

PENINGKATAN KAPASITAS PSIKOLOGIS DAN KEMANDIRIAN WARGA BINAAN PEREMPUAN DI RUTAN KELAS IIB BOYOLALI

Bayu Suseno¹⁾, Lusi Nuryanti²⁾, Fiska Puspa Arinda³⁾, Isnaya Arina Hidayati⁴⁾, Novel Idris Abas⁵⁾, Riski Apriliani⁶⁾, Afny Al fath Inaszahira⁷⁾, Muhammad Azmi Nur Asykaruddin⁸⁾, Dzikra Raihani⁹⁾, Alfian Faqih Ajiputra¹⁰⁾, Dhita Ade Nugroho¹¹⁾

^{1,2,3,4,7,8,9,10}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁵Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁶Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

¹¹Rutan Kelas IIB Boyolali

¹bs324@ums.ac.id, ²ln140@ums.ac.id, ³fpa784@ums.ac.id, ⁴iah140@ums.ac.id, ⁵nia679@ums.ac.id, ⁶riskiaprili@ums.ac.id, ⁷f100210104@student.ums.ac.id, ⁸f100210061@student.ums.ac.id, ⁹dzikraranihani@gmail.com, ¹⁰alfianfaqih@gmail.com, ¹¹dhitaadenuroho@gmail.com

Diterima 17 September 2025, Direvisi 17 Desember 2025, Disetujui 18 Desember 2025

ABSTRAK

Lembaga pemasyarakatan (lapas) memiliki peran strategis dalam pembinaan dan rehabilitasi warga binaan, termasuk perempuan. Namun, keterbatasan program yang mampu memenuhi kebutuhan psikologis, spiritual, dan keterampilan hidup warga binaan perempuan masih menjadi tantangan. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemberdayaan holistik bagi warga binaan perempuan di Rutan Kelas IIB Boyolali agar warga binaan dapat meningkatkan kapasitas psikologis dan kemandirian. Program disusun setelah melakukan koordinasi dengan mitra terkait permasalahan, solusi, dan menyusun rancangan kegiatan. Sasaran program diberikan kepada 10 warga binaan perempuan dan 2 staf kesatuan pengamanan rutan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk pelatihan keterampilan, psikoedukasi, dan konseling, sebanyak 16 sesi kegiatan. Pelatihan difokuskan pada manajemen diri dan kewirausahaan, sementara psikoedukasi mencakup kesehatan mental, spiritual, serta pengembangan dan kesadaran diri. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk melihat perubahan dalam aspek psikologis, sosial, dan keterampilan. Hasil menunjukkan adanya perubahan positif, termasuk pergeseran cara pandang terhadap masa depan, peningkatan kemampuan menyusun tujuan hidup melalui pendekatan SMART, serta keberanian mengekspresikan diri dalam sesi konseling. Selain itu, kualitas interaksi sosial meningkat melalui kerja kelompok dan terbentuknya dukungan emosional antar warga binaan. Kegiatan kewirausahaan juga meningkatkan keterampilan praktis, kepercayaan diri, dan membuka peluang ekonomi pasca-rutan. Temuan ini menunjukkan bahwa program pemberdayaan yang terintegrasi dapat berkontribusi dalam mendukung proses rehabilitasi dan mempersiapkan warga binaan perempuan untuk reintegrasi sosial secara lebih bermakna melalui peningkatan kapasitas psikologis dan kemandirian warga binaan.

Kata kunci: Kapasitas Psikologis; Kemandirian; Warga Binaan Perempuan; Rehabilitasi; Rutan.

