

Penguatan Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Penerimaan Diri dan Optimisme Masa Depan pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang

Nur Lailatul Hikmah*, Desi Milasari, Okta Maria Magdalena, Sigit Hariyadi, Ashari Mahfud,
Awalya
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

*Corresponding Author: nurlailatul_2025@students.unnes.ac.id
Dikirim: 15-06-2026; Direvisi: 23-06-2026; Diterima: 24-06-2026

Abstrak: Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan mental. Kebebasan yang terbatas, stigma negatif masyarakat tentang narapidana, rasa penyesalan mendalam akan tindakan yang salah di masa lalu menjadi tekanan tersendiri bagi warga binaan, ditambah akses fasilitas layanan kesehatan mental yang masih minim di Lembaga Pemasyarakatan. Masalah tersebut menjadi urgensi kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas IIA Semarang. Tujuan dilakukannya pengabdian ini untuk menguatkan kesehatan mental, menumbuhkan penerimaan diri, dan optimisme masa depan warga binaan. Target luaran yang dihasilkan dari kegiatan penguatan kesehatan mental ini yaitu meningkatkan pemahaman warga binaan akan kesejahteraan psikologis, mampu memaafkan dan menerima diri kembali, mampu mengelola emosi secara sehat, dan mampu merencanakan masa depan yang baru mulai dari masa sekarang. Metode yang digunakan yaitu pendekatan edukatif-partisipatif yang mengintegrasikan penyuluhan, pelatihan, refleksi diri, dan pendampingan kelompok. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman warga binaan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mampu menerima diri kembali, dan optimis terhadap masa depan. Hal ini terlihat dari kebermanfaatannya yang dirasakan langsung oleh warga binaan selama terlibat dalam kegiatan yakni memperoleh dukungan emosional antar sesama, menyadari potensi diri, dan kesadaran baru bahwa mereka masih memiliki masa depan baru yang bisa disusun mulai dari masa sekarang.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Penerimaan diri; Optimisme; Warga Binaan.

Abstract: Inmates in Correctional Institutions are one of the groups that are vulnerable to mental disorders. Limited freedom, negative societal stigma about inmates, deep remorse for past wrongdoings are pressures for inmates, plus access to mental health services facilities that are still minimal in correctional facilities. This problem is the urgency of community service activities that will be carried out at the Semarang Class IIA Women's Correctional Institution. The purpose of this service is to strengthen mental health, foster self-acceptance, and optimism for the future of the inmates. The output targets resulting from this mental health strengthening activity are to increase the inmates' understanding of psychological well-being, to be able to forgive and accept themselves again, to be able to manage emotions in a healthy way, and to be able to plan a new future starting from the present. The method used is an educational-participatory approach that integrates counseling, training, self-reflection, and group mentoring. Overall, the results of the activity showed an increase in the understanding of the inmates about the importance of maintaining mental health, being able to accept themselves again, and being optimistic about the future. This can be seen from the benefits felt directly by the inmates while involved in activities, namely obtaining emotional support between others, realizing their potential, and new awareness that they still have a new future that can be arranged starting from the present.

Keywords: mental health; self-acceptance; optimism; Convict.

PENDAHULUAN

Dasar sifat manusia yang dominan mempengaruhi kehidupan yaitu *eros* yang berkaitan dengan rasa cinta, rasa aman, dan rasa emosi positif lain. Selain itu, *anatos* yang berkaitan erat dengan sifat yang menyimpang yang dimiliki seseorang serta emosi negatif yang terkait erat dengan perilaku. Selain dari sifat dasar yang dimiliki manusia dipengaruhi oleh dua lingkungan tempatnya tumbuh dan berkembang, apabila baik maka baik juga perilakunya dan begitu juga sebaliknya apabila buruk lingkungannya maka kecenderungan seseorang bersikap negatif akan lebih tinggi. Keterlibatan manusia baik secara perorangan maupun berkelompok tidak jarang untuk melanggar batasan hukum yang telah ditetapkan dan bahkan sampai seseorang tersebut maupun orang lain tidak menyebabkan sebuah kerugian baik untuk diri sendiri.

