

JOURNALIST

Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis: Pelatihan Khusus untuk Petugas Lapas Nusakambangan

Rizal Afif Kurniawan. - CILACAP.JOURNALIST.CO.ID

Oct 31, 2024 - 14:39



CILACAP, INFO_PAS - Lapas Karanganyar menjadi tuan rumah dalam kegiatan Pelatihan Kesejahteraan Psikologis bagi Petugas Lapas di Nusakambangan, Rabu (30/10/24).

Kegiatan pelatihan kesejahteraan psikologis bagi petugas lapas di Nusakambangan berlangsung dengan lancar, turut hadir Kepala Lapas khusus kelas IIA Karanganyar, Riko Purnama Candra. Dalam sambutannya, beliau menjelaskan, "Petugas pasyarakatan di Nusakambangan menghadapi banyak rintangan yang berbeda dibandingkan dengan wilayah lain. Ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar," ungkapnya.

Sesi pertama pelatihan sebagai narasumber, Dr. Imaduddin Hamzah, membahas pentingnya mengenali kesehatan mental pribadi. "Memahami dan merawat kesehatan mental kita adalah penting untuk hidup yang lebih bahagia dan seimbang," ujarnya. Para peserta diberikan cara-cara sederhana untuk mengenali dan menangani masalah kesehatan mental dengan bijak, sehingga mereka dapat lebih siap menghadapi tantangan sehari-hari.

Di sesi kedua, Dr. Imaduddin Hamzah kembali berbagi pengetahuan mengenai mindset dan perubahannya. "Mindset yang positif dan berorientasi pada pertumbuhan akan membantu kita melihat peluang dan terus belajar," jelasnya. Ia menekankan dua jenis mindset: yang pertama adalah mindset yang tepat, yang mendorong individu untuk membuka diri terhadap tantangan dan belajar dari kegagalan; dan yang kedua adalah mindset yang keliru, yang justru menghambat kemajuan.

Sesi ketiga dengan narasumber Ibu Winanti, yang membahas cara mengatasi mental block. Dalam sesi ini, Ibu Winanti menjelaskan teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi hambatan mental yang sering dialami petugas dalam menjalankan tugas mereka. "Mengatasi mental block adalah langkah penting untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan psikologis," tuturnya.

Pelatihan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis petugas, tetapi juga untuk membangun kedamaian dalam diri mereka. Riko menekankan bahwa "empat kedamaian yang harus dimiliki petugas adalah kedamaian dengan diri sendiri, lingkungan, pekerjaan, dan keluarga." Ini merupakan langkah penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat.

Melalui pelatihan ini, diharapkan para petugas lapas dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. "Kami berharap kegiatan seperti ini dapat berlanjut dan menjadi program rutin, agar semua petugas lapas di Nusakambangan dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik," tutup Riko Purnama Candra