

INTERVENSI PROGRAM GAYATRI DI LAPAS KELAS IIB TABANAN

Aidha Fitri Febyanti

Program Studi Teknik Pemasyarakatan, Politeknik Imigrasi dan Pemasyarakatan Indonesia

E-mail: aidhafitrifebyanti@gmail.com

ABSTRAK

Stabilisasi emosi merupakan bagian penting dalam mendukung keberhasilan pembinaan narapidana di lembaga pemasyarakatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menerapkan terapi GAYATRI (Gerak Aktif Yoga agar Tenang, Relaks, dan Insightful) sebagai upaya meningkatkan ketenangan, relaksasi, dan pengendalian emosi warga binaan di Lapas Kelas IIB Tabanan. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui observasi, pelaksanaan terapi yoga, serta evaluasi menggunakan observasi dan wawancara. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti terapi dengan baik serta mengalami peningkatan ketenangan, kemampuan mengelola emosi, dan kesadaran diri. Program ini berkontribusi dalam mendukung kesehatan mental warga binaan dan menciptakan suasana pembinaan yang lebih kondusif. Dengan demikian, terapi GAYATRI dapat menjadi alternatif program pembinaan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana.

Kata Kunci : Terapi Emosi, Yoga, Narapidana, Kesehatan Mental, Pembinaan.

ABSTRACT

Emotional stability is an essential aspect of supporting the success of inmate rehabilitation in correctional institutions. This community service program aimed to implement GAYATRI (Active Yoga Movement for Calmness, Relaxation, and Insightfulness) therapy to improve emotional regulation, relaxation, and self-awareness among inmates at Tabanan Class IIB Correctional Institution. The program employed a participatory approach through observation, yoga therapy sessions, and evaluation using observation and interviews. The results showed that participants actively engaged in the program and experienced improved emotional control, relaxation, and self-awareness. The program also contributed to creating a more supportive rehabilitation environment by promoting inmates' mental well-being. Therefore, GAYATRI therapy can serve as an effective rehabilitation program to enhance the psychological well-being of inmates.

Keywords: Emotional Therapy, Yoga, Inmates, Mental Health, Rehabilitation.

Article History

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No

234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan institusi yang berperan dalam melaksanakan pembinaan narapidana agar mampu memperbaiki diri dan kembali berfungsi sebagai anggota masyarakat yang bertanggung jawab. Keberhasilan pembinaan tidak hanya ditentukan oleh aspek keterampilan dan pembinaan kepribadian, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental warga binaan. Selama menjalani masa pidana, narapidana dihadapkan dengan berbagai tekanan psikologis, seperti keterbatasan kebebasan, perubahan lingkungan sosial, keterpisahan dari keluarga, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan kehidupan di dalam lapas. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental khususnya stres pada narapidana lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Kondisi psikologis yang kurang baik dapat memengaruhi perilaku warga binaan, meningkatkan risiko konflik, serta menghambat efektivitas program pembinaan yang dilaksanakan di lembaga pemasyarakatan (Fazel & Seewald, 2012). Oleh karena itu, diperlukan program pembinaan yang mampu membantu narapidana mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebagai bagian dari proses rehabilitasi (Auty et al., 2017).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental adalah yoga. Yoga mengintegrasikan gerakan tubuh (*asana*), teknik pernapasan (*pranayama*), relaksasi, dan meditasi sehingga mampu menurunkan tingkat stres, mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kemampuan regulasi emosi. Selain itu, yoga juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), konsentrasi, dan kualitas hidup seseorang (Pascoe & Bauer, 2015).

Efektivitas yoga juga telah dibuktikan pada lingkungan pemasyarakatan. Program yoga dan *mindfulness* di lembaga pemasyarakatan mampu meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, memperbaiki pengendalian emosi, serta menurunkan perilaku agresif warga binaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikososial yang mendukung keberhasilan proses pembinaan narapidana (Bilderbeck et al., 2013).

Berdasarkan kondisi tersebut, program ini mengembangkan GAYATRI (Gerak Aktif Yoga agar Tenang, Relaks, dan *Insightful*) sebagai inovasi terapi stabilisasi emosi bagi warga binaan di Lapas Kelas IIB Tabanan. Program GAYATRI mengombinasikan latihan gerakan yoga sederhana, teknik pernapasan, relaksasi, dan refleksi diri untuk membantu peserta mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara positif. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan ketenangan, relaksasi, serta kemampuan *insight* dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis selama menjalani masa pembinaan (Cramer et al., 2013).

Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan petugas Kesehatan lapas, masih ditemukan warga binaan yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi, mudah merasa cemas, serta mengalami tekanan psikologis akibat proses adaptasi terhadap kehidupan di dalam lapas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi berbasis kesehatan mental yang mudah diterapkan, aman, dan dapat dilaksanakan secara berkelompok sebagai bagian dari program pembinaan (Baranyi et al., 2022).

Permasalahan dalam kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana penerapan terapi GAYATRI dapat membantu meningkatkan stabilisasi emosi dan mengurangi stress warga binaan di Lapas Kelas IIB Tabanan. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan menerapkan terapi GAYATRI untuk meningkatkan ketenangan, relaksasi, kemampuan regulasi emosi, dan kesadaran diri (*self-awareness*) warga binaan. Selain memberikan manfaat bagi peserta, program ini diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan pembinaan yang lebih kondusif serta memperkuat kualitas pembinaan berbasis kesehatan mental di lembaga pemasyarakatan.

METODE PENELITIAN

Program ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tabanan dengan sasaran warga binaan pemasyarakatan yang mengikuti program pembinaan kepribadian. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang menempatkan peserta sebagai subjek yang terlibat secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari identifikasi kebutuhan, pelaksanaan program, hingga evaluasi hasil. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman, respons, dan perubahan perilaku peserta selama mengikuti kegiatan melalui observasi, diskusi, dan refleksi terhadap proses yang berlangsung. Sementara itu, pendekatan partisipatif dipilih karena mampu mendorong keterlibatan aktif peserta sehingga proses pembelajaran, peningkatan kesadaran, dan perubahan perilaku dapat berlangsung secara lebih optimal sesuai dengan kebutuhan dan kondisi peserta.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui lima tahapan. Tahap pertama adalah observasi dan identifikasi kebutuhan, yaitu mengidentifikasi kondisi psikologis peserta melalui skrining pada warga binaan. Tahap ini bertujuan mengetahui permasalahan yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, seperti kecemasan, stres, mudah marah, dan kesulitan mengendalikan emosi.

Tahap kedua adalah persiapan program GAYATRI (Gerak Aktif Yoga agar Tenang, Relaks, dan *Insightful*). Pada tahap ini instruktur memberikan materi terapi, urutan gerakan yoga, teknik pernapasan (*pranayama*), latihan relaksasi, serta sesi refleksi diri (*insight session*). Gerakan yang dipilih merupakan gerakan yoga dasar dengan tingkat kesulitan rendah sehingga aman dan mudah diikuti oleh seluruh peserta tanpa memerlukan pengalaman sebelumnya. Program disusun dengan mempertimbangkan kondisi fisik dan psikologis warga binaan serta hasil penelitian yang menunjukkan bahwa yoga efektif meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan tingkat stres.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan terapi GAYATRI. Kegiatan diawali dengan pemanasan selama 5-10 menit, dilanjutkan gerakan yoga aktif selama 20-30 menit, latihan pernapasan selama 10 menit, relaksasi selama 10 menit, dan diakhiri dengan sesi refleksi diri selama 10-15 menit. Seluruh rangkaian terapi dipandu secara langsung oleh instruktur agar setiap peserta dapat mengikuti gerakan dengan benar dan memperoleh manfaat secara optimal. Selain melatih kebugaran fisik, terapi ini bertujuan meningkatkan ketenangan, kemampuan mengendalikan emosi, dan kesadaran diri (*self-awareness*).

Tahap keempat adalah monitoring dan pendampingan. Selama pelaksanaan terapi, instruktur melakukan observasi terhadap partisipasi peserta, kemampuan mengikuti gerakan, serta respons emosional yang muncul selama kegiatan. Pendampingan juga dilakukan melalui

