

WARTAWAN

Tindak Lanjut Skrining Stres, Rutan Pekalongan Terapkan Hipnosis 5 Jari bagi WBP

Narsono Son - PEKALONGAN.WARTAWAN.ORG

Jan 21, 2026 - 21:47



Tindak Lanjut Skrining Stres, Rutan Pekalongan Terapkan Hipnosis 5 Jari bagi WBP

PEKALONGAN – Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIA Pekalongan melaksanakan kegiatan terapi Hipnosis 5 Jari dan edukasi pengelolaan stres bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP).

Kegiatan bertempat di Aula Rutan Pekalongan, hal ini merupakan tindak lanjut dari skrining stres yang telah dilakukan sebelumnya, Rabu (21/01/2026).

Sebanyak 8 orang WBP mengikuti kegiatan ini, khususnya mereka yang terindikasi mengalami tingkat kecemasan sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan metode Perceived Stress Scale (PSS-14).

Kegiatan dilaksanakan dengan pendampingan petugas kesehatan Klinik Pratama

Rutan Pekalongan serta melibatkan peserta Maganghub Psikologi.

Petugas kesehatan Klinik Pratama Rutan Pekalongan, Yuli Triono, menjelaskan bahwa Hipnosis 5 Jari merupakan metode relaksasi sederhana yang efektif membantu individu mengendalikan stres dan kecemasan secara mandiri.

“Melalui terapi ini, WBP diajarkan teknik relaksasi yang mudah dipraktikkan kapan saja, sehingga dapat membantu menenangkan pikiran dan emosi selama menjalani masa pembinaan,” ujar Yuli.

Selain terapi, para WBP juga menerima edukasi terkait pengenalan stres, faktor pemicu, serta cara-cara sederhana mengelola stres secara positif, sebagai bagian dari komitmen Rutan Pekalongan menghadirkan pembinaan yang holistik dan berorientasi pada kesehatan mental warga binaan.

Foto: Hufan

Kontributor: Hufan

Editor: Tim Humas Rutan Pekalongan