

PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II A PALEMBANG

Sawi Sujarwo¹, Indah Savira²

^{1,2,3}) Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
e-mail: sowisujarwo@gmail.com¹, indahsaviraa11@gmail.com²

Abstrak

Peningkatan angka populasi di Lembaga Pemasyarakatan (lapas) di Indonesia telah menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu aspek yang seringkali terabaikan adalah kondisi kesehatan mental para narapidana, khususnya di lapas perempuan. metode yang digunakan yaitu penyuluhan, hasil penyuluhan kesehatan mental bagi narapidana memiliki dampak positif yang signifikan. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, program ini berhasil meningkatkan pemahaman serta kesadaran narapidana mengenai pentingnya kesehatan mental dan cara-cara menjaga keseimbangan emosional. Penyuluhan ini juga membantu narapidana untuk lebih terbuka dalam berbagi perasaan dan masalah yang mereka hadapi, menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan mendukung di dalam lembaga pemasyarakatan

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan Mental, Lapas Kelas IIA Palembang, Narapidana

Abstract

The increasing population in correctional institutions (Lapas) in Indonesia has been a serious concern in recent years. in recent years. One aspect that is often overlooked is the mental health condition of prisoners, especially in women's prisons. mental health conditions of prisoners, especially in women's prisons. The method used is counseling, the results of mental health counseling for prisoners have a significant positive impact. significant positive impact. Based on the results of observation and evaluation, this program succeeded in increasing the understanding and awareness of prisoners about the the importance of mental health and ways to maintain emotional balance. This counseling also helps prisoners to be more open in sharing their feelings and problems. feelings and problems they face, creating a more supportive and encouraging environment within the institution. supportive and encouraging environment within the correctional institution.

Keywords: Mental Health Counseling, Mental Health, Class IIA Palembang Prison, Inmates

PENDAHULUAN

Peningkatan angka populasi di Lembaga Pemasyarakatan (lapas) di Indonesia telah menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu aspek yang seringkali terabaikan adalah kondisi kesehatan mental para narapidana, khususnya di lapas perempuan. Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan narapidana, yang mempengaruhi proses rehabilitasi dan reintegrasi ke masyarakat setelah masa hukuman berakhir. Namun, banyak lapas di Indonesia yang masih kekurangan program dan fasilitas yang memadai untuk menangani isu ini.

Masalah seperti stigma sosial, kurangnya pemahaman, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental semakin memperparah situasi ini. Pengurangan stigma dan peningkatan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental serta peningkatan akses terhadap layanan yang berkualitas sangatlah penting. Diperlukan partisipasi aktif dari masyarakat dalam mendukung individu yang mengalami masalah kesehatan mental, sambil juga memastikan bahwa pemerintah dan lembaga terkait meningkatkan investasi dalam sistem kesehatan mental. Pentingnya menganggap kesehatan mental sebagai bagian tak terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan juga perlu ditekankan. Dengan upaya bersama dari semua pihak terkait, diharapkan dapat terjadi perbaikan signifikan dalam penanganan gangguan kesehatan mental di Indonesia.

Narapidana merupakan manusia yang sedang berada di persimpangan jalan karena harus memilih akan meninggalkan atau tetap pada perilakunya yang dahulu dan tengah mengalami krisis disosialisasi (merasa takut diasingkan di dalam masyarakat dan keluarga, tidak mampu bersosialisasi dengan baik akibat rasa minder dan putus harapan) dan di Indonesia sendiri hukuman penjara saat ini menganut falsafah pembinaan narapidana yang dikenal dengan nama pemasyarakatan, dan istilah penjara telah diubah menjadi Lembaga pemasyarakatan (LP).

Kehidupan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan merupakan bentuk dari konsekuensi hukuman atas perilaku melanggar hukum yang pernah dilakukan. Berbagai permasalahan di alami narapidana dalam menjalani kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan, diantaranya perubahan hidup, hilangnya kebebasan dan hak-hak yang semakin terbatas, hingga perolehan label panjahat yang melekat pada dirinya serta kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan membuat mereka harus terpisah dari keluarga dan hidup bersama narapidana lain. Kehidupan seorang narapidana Lembaga Pemasyarakatan tentunya berbeda dengan kehidupan seseorang yang tinggal di luar Lembaga Pemasyarakatan. Mereka tidak dapat merasakan kebebasan seperti kehidupan diluar Lembaga Pemasyarakatan. Kondisi ini mengakibatkan bahwa pidana penjara merupakan pidana bersifat perampasan kemerdekaan pribadi terpidana karena penempatannya dalam bilik penjara.