ABSTRACT

Correctional institutions (prisons) play a strategic role in the development and rehabilitation of inmates, including women detainees. However, this is a challenge as there are limited available programs that meet the psychological, spiritual, and life skills needed by female inmates. This community service program aims to provide holistic empowerment for female prisoners at the Class IIB Boyolali Detention Center (Rutan Kelas IIB Boyolali), enabling them to increase their psychological capacity and independence. The program is prepared after coordinating with partners regarding problems, solutions, and preparing activity plans. The program targets 10 female inmates and 2 prison security unit staff. The implementation of activities was carried out in the form of skills training, psychoeducation and counseling, with 16 activity sessions. The training focuses on self-management and entrepreneurship, while psychoeducation covers mental health, spirituality, and self-development and awareness. Evaluation was conducted through observation and interviews to identify changes in psychological, social, and skills aspects. Results showed positive changes, including a shift in perspective on the future, an increased ability

to develop life goals through the SMART approach, and increased self-expression during counseling sessions. Furthermore, the quality of social interactions improved through group work and the development of emotional support among inmates. Entrepreneurial activities also improved practical skills, self-confidence, and opened up economic opportunities after detention. These findings suggest that an integrated empowerment program can contribute to supporting the rehabilitation process and preparing female inmates for more meaningful social reintegration by enhancing the inmates' psychological capacity and independence.

Keywords: *Psychological Capacities; Autonomy; Female Inmates; Rehabilitation; Detention Centre.*

PENDAHULUAN

Pelaksanaan peran lembaga pemasyarakatan (lapas) sebagai institusi pembinaan dan rehabilitasi masih menghadapi berbagai tantangan dalam implementasinya. Salah satu tantangan tersebut adalah keterbatasan program yang secara efektif dapat memfasilitasi kebutuhan psikologis, spiritual, dan keterampilan hidup warga binaannya. Hal tersebut menjadi lebih kompleks ketika menyangkut warga binaan perempuan. Mereka sering kali memiliki latar belakang dan kebutuhan yang berbeda dengan laki-laki, baik secara emosional maupun sosial.

Bukti yang ada menunjukkan bahwa warga binaan perempuan di lapas atau institusi semacamnya mengalami berbagai persoalan. Warga binaan perempuan lima kali lebih rentan mengalami permasalahan kesehatan mental dibanding perempuan pada populasi umum (Tyler dkk., 2019). Mereka mengalami gangguan psikotik, depresi mayor, penyalahgunaan alkohol dan narkoba (Fazel dkk., 2016), dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) (Baranyi dkk., 2018). Mereka juga rentan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (McTernan dkk., 2023), dan rentan meninggal karena bunuh diri (Pratt dkk., 2010). Selain itu, kecemasan masa depan, kurangnya kesiapan untuk kembali ke masyarakat, dan stigma masyarakat juga menjadi beban mental tersendiri yang dapat memperparah kondisi psikososial mereka.

Permasalahan tersebut juga ditemukan di Rutan Kelas IIB Boyolali, dimana sebagian besar warga binaan perempuan mengalami stress akibat kurangnya aktivitas yang dapat dilakukan. Selain itu, mereka juga menunjukkan kekhawatiran yang tinggi terhadap kehidupan pasca-tahanan, termasuk penerimaan sosial dan peluang ekonomi setelah keluar dari rutan. Apalagi selain berasal dari kelompok ekonomi bawah, penyebab mereka menjadi tahanan adalah tekanan ekonomi. Hal tersebut diperburuk dengan stigma yang dilekatkan kepada mereka sebagai napi. Hal ini menjadi sorotan yang penting untuk menanggulangi keadaan tersebut, sehingga perlu adanya program pemberdayaan yang bersifat holistik, terintegrasi, dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, program ini bertujuan untuk mendukung proses pembinaan dan pemberdayaan warga binaan perempuan di Rutan

Kelas IIB Boyolali melalui peningkatan kapasitas diri, sehingga harapannya warga binaan perempuan mampu beradaptasi dengan tantangan hidup yang lebih berat, memiliki kepercayaan diri untuk kembali ke lingkungan masyarakat, serta menguasai keterampilan yang dapat menunjang proses re-integrasi sosial dan ekonomi setelah masa pembebasan.