Pelanggaran hukum atau peraturan Perundang-undangan tertentu yang dapat menyebabkan seseorang harus mengalami proses hukum dan dapat berakhir di Lembaga Pemasyarakatan dikarenakan perilaku yang melanggar hukum atau melakukan tindak kejahatan yang dilakukan seseorang dikarenakan berbagai macam faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal maupun eksternal seperti faktor lingkungan yang ada disekitarnya dan lainnya. Kejahatan yang terjadi tersebut harus mendapatkan pelatihan perubahan perilaku yang membuat seseorang itu menyadari kesalahan yang telah dilanggar sesuai ketentuan hukum yang berlaku di suatu negara.

Lembaga Pemasyarakatan itu sebuah instansi pemerintah yang memiliki aturan tugas untuk membina para pelanggar hukum atau yang biasa disebut sebagai warga binaan perempuan (WBP). Di dalam Lembaga Pemasyarakatan, warga binaan perempuan (WBP) mendapatkan proses pembinaan yang berlangsung di bawah pengelolaan aparat atau petugas pemasyarakatan khususnya dalam Kewenangan Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (HAM). Dengan itu, berdasarkan peraturan Perundang-undangan dan konsep pembinaan yang berlaku pemasyarakatan dinyatakan sebagai suatu sistem pembinaan terhadap hak para pelanggar hukum dan sebagai suatu aktualisasi keadilan yang terdapat tujuan untuk mencapai pulihnya warga binaan perempuan (WBP) untuk menjadi seseorang yang tangguh dan kuat sehingga setelah mendapatkan pelatihan memiliki keterampilan dan keahlian yang bermanfaat ketika siap kembali menghadapi masyarakat di kemudian hari.

Kehidupan yang dijalani oleh warga binaan perempuan (WBP) tentunya memiliki perbedaan dengan warga luas lainnya, warga binaan perempuan (WBP) sesuai fakta di lapangan dengan terdapat identifikasi menunjukkan setelah wawancara bahwa warga binaan hidup dengan keterbatasan, tekanan dan interaksi lingkungan pada warga binaan lainnya yang mempengaruhi warga binaan tersebut baik secara fisik maupun psikis. Perubahan hidup yang dijalani oleh warga binaan memiliki status baru sebagai narapidana yang memiliki stigma negatif sehingga membuat warga binaan merasa takut, gelisah, sedih dan tidak memiliki arah di masa depan yang akan dilalui setelah masa pidana selesai. Dengan begitu, diharapkan kegiatan ini mampu membimbing para warga binaan perempuan (WBP) dapat merenungkan dan menemukan dirinya, dapat memahami dirinya dan dapat menilai



keberadaan sikap dan perilaku dalam dirinya yang selama ini dinyatakan menyimpang oleh masyarakat dan pemerintah.

Upaya yang dilakukan untuk membantu warga binaan perempuan (WBP) agar tetap dapat sehat baik secara fisik maupun psikis sesuai pihak Lembaga Pemasyarakatan untuk berupaya melakukan usaha dalam bentuk pembinaan. Pada kesempatan ini di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang melakukan kegiatan untuk menanamkan penerimaan diri kepada para warga binaan perempuan (WBP). Mendukung hal tersebut, menurut Subandi, Praptomojati, & Madhina (2022) menyatakan Lapas bukan hanya menjadi ruang binaan tetapi juga ruang belajar dan ruang empati, wadah mahasiswa menerapkan pengetahuan akademik secara nyata sembari mendorong perubahan sosial.