diskusi singkat setelah sesi terapi untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman, kendala, maupun perubahan yang dirasakan setelah mengikuti program.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah mengikuti terapi GAYATRI. Data dikumpulkan menggunakan lembar *post-test*, dan dokumentasi kegiatan. Lembar observasi digunakan untuk menilai keterlibatan peserta, kemampuan mengikuti gerakan, ekspresi emosi, serta interaksi selama kegiatan. Wawancara digunakan untuk menggali persepsi peserta mengenai manfaat terapi, sedangkan lembar refleksi digunakan untuk mengetahui perubahan perasaan, tingkat ketenangan, dan kesadaran diri setelah mengikuti terapi.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan ketercapaian beberapa indikator, yaitu: (1) meningkatnya partisipasi peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian terapi; (2) meningkatnya kemampuan peserta dalam mengendalikan emosi dan merespons situasi secara lebih positif; (3) meningkatnya rasa tenang, relaks, dan kesadaran diri (*insightful*) setelah mengikuti terapi; (4) meningkatnya interaksi sosial yang positif selama kegiatan berlangsung; serta (5) terbentuknya suasana pembinaan yang lebih kondusif di lingkungan Lapas Kelas IIB Tabanan. Indikator tersebut mengacu pada manfaat yoga terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis.

Tingkat ketercapaian program ini ditinjau dari perubahan sikap dan perilaku peserta setelah mengikuti terapi GAYATRI. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui meningkatnya kemampuan mengelola emosi, berkurangnya kecemasan dan ketegangan, meningkatnya rasa percaya diri, serta tumbuhnya kesadaran untuk menerapkan teknik pernapasan dan relaksasi sebagai strategi mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan masyarakat. Meskipun kegiatan ini tidak memberikan dampak ekonomi secara langsung, program GAYATRI memberikan dampak sosial yang positif berupa peningkatan kesehatan mental warga binaan, terciptanya hubungan interpersonal yang lebih baik, serta mendukung keberhasilan proses pembinaan kepribadian di Lapas Kelas IIB Tabanan.

HASIL

1. Pelaksanaan Terapi GAYATRI

Program GAYATRI (Gerak Aktif Yoga agar Tenang, Relaks, dan Insightful) sebagai salah satu bentuk terapi stabilisasi emosi bagi warga binaan di Lapas Kelas IIB Tabanan. Program ini bertujuan membantu peserta mengelola emosi secara lebih adaptif melalui kombinasi gerakan yoga, latihan pernapasan, relaksasi, dan refleksi diri. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap, dimulai dari observasi kondisi peserta, pelaksanaan terapi, hingga evaluasi hasil. Pendekatan ini dipilih karena yoga telah terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan stres, dan memperbaiki kemampuan regulasi emosi.

Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian warga binaan menunjukkan gejala tekanan psikologis berupa kecemasan, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, serta kesulitan mengendalikan emosi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh proses adaptasi terhadap lingkungan masyarakat, keterbatasan interaksi dengan keluarga, serta tekanan selama menjalani masa pidana. Oleh karena itu, terapi GAYATRI dirancang sebagai media pembinaan yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental peserta.

Pelaksanaan terapi diawali dengan pemanasan ringan untuk mengurangi risiko cedera, kemudian dilanjutkan dengan gerakan yoga dasar (*asana*) yang berfokus pada keseimbangan tubuh dan pengendalian napas. Setelah itu peserta mengikuti latihan *pranayama* untuk mengatur pola pernapasan, dilanjutkan dengan relaksasi (*deep relaxation*) dan sesi refleksi (*insight session*). Pada tahap refleksi, peserta diajak mengenali emosi yang dirasakan, memahami penyebab munculnya emosi tersebut, serta menemukan cara yang lebih positif dalam merespons berbagai situasi.

Pelaksanaan terapi GAYATRI dilaksanakan secara bertahap, dimulai dari observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi emosional peserta, dilanjutkan dengan pemanasan, gerakan yoga dasar (*asana*), latihan pernapasan (*pranayama*), serta relaksasi dan refleksi diri. Observasi awal digunakan untuk mengetahui kebutuhan peserta, khususnya berkaitan dengan stres, kecemasan, pengelolaan emosi, dan kemampuan beradaptasi. Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan kondisi fisik, sedangkan gerakan yoga dasar diarahkan untuk membantu menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran. Latihan *pranayama* dilakukan untuk membantu mengatur pernapasan dan menurunkan ketegangan. Rangkaian kegiatan kemudian ditutup dengan relaksasi dan refleksi yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali kondisi emosional serta memikirkan respons yang lebih positif terhadap tekanan yang dihadapi selama menjalani masa pidana.

