Jurnal Pendidikan dan Konseling
Volume 4 Nomor 6 Tahun 2022
E-ISSN: 2685-936X dan P-ISSN: 2685-9351
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Program Meditasi *Tafakkur:* Program Pembinaan Kepribadian dan Keagamaan Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Kelas IIB Trenggalek

Rindy Nawang Sari [1,] Syahrial Yuska[2]
[1,2]Manajemen Pemasyrakatan, Politeknik Ilmu Pemasyarakatan,
Email: rindysns9898@gmail.com[1*]

Abstrak

Pengembangan kemandirian merupakan kegiatan penting bagi narapidana di Lapas Kelas IIB Trenggalek. Pasalnya, melalui pengembangan kemandirian, warga binaan mendapat kesempatan untuk memupuk dan mengasah keterampilannya. Hal ini dilakukan agar dapat bertahan hidup setelah menjalani proses pemasyarakatan, khususnya narapidana laki-laki yang seringkali menuai beban berat sebagai laki-laki. Penelitian ini berangkat dari perspektif khalayak terhadap seorang laki-laki yang penuh tanggung jawab dan kewajiban semasa hidupnya yang kemudian menjadi narapidana dan menjalani proses pemasyarakatan. Pembinaan kemandirian merupakan wadah bagi narapidana laki-laki untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang lebih baik dan berkualitas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pembinaan kemandirian narapidana laki-laki di Lapas Kelas IIB Trenggalek. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan data primer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program meditasi Tafakkur di Lapas Kelas IIB Trenggalek mampu meningkatkan ketentraman di Lapas. Hal ini dikarenakan sikap positif yang terpancar dari para Narapidana setelah menjalani program meditasi Tafakkur. Selain itu, tingkat keamanan dan ketertiban di Lapas Kelas IIB Trenggalek juga meningkat.
Kata Kunci: *tafakkur, pembinaan dan pendampingan keagamaan, Rutan Kelas IIB Trenggalek.*

Abstract

Self-reliance development is an essential activity for inmates at the Class IIB Trenggalek Prison. The reason is, through the development of independence, the inmates get the opportunity to cultivate and hone their skills. This is done in order to survive after the correctional process, especially male inmates who often reap the heavy burden of being a man. This research departs from the perspective of the audience towards a man who is full of responsibilities and obligations during his life who later becomes an inmate and undergoes a correctional process. Self-reliance development is a place for male inmates to grow and develop as better and more qualified individuals. This study aims to describe the implementation of fostering the independence of male inmates at the Class IIB Trenggalek Prison. The research method used is a qualitative method using primary data. The results showed that the implementation of the Tafakkur meditation program at the Class IIB Trenggalek Prison was able to increase the peace in the Prison. This is due to the positive attitude that radiates from the Inmates after undergoing the Tafakkur meditation program. In addition, the level of security and order in the Class IIB Trenggalek Prison has also increased.
Keywords: *Tafakkur; religious coaching and mentoring; Class IIB Trenggalek Prison.*

PENDAHULUAN

Kondisi *overcrowded* yang melanda berbagai Rutan/Rutan di Indonesia berpeluang meningkatkan stres di kalangan WBP. Perasaan resah dan stres seringkali memberikan tekanan pada WBP selama proses penahanan di Rutan. Hal ini dapat memicu sikap dan tindakan negatif yang mempengaruhi keamanan dan ketertiban di Rutan. Berangkat dari hal tersebut, Rutan Kelas IIB Trenggalek menyadari betapa pentingnya pengembangan kepribadian bagi WBP.

Salah satu program pengembangan kepribadian WBP di Rutan Kelas IIB Trenggalek dilakukan dengan mengadakan *Tafakkur.* Metode ini bertujuan untuk menciptakan suasana kondusif dengan membangun perasaan positif dalam diri WBP. Meditasi *Tafakkur* kembali membawa WBP untuk berserah diri kepada Allah

SWT untuk mengingat dan merenungkan kehidupan di akhirat dan kehidupan dunia yang bersifat sementara sebagai teknik untuk menciptakan ketenangan diri bagi WBP.

Stres memiliki arti yang berbeda bagi setiap penderita dalam situasi yang berbeda. Hans Selye pertama kali menyampaikan definisi stres secara umum: "Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap permintaan apa pun." Selye berulang kali menekankan bahwa penggunaan kata stres secara konstan adalah respons yang tidak spesifik terhadap permintaan apa pun.

Selye berpendapat bahwa stres tidak terkait dengan impuls emosional atau ketegangan saraf karena stres dapat terjadi sebagai respons terhadap anestesi pada manusia dan hewan dan juga mungkin terjadi pada tumbuhan tanpa sistem saraf. Dia menguraikan kemudian dalam konteks protein kejutan panas yang diinduksi stres yang memainkan peran sitoprotektif kunci di ketiga domain filogenetik organisme di Bumi. Kata stres, seperti yang digunakan oleh Selye, diterima dalam semua bahasa asing, termasuk bahasa yang sebelumnya tidak ada kata seperti itu (Fink, 2017).

Dalam menghadapi stres, tergantung bagaimana penderitanya menghadapinya, sebutkan bahwa semakin sedikit seseorang dapat mengatasinya, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengalami stres. Adaptasi WBP juga dipengaruhi oleh dukungan sosial. Secara emosional, dukungan dapat dikonseptualisasikan sebagai memberikan empati, berbagi suka dan duka, dan mendiskusikan masalah hidup, sedangkan dukungan instrumental dianggap lebih nyata, seperti memberikan bantuan keuangan atau langsung dengan masalah praktis. Bersama-sama, kedua jenis dukungan menjelaskan hasil kesehatan fisik dan mental yang positif, tetapi memisahkan konstruksi memfasilitasi pemahaman yang lebih bernuansa tentang efek relatif dari setiap jenis dukungan Dukungan sosial tidak ada kaitannya dengan stres pada WBP karena waktu untuk memberikan kunjungan keluarga terbatas sehingga tidak dapat memberikan dukungan yang memadai. Studi lain menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan mengurangi stres pada WBP karena dukungan sosial dapat mengurangi beban fisik dan spiritual WBP (Fahmy, 2021). Melihat kejadian tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penurunan stres pada WBP Kelas IIB Rutan Trenggalek. Dukungan sosial ini dapat dilakukan dengan memberikan *Tafakkur* sebagai metode penghilang stres bagi WBP di Rutan Kelas IIB Trenggalek. Manfaat *Tafakkur* sebagai metode meditasi yang disarankan dalam Al-Qur'an diharapkan dapat menjauhkan WBP dari Rutan Kelas IIB Trenggalek dari perilaku yang merusak dan meningkatkan kondusifitas Rutan. Ini juga merupakan program pengembangan kepribadian di Rutan Kelas IIB Trenggalek.

Pembinaan Kepribadian di Rutan merupakan salah satu kewajiban Rutan terhadap WBP yang harus dipenuhi. Pola, tata cara, sistem, dan prinsip pembinaan WBP di Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan Negara telah diatur dalam beberapa peraturan perundang-undangan. Dalam Pasal 7 Ayat (2) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan diatur bahwa program pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan terdiri dari 2 jenis utama, salah satunya adalah pembinaan kepribadian. Inilah yang dikatakan artikel itu:

"Pembinaan dan pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan meliputi program pembinaan dan bimbingan yang berupa pembinaan pembinaan dan pembinaan kemandirian. Pembinaan kepribadian diarahkan pada pembinaan mental dan watak agar Warga Binaan Pemasyarakatan menjadi manusia seutuhnya, bertaqwa, dan bertanggung jawab kepada diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Sedangkan pembinaan mandiri diarahkan pada pembinaan bakat dan keterampilan agar Warga Binaan Pemasyarakatan dapat kembali berperan sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab."

Pasal ini sejalan dengan Keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia Nomor M.02-PK.04.10 Tahun 1990 tentang Pola Pembinaan WBP yang menyatakan bahwa sifat ruang lingkup pembinaan dan pembinaan dapat dibagi menjadi dua bidang, yaitu pengembangan kepribadian dan pengembangan kemandirian.

Berdasarkan pasal tersebut dapat dipahami bahwa pembinaan kepribadian merupakan aspek wajib yang harus dilakukan dan dilaksanakan oleh Lembaga Pemasyarakatan sebagai Unit Pelaksana Teknis (UPT) dalam mewujudkan visi pemasyarakatan.

Selain UU Pemasyarakatan, pembinaan kepribadian WBP juga diatur dalam Peraturan Pemerintah 31 Tahun 1999 tentang Pembinaan dan Pembinaan WBP. Pasal 2, 3, dan 10 secara khusus mengatur tentang perkembangan kepribadian

WBP; Pasal 2 Ayat (1-3) berbunyi “Program pembinaan dan pendampingan meliputi kegiatan pembinaan dan pendampingan kepribadian dan kemandirian; Program Bimbingan ditujukan bagi WBP dan Siswa Pemasyarakatan; Program Mentoring adalah untuk Klien.” Setelah itu, Pasal 3 berbunyi

“Pembinaan dan pembimbingan kepribadian dan kemandirian sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 meliputi hal-hal yang berkaitan dengan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa; kesadaran berbangsa dan bernegara; intelektual; sikap dan perilaku; kesehatan jasmani dan rohani; kesadaran hukum; reintegrasi sehat dengan masyrakat; keterampilan kerja, dan; latihan kerja dan produksi.”

Pasal 10 berbunyi sebagai berikut, “Tahap awal pengembangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) meliputi: jangka waktu pengamatan, pengenalan, dan penelitian lingkungan hidup paling lama 1 (satu) bulan; perencanaan program pengembangan kepribadian dan kemandirian; pelaksanaan program pengembangan kepribadian dan kemandirian; dan evaluasi pelaksanaan tahap awal program pembinaan.”

Berdasarkan pasal-pasal yang bersangkutan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pembinaan dan Pembinaan WBP, dapat dipahami bahwa program pengembangan kepribadian dan kemandirian dilaksanakan bagi WBP. harus direncanakan. Dalam merencanakan program pembinaan, Rutan sebagai UPT perlu menyesuaikan dengan kebutuhan WBP. Untuk itu Rutan harus melakukan analisis kebutuhan.

Dukungan terhadap program pengembangan kepribadian dan kemandirian juga diatur dalam Pasal 27 Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 1999 tentang Ketentuan dan Tata Cara Pelaksanaan Hak Pemasyarakatan Ayat (1) berbunyi “*Setiap Rutan menyediakan bahan bacaan, media massa yang berupa media cetak dan media elektronik.”* and Paragraph (2) berbunyi *“Bahan bacaan dan media massa sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) harus mendukung program pembinaan kepribadian dan kemandirian WBP dan Anak Didik Pemasyarakatan dan tidak bertentangan dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.”*

Berdasarkan peraturan tersebut, Lembaga Pemasyarakatan harus berupaya mengembangkan kegiatan pengembangan kepribadian dan kemandirian, salah satunya dengan bantuan berbagai jenis media, seperti bahan bacaan, media cetak, dan media elektronik. Peran penting dalam pembangunan, yang juga berperan sebagai bagian dari Lembaga Pendidikan dan Pengembangan Fungsi Rutan Terbuka dan Produktif dengan akronim “Pemasyarakatan Terbuka” adalah Lembaga pendidikan yang membina WBP menciptakan manusia yang berkualitas dan Lembaga Pembinaan yang berkontribusi kepada WBP untuk menghasilkan kata-kata manusia yang produktif dan progresif Berdasarkan karakteristik tersebut, Rutan harus mengubah cara mengajar, dan orientasinya dari konsumen menuju lembaga yang produktif.Pembinaan

kepribadian dilakukan oleh Lembaga Pemasyarakatan berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No ber 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan bertujuan untuk merancang WBP menjadi manusia seutuhnya dan mengembangkan kepribadiannya lebih lanjut secara nyata. Pelatihan melibatkan perkembangan mental. Beberapa Rutan/Rutan lain menggunakan metode pembelajaran pondok pesantren untuk pembinaan rohani. Namun, Rutan Kelas IIB Trenggalek memutuskan untuk menggunakan *Tafakkur* sebagai bimbingan spiritual bagi WBP.

Berdasarkan Jumlah WBP Muslim di Rutan Kelas IIB Trenggalek, WBP Muslim merupakan kaum adalah mayoritas, sehingga *Tafakkur* layak untuk dilakukan. *Tafakkur* dilakukan secara rutin setiap minggu secara terjadwal sehingga semua WBP mendapatkan kesempatan untuk melakukan *Tafakkur* meditasiSeluruh WBP di Rutan Kelas IIB Trenggalek beragama Islam, sehingga tidak ada kendala dalam pelaksanaan *Tafakkur* meditasiSelain itu, dalam mendukung proses pertumbuhan spiritual, partisipasi masyarakat relatif baik. Hal ini terlihat pada partisipasi masyarakat dalam partisipasi dan interaksi dengan para WBP, yang kegiatannya berupa memperingati *Isra Mi'raj*, mendengarkan ceramah ulama, dan lain-lain.

Secara etimologis, frasa *Tafakkur* berasal dari frasa bahasa Arab, yaitu *“alTafakkur”* (انتفكر .(S. Wojowasito juga menyisipkan konsep dengan unsur semantik yang identik di awal kamus lengkap bahasa Inggris-Indonesia-Inggris-nya. Studi Islam mengatakan bahwa *Tafakkur* berasal dari kata firman Tuhan yang disampaikan kepada mereka yang dikaruniai harta dan perlu memikirkan indikasi-indikasi alam (Enghariano, 2019) Nampak bahwa kepribadian spiritual di Rutan Kelas IIB Trenggalek berupaya untuk memperbaiki perilaku negatif WBP, hal ini juga dilakukan mengingat WBP akan kembali ke masyarakat setelah menjalani masa tahanan di Rutan Kelas IIB Trenggalek. pengembangan khususnya spiritualitas sangat diperlukan untuk menjaga aktivitas WBP. Artikel ini menganalisis pelaksanaan *Tafakkur* sebagai pembinaan kepribadian WBP Kelas IIB Rutan Trenggalek. Selain itu

juga dilakukan analisis terhadap upaya peningkatan pelaksanaan *Tafakkur* sebagai pengembangan kepribadian WBP di Rutan Kelas IIB Trenggalek. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam memperluas khazanah bahan bacaan bagi lebih banyak akademisi hukum yang bermanfaat bagi pihak yang bersangkutan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Adapun data yang digunakan merupakan data primer yang didapati dari wawancara dan observasi peneliti secara langsung ke Rutan Kelas IIB Trenggalek yang berlokasi di Jalan Supriadi Nomor 15, Area Sawah, Ngares, kecamatan Trenggalek, Kabupaten Trenggalek, Provinisi Jawa Timur. Peneliti berlangsung pada bulan Juni-Agustus 2022. Adapun data sekunde

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang disampaikan pada Mei 2022, berjumlah 610 orang. Sebanyak 600 orang beragama Islam, yang menjadikan umat Islam sebagai keyakinan mayoritas WBP di Rutan Kelas IIB Trenggalek. Sisanya, sembilan orang Katolik, dan satu orang Protestan. Rutan Kelas IIB Trenggalek rutin mengadakan kegiatan keagamaan. Tidak hanya Muslim, WBP non-Muslim juga mendapatkan bimbingan agama dan spiritual setiap hari Kamis.

Melalui berbagai pembinaan keagamaan, para WBP di Rutan Kelas IIB Trenggalek memiliki kondisi emosi yang semakin hari semakin membaik. Khususnya *Tafakkur* yang merupakan bagian dari pengembangan spiritual dapat menjadikan sebagian besar WBP menjadi orang yang lebih baik. WBP menunjukkan hal tersebut melalui sikap sabar dan santun. Namun, beberapa WBP belum menunjukkan dampak positif setelah mengikuti berbagai kegiatan pengembangan keagamaan. Kondisi ini memerlukan upaya lebih lanjut dari petugas pemasyarakatan, terutama petugas yang dialokasikan untuk pembinaan WBP. Pembinaan unik diberikan kepada WBP yang bersangkutan dengan harapan agar pelajaran dari setiap rangkaian pembinaan spiritual dapat dilaksanakan dengan tepat. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan kondisi WBP dalam menerima bimbingan agama di Rutan Kelas IIB Trenggalek.

Program meditasi *Tafakkur* mulai rutin dilakukan pada awal tahun 2021. Gagasan untuk melakukan *Tafakkur* sebagai metode pengembangan spiritual dibawa oleh Zainal Fanani, Kepala Sub Bagian Layanan Rutan Rutan Kelas IIB Trenggalek. Berbekal pengalaman melakukan *Tafakkur*, Zainal juga mengundang Ngusman, Anggota/Petugas Rutan Kelas IIB Trenggalek yang juga pernah melakukan *Tafakkur* meditasiKeyakinan untuk menambahkan *Tafakkur* sebagai metode pengembangan keagamaan didukung dengan kehadiran salah satu WBP yang merupakan alumnus pesantren. Ini dilihat sebagai kesempatan yang baik dengan tersedianya personel pendukung dari antara WTP.

Program *Tafakkur* semakin populer di kalangan WBP, dan kegiatan pengembangan keagamaan lainnya. Hal tersebut tidak luput dari semangat WBP 2 dalam mencapai tujuannya yaitu melakukan pendekatan persuasif kepada WBP melalui agama sehingga

Meditasi *Hikmah Tafakkur* dilaksanakan setiap hari sabtu secara bergilir per ruangan. Teknik ini dilakukan karena keterbatasan kapasitas ruangan dan perlunya konsentrasi yang tinggi dalam melakukan *Tafakkur* meditasiMeditasi *Tafakkur yang* dilaksanakan di Rutan Kelas IIB ini terdiri dari tiga rangkaian kegiatan dari persiapan hingga pelaksanaan, yaitu sebagai berikut:

1. Perizinan dan Pengumpulan WBP

   Persiapan kegiatan diawali dengan absensi kemudian memanggil WBP di setiap ruangan untuk berkumpul di aula secara bergiliran. Surat resmi dibuat dalam rangka pemanggilan WBP untuk bimbingan agama *Tafakkur* dan diberikan kepada komandan penjaga dan petugas blok.
2. Relaksasi

   Mendengarkan musik dapat merangsang pikiran WBP menjadi rileks dan tenang. Hal ini diupayakan untuk meningkatkan konsentrasi WBP saat meditasi *Tafakkur* berlangsung.
3. *Tafakkur*

   Penegasan pembukaan mental block dilakukan pada WBP. Dorongan, tekad untuk berubah, pengolahan yang lebih baik, dan kontribusi untuk diri sendiri (Narapi), keluarga, dan masyarakat.

Kegiatan *Tafakkur* dilakukan dengan melibatkan ayat-ayat Allah SWT. WBP diarahkan kepada ayat-ayat Allah SWT, nikmat yang diberikan Allah SWT, janji-janji Allah SWT, dan peringatan Allah SWT. Perenungan semacam itu harus dilakukan dalam keheningan dengan konsentrasi total dan kejernihan hati masing-masing PAP. Apabila WBP dapat melaksanakannya dengan ikhlas maka akan muncul perubahan spiritual, emosional, dan perilaku sebagai dampak positif dari *Tafakkur* yang telah dilakukan.

Sebagai salah satu metode bimbingan keagamaan bagi WBP, *Tafakkur* Meditasi secara terintegrasi. Hal ini ditunjukkan melalui persiapan pelaksanaan meditasi, perencanaan kegiatan, dan evaluasi yang *Tafakkur* rutin dilakukan oleh para pembimbing meditasiPendamping juga telah mencetak presentasi kegiatan untuk setiap *Tafakkur* di Rutan Kelas IIB Trenggalek. Selain *Tafakkur*, Rutan Kelas IIB Trenggalek ini erat kaitannya dengan latihan keagamaan, yang diadakan setiap hari secara rutin, dari pagi hingga sore hari. Berikut jadwal kegiatan pembinaan keagamaan di Rutan Kelas IIB Trenggalek.

Diketahui Rutan Kelas IIB Trenggalek melaksanakan kegiatan pembinaan keagamaan wajib sebanyak 20 kegiatan dalam satu minggu, termasuk satu kegiatan non muslim pada hari Kamis. Frekuensi pelaksanaan kegiatan pembinaan keagamaan di Rutan Kelas IIB Trenggalek menunjukkan fokus Rutan Kelas IIB Trenggalek dalam memenuhi misinya melalui salah satu visinya yaitu “Menyelenggarakan pembinaan kepada WBP agar menjadi manusia yang bertaqwa, mandiri. , produktif, dan berbudi luhur".

Kegiatan pembinaan keagamaan di Rutan Kelas IIB Trenggalek melibatkan pihak ketiga yaitu organisasi keagamaan di Kabupaten Trenggalek dan Kementerian Agama Kabupaten Trenggalek. Pihak ketiga dijadwalkan memberikan khutbah agama pada hari Jumat dan Selasa setelah sholat Dhuha berjamaah. Sedangkan untuk kegiatan pembinaan keagamaan lainnya, dua petugas pemasyarakatan dan satu WBP dianggap kompeten oleh Kepala Satuan Pengamanan Rutan Kelas IIB Trenggalek. Seperti halnya dalam *Tafakkur*, berikut ini adalah daftar *Tafakkur* di Rutan Kelas IIB Trenggalek.

Untuk Meningkatkan manfaat *Tafakkur* bagi WBP, Rutan Kelas IIB Trenggalek juga telah merancang kegiatan pengembangan spiritual lainnya. Hal ini bertujuan untuk mendukung hasil pelaksanaan *Tafakkur* program meditasiSholat Dhuha berjamaah merupakan salah satu kegiatan keagamaan yang dilaksanakan sehari-hari di Rutan Kelas IIB Trenggalek.

Kepala Satuan Pengamanan Rutan mendukung positif pembinaan kerohanian di Rutan Kelas IIB Trenggalek. Media dan fasilitas yang dibutuhkan untuk menyampaikan materi ajar agama juga disediakan oleh Rutan dengan sebaik-baiknya. Selain itu, keterlibatan pihak ketiga dari Ormas dan Kementerian Agama Kabupaten Trenggalek menunjukkan keseriusan Rutan Kelas IIB Trenggalek dalam mewujudkan WBP yang bertaqwa. Upaya lain yang dilakukan Rutan Kelas IIB Trenggalek untuk meningkatkan output *Tafakkur* adalah dengan melakukan evaluasi setiap hari Minggu sore.

Evaluasi dilakukan untuk melihat kiprah para WBP dalam merenungkan berbagai perintah, janji, nikmat, dan ayat-ayat Allah SWT. Berbekal hasil review selama evaluasi, para pembimbing mampu mempertimbangkan hal-hal apa saja yang harus diperbaiki, ditambah, atau dikurangi selama pelaksanaan *Tafakkur* dan kegiatan pembinaan keagamaan lainnya di Rutan Kelas IIB Trenggalek. Melalui berbagai upaya tersebut, Pembina dan petugas pemasyarakatan lainnya berharap berbagai kegiatan pembinaan keagamaan yang dilakukan di Rutan Kelas IIB Trenggalek dapat berdampak positif bagi para WBP.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Tafakkur* merupakan salah satu program pengembangan kepribadian berbasis religi yang dijalankan oleh Rutan Kelas IIB Trenggalek.
2. Tingkat keamanan dan ketertiban di Rutan Kelas IIB Trenggalek meningkat setelah dilaksanakannya program meditasi tafakkur.
3. Rutan Trenggalek Kelas IIB mendukung *Tafakkur* dengan memfasilitasi
4. Program *Tafakkur* diadakan setiap hari Sabtu dengan mengunjungi WBP ke blok masing-masing atau berkumpul di aula Rutan.

Penelitian selanjutnya dapat menggali sisi lain dari *Tafakkur* di Rutan Kelas IIB Trenggalek. Topik yang dapat didiskusikan lebih lanjut adalah perkembangan *Tafakkur* di Rutan Kelas IIB Trenggalek.

DAFTAR PUSTAKA

Fahmy, C. (2021). Minggu Pertama Keluar: Stabilitas Dukungan Sosial dan Kesehatan Di Antara Pria yang Sebelumnya Dipenjara. *Pengobatan Ilmu Sosial*, 1-37. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114141

Fink, G. (2017). Stres, Definisi, Mekanisme, dan Efek Diuraikan: Pelajaran dari Kecemasan. *Stres: Konsep, Kognisi, Emosi, dan Perilaku: Buku Pegangan Stres*, 3-11. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7

Pettus-David, C. (2021). Sebuah Model Intervensi yang Diusulkan untuk Mendukung Keluarga Individu yang Kembali ke Rumah dari Penahanan. *Jurnal Pelayanan Sosial Kontemporer*, 1–17. https://doi.org/10.1093/sw/swx050

Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan

Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2005 tentang Hak Ekonomi, Sosial dan Budaya Peraturan Pemerintah Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pembinaan dan Pembinaan Narapidana

Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 1999 tentang Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Hak-Hak Narapidana

Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor: M.02-Pk.04.10 Tahun 1990 tentang Pola Pembinaan Bagi Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia, Asosiasi Peraturan Pemasyarakatan, Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, Jakarta, 2009.