Pelaksanaan kegiatan menumbuhkan rasa penerimaan diri kepada warga binaan memiliki potensi yang tinggi untuk mendapatkan peran dalam pembimbingan karakter. Pembimbingan memberikan pengajaran melalui metode, materi seperti penerimaan diri, menemukan makna, dan menata harapan yang bisa berpengaruh terhadap penerimaan diri warga binaan perempuan (WBP). Berdasarkan hal yang telah dijelaskan, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan menumbuhkan pemahaman diri melalui penguatan kesehatan mental, menyalurkan perasaan yang selama ini terpendam dengan mampu mengelola emosi secara sehat dan optimisme masa depan warga binaan. Dengan itu, dengan apa yang akan diberikan melalui kegiatan ini akan lebih mendalam tentang penguatan kesehatan mental untuk Meningkatkan Penerimaan Diri dan Optimisme Masa Depan pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang.

KAJIAN TEORI

Kesehatan mental menjadi bagian penting yang seharusnya diperhatikan, namun sayangnya masih banyak sekali negara berkembang yang belum memprioritaskan tentang isu kesehatan mental, salah satunya negara Indonesia (Nur Fadhilah Umar et al., 2025). Menurut Kashdan & Rottenberg (2010) aspek paling fundamental yang paling berpengaruh terhadap pola berpikir, merasakan, dan pengambilan keputusan saat menyikapi berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupan adalah kesehatan mental (dalam Nur Fadhilah Umar et al., 2025). Mengalami tekanan sosial, menghadapi stigma negatif masyarakat, dan terbatasnya akses terhadap layanan psikologis merupakan yang paling sering dihadapi oleh warga binaan, oleh karena itu mereka menjadi sangat rentan terhadap gangguan mental.

Dengan demikian, upaya memberikan dukungan psikologis dan penguatan kesehatan mental menjadi bagian yang penting agar mampu memperkuat kapasitas psikologis warga binaan (Angreni et al., 2026). Penerimaan diri akan menjadi langkah awal untuk menguatkan kesehatan mental warga binaan. Banyak warga binaan perempuan lapas Semarang yang terjebak dalam rasa bersalah, keputusasaan, dendam, amarah, penyesalan atas segala yang sudah terjadi dalam hidupnya yang membuat dirinya berada di penjara. Penerimaan diri adalah proses dimana seseorang mampu menerima kesalahan dan membebaskan diri dari perasaan bersalah yang merusak atau merugikan diri (Nur Fadhilah Umar et al., 2025). Tidak mudah untuk melepaskan beban emosional terkait kesalahan yang dilakukan pada masa lalu, oleh



karenanya dalam proses kembali menerima diri juga akan melibatkan proses memaafkan diri.

Hasil Pengabdian yang dilakukan oleh Nur Fadhilah Umar et al., (2025) di Lapas menyatakan terapi memaafkan yang merupakan proses memaafkan diri sendiri, orang lain, dan peristiwa yang menyakitkan dengan cara melepaskan segala emosi negatif, rasa bersalah, dendam terbukti efektif untuk menguatkan psikologis dan kebermaknaan hidup. Jika seseorang sudah mampu memaafkan diri sendiri dan menerima diri, maka akan menjadi awal baru untuk identitas baru yang sehat secara psikologis dan optimis terhadap masa depan yang baru (Nur Fadhilah Umar et al., 2025).

Menurut Lauster, 2008 Optimis merupakan salah satu aspek dalam kepercayaan diri yakni sikap yang dimiliki seseorang ketika menghadapi berbagai hal senantiasa berpandangan ada hal positif atau peluang baru tentang diri, harapan, maupun kemampuan (Pia, 2022). Optimis lahir secara bertahap dari kepercayaan diri seseorang, sedangkan kepercayaan diri seseorang terbentuk melalui proses pemahaman terhadap kelebihan yang dimilikinya, pemahaman dan reaksi positif terhadap kelemahan yang dimiliki supaya tidak menimbulkan rasa rendah diri, dan pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan memanfaatkan kelebihan diri (Pia, 2022).

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang dengan sasaran warga binaan perempuan. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif yang mengintegrasikan penyuluhan, pelatihan, refleksi diri, dan pendampingan kelompok untuk memperkuat kesehatan mental, meningkatkan penerimaan diri, serta menumbuhkan optimisme terhadap masa depan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang terkait perizinan, penentuan peserta, jadwal kegiatan, dan kebutuhan teknis pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan peserta melalui diskusi dengan petugas pembinaan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi psikologis, permasalahan yang dihadapi, serta kebutuhan pengembangan kesehatan mental warga binaan.

2. Tahap Asesmen Awal

Sebelum kegiatan inti dilaksanakan, dilakukan penggalian pengalaman peserta melalui diskusi kelompok untuk memahami penerimaan diri, pengalaman masa lalu, pengetahuan terhadap emosi, serta harapan yang dimiliki setelah menjalani masa pidana.

3. Tahap Pelaksanaan Program

Kegiatan inti dilaksanakan melalui beberapa metode berikut:

a. Psikoedukasi Kesehatan Mental

Peserta memperoleh materi mengenai konsep kesehatan mental, pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis, pengenalan emosi, serta strategi menghadapi



tekanan dan stres selama menjalani masa pembinaan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi kelompok.

b. Pelatihan Penerimaan Diri

Peserta diajak memahami makna penerimaan diri melalui kegiatan refleksi pengalaman hidup, identifikasi kelebihan dan potensi diri, serta latihan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Kegiatan dilakukan menggunakan lembar kerja reflektif dan diskusi kelompok kecil sehingga peserta dapat saling berbagi pengalaman secara aman dan suportif.

c. Penguatan Optimisme Masa Depan

Kegiatan ini bertujuan membantu peserta membangun harapan dan tujuan hidup yang realistis setelah bebas dari lembaga pemasyarakatan. Penguatan optimisme masa depan dilakukan melalui kegiatan membuat pohon harapan bersama warga binaan.

d. Pendampingan Kelompok

Pendampingan dilakukan melalui bimbingan kelompok yang memfasilitasi peserta untuk saling memberikan dukungan sosial, berbagi pengalaman, serta memperkuat komitmen dalam menerapkan strategi kesehatan mental yang telah dipelajari selama kegiatan.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif. evaluasi kualitatif dilakukan melalui wawancara singkat, diskusi reflektif, dan umpan balik peserta terkait manfaat kegiatan yang telah dilaksanakan.

5. Tahap Tindak Lanjut

Sebagai bentuk keberlanjutan program, tim pengabdian menyusun rekomendasi kepada pihak lembaga pemasyarakatan untuk mengintegrasikan kegiatan penguatan kesehatan mental ke dalam program pembinaan warga binaan.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

1. Meningkatnya pemahaman peserta mengenai kesehatan mental
2. Meningkatnya kemampuan peserta dalam penerimaan diri dan optimisme masa depan
3. Meningkatnya kemampuan peserta dalam mengenali potensi diri dan mengelola emosi secara positif.
4. Tumbuhnya harapan, motivasi, dan perencanaan masa depan yang lebih realistis setelah menjalani masa pembinaan.

Metode pelaksanaan tersebut dirancang untuk tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi proses refleksi dan pemberdayaan psikologis sehingga warga binaan perempuan mampu mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik dan optimisme terhadap kehidupan di masa mendatang.



IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Implementasi Kegiatan

Tujuan dilakukannya pengabdian ini untuk memperkuat kesehatan mental, menumbuhkan penerimaan diri dan optimisme terhadap masa depan warga binaan perempuan. Berikut adalah uraian hasil yang sudah dicapai dalam kegiatan ini:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan sudah dilakukan sejak awal bulan Maret. Pertama melakukan koordinasi dengan pihak Lapas tentang perizinan melaksanakan kegiatan serta tujuan pelaksanaannya. Kegiatan koordinasi ini dilakukan bersama Dosen Pembimbing Lapangan dengan menemui langsung pihak Lapas. Setelah memperoleh izin untuk melakukan kegiatan, selanjutnya melakukan diskusi bersama terkait penentuan peserta, jadwal kegiatan dan keperluan teknis untuk pelaksanaan. Jumlah peserta yang akan diikutsertakan dalam kegiatan pengabdian ini sebanyak 21 warga binaan.