Gambar 1. Pelaksanaan Gerakan Yoga



Sumber : peneliti

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan gerakan yoga yang diikuti oleh warga binaan secara berkelompok dengan mengikuti arahan instruktur. Peserta terlihat mengikuti gerakan secara bersama-sama sebagai bagian dari rangkaian terapi GAYATRI. Pelaksanaan secara berkelompok menunjukkan bahwa kegiatan yoga dapat diterapkan dalam lingkungan Lapas dengan metode yang sederhana dan tidak memerlukan fasilitas khusus. Kegiatan ini juga memberikan aktivitas fisik yang terarah sekaligus menjadi sarana bagi warga binaan untuk mengurangi ketegangan dan membangun suasana pembinaan yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan Bilderbeck et al. (2013) yang menunjukkan bahwa yoga dalam lingkungan pemasyarakatan dapat memberikan manfaat terhadap pengendalian perilaku dan tekanan psikologis warga binaan.

2. Hasil Pelaksanaan Terapi

Seluruh peserta mengikuti rangkaian terapi GAYATRI dengan baik. Selama pelaksanaan kegiatan terlihat adanya peningkatan partisipasi, antusiasme, dan kemampuan peserta dalam

mengikuti setiap gerakan yoga. Pada sesi awal, beberapa peserta masih mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi dan mengatur pernapasan, namun setelah beberapa kali latihan peserta mulai mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik.

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti terapi, peserta tampak lebih tenang, mampu mengendalikan respons emosional, dan lebih rileks dibandingkan sebelum kegiatan dimulai. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa latihan pernapasan membantu mengurangi rasa cemas dan membuat pikiran menjadi lebih fokus. Yoga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup melalui penurunan tingkat stres serta peningkatan kemampuan regulasi emosi.

Selain perubahan pada aspek emosional, kegiatan juga memberikan dampak terhadap interaksi sosial antarwarga binaan. Peserta menunjukkan sikap saling mendukung selama pelaksanaan terapi, lebih mudah bekerja sama dalam mengikuti gerakan, dan lebih terbuka ketika menyampaikan pengalaman pada sesi refleksi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terapi kelompok mampu memperkuat hubungan sosial sekaligus menciptakan suasana pembinaan yang lebih kondusif.

Perubahan kondisi peserta sebelum dan sesudah terapi terlihat pada beberapa aspek. Sebelum kegiatan, tingkat ketenangan peserta cenderung rendah, kemampuan mengendalikan emosi belum optimal, konsentrasi masih mudah terdistraksi, dan kemampuan relaksasi belum terbentuk secara optimal. Setelah mengikuti terapi GAYATRI, peserta menunjukkan kondisi yang lebih tenang dan rileks, kemampuan mengendalikan respons emosional menjadi lebih baik, konsentrasi lebih terarah, serta interaksi sosial selama kegiatan menjadi lebih positif. Perubahan tersebut terlihat dari hasil observasi selama kegiatan dan diperkuat melalui wawancara serta refleksi peserta.

Gambar 2. Latihan Pernapasan dan Relaksasi



Sumber : peneliti

Gambar 2 menunjukkan warga binaan sedang mengikuti latihan pernapasan dan relaksasi sebagai bagian dari terapi GAYATRI. Pada tahap ini peserta diarahkan untuk mengatur pola pernapasan dan menenangkan tubuh serta pikiran setelah melakukan gerakan yoga. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, latihan pernapasan membantu peserta menjadi lebih tenang, rileks, dan mampu memusatkan perhatian pada instruksi yang diberikan. Pelaksanaan tahap ini memperlihatkan bahwa unsur pernapasan dan relaksasi menjadi bagian penting dalam membantu peserta mengurangi ketegangan selama mengikuti kegiatan. Temuan tersebut sejalan dengan Pascoe dan Bauer (2015) yang menjelaskan bahwa yoga memiliki manfaat dalam membantu mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terapi GAYATRI memberikan dampak positif terhadap stabilisasi emosi dan pengelolaan stress warga binaan. Gerakan yoga yang dipadukan dengan teknik pernapasan dan relaksasi membantu peserta menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis. Selain itu, sesi refleksi memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengenali emosi yang dirasakan sehingga mampu mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap tekanan selama menjalani pembinaan.

