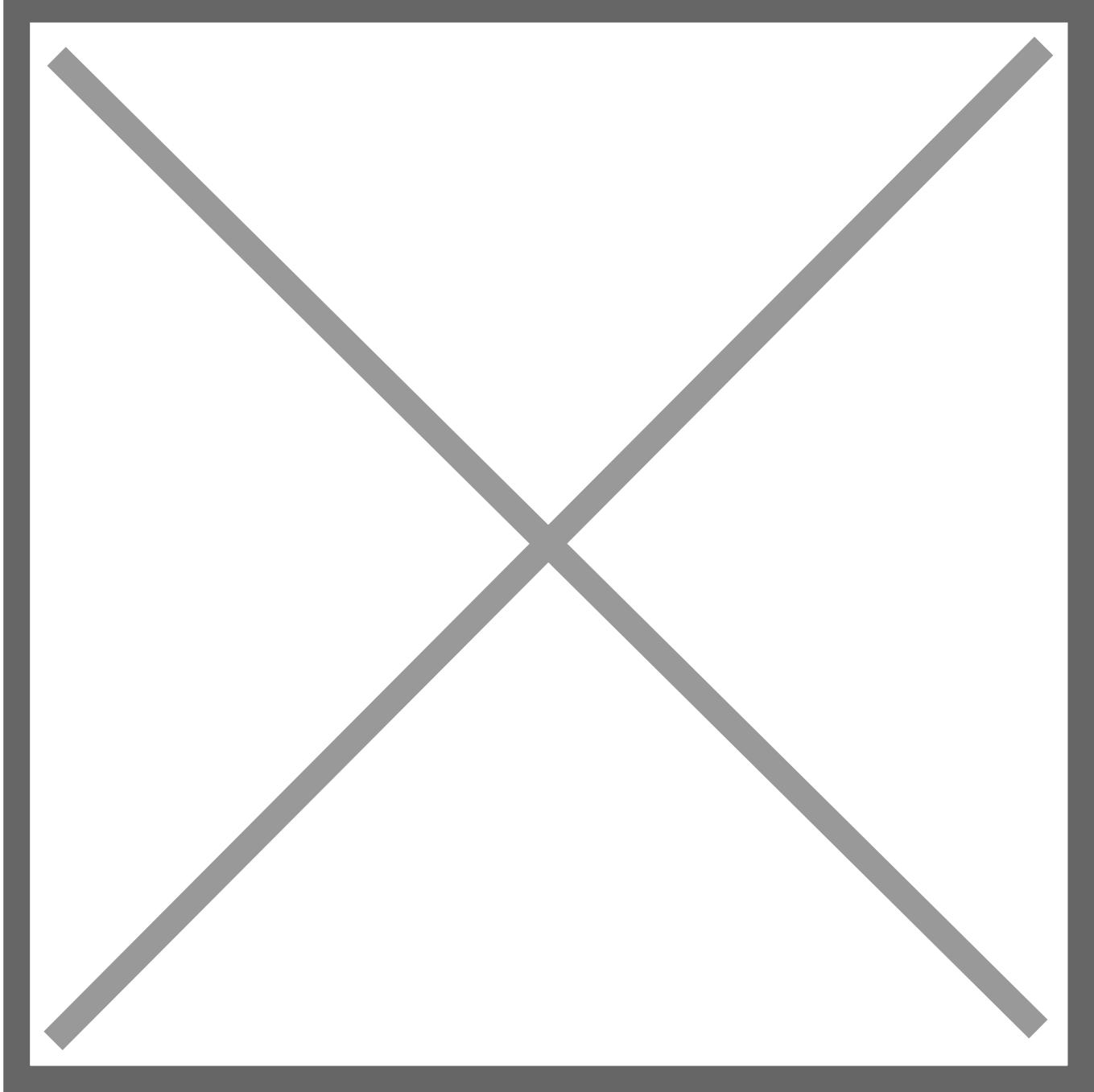


## Lapas Pekalongan Gelar Penyuluhan Kesehatan Mental, Bekali Warga Binaan dengan Teknik Regulasi Emosi dan Coping Stres

Narsono Son - KOTAPEKALONGAN.WARTAWAN.ORG

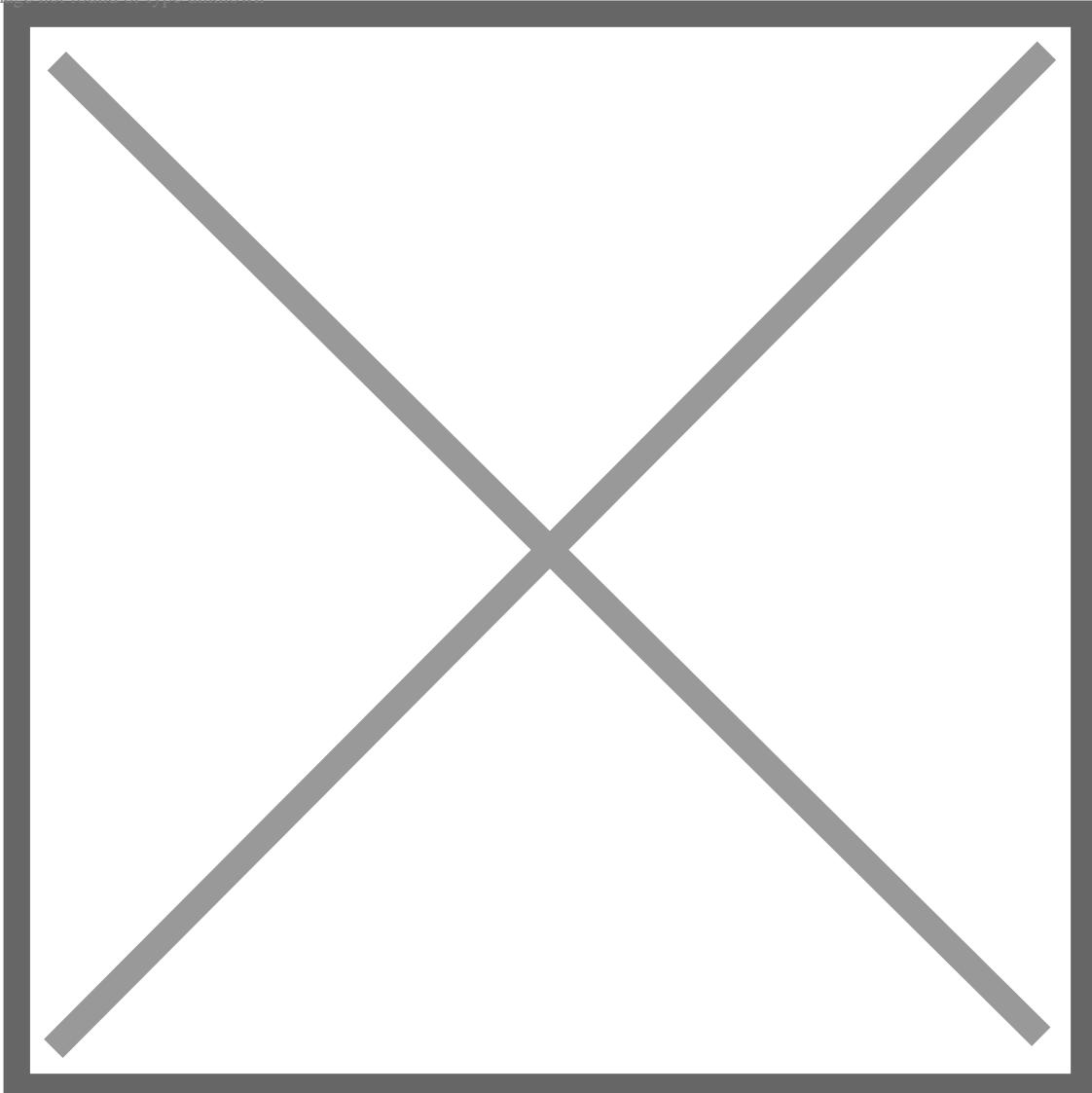
Nov 28, 2025 - 12:16



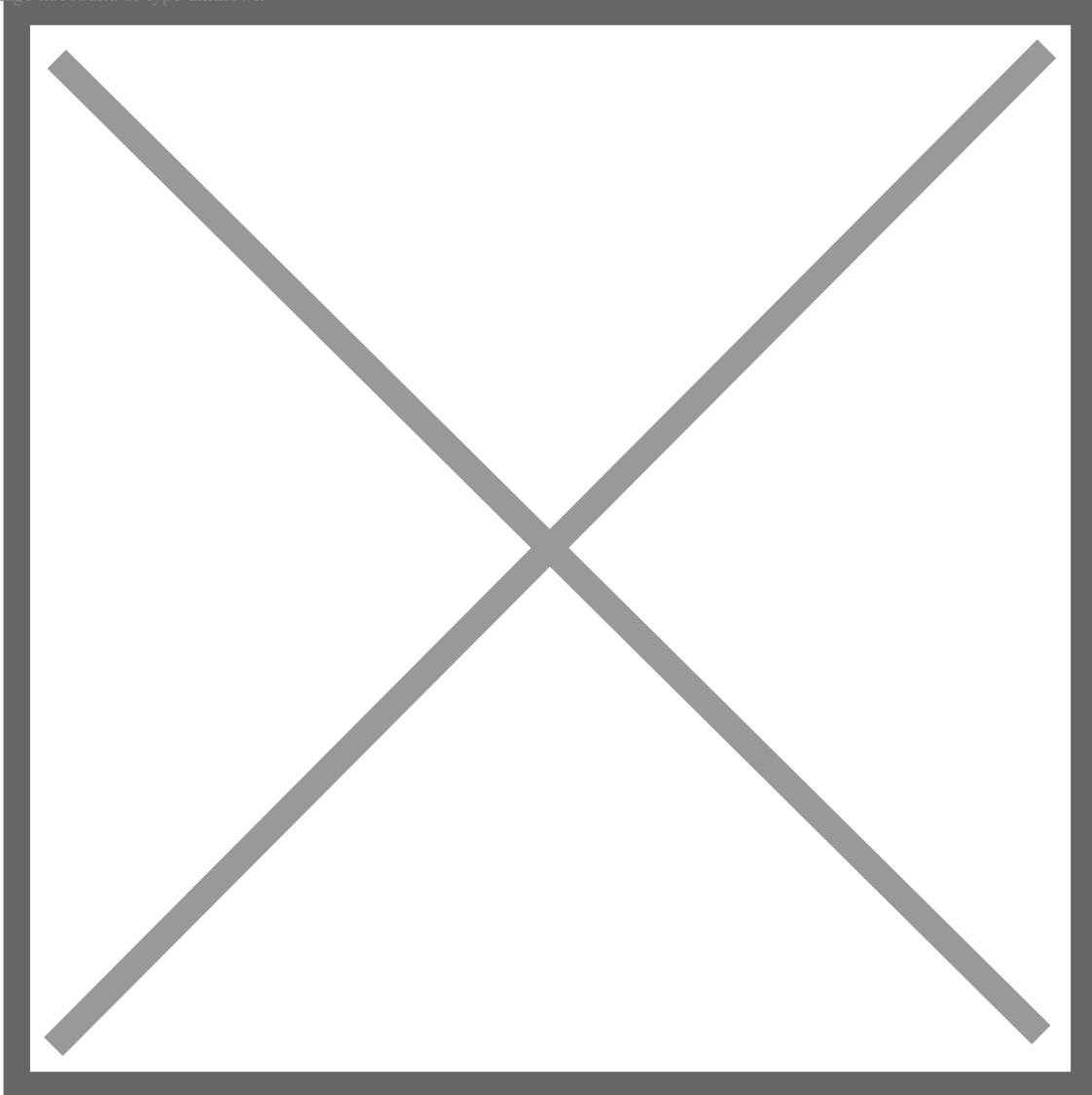
*Lapas Pekalongan Gelar Penyuluhan Kesehatan Mental, Bekali Warga Binaan dengan Teknik Regulasi Emosi dan Coping Stres*

Kota Pekalongan — Lapas Kelas IIA Pekalongan kembali menunjukkan komitmennya dalam meningkatkan kualitas pembinaan bagi warga binaan, Jumat (28/11/2025).

Kegiatan bertempat di Aula Ki Hajar Dewantara, digelar kegiatan Penyuluhan Kesehatan Mental dengan tema “Regulasi Emosi dan Coping Stres di Lingkungan Lapas Kelas IIA Pekalongan.”



Kegiatan yang dimulai pukul 09.30 WIB ini menghadirkan narasumber profesional, Igriya Fauzi Nabilah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dari Ikatan Psikolog Klinis Provinsi Jawa Tengah Wilayah Pekalongan.



