

Mahasiswa Magang Fakultas Psikologi UMK Berikan Edukasi Kesehatan Mental Warga Binaan Rutan Kudus

David Fernanda Putra - KUDUS.WARTAWAN.ORG

Dec 3, 2025 - 07:12



Kudus – Senin (01/12), mahasiswa magang dari Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus (UMK) melaksanakan program Pengabdian kepada Masyarakat bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Kudus. Kegiatan ini dirancang untuk memperkuat pemahaman terkait kesehatan mental serta membekali WBP dengan keterampilan praktis dalam menghadapi tekanan atau stres selama menjalani masa pembinaan.

Program tersebut menitikberatkan pada bagaimana WBP dapat mengenali, memahami, dan mengelola stres secara sehat. Para mahasiswa memaparkan beberapa materi utama yang dikemas interaktif sehingga mudah dipahami oleh peserta.

Dalam kegiatan tersebut, WBP dibekali pemahaman mengenai berbagai jenis dan sumber stres, termasuk penyebab umum serta gejala fisik, emosional, dan

perilaku yang sering muncul. Peserta juga diajak membedakan pola penyelesaian masalah antara cara yang maladaptif, seperti mudah marah atau menarik diri, dengan cara adaptif yang lebih konstruktif dan produktif.

Selain itu, para mahasiswa menyampaikan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga stabilitas emosi, baik melalui komunikasi positif antar WBP maupun dengan petugas. Kegiatan juga dilengkapi praktik teknik manajemen stres seperti olahraga ringan serta metode relaksasi sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di dalam rutan.

Kepala Rutan Kudus, Anda Tuning, memberikan apresiasi atas pelaksanaan edukasi tersebut.

“Kami sangat mendukung kegiatan seperti ini karena kesehatan mental adalah bagian penting dari keberhasilan pembinaan. Dengan memahami cara mengelola stres secara positif, WBP dapat menjalani masa pembinaan dengan lebih tenang, produktif, dan terarah,” ujarnya.

Ia menambahkan bahwa kerja sama dengan institusi pendidikan menjadi bentuk sinergi yang membawa dampak langsung bagi kualitas pembinaan.

“Kami berharap kegiatan semacam ini dapat terus berkelanjutan, sehingga WBP mendapatkan pengetahuan yang bermanfaat dan bisa mereka terapkan setiap hari,” imbuhnya.

Kegiatan ditutup dengan harapan agar seluruh peserta mampu menerapkan teknik coping sehat dalam keseharian mereka di dalam Rutan.