Efek lain yang timbul adalah adanya tekanan-tekanan batin selama berada dalam hukuman penjara. Kondisi-kondisi tersebut dapat memunculkan kecenderungan-kecenderungan menutup diri dan usaha lari dari realitas yang traumatik. Seseorang yang pernah berstatus menjadi seorang narapidana juga berdampak pada sulitnya mendapatkan kepercayaan dari masyarakat dan sulit dipercaya untuk diberi tanggung jawab, sehingga sulit bagi para narapidana mendapatkan pekerjaan setelah mereka keluar dari hukuman penjaranya.

Fenomena terkait kesehatan mental di Lembaga Pemasyarakatan menunjukkan beberapa isu yang perlu diperhatikan. Salah satu contoh adalah bagaimana kondisi lapas yang serba terkunci, kegiatan yang sama setiap harinya, kurangnya interaksi, dan terganggunya komunikasi antara narapidana dan keluarga di rumah serta orang-orang yang sangat berbeda-beda budaya menimbulkan perasaan yang menolak dan munculah stress serta rasa jenuh. Hal ini dapat mempengaruhi perilaku narapidana menjadi lebih sensitif, mudah marah, emosi tak terkendali dan mengurung diri dari kehidupan. Keterbatasan tenaga psikolog di tempat-tempat tahanan dan serupa tahanan juga menjadi masalah. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan memberikan bantuan psikologis yang lebih efektif.

Permasalahan kesehatan mental yang dialami narapidana antara lain depresi, kecemasan, gangguan psikosis, penyalahgunaan obat terlarang, fobia, insomnia perilaku menyakiti diri sendiri, hingga risiko bunuh diri. Narapidana juga rentan mengalami kekhawatiran terhadap stigma akan statusnya sebagai narapidana, terutama ketika nanti keluar dari penjara. Berdasarkan World Health Organization & International Committee of the Red Cross (2005), ada banyak faktor yang dapat berkaitan dengan tingginya kasus permasalahan kesehatan mental pada narapidana diantaranya kondisi kepadatan di sebagian besar penjara, terbatasnya privasi narapidana di dalam penjara, dominasi perasaan kesepian dan terisolasi dari masyarakat selama penahanan di dalam penjara, kekhawatiran tentang kehidupan masa depan, adanya resiko kekerasan yang mungkin dialami oleh narapidana, serta terbatasnya layanan kesehatan mental yang dapat diakses di penjara.

Narapidana perempuan sering menghadapi berbagai masalah kesehatan mental yang kompleks. Mereka mungkin mengalami gangguan seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), dan masalah kesehatan mental lainnya akibat pengalaman hidup yang sulit, termasuk kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual, dan penggunaan narkoba. Kondisi penahanan yang seringkali tidak manusiawi, seperti overkapasitas, kekurangan fasilitas dasar, dan terbatasnya akses ke layanan kesehatan, memperburuk kondisi ini.

Kasus yang terjadi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang menunjukkan bahwa beberapa narapidana mampu menunjukkan kualitas hidup yang baik namun juga ada yang kurang mampu menunjukkan kualitas hidupnya dengan baik, sehingga berpengaruh terhadap Kesehatan mental. Narapidana yang merasa tertekan dan memiliki pikiran-pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungan sekitarnya akan memperburuk keadaan dan sulit untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Sedangkan mereka yang mampu menerima kenyataan, memperbaiki kesalahan dan membenahi hidupnya, maka dapat menjadi manusia yang lebih baik dan diterima di masyarakat kembali.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah utama yang mempengaruhi kesehatan mental narapidana akibat pengalaman hidup yang sulit, termasuk kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual, penggunaan narkoba, serta kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan mental. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan kegiatan penyuluhan terkait kesehatan mental pada narapidana. 12 Penyuluhan merupakan kegiatan untuk membantu individu, kelompok masyarakat dalam meningkatkan ilmu pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai kehidupan yang sehat seoptimal mungkin. Penyuluhan

kesehatan mental membantu narapidana perempuan mengatasi masalah psikologis mereka. Penyuluhan ini tidak hanya berfokus pada pemberian informasi mengenai kesehatan mental, tetapi juga melibatkan sesi terapi, konseling individu dan kelompok, serta kegiatan rehabilitasi yang dirancang untuk memperbaiki kondisi mental narapidana. Intervensi ini dapat membantu mengurangi risiko perilaku destruktif, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mempersiapkan mereka untuk kembali ke masyarakat dengan lebih baik.