2. Tahap Asesmen Awal

Kegiatan asesmen awal ini dilakukan untuk memperoleh informasi bagaimana gambaran kondisi psikologis warga binaan, terutama yang berkaitan dengan penerimaan diri, pengalaman masa lalu, pengetahuan tentang emosi, dan harapan seperti apa yang dimiliki setelah warga binaan bebas. Kegiatan ini dilakukan melalui sesi berkelompok atau diskusi kelompok (Gambar 1). Setelah melakukan asesmen awal ini, diperoleh bahwa mayoritas warga binaan merasa menyesal, bersalah atas perbuatannya di masa lalu, dan mempunyai rasa khawatir yang tinggi tidak diterima oleh lingkungan masyarakat setelah bebas karena label sebagai mantan narapidana. Kemudian pemahaman warga binaan tentang cara mengelola emosi juga masih kurang, ditambah lagi dengan segala keterbatasan kebebasan di Lapas membuat mereka cenderung memendam emosinya terus-menerus.



Gambar 1. Diskusi kelompok dan sharing kondisi psikologis warga binaan

3. Tahap Pelaksanaan Program

Kegiatan telah dilaksanakan pada hari Selasa, 19 Mei 2026 di Lembaga Pemasarakatan Perempuan kelas IIA Semarang. Ada tiga aktivitas inti yang dilakukan yakni; 1) Psikoedukasi kesehatan mental ; 2) Pelatihan Penerimaan Diri ; 3) Penguatan Optimisme Masa Depan. Kegiatan yang sudah dilaksanakan ini dirincikan sebagai berikut:

a. Psikoedukasi Kesehatan Mental

Materi disampaikan tim pengabdian yang bertugas sebagai narasumber secara bergantian yakni oleh Nur Lailatul Hikmah, Desi Milasari, dan Okta Maria Magdalena (Gambar 2). Pokok materi yang disampaikan oleh narasumber tentang kesehatan mental dan penerimaan diri, pengenalan emosi dan cara mengelola emosi,

serta strategi menghadapi tekanan dan stres selama menjalani masa pembinaan. Setelah materi disampaikan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi.



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Narasumber

b. Pelatihan Penerimaan Diri

Pelatihan penerimaan diri diawali dengan memahami penerimaan diri dan menemukan makna dari pengalaman hidup melalui kegiatan refleksi menggunakan lembar refleksi yang disediakan oleh narasumber. Kemudian peserta juga melakukan *mind mapping* tentang kelebihan dan potensi diri, serta dibimbing untuk mengenal pola pikir negatif dan berlatih mengubahnya menjadi lebih adaptif. Kegiatan ini dilaksanakan melalui diskusi kelompok kecil yang dimonitor langsung oleh tim narasumber (Gambar 3).



Gambar 3. Pendampingan oleh narasumber dalam pelatihan penerimaan diri

c. Penguatan Optimisme Masa Depan

Kegiatan penguatan optimisme masa depan bagi warga binaan dilakukan melalui aktivitas membuat pohon harapan bersama. Peserta menuliskan harapan-harapan yang ingin mereka wujudkan dalam 1 tahun kedepan, 2 tahun kedepan, bahkan harapan setelah bebas pada bagian ranting atau daun. Sedangkan pada bagian akar pohonnya, peserta menuliskan alasan mereka ingin memenuhi harapan-harapan tersebut. Kegiatan ini juga didampingi oleh tim narasumber (Gambar 4).



