenali gejala gangguan mental, mengelola emosi secara adaptif, serta mengambil langkah proaktif untuk memperoleh bantuan profesional apabila diperlukan. Kesadaran ini berperan penting dalam mendorong individu menuju pemulihan dan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan (Putri et al., 2023; Rudianto, 2022). Namun demikian, dalam lembaga pemasyarakatan, pemahaman mengenai kesehatan mental masih belum terinternalisasi secara luas dalam budaya institusional maupun dalam keseharian warga binaan. Model rehabilitasi yang diterapkan cenderung berorientasi pada koreksi perilaku dan aspek pelanggaran hukum, sementara dimensi pemulihan psikologis kerap kali belum mendapatkan perhatian yang proporsional.

Selain minimnya pemahaman akan pentingnya kesehatan mental, permasalahan yang tidak kalah penting adalah kurangnya intervensi psikososial yang terstruktur dan terukur yang dapat membekali warga binaan dengan keterampilan untuk memulihkan diri secara emosional. Salah

satu aspek yang sangat dibutuhkan dalam proses pemulihan ini adalah pemaafan diri (*self-forgiveness*), yakni kemampuan untuk menerima kesalahan masa lalu dan membebaskan diri dari perasaan bersalah yang destruktif. *Self-forgiveness* adalah proses di mana individu mengatasi perasaan bersalah atau penyesalan yang muncul akibat tindakan atau keputusan yang dianggap salah. Ini melibatkan penerimaan diri dan melepaskan beban emosional yang terkait dengan kesalahan tersebut (Snow, 1993). Sehingga, pemaafan diri menjadi langkah awal menuju penerimaan diri dan pembentukan identitas baru yang lebih sehat secara psikologis.

Selain kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, warga binaan juga memerlukan kemampuan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk pulih dari tekanan dan beradaptasi secara positif dalam situasi sulit. Sebagai dasar kekuatan emosional dan psikologis, resiliensi membantu seseorang tetap bertahan, bangkit, dan membangun pola pikir yang optimis dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Nurjanah & Khairi, 2024). Resiliensi menjadi fondasi penting dalam membangun kembali harapan, motivasi, dan semangat hidup, baik selama menjalani masa pembinaan di lembaga pemasyarakatan maupun dalam proses reintegrasi ke masyarakat pasca-penahanan. Tanpa resiliensi, warga binaan berisiko mengalami keputusasaan, kehilangan arah hidup, serta kesulitan dalam membentuk masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, dalam menghadapi kompleksitas permasalahan psikososial yang ada, dibutuhkan pendekatan intervensi yang bersifat holistik dan transformatif, tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menyentuh dimensi emosional dan spiritual individu. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, program *Forgiveness Therapy* dan *Resilience Training* dirancang sebagai strategi intervensi yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran warga binaan terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, sekaligus memperkuat kapasitas psikologis mereka agar mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih konstruktif dan bermakna.

Forgiveness therapy merupakan pendekatan psikologis yang dirancang untuk membantu individu melepaskan emosi negatif, seperti rasa bersalah, kemarahan, dan dendam, melalui proses memaafkan diri sendiri, orang lain, maupun pengalaman menyakitkan yang pernah dialami. Dalam konteks lembaga pemasyarakatan di Indonesia yang masih menghadapi tantangan serius seperti overkapasitas serta keterbatasan layanan kesehatan mental, terapi ini menjadi alternatif strategis untuk menjawab kebutuhan psikologis warga binaan. Narapidana, terutama perempuan, kerap mengalami tekanan emosional berupa kecemasan, depresi, hingga kehilangan makna hidup selama menjalani masa hukuman (Zuanny, 2015). *Forgiveness therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebermaknaan hidup, sehingga menjadi pendekatan

yang relevan untuk mendukung pemulihan dan kualitas hidup narapidana. Terapi ini juga efektif untuk rehabilitasi di lembaga pemasyarakatan (Yu et al., 2021). Sementara itu, *Resilience Training* difokuskan pada pelatihan keterampilan menghadapi stres, penguatan harapan, dan penumbuhan keyakinan bahwa masa depan masih dapat diupayakan dengan cara yang sehat dan produktif.