METODE

Peningkatan kapasitas diri pada warga binaan perempuan di Rutan kelas IIB Boyolali Jawa Tengah dilaksanakan melalui 16 rangkaian kegiatan (lihat Tabel 1). Kegiatan-kegiatan tersebut dikemas dalam beberapa pelatihan dan psikoedukasi. Program diawali dengan koordinasi bersama pengelola rutan untuk pelaksanaan program-program kegiatan pengabdian, lalu dilaksanakan *opening ceremony* untuk membuka seluruh rangkaian aktivitas. Aktivitas selanjutnya adalah bentuk pelatihan keterampilan membuat sabun dan lilin dari minyak jelantah, dilanjutkan dengan psikoedukasi kesehatan mental dan keagamaan. Di sesi kedua, diberikan pelatihan keterampilan *ecopounding* dan bercocok tanam. Di sesi ketiga, diberikan pelatihan keterampilan memasak dan pelatihan menetapkan tujuan hidup (*goal setting*). Di aktivitas keempat, diberikan pelatihan keterampilan merajut (*basic & advance*). Pada sesi kelima, pelaksanaan konseling kelompok, diakhiri dengan pelatihan pengemasan dan pemasaran produk di sesi keenam. Dalam pelaksanaannya, beberapa program tersebut disusun dalam rangkaian kegiatan yang sistematis, terstruktur, dan difasilitasi oleh ahli dalam bidangnya masing-masing, sehingga antara program satu dan lainnya saling mendukung dalam mencapai tujuan utuh program ini. Adapun kesesuaian dan detail setiap pelaksanaan program adalah sebagai berikut:

A. Pelatihan:

1. Manajemen diri

Metode pelatihan manajemen diri berkaitan dengan beberapa pelatihan yang mencakup: (i) pengembangan kegiatan harian untuk membentuk rutinitas yang lebih sehat, (ii) pelatihan manajemen stress dan

konseling, dan (iii) penentuan tujuan hidup (*goal setting*). Dalam pelaksanaannya, manajemen diri difasilitasi oleh psikolog beserta asisten psikolog dan pihak rutan.

2. Kewirausahaan

Metode pelatihan kewirausahaan berkaitan dengan beberapa pelatihan yang mencakup: (i) pembuatan produk yang memiliki nilai jual, (ii) pelatihan pemasaran produk yang memiliki nilai jual. Pelatihan ini difasilitasi oleh pakar dalam manajemen ekonomi yang berkaitan dengan manajemen produk pemasaran.

B. Psikoedukasi:

1. Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Spiritual

Psikoedukasi kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual mencakup: (i) pengelolaan stres warga binaan khususnya akibat stigma sosial dari keluarga dan masyarakat, (ii) peningkatan pemahaman dan praktik wudhu dan sholat. Psikoedukasi tersebut disampaikan oleh psikolog dan ustazah yang memiliki konsen pada psikologi Islam.

2. Pengembangan & Kesadaran Diri

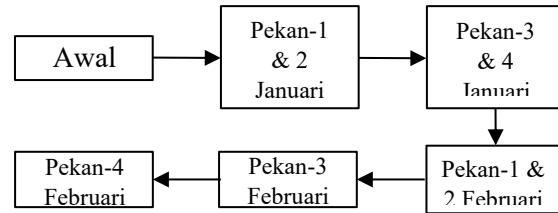
Psikoedukasi pengembangan dan kesadaran diri mencakup beberapa hal yang berkaitan dengan penetapan *goal setting* dan pemahaman serta kesadaran terhadap potensi dan kapasitas warga binaan.

C. Konseling

Konseling dilakukan oleh psikolog untuk memfasilitasi permasalahan warga binaan. Bentuk konseling yang dilakukan berupa konseling individual dan konseling kelompok. Konseling tersebut tidak hanya terkait dengan kesehatan mental, namun juga pengembangan diri, kesadaran diri, dan pengembangan kapasitas yang berkaitan dengan aspek kehidupan warga binaan pasca penahanan di rutan.

D. Evaluasi

Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui beberapa metode, seperti wawancara, observasi, kuesioner, serta analisis data psikoedukasi untuk mengukur perubahan dalam keterampilan, kesehatan mental, dan kesiapan warga binaan dalam menghadapi kehidupan di luar rutan.



Gambar 1. Rangkaian kegiatan

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan

Kegiatan	Sasaran
1 Analisis Situasi	Mengidentifikasi kebutuhan, potensi, dan masalah yang dihadapi peserta untuk merancang program yang sesuai.
2 Psikoedukasi Kesehatan Mental	Meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya kesehatan mental dan cara menjaga stabilitas emosi
3 Konseling	Membantu peserta menyelesaikan masalah personal melalui sesi berbasis diskusi atau konseling.
4 Bertanam	Mengajarkan keterampilan bercocok tanam sebagai upaya swasembada pangan dan terapi.
5 Beternak	Membekali peserta dengan pengetahuan dasar memelihara hewan untuk tujuan ekonomi atau kebutuhan keluarga.
6 Pelatihan <i>Goal Setting</i>	Membantu peserta menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dan realistik.
7 Manajemen Keuangan	Memberikan keterampilan mengelola keuangan pribadi atau usaha, termasuk pengelolaan pendapatan dan tabungan.
8 Keterampilan membuat sabun	Mengajarkan peserta membuat sabun sebagai keterampilan bernalih ekonomi.
9 Keterampilan membuat lilin	Melatih peserta memproduksi lilin hias atau aromaterapi untuk kebutuhan rumah atau usaha.
10 Keterampilan	Membantu peserta belajar

	Buket	membuat dekorasi buket untuk dijual atau hadiah.
11	Keterampilan Rajut	Membekali peserta dengan keterampilan merajut untuk menghasilkan produk kreatif seperti tas atau pakaian.
12	Keterampilan memasak	Mengajarkan keterampilan memasak makanan spesifik untuk konsumsi rumah atau usaha.
13	Pengemasan Produk	Melatih cara mengemas produk secara menarik untuk meningkatkan nilai jual.
14	Pemasaran Produk	Memberikan strategi pemasaran, termasuk penggunaan media sosial atau strategi penjualan langsung.
15	Psikoedukasi Kesejahteraan Spiritual	Memberikan wawasan tentang hubungan spiritual dan dampaknya terhadap ketenangan pikiran dan kesejahteraan hidup.
16	Presentasi Hasil	Peserta mempresentasikan hasil keterampilan atau pengetahuan yang didapat selama program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pergeseran cara pandang (*mindset*)



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan oleh Kepala Rutan (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Warga Binaan Perempuan mengalami pergeseran cara pandang terhadap masa depan dan kehidupan setelah keluar dari rutan.

1. Pada awal pengamatan sebelum adanya program, warga binaan masih menunjukkan sikap yang pasif, cenderung pesimis, dan kurang bersemangat. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan, warga

binaan menunjukkan adanya antusiasme untuk meningkatkan kualitas hidupnya setelah keluar dari rutan.

2. WBP atas nama R mengungkapkan bahwa ia awalnya merasa sedih dan kecewa dengan perbuatannya yang dianggap baik (jujur saat dimintai kesaksian terkait dengan suaminya), justru malah menyeretnya ke rutan. Ia sangat kecewa karena dulu ia berprofesi sebagai satpam perempuan yang penghasilannya dapat diandalkan. Namun demikian, saat menjalani berbagai rangkaian kegiatan, ia menyampaikan bahwa semua ini terjadi pasti ada hikmahnya dan telah menerima keadaan ini dengan “legowo”, ia akan berusaha untuk menata ulang hidupnya melalui usaha membuat lilin/rajut (yang ia minati).
 3. WBP atas nama AL mengungkapkan bahwa dengan kegiatan yang telah dilakukan, ia menjadi punya semangat baru bahwa kehidupan tidak berhenti disini. Ia juga menyampaikan bahwa ia justru senang bisa mendapatkan kesempatan mendapatkan latihan keterampilan yang mungkin tidak didapatkan di luar sana.
 4. Perubahan ini juga tercermin dalam observasi. Selama kegiatan berjalan, peserta mulai lebih aktif dalam berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan mengekspresikan harapan mereka terhadap masa depan. Mereka juga mulai menunjukkan kepedulian terhadap sesama dan lingkungan sekitar, misalnya mereka dapat memberikan empati kepada narapidana yang baru saja masuk dengan memberikan semangat dan berbagi pengalaman saat pertama kali adaptasi di rutan.