Keberhasilan program diukur melalui beberapa indikator, yaitu tingkat partisipasi peserta, kemampuan mengikuti gerakan yoga, peningkatan ketenangan, kemampuan mengendalikan emosi, serta meningkatnya kesadaran diri (*insight*). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebagian besar peserta menunjukkan perubahan positif pada seluruh indikator tersebut. Yoga dan *mindfulness* di lingkungan pemasyarakatan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi perilaku agresif.

Keberhasilan program GAYATRI dinilai melalui partisipasi peserta, kemampuan mengikuti gerakan, pengendalian emosi, tingkat relaksasi, dan kesadaran diri (*insight*). Berdasarkan hasil observasi, partisipasi peserta selama kegiatan tergolong sangat baik, sedangkan kemampuan mengikuti gerakan yoga berada pada kategori baik. Hasil wawancara menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam mengendalikan emosi dan kesadaran diri. Lembar refleksi juga menunjukkan peningkatan rasa relaks setelah mengikuti rangkaian terapi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa indikator keberhasilan program tercapai pada aspek yang diamati selama pelaksanaan kegiatan.

Program GAYATRI memiliki beberapa keunggulan, yaitu mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan khusus, dapat dilaksanakan secara berkelompok, serta memiliki biaya pelaksanaan yang relatif rendah. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan mental peserta, program ini juga mendukung terciptanya lingkungan pemasyarakatan yang lebih kondusif melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi dan hubungan sosial antarwarga binaan. Kondisi ini mendukung tujuan pembinaan pemasyarakatan yang menekankan perubahan perilaku dan pengembangan kepribadian warga binaan.

Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan masih menghadapi beberapa kendala. Perbedaan kondisi fisik peserta menyebabkan kemampuan mengikuti gerakan yoga tidak sama, sehingga instruktur perlu menyesuaikan intensitas latihan. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan membuat evaluasi jangka panjang terhadap perubahan psikologis peserta belum dapat dilakukan secara menyeluruh.

Kedepannya, program GAYATRI ini memiliki peluang untuk dikembangkan menjadi salah satu program pembinaan rutin di Lapas Kelas IIB Tabanan. Pengembangan dapat dilakukan melalui peningkatan frekuensi latihan, penyusunan modul yang lebih sistematis, pelibatan psikolog atau instruktur yoga bersertifikat, serta evaluasi menggunakan instrumen psikologis yang terstandar sehingga efektivitas program dapat diukur secara lebih komprehensif.

Gambar 3. Sesi Refleksi Insight Session



Sumber : peneliti

Gambar 3 menunjukkan pelaksanaan sesi refleksi atau insight session setelah warga binaan mengikuti gerakan yoga, latihan pernapasan, dan relaksasi. Pada sesi ini peserta diberikan kesempatan untuk mengenali perasaan dan emosi yang muncul selama kegiatan serta menyampaikan pengalaman yang dirasakan. Sesi refleksi menjadi bagian penting dalam GAYATRI karena kegiatan tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga mendorong peserta untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan memahami cara merespons tekanan secara lebih positif. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peserta menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman setelah mengikuti kegiatan, sehingga sesi ini turut mendukung proses pengelolaan emosi dan menciptakan suasana pembinaan yang lebih kondusif.

Secara keseluruhan, terapi GAYATRI berhasil memberikan perubahan positif bagi warga binaan maupun institusi. Dalam jangka pendek, program ini meningkatkan ketenangan, relaksasi, kemampuan mengendalikan emosi, dan kesadaran diri peserta. Dalam jangka panjang, terapi GAYATRI berpotensi menjadi bagian dari program pembinaan berbasis kesehatan mental yang mendukung terciptanya lingkungan pemasyarakatan yang aman, harmonis, dan kondusif serta memperkuat proses reintegrasi sosial warga binaan setelah kembali ke masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program GAYATRI, dapat disimpulkan bahwa program GAYATRI (Gerak Aktif Yoga agar Tenang, Relaks, dan *Insightful*) berhasil diterapkan sebagai salah satu bentuk terapi stabilisasi emosi dan stress bagi warga binaan di Lapas Kelas IIB Tabanan melalui rangkaian gerakan yoga, latihan pernapasan, relaksasi, dan sesi refleksi diri. Pelaksanaan terapi memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis peserta, yang ditunjukkan dengan meningkatnya ketenangan, kemampuan mengendalikan emