

# 24Jam

## Dukungan Mental: Petugas Lapas Nusakambangan Ikuti Pelatihan Kesejahteraan Psikologis

Rizal Afif Kurniawan. - [CILACAP.24JAM.CO.ID](http://CILACAP.24JAM.CO.ID)

Oct 31, 2024 - 08:50



CILACAP, INFO\_PAS - Lapas Karanganyar menjadi tuan rumah untuk kegiatan Pelatihan Kesejahteraan Psikologis bagi petugas lapas di wilayah

Nusakambangan pada Rabu (30/10/24).

Pelatihan ini berjalan lancar dan dihadiri oleh Kepala Lapas Khusus Kelas IIA Karanganyar, Riko Purnama Candra. Dalam sambutannya, Riko menyampaikan, "Petugas pemasyarakatan di Nusakambangan menghadapi tantangan unik yang berbeda dari wilayah lain, yang bisa memberi tekanan psikologis tinggi," ungkapnya.

Sebagai narasumber pertama, Dr. Imaduddin Hamzah membawakan materi tentang pentingnya mengenali kesehatan mental pribadi. "Memahami dan merawat kesehatan mental adalah kunci untuk hidup yang lebih seimbang dan bahagia," jelasnya. Dr. Imaduddin juga membagikan tips sederhana bagi para peserta untuk mengenali dan menangani masalah kesehatan mental, sehingga mereka lebih siap menghadapi tugas sehari-hari.

Pada sesi berikutnya, Dr. Imaduddin Hamzah menyampaikan materi tentang pentingnya mindset dan perubahannya. "Mindset positif yang berorientasi pada pertumbuhan akan membantu kita menemukan peluang dan belajar terus-menerus," tuturnya. Ia menjelaskan dua jenis mindset: yang pertama adalah mindset yang mendukung individu dalam menghadapi tantangan dan belajar dari kegagalan, sementara mindset kedua cenderung menghambat kemajuan.

Sesi ketiga dibawakan oleh Ibu Winanti, yang memaparkan cara mengatasi mental block. Ia membagikan teknik-teknik untuk mengatasi hambatan mental yang sering dialami petugas dalam menjalankan tugas. "Mengatasi mental block adalah langkah penting untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan psikologis," ujarnya.

Pelatihan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga membangun kedamaian dalam diri petugas. Riko menegaskan bahwa "empat kedamaian yang perlu dimiliki petugas adalah kedamaian dengan diri sendiri, lingkungan, pekerjaan, dan keluarga." Hal ini menjadi langkah penting dalam menciptakan suasana kerja yang lebih sehat.

Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan para petugas lapas dapat mengaplikasikan pengetahuan baru untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. "Kami berharap kegiatan ini dapat terus berlanjut sebagai program rutin, sehingga seluruh petugas lapas di Nusakambangan lebih siap menghadapi tantangan," tutup Riko Purnama Candra.