Dalam sesi penyuluhan, ia memberikan edukasi komprehensif mengenai pentingnya memahami emosi, mengenali stres, hingga strategi penanganan yang dapat diterapkan selama menjalani pembinaan di dalam lapas.

Materi yang disampaikan meliputi:

- Pengenalan stres beserta tanda dan cara mengatasinya
- Teknik coping stres yang efektif
- Praktik relaksasi ringan untuk membantu menenangkan pikiran

Suasana kegiatan berlangsung hangat dan interaktif. Warga binaan tampak antusias, terutama ketika mengikuti sesi diskusi serta praktik relaksasi yang dipandu langsung oleh narasumber. Aktivitas ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga membantu mereka merasakan manfaat langsung dari teknik pengelolaan stres.

Kepala Lapas Kelas IIA Pekalongan, Teguh Suroso, melalui Perawat Ahli Muda Lapas Pekalongan, Supriyono, menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari upaya berkelanjutan untuk memastikan pembinaan tidak hanya fokus pada aspek keterampilan, tetapi juga kesejahteraan psikologis warga binaan.

"Kami ingin warga binaan mampu menjalani masa pidananya dengan lebih sehat, baik secara fisik maupun mental. Regulasi emosi dan manajemen stres adalah keterampilan penting yang akan membantu mereka menghadapi tantangan, baik selama di dalam lapas maupun setelah kembali ke masyarakat," ujarnya.

Ke depannya, petugas kesehatan dan pembinaan Lapas Pekalongan akan melakukan pemantauan lanjutan terhadap warga binaan yang membutuhkan pendampingan lebih intensif. Lapas juga mempertimbangkan pelaksanaan sesi konseling serta program lanjutan terkait penguatan kesehatan mental.

Kegiatan berjalan dengan aman, tertib, dan penuh manfaat bagi seluruh peserta, menegaskan komitmen Lapas Pekalongan dalam menghadirkan pembinaan yang humanis, edukatif, dan berkelanjutan.

(Humas Lapas Pekalongan)