Gambar 4. Pendampingan oleh narasumber dalam penguatan optimisme masa depan

4. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, evaluasi dilakukan melalui diskusi reflektif dan umpan balik langsung dari warga binaan terkait manfaat kegiatan yang telah mereka rasakan (Gambar 5). Manfaat yang paling dirasakan oleh warga binaan adalah menemukan teman-teman yang suportif, penguatan dari sesama, dan memperoleh ruang aman untuk berbagi keluh kesah, perasaan, dan pengalaman melalui sesi kelompok kecil yang dibimbing langsung oleh tim narasumber. Warga binaan juga menyampaikan bahwa kegiatan yang memfasilitasi kesejahteraan psikologis di Lapas masih sangat terbatas, sehingga dengan adanya kegiatan ini sangat dirasakan langsung manfaatnya.



Gambar 5. Peserta memberikan umpan balik tentang kegiatan yang sudah dilaksanakan di lapas



Gambar 6. Hasil dari aktivitas yang sudah dilakukan bersama.

5. Tahap Tindak Lanjut

Setelah kegiatan selesai dilaksanakan, tim pengabdian memberikan rekomendasi kepada pihak Lembaga Pemasyarakatan agar mengintegrasikan

kegiatan penguatan kesehatan mental ke dalam program pembinaan warga binaan. Pihak Lembaga Pemasyarakatan sangat menyambut baik terkait rekomendasi yang disampaikan.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang sudah dilaksanakan ini telah memberikan manfaat yang dirasakan langsung oleh warga binaan terutamanya yang berkaitan dengan penguatan kesehatan mental. Hal tersebut dapat dilihat dari evaluasi kegiatan antara sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan penguatan kesehatan mental yang dirincikan dalam Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan

No.	Indikator	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan
1	Meningkatnya pemahaman peserta mengenai kesehatan mental	Pemahaman warga binaan tentang masalah kesehatan mental masih kurang	Memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental
2	Meningkatnya kemampuan peserta dalam penerimaan diri dan optimisme masa depan	Merasa terus-menerus mengalami rasa bersalah yang mendalam, benci terhadap diri sendiri atas perbuatan masa lalu, dan berpikiran mantan narapidana tidak akan punya masa depan lagi	Melalui aktivitas lembar refleksi warga binaan memperoleh penguatan dari sesama, lebih optimis atau menyadari masa lalu tidak dapat diubah sedangkan masa depan bisa dibentuk lagi mulai dari masa ini
3	Meningkatnya kemampuan peserta dalam mengenali potensi diri dan mengelola emosi secara positif	Belum pernah mengikuti kegiatan khusus untuk mengenali potensi diri dan mengelola emosi secara positif	Melalui aktivitas <i>mind mapping</i> warga binaan mampu memetakan kelebihan dan potensi dirinya, mengetahui cara mengelola emosi yang positif
4	Tumbuhnya harapan, motivasi, dan perencanaan masa depan yang lebih realistis setelah menjalani masa pembinaan	Belum tahu dan belum terpikirkan harapan dan rencana yang akan dilakukan setelah bebas	Melalui aktivitas pohon harapan warga binaan mampu menumbuhkan harapan baru dan membuat perencanaan hidup secara konkrit dan realistis

Tabel 1 memberikan gambaran hasil dari proses pengabdian yang sudah dilaksanakan. Sebelum melakukan kegiatan, warga binaan cenderung kurang memahami tentang kesehatan mental, belum mampu menerima diri, dan merasa tidak punya harapan karena label narapidana. Setelah mengikuti kegiatan penguatan kesehatan mental, warga binaan memperoleh pemahaman dan pengetahuan tambahan tentang betapa pentingnya kesehatan mental, kemudian melalui pelatihan penerimaan diri dan penguatan optimisme masa depan warga binaan merasa memiliki harapan baru dalam dirinya. Warga binaan yang sebelumnya memiliki pemikiran tidak punya masa depan, mulai bergeser menjadi masa depan bisa dibentuk dan ditata kembali mulai masa ini.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menguatkan kesehatan mental warga binaan, menumbuhkan penerimaan diri dan optimisme masa depan. Aktivitas pelatihan penerimaan diri yang dilakukan selama kegiatan merupakan bagian dari proses yang meningkatkan kepercayaan diri warga binaan sehingga menjadi lebih optimis terhadap masa depan (Pia, 2022). Kemudian bentuk dukungan emosional berupa penguatan dari sesama warga binaan dan dukungan yang terjalin selama