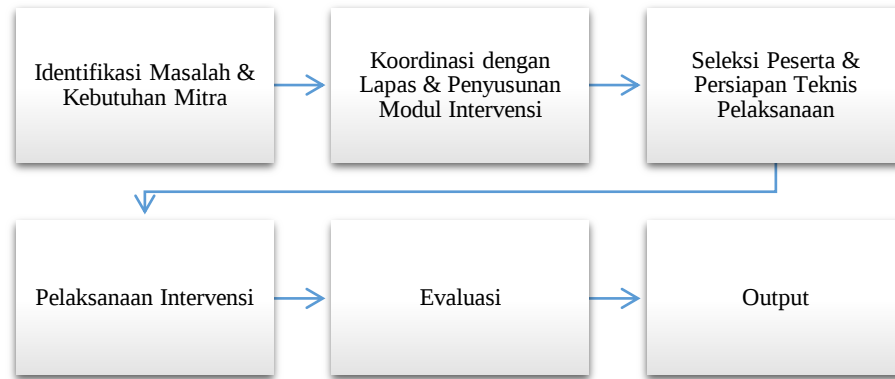
Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran warga binaan perempuan mengenai pentingnya kesehatan mental serta memperkuat kapasitas psikologis mereka melalui strategi pemaafan diri dan pengembangan resiliensi. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga diharapkan menciptakan suasana lapas yang lebih kondusif, tenang, dan mendukung proses pembinaan secara menyeluruh. Melalui pembekalan keterampilan reflektif dan ketahanan emosional, warga binaan diharapkan dapat menjalani masa hukuman dengan lebih konstruktif dan siap untuk reintegrasi sosial yang lebih matang.

Penguatan aspek psikologis ini juga berpotensi mempercepat proses rehabilitasi sosial melalui terciptanya iklim psikososial yang lebih sehat di lingkungan lapas. Ketika warga binaan mampu berdamai dengan diri sendiri dan memiliki resiliensi yang baik, mereka lebih mudah menjalin hubungan sosial yang positif dan mengurangi konflik. Program ini diharapkan tidak hanya memberi dampak jangka pendek, tetapi juga menjadi fondasi berkelanjutan dalam pengembangan layanan konseling di lapas. Dengan memadukan *forgiveness therapy* dan *resilience training*, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam membentuk sistem pemasyarakatan yang bersifat memulihkan dan humanistik.

2. METODE

Program pengabdian ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kabupaten Gowa dengan pendekatan partisipatif dan berbasis kebutuhan mitra. Pelaksanaan kegiatan mengacu pada hasil identifikasi masalah dan kebutuhan psikososial warga binaan yang diperoleh melalui wawancara awal dengan pihak lapas serta wawancara mendalam terhadap enam warga binaan. Hasil asesmen menunjukkan tingginya beban psikologis akibat tekanan emosional, rasa bersalah, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental.

Berdasarkan temuan tersebut, tim pengabdian merancang kegiatan intervensi berbasis *Forgiveness Therapy* dan *Resilience Training* sebagai strategi pemberdayaan psikologis warga binaan. Pendekatan ini dipilih karena bersifat aplikatif, transformatif, dan mampu menjangkau aspek emosional serta spiritual warga binaan. Program dirancang dalam enam tahap utama, diagram alur pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Selama proses pelaksanaan, pendekatan yang digunakan bersifat reflektif dan interaktif, dengan mengedepankan prinsip-prinsip konseling humanistik. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk lokakarya mini, *focus group discussion*, simulasi, dan latihan menulis jurnal pribadi sebagai bagian dari terapi ekspresif. Tim pelaksana yang terdiri dari akademisi dan mahasiswa bimbingan dan konseling turut memfasilitasi proses internalisasi nilai-nilai pemaafan dan resiliensi.

Melalui model ini, kegiatan pengabdian tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga mendorong terjadinya perubahan perilaku dan pembentukan pola pikir yang lebih adaptif di kalangan warga binaan. Program ini menjadi kontribusi konkret dalam penguatan layanan psikososial di lembaga pemasyarakatan serta menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan kondisi serupa.