B. Peningkatan kemampuan menyusun *goal setting*



Gambar 3. Pelatihan *Goal Setting* (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Pelatihan *goal setting* yang menggunakan pendekatan SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*) memberikan dampak yang nyata terhadap

kemampuan warga binaan dalam merancang rencana hidup. Sebelum mengikuti pelatihan, sebagian besar warga binaan belum memiliki orientasi masa depan yang jelas, bahkan tidak mampu menjabarkan apa yang ingin mereka capai pasca-rutan. Setelah pelatihan, peserta mampu menyusun tujuan hidup secara lebih terstruktur. Beberapa dari mereka mulai menyusun rencana usaha kecil atau ingin lebih aktif dalam kegiatan keagamaan dan sosial di masyarakat.

C. Peningkatan kemampuan mengekspresikan diri melalui konseling



Gambar 4. Konseling Kelompok (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Pada awal sesi, banyak warga binaan mengalami hambatan dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran. Mereka cenderung menutup diri, malu, atau merasa tidak penting untuk membagikan masalahnya. Namun, seiring berjalannya sesi, warga binaan mulai merasa nyaman, terbuka, dan mampu mengungkapkan pengalaman pribadi secara lebih jujur.

1. Warga binaan mulai berani menceritakan trauma masa lalu, relasi keluarga, dan kekhawatiran akan masa depan dalam sesi konseling kelompok.
2. Munculnya pernyataan emosional yang lebih jujur dan mendalam.
3. Adanya dukungan antar warga binaan dengan bertukar pandangan terkait dengan alternatif solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah.

D. Meningkatnya interaksi sosial dan dukungan sosial



Gambar 5. Pelatihan Membuat Eco Pounding dan Bertanam (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Program ini tidak hanya berdampak secara individual, tetapi juga memperkuat relasi antar warga binaan. Melalui kegiatan kelompok seperti memasak dan membuat kerajinan, terbangun suasana saling mendukung dan rasa kebersamaan yang kuat.

1. Munculnya kerja sama yang lebih solid dalam kegiatan kelompok (saat melakukan kegiatan membuat lilin, sabun, *packaging* dan memasak).
2. Terbentuknya dukungan sosial antar warga binaan, di mana warga binaan saling memotivasi dan berempati satu sama lain.
3. Penurunan perasaan isolasi atau kesepian, terutama bagi yang baru ditahan (terlihat dari dukungan warga binaan lama yang menginisiasi interaksi kepada warga binaan baru).

E. Peningkatan keterampilan wirausaha



Gambar 6. Pelatihan Keterampilan Wirausaha Membuat *Lunch Box* (Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Kegiatan pelatihan praktis seperti membuat sabun, memasak, merajut, yang disertai dengan pelatihan *packaging*, pemasaran, hingga manajemen keuangan memberikan warga binaan keterampilan baru yang aplikatif. Ini membuka perspektif baru bahwa mereka bisa produktif dan mandiri secara ekonomi, meski memiliki latar belakang sebagai mantan narapidana.

1. Peserta mampu menyelesaikan produk dengan standar layak jual.
2. Muncul ide-ide bisnis sederhana yang mereka rancang untuk dijalankan setelah keluar dari rutan.
3. WBP setelah diajarkan membuat lilin dan *packaging*: “ternyata sangat mudah membuatnya ya, jika *packaging* bagus harganya bisa mahal”.
4. Peningkatan rasa percaya diri atas kemampuan diri.

Berkaitan dengan hasil yang diperoleh, terdapat beberapa poin yang dapat menjelaskan perubahan yang terjadi. Pertama, program-program yang ada secara independen memberikan manfaat

kepada warga binaan dalam meningkatkan area spesifik. Kedua, program-program yang dilaksanakan, secara akumulatif dan integratif menjadikan warga binaan memiliki kapasitas psikologis yang lebih memadai dan mereka lebih mandiri.