METODE

Metode yang digunakan yaitu penyuluhan kepada narapidana Wanita di Lembaga pemasyarakatan kelas II A Palembang dengan metode penyuluhan yang dilakukan untuk memberikan edukasi kepada narapidana Wanita berkaitan dengan Kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Kesehatan Mental ini dilakukan secara tatap muka pada tanggal 4 Juni 2024. Kegiatan ini melibatkan sejumlah peserta atau partisipan yang terdiri dari berbagai kasus yang terkait di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang dengan jumlah partisipasi 26 orang narapidana perempuan.

Program individu penyuluhan kesehatan mental pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang merupakan salah satu kegiatan penting yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan para narapidana. Dalam program ini, setiap narapidana mendapatkan sesi konseling individu yang dirancang khusus untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Penyuluhan kesehatan mental di lembaga pemasyarakatan bertujuan untuk mengedukasi narapidana tentang masalah kesehatan mental dan mengenali gangguan yang mungkin mereka alami. Program ini juga membantu narapidana memahami bagaimana faktor-faktor di lingkungan penjara dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Hal ini penting agar mereka dapat mengambil langkah-langkah untuk merawat diri dan mencari bantuan jika diperlukan, serta mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental di antara narapidana. Penyuluhan ini memberikan platform untuk memperjelas miskonsepsi yang umum tentang kesehatan mental dan mengurangi stigma yang seringkali menyertai kondisi-kondisi tersebut di kalangan narapidana. Dengan pengetahuan yang lebih baik, narapidana dapat lebih mudah mengenali gejala pada diri mereka sendiri atau sesama narapidana, serta mengetahui langkah-langkah untuk mencari bantuan medis atau konseling yang diperlukan.

Penyuluhan juga memungkinkan narapidana untuk memahami konteks spesifik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka di dalam lembaga pemasyarakatan, seperti isolasi sosial, stres lingkungan, dan dampak psikologis dari masa hukuman. Ini membantu mereka untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka dan mengambil langkah-langkah preventif atau intervensi yang tepat. Agar efektif, penyuluhan kesehatan mental harus menjadi bagian dari program berkelanjutan di lembaga pemasyarakatan. Ini mencakup tidak hanya sesi penyuluhan awal, tetapi juga kegiatan rutin yang memperbarui pengetahuan narapidana tentang kesehatan mental dan memperkuat keterampilan dalam mengelola emosi dan stres. Dengan demikian, penyuluhan tidak hanya sekadar memberikan informasi, tetapi juga berperan dalam membangun kepekaan terhadap isu-isu kesehatan mental di kalangan narapidana, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka di dalam dan setelah masa hukuman.

Selain melakukan penyuluhan penulis memberikan sesi konseling kepada narapidana. Konseling dilakukan untuk membantu narapidana memahami dan mengelola emosi serta tekanan yang mereka alami. Hasil dari program ini sangat memberikan manfaat yang positif, menunjukkan bahwa banyak narapidana menjadi lebih terbuka dan percaya diri setelah mengikuti sesi konseling. Mereka belajar cara mengelola emosi dan tekanan dengan lebih baik, yang membantu mereka dalam proses rehabilitasi. Program ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membekali narapidana dengan keterampilan penting untuk menjaga kesehatan mental mereka di masa depan.

Sementara itu, konseling kelompok memberikan platform bagi narapidana untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain dalam suasana yang aman dan mendukung. Dalam sesi-sesi ini, narapidana didorong untuk mendiskusikan masalah mereka secara terbuka, mendengarkan cerita orang lain, dan memberikan serta menerima dukungan. Hasil dari konseling kelompok

menunjukkan peningkatan signifikan dalam rasa solidaritas dan kebersamaan di antara narapidana. Mereka merasa lebih didengar dan dimengerti, yang membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan. Secara keseluruhan, kedua program dapat menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung bagi narapidana, membantu mereka dalam proses rehabilitasi dan reintegrasi ke dalam masyarakat.

Serta penulis melakukan kegiatan kelompok yaitu memberikan terapi seni. Art therapy adalah kegiatan di mana narapidana dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka melalui seni. Aktivitas ini tidak hanya membantu mereka menyalurkan emosi dengan cara yang konstruktif, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas. Hasil dari art therapy menunjukkan bahwa narapidana merasa lebih tenang dan mampu mengelola stres dengan lebih baik setelah mengikuti sesi-sesi ini. Banyak dari mereka menemukan bahwa seni adalah media yang efektif untuk mengungkapkan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Adapun Manfaat yang didapat melalui kegiatan dari program yang dilaksanakan selama magang/praktek kerja lapangan di lembaga pemasyarakatan perempuan Palembang seperti konseling, kegiatan penyuluhan kesehatan mental, dan art therapy memberikan manfaat yang signifikan bagi narapidana. Melalui konseling, mereka dapat mengelola stres dan kecemasan, serta memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang mendasari perilaku kriminal mereka. Kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mental membantu narapidana untuk merawat kesehatan mental mereka secara lebih baik, sementara art therapy memberikan wadah ekspresi kreatif yang membantu dalam pemulihan dari trauma dan pengembangan keterampilan sosial. Selain meningkatkan kualitas hidup di dalam penjara, program ini juga membekali mereka dengan keterampilan dan pemahaman yang berguna untuk reintegrasi ke dalam masyarakat setelah masa hukuman mereka berakhir.