kegiatan memiliki kontribusi tinggi dalam upaya penguatan kesehatan mental. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Budikafa, et al., (2021) yang menyatakan dukungan emosional yang berasal dari lingkungan sosial mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan *psychological well-being* selama mereka menjalani masa pidana.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Penguatan kesehatan mental untuk meningkatkan Penerimaan Diri dan Optimisme Masa Depan pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang berjalan dengan baik, warga binaan yang mengikuti juga sangat responsif. Tentunya kegiatan ini juga mendapatkan respon positif dari pihak Lapas. Melalui kegiatan ini tim pengabdian telah membantu menguatkan kesehatan mental warga binaan, menumbuhkan penerimaan diri dan menemukan makna dari pengalaman hidup melalui aktivitas refleksi dan *mind mapping*, serta menumbuhkan optimisme masa depan melalui aktivitas pohon harapan. Dari kegiatan dan aktivitas yang dilakukan bersama ini, manfaat yang sangat dirasakan oleh warga binaan adalah memperoleh ruang aman berkeluh-kesah sebagai bentuk pelepasan emosi secara sehat, mendapatkan dukungan emosional dari sesama, dan berhasil menggeser pemikiran yang tadinya seorang narapidana tidak akan memiliki masa depan menjadi masa depan masih bisa dibentuk dan ditata ulang menjadi masa depan yang baru. Manfaat positif yang dirasakan oleh warga binaan ini sangat mendukung kesejahteraan psikologis mereka, sehingga diharapkan kedepannya kegiatan yang memfasilitasi kesehatan mental warga binaan di Lapas dapat diintegrasikan ke dalam program pembinaan rutin dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang sudah terlibat dalam kegiatan ini, terutama pada pihak Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas IIA Semarang yang sudah memberikan kesempatan, dukungan, dan fasilitas bagi tim pengabdian untuk melaksanakan pengabdian masyarakat. Penulis sangat menyadari bahwa tanpa dukungan dan kerjasama dari semua pihak, kegiatan ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angreni, T., Hendra, H., Hanitha, V., Oktari, Y., & Novianti, R. (2026). Pemberdayaan Warga Binaan melalui Edukasi Manajemen Diri sebagai Upaya Perencanaan Masa Depan di Rutan Kelas I Tangerang. *NEAR: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 301–310. <https://doi.org/10.32877/nr.v5i2.3803>
- Budikafa, S. F. A., Suarni, W., & Pambudhi, Y. A. (2021). Dukungan sosial dan psychological well being narapidana perempuan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 169-178.



- Hendra, H., Angreni, T., Hanitha, V., Oktari, Y., Yanti, L. D., & Novianti, R. (2023). Pemberdayaan Keterampilan Warga Binaan dalam Usaha Peningkatan Efikasi diri di Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang. *NEAR: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 54-58.
- Nur Fadhilah Umar, Arifin Manggau, Muh. Nur Alamsyah, Febrianto Syam, & Asri Nur Aina. (2025). Penguatan Mental Health Awareness Melalui Forgiveness Therapy dan Resilience Training bagi Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Inovasi Sosial : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 86–98. <https://doi.org/10.62951/inovasisosial.v2i2.1377>
- Pia, S. Y. (2022). Pelatihan Penerimaan Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 2(2), 59-65.
- Putri, A., Mutiara, N., Angeline, M. E., Sari, K., & Rachmalia, A. V. (2026). Penguatan Kesehatan Mental Warga Binaan Sebagai Strategi Mendukung Lingkungan Lapas Yang Harmonis. *Kontribusi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 224-235.
- Subandi, S., Prptomojati, A., Madhina, I., Hardi, N. F., Ahmad, M. A., & Wuryansari, R. (2022). Mental health services for correctional inmates at a correctional institution. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 8(2), 94-101.