Melalui diskusi dan aktivitas kelompok, mereka menemukan ruang yang mendukung untuk berbagi pengalaman (Koementas-de Vos dkk., 2022), berempati satu sama lain (Hasanah & Lubis, 2025; Khoiri dkk., 2022), dan membingkai ulang tantangan mereka. Rasa memiliki ini mendorong mereka untuk lebih aktif, mengajukan pertanyaan, dan mendukung rekan-rekan mereka. Selain itu, mereka menemukan ruang yang suportif untuk berbagi pengalaman, melepaskan emosi, dan mengekspresikan pikiran mereka secara lebih terbuka. Pelepasan emosi dan pengekspresian pikiran ini membantu mereka memproses perasaan bersalah, sedih, dan kecewa dengan cara yang lebih sehat (Nakimuli-Mpungu dkk., 2013; Ron, 2022). Di saat yang sama, suasana kelompok memupuk empati dan rasa memiliki, mendorong peserta untuk lebih aktif, bertanya, dan mendukung rekan-rekan mereka, menunjukkan nilai terapeutik kohesi kelompok dalam mengurangi isolasi (Retni dkk., 2024) dan menumbuhkan motivasi (Aeni dkk., 2021).



Gambar 7. Konseling Kelompok dan Empati
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2025)

Penggunaan kerangka kerja SMART di sisi lain membantu warga binaan merubah harapan yang semula samar menjadi rencana yang lebih konkret dan realistik. Dengan memecah aspirasi yang luas ke dalam langkah-langkah spesifik dan dapat dicapai, para peserta memperoleh kejelasan sekaligus rasa kendali terhadap masa depan mereka (Bahrami dkk., 2022), yang sering kali berkurang selama masa penahanan. Proses yang terstruktur ini juga menumbuhkan motivasi (Bird dkk., 2024) dan efikasi diri (Tasyafa & Kusumawardani, 2025), sehingga sebagian narapidana mampu menyusun rencana usaha kecil, sementara yang lain mulai mengidentifikasi cara-cara nyata untuk berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan maupun sosial setelah bebas. Dengan demikian, penetapan tujuan berbasis SMART dapat menjembatani

kesenjangan antara aspirasi dan tindakan, sekaligus menumbuhkan ketahanan serta pola pikir proaktif dalam menghadapi proses re-integrasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Secara umum, dari evaluasi keterampilan diperoleh data bahwa 85% warga binaan mencapai peningkatan kemampuan praktis dibandingkan dengan hasil asesmen awal, baik dalam ketepatan teknik maupun kemandirian menyelesaikan produk. Hasil pengukuran skala psikoedukasi sederhana (*pre-test* dan *post-test*) juga menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 68,4% menjadi 84,7%. Selain itu, data menunjukkan bahwa program yang dilakukan diterima dengan sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan sebanyak 92% warga binaan menyatakan puas terhadap pelaksanaan kegiatan, 89% responden menilai materi relevan dengan kebutuhan pribadi mereka dalam rutan, dan 95% mengaku termotivasi untuk melakukan kegiatan serupa setelah bebas.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan positif pada warga binaan perempuan di Rutan Kelas IIB Boyolali, baik dari segi psikologis, sosial, maupun keterampilan hidup, setelah mengikuti program dalam pengabdian masyarakat ini. Program ini mendorong pergeseran cara pandang terhadap masa depan, peningkatan kemampuan dalam merancang tujuan hidup, serta kemampuan mengekspresikan diri melalui konseling. Selain itu, kualitas interaksi sosial dan dukungan antar warga binaan pun meningkat dan tercipta lingkungan yang lebih suportif dan empatik. Di sisi lain, pelatihan keterampilan wirausaha yang aplikatif juga berhasil meningkatkan kepercayaan diri dan membuka peluang bagi kemandirian ekonomi pasca-pembebasan. Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi positif dalam memfasilitasi proses rehabilitasi dan re-integrasi sosial bagi warga binaan perempuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Persyarikatan (LPMPP) Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) atas dukungan pendanaan dan fasilitasi yang memungkinkan kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Rutan Kelas IIB Boyolali, khususnya jajaran pimpinan dan staf yang telah memberikan izin, dukungan, serta pendampingan selama pelaksanaan kegiatan. Tidak lupa, penghargaan yang tinggi diberikan kepada para narasumber dan fasilitator yang telah berbagi ilmu dan keterampilan, serta kepada warga binaan perempuan yang telah