3. HASIL

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan warga binaan perempuan. Program ini dirancang untuk membantu mereka menerima kondisi sebagai narapidana dan memaafkan diri atas kesalahan yang telah dilakukan. Pendekatan yang digunakan adalah edukatif dan terapeutik, dengan melibatkan peserta secara aktif melalui metode partisipatif. Kegiatan ini mencakup penyampaian materi terkait pentingnya kesehatan mental, pengenalan konsep pemaafan diri (*self-forgiveness*) dan pelatihan ketangguhan psikologis (resiliensi). Terapi pemaafan dilakukan dengan teknik *Butterfly Hug* dan afirmasi positif, sedangkan pelatihan resiliensi difokuskan pada pengembangan kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup secara adaptif dan penuh harapan.

Gambaran Umum Peserta dan Latar Belakang Masalah

Warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten Gowa merupakan kelompok yang menghadapi tantangan psikologis yang kompleks. Tidak hanya harus menjalani hukuman pidana, mereka juga menanggung beban emosional akibat rasa bersalah, kehilangan peran sebagai ibu atau anggota keluarga, serta keterasingan dari lingkungan sosial mereka. Situasi ini memperbesar potensi munculnya gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan trauma psikologis yang belum terselesaikan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pihak Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten Gowa, ditemukan bahwa banyak warga binaan mengalami stres akibat masa tahanan yang cukup lama. Untuk memperkuat temuan ini, dilakukan wawancara lanjutan dengan enam orang warga binaan perempuan berusia antara 15 hingga 20 tahun. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa mereka memiliki latar belakang permasalahan yang kompleks dan bervariasi. Beberapa kasus yang ditemukan antara lain tindak pidana pembunuhan yang terjadi karena konflik interpersonal, seperti ketegangan yang menumpuk akibat ketidakcocokan dalam berbagi ruang tinggal yang kemudian berujung pada insiden kekerasan tidak disengaja yang menyebabkan kematian.

Kasus lain berkaitan dengan kehamilan di luar nikah, di mana salah satu informan mengaku melakukan pembunuhan terhadap bayinya karena rasa takut dan tekanan dari lingkungan keluarga yang overprotektif. Informan tersebut diketahui memiliki kepribadian tertutup dan cenderung patuh, sehingga ketika menghadapi kehamilan yang tidak diinginkan, ia merasa terjebak dan tidak memiliki dukungan emosional. Ada pula kasus penipuan arisan yang dilatarbelakangi oleh gaya hidup konsumtif dan pengaruh lingkungan sosial yang hedonistik. Selain itu, beberapa warga binaan terlibat dalam kasus penyalahgunaan narkoba, baik sebagai pengguna maupun pengedar. Motif menjadi pengedar umumnya karena dorongan ekonomi dan pengaruh lingkungan, sedangkan pengguna mengaku menggunakan narkoba untuk alasan personal, seperti keinginan menurunkan berat badan.

Setelah menggali latar belakang permasalahan mereka, para informan juga dimintai keterangan tentang kondisi emosional yang mereka alami selama menjalani masa tahanan. Mayoritas dari mereka menyatakan mengalami perasaan bersalah yang mendalam serta keinginan untuk berubah dan memperbaiki diri setelah keluar dari lapas. Rasa bersalah paling kuat dirasakan oleh mereka yang terlibat dalam kasus pembunuhan dan penipuan, karena mereka menyadari dampak besar perbuatannya terhadap korban maupun keluarga. Sementara itu, salah satu warga binaan masih menyimpan dendam terhadap pasangan yang tidak bertanggung jawab atas

kehamilan yang dialaminya. Sebagian lainnya mengungkapkan penyesalan karena telah mengecewakan orang tua dan orang-orang yang selama ini mempercayai mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa warga binaan memiliki kebutuhan mendesak untuk mendapatkan pendampingan psikologis guna memproses pengalaman emosional mereka dan mempersiapkan diri untuk proses reintegrasi sosial di masa depan. Minimnya akses terhadap edukasi psikologis serta kurangnya dukungan emosional turut memperkuat kondisi tersebut. Gambaran ini menunjukkan bahwa peningkatan *mental health awareness* melalui pendekatan yang menyentuh aspek pemaafan diri dan pelatihan resiliensi menjadi sangat relevan untuk mendukung proses pemulihan psikologis warga binaan perempuan.