Manfaat yang didapat melalui kegiatan dari program yang dilaksanakan selama magang/praktek kerja lapangan di lembaga pemasyarakatan perempuan Palembang seperti konseling, kegiatan penyuluhan kesehatan mental, dan art therapy memberikan manfaat yang signifikan bagi narapidana. Melalui konseling, mereka dapat mengelola stres dan kecemasan, serta memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang mendasari perilaku kriminal mereka. Kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mental membantu narapidana untuk merawat kesehatan mental mereka secara lebih baik, sementara art therapy memberikan wadah ekspresi kreatif yang membantu dalam pemulihan dari trauma dan pengembangan keterampilan sosial. Selain meningkatkan kualitas hidup di dalam penjara, program ini juga membekali mereka dengan keterampilan dan pemahaman yang berguna untuk reintegrasi ke dalam masyarakat setelah masa hukuman mereka berakhir.

SIMPULAN

Program penyuluhan kesehatan mental bagi narapidana memiliki dampak positif yang signifikan. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, program ini berhasil meningkatkan pemahaman serta kesadaran narapidana mengenai pentingnya kesehatan mental dan cara-cara menjaga keseimbangan emosional. Penyuluhan ini juga membantu narapidana untuk lebih terbuka dalam berbagi perasaan dan masalah yang mereka hadapi, menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan mendukung di dalam lembaga pemasyarakatan.

Namun, program ini juga menghadapi beberapa tantangan, termasuk keterbatasan sumber daya, baik dari segi tenaga ahli maupun fasilitas yang tersedia. Selain itu, masih terdapat stigma yang melekat pada kesehatan mental yang membuat beberapa narapidana enggan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan penyuluhan.

SARAN

Sebagai saran, untuk meningkatkan efektivitas program penyuluhan ini, perlu adanya peningkatan dukungan dari pihak lembaga pemasyarakatan dan pemerintah. Pengadaan tenaga profesional kesehatan mental yang memadai dan pelatihan bagi staf lembaga pemasyarakatan sangat diperlukan. Selain itu, penting untuk mengintegrasikan program penyuluhan ini dengan program rehabilitasi lainnya agar narapidana mendapatkan pendekatan holistik dalam proses pemulihan mereka. Penekanan pada pendidikan kesehatan mental dan pengurangan stigma juga harus menjadi prioritas, baik di dalam lembaga pemasyarakatan maupun di masyarakat luas.

Diharapkan, program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi narapidana dalam meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga memberikan wawasan dan keterampilan praktis bagi mahasiswa yang terlibat, mempersiapkan untuk menghadapi tantangan di dunia kerja setelah menyelesaikan studi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga pemasyarakatan kelas IIA Palembang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Handoko, B., Syukri, A., Salim, A., Patricia, W., & Gusnadi, L. A. (2022). Penyuluhan Tentang Kesehatan Mental Dan Pelecehan Seksual Dimasa Kini Di Sma Pgri Pekanbaru. *Awal Bros Journal of Community Development*, 3(2), 1-5.
- Izma, H., Rahmatullah, S. W., Rizki, M. I., & Humaira, A. (2023). Penyuluhan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 98-103.
- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi literasi kesehatan mental: Strategi menjaga kesehatan mental di kampung wisata. *Jurnal PLAKAT. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2), 146-157.
- Mayasari, A. C., Kertapati, Y., & Widayanti, D. M. (2024). Penyuluhan “Mengelola Kesehatan Mental dan Kenakalan Remaja” di Sma Muhammadiyah 3 Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(2), 477-484.
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1(01).
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi. *JE (Journal of Empowerment)*, 2(2), 261-269.
- Rindu, R., Mulachela, Z. H., & Wardani, I. S. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XII.
- Rohayati, N. (2021). Peberdayaan Masyarakat melalui Penyuluhan Kesehatan Mental sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Masyarakat Desa Srikamulyan. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 1671-1678.
- Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1).
- Sarumi, R., & Narmi, N. (2022). Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 3(02), 29-33.
- Syarifuddin, S., & Ponseng, N. A. (2021). Penyuluhan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 850-853.