berpartisipasi aktif dan antusias selama rangkaian kegiatan berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Aeni, N., Irfan, I., & K, F. A. (2021). The effectiveness of the group counseling towards motivation to heal in initiates in drug abuse case. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 30–37. <https://doi.org/10.20956/icon.v6i1.12331>
- Bahrami, Z., Heidari, A., & Cranney, J. (2022). Applying SMARTgoal intervention leads to greater goal attainment, need satisfaction and positive affect. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(6), 869–882. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.018954>
- Baranyi, G., Cassidy, M., Fazel, S., Priebe, S., & Mundt, A. P. (2018). Prevalence of Posttraumatic Stress Disorder in Prisoners. *Epidemiologic Reviews*, 40(1), 134–145. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxx015>
- Bird, M. D., Swann, C., & Jackman, P. C. (2024). The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 75–97. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185699>
- Fazel, S., Hayes, A. J., Bartellas, K., Clerici, M., & Trestman, R. (2016). Mental health of prisoners: Prevalence, adverse outcomes, and interventions. *The Lancet Psychiatry*, 3(9), 871–881. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30142-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30142-0)
- Hasanah, U., & Lubis, S. A. (2025). Effectiveness of group counseling using the actualizing human strengths technique to enhance student empathy. *Journal of General Education and Humanities*, 4(3), 1173–1182. <https://doi.org/10.58421/gehu.v4i3.627>
- Khoiri, A., Nuraini, N. A., Salsabilla, T., & Makhmudah, U. (2022). Improving student empathy through group counseling services: A systematic literature review (SLR). *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 5(2), 377–383. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59366>
- Koementas-de Vos, M. M. W., van Dijk, M., Tiemens, B., de Jong, K., Witteman, C. L. M., & Nugter, M. A. (2022). Feedback-informed Group Treatment: A Qualitative Study of the Experiences and Needs of Patients and Therapists. *International Journal of Group Psychotherapy*, 72(3), 193–227. <https://doi.org/10.1080/00207284.2022.2086557>
- McTernan, N., Griffin, E., Cully, G., Kelly, E., Hume, S., & Corcoran, P. (2023). The incidence and profile of self-harm among prisoners: Findings from the Self-Harm Assessment and Data Analysis Project 2017–2019. *International Journal of Prison Health*, 19(4), 565–577. <https://doi.org/10.1108/IJPH-02-2023-0012>
- Nakimuli-Mpungu, E., Okello, J., Kinyanda, E., Alderman, S., Nakku, J., Alderman, J. S., Pavia, A., Adaku, A., Allden, K., & Musisi, S. (2013). The impact of group counseling on depression, post-traumatic stress and function outcomes: A prospective comparison study in the peter c. alderman trauma clinics in northern uganda. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.055>
- Pratt, D., Appleby, L., Piper, M., Webb, R., & Shaw, J. (2010). Suicide in recently released prisoners: A case-control study. *Psychological Medicine*, 40(5), 827–835. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991048>
- Retni, A., Harismayanti, Sudirman, A. N., & Daud, A. W. (2024). Efektivitas terapi kelompok pada pasien isolasi sosial di wilayah kerja puskesmas limboto kabupaten gorontalo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, Khusus*, 14–20.
- Ron, Y. (2022). The role of group sharing: An action research study of psychodrama group therapy in a psychiatric inpatient ward. *Psych*, 4(4), 626–639. <https://doi.org/10.3390/psych4040048>
- Tasyafa, F., & Kusumawardani, D. E. (2025). The relationship between self-efficacy and goal setting in student sepak takraw athletes in indonesia. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 10(1), 39–48. <https://doi.org/10.5614/jskk.2025.10.1.4>
- Tyler, N., Miles, H. L., Karadag, B., & Rogers, G. (2019). An updated picture of the mental health needs of male and female prisoners in the UK: Prevalence, comorbidity, and gender differences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(9), 1143–1152. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01690-1>