Pelaksanaan dan Hasil Intervensi

Melalui kegiatan ini, warga binaan perempuan mulai memahami betapa pentingnya menjaga kesehatan mental dalam situasi yang penuh keterbatasan seperti di dalam lembaga pemasyarakatan. Mereka diperkenalkan pada konsep dasar kesehatan mental dan strategi pengelolaan emosi yang sehat. Materi disampaikan secara komunikatif dan disesuaikan dengan kondisi psikososial peserta, yang mayoritas berusia sekitar 20 tahun. Respon yang ditunjukkan warga binaan sangat positif; mereka mendengarkan dengan penuh perhatian dan menunjukkan antusiasme dalam sesi tanya jawab.



Gambar 1. Pembukaan dan Pelaksanaan Intervensi

Salah satu hasil signifikan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran diri warga binaan. Mereka mampu merefleksikan bahwa kesalahan masa lalu bukanlah akhir dari segalanya. Kesadaran ini muncul seiring dengan pemahaman bahwa menerima diri apa adanya adalah kunci awal untuk melangkah menuju perubahan. Melalui sesi afirmasi diri, para peserta diberikan ruang untuk mengucapkan kalimat-kalimat penyembuhan batin seperti: “Saya memaafkan diri saya,”

dan “Saya tahu saya pernah terluka, tapi saya juga berhak bahagia.” Beberapa peserta menunjukkan respons emosional yang kuat, menangis saat melakukan refleksi dan afirmasi diri, menandakan adanya pelepasan beban emosional yang telah lama dipendam.



Gambar 2. Penyampaian Materi dan Pelatihan Teknik *Forgiveness Therapy*

Teknik *Butterfly Hug* diperkenalkan sebagai bagian dari *forgiveness therapy*, yang dipadukan dengan teknik pernapasan dan afirmasi positif. Praktik ini tidak hanya bertujuan untuk menenangkan sistem saraf, tetapi juga memperkuat keterhubungan antara pikiran dan perasaan positif terhadap diri sendiri. Hasil observasi menunjukkan bahwa para peserta dapat mengikuti teknik ini dengan baik dan mulai memahami pentingnya penggunaan afirmasi positif dalam mengatasi pikiran negatif. Afirmasi yang digunakan bersifat personal dan menyentuh, seperti “Saya layak untuk dicintai,” dan “Saya berhak atas kesempatan kedua.”



Gambar 3. Refleksi dan Pemaafan Diri

Kegiatan ini memberikan dampak emosional yang nyata bagi peserta. Selama sesi akhir di mana dilakukan teknik *Butterfly Hug*, hampir seluruh peserta meneteskan air mata sebagai bentuk pelepasan emosi. Ini menunjukkan bahwa proses refleksi dan pemaafan diri menyentuh aspek psikologis terdalam dari warga binaan. Suasana kegiatan berlangsung khidmat namun hangat, menunjukkan bahwa para peserta merasa aman dan diterima untuk mengekspresikan perasaan

mereka. Hal ini menjadi bukti bahwa kegiatan ini tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga menyentuh aspek terapeutik dan penyembuhan.

Program ini berhasil mencapai tiga hasil utama yang menunjukkan dampak positif terhadap warga binaan. Pertama, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan hidup, terutama dalam lingkungan yang penuh tekanan seperti lembaga pemasyarakatan. Kedua, terjadi perkembangan dalam kesadaran diri, di mana warga binaan mulai menerima keadaan dirinya dan membangun kemampuan untuk memaafkan diri atas kesalahan di masa lalu. Ketiga, para peserta juga mampu menguasai teknik relaksasi sederhana serta menerapkan afirmasi positif sebagai cara untuk meredakan pikiran negatif dan menumbuhkan perasaan lebih tenang dan optimis.



Gambar 4. Foto Bersama dengan Peserta

Sebagai langkah keberlanjutan dari program ini, tim pelaksana menyarankan kepada pihak Lapas Gowa untuk menginisiasi program pendampingan lanjutan yang bertujuan memantau kondisi kesehatan mental warga binaan secara rutin. Selain itu, diperlukan proses monitoring dan evaluasi yang terstruktur guna memastikan bahwa seluruh teknik dan keterampilan yang telah diberikan benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari warga binaan di lingkungan lapas. Upaya pendampingan berkelanjutan ini diharapkan dapat memperkuat dampak positif program serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup warga binaan secara menyeluruh.

4. DISKUSI

Program pengabdian ini menunjukkan bahwa peningkatan *mental health awareness* melalui pendekatan *forgiveness therapy* dan *resilience training* mampu memberikan dampak psikologis positif bagi warga binaan perempuan di Lapas Kelas IIA Gowa. Hal ini terlihat dari

keterlibatan aktif peserta dalam setiap sesi, munculnya ekspresi emosional yang lebih terbuka, dan adanya refleksi diri terhadap pengalaman masa lalu. Temuan ini sejalan dengan pandangan Corey (2013) yang menyatakan bahwa setiap individu perlu memiliki kesadaran diri yang memungkinkan mereka mengenali apakah kesadaran tersebut bersifat positif atau negatif. Kesadaran diri yang positif mendorong individu untuk berkembang, memahami diri, mampu beradaptasi dalam berbagai situasi, serta melakukan refleksi diri. Sebaliknya, kesadaran diri yang negatif mencerminkan ketidakstabilan dan kurangnya pemahaman terhadap diri sendiri. Corey berpandangan bahwa kualitas kesadaran diri mencakup kesadaran individu atas kondisi saat ini, dengan mempertimbangkan pengalaman masa lalu dan harapan terhadap masa depan.

Dalam sesi pertama, materi mengenai pentingnya kesehatan mental membuka ruang bagi peserta untuk memahami bahwa kondisi psikologis mereka selama menjalani hukuman bukanlah bentuk kelemahan, melainkan reaksi manusiawi terhadap situasi yang penuh tekanan. Menurut Wibowo et al., (2024) pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental memiliki peran penting dalam upaya deteksi dini terhadap gangguan kejiwaan. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk mengenali gejala awal berupa perubahan perilaku dan kondisi emosional yang menyimpang dari keseharian. Selain itu, peningkatan kesadaran mendorong terbukanya ruang dialog tentang isu-isu kesehatan mental, sehingga dapat membantu menurunkan stigma negatif yang selama ini melekat di masyarakat.

Pelatihan *forgiveness therapy* pada sesi kedua mengajak peserta untuk memproses rasa bersalah dan luka batin melalui teknik afirmasi positif dan *butterfly hug*. Teknik ini membantu menstimulasi ketenangan sistem saraf dan memperkuat koneksi antara pikiran dan tubuh. Luskin (2002) dalam pendekatannya tentang *The Power of Forgiveness* menjelaskan bahwa memaafkan diri sendiri merupakan bentuk *emotional regulation* yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Selama kegiatan berlangsung, peserta mengaku merasa lebih ringan secara emosional setelah menjalani proses tersebut.

Sesi ketiga tentang *resilience training* menekankan pentingnya membangun daya lenting dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian hidup selama masa tahanan. Intervensi ini menekankan pada penguatan harapan, fleksibilitas kognitif, dan makna hidup. Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan mempertahankan fungsi psikologis yang sehat (Alamsyah et al., 2023; Dewinda et al., 2024). Hal ini tercermin dari peserta yang mulai mampu menyusun rencana masa depan dengan lebih realistis dan memiliki sikap yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri.

Sesi refleksi dan penulisan jurnal emosional juga terbukti membantu peserta mengintegrasikan pengalaman emosional mereka dalam narasi yang lebih utuh dan bermakna. Kegiatan menulis jurnal dalam konteks psikoterapi dikenal sebagai salah satu bentuk *expressive writing* yang dapat mempercepat proses penyembuhan emosional. Peserta yang awalnya enggan mengungkapkan perasaan, mulai menunjukkan kemauan untuk menulis dan berdiskusi secara terbuka mengenai trauma, rasa bersalah, dan harapan mereka.

Hasil observasi selama program menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan terapeutik yang diberikan secara partisipatif mampu memfasilitasi transformasi sikap, terutama dalam hal penerimaan diri dan pengendalian emosi. Ini mendukung konsep dari Rogers tentang *person-centered therapy*, yang menekankan pentingnya lingkungan yang menerima, empatik, dan non-judgmental agar konseli dapat berkembang secara optimal (Glauser & Bozarth, 2001; Quinn, 2013). Pelibatan warga binaan dalam kegiatan yang bersifat reflektif juga memperkuat kohesi sosial di antara mereka, meminimalisasi konflik interpersonal, dan membangun atmosfer lapas yang lebih kondusif.

Dengan demikian, program ini menunjukkan bahwa intervensi psikososial berbasis *forgiveness* dan resiliensi tidak hanya membantu pemulihan individu, tetapi juga mendukung proses rehabilitasi sosial dalam konteks pasyarakatan. Hal ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pasyarakatan yang lebih humanistik dan berfokus pada pemulihan, bukan sekadar hukuman. Model ini juga dapat direplikasi di lembaga pasyarakatan lain sebagai praktik baik dalam penguatan layanan kesehatan mental berbasis komunitas terbatas.

5. KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan mental dan penguatan kapasitas psikologis warga binaan. Melalui pendekatan edukatif dan terapeutik yang disampaikan secara partisipatif, peserta menunjukkan perubahan sikap yang signifikan dalam hal penerimaan diri, pengolahan emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Setiap sesi intervensi yang dirancang, mulai dari edukasi kesehatan mental, terapi pemaafan, pelatihan resiliensi, hingga refleksi dan penulisan jurnal berhasil menjadi media ekspresi dan pemulihan emosional bagi peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa warga binaan perempuan memiliki kebutuhan yang mendesak akan layanan psikososial yang menyentuh aspek emosional, spiritual, dan sosial secara holistik. Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya kehadiran program intervensi yang tidak hanya

berorientasi pada aspek pembinaan perilaku, tetapi juga pada pemulihan psikologis dan peningkatan *well-being* individu. Dengan demikian, model pengabdian semacam ini dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan program rehabilitasi berbasis humanistik di lingkungan pemasyarakatan lainnya, terutama bagi kelompok rentan yang mengalami tekanan psikologis berat selama masa tahanan.

DAFTAR REFERENSI

- Alamsyah, M. N., Hidayah, N., & Hotifah, Y. (2023). Resiliensi akademik remaja di era Merdeka Belajar: Sebuah tinjauan aksiologi. *Proceedings Series of Educational Studies*, 64, 64–73.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Refika Aditama.
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi remaja*. SCOPINDO MEDIA PUSTAKA.
- Glauser, A. S., & Bozarth, J. D. (2001). Person-centered counseling: The culture within. *Journal of Counseling & Development*, 79(2), 142–147. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01953.x>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. HarperCollins.
- Nurjanah, A. F., & Khairi, A. M. (2024). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada warga binaan perempuan. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 8(1), 21–29. <https://doi.org/10.19109/jdbk3m50>
- Putri, M. A., Bimantoko, I., Hertono, N., & Listiyandini, R. A. (2023). Gambaran kesadaran, akses informasi, dan pengalaman terkait layanan kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 14–28. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.1961>
- Quinn, A. (2013). A person-centered approach to multicultural counseling competence. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(2), 202–251. <https://doi.org/10.1177/0022167812458452>
- Rahvy, A., Habsy, A., & Ridlo, I. (2020). Actual challenges of mental health in Indonesia: Urgency, UHS, humanity, and government commitment. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement_5), ckaa166.1023. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa166.1023>
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengetahuan generasi Z tentang literasi kesehatan dan kesadaran mental di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 49–72.

Snow, N. E. (1993). Self-forgiveness. *Journal of Value Inquiry*, 27, 75–80.

Umar, N. F., Manggau, A., Alamsyah, M. N., Tabbu, M. A. S., & Zulfikri, Z. (2024). PKM peningkatan kesejahteraan psikologis dalam mencegah perceraian di usia anak. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 157–168. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.504>

Wibowo, S., Priambodo, A., Prihanto, J. B., Indriarsa, N., Dinata, C., & Ristanto, K. O. (2024). Deteksi dini gangguan kejiwaan dan peningkatan kesehatan mental remaja melalui fun games. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 94–105. <https://doi.org/10.29408/ab.v5i1.25135>

Yu, L., Gambaro, M., Song, J. Y., Teslik, M., Song, M., Komoski, M. C., Wollner, B., & Enright, R. D. (2021). Forgiveness therapy in a maximum-security correctional institution: A randomized clinical trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(6), 1457–1471.

Zuanny, I. P. (2015). Forgiveness therapy to improve the meaningfulness of life inmates in prisons. *International Conference on Science, Technology and Humanity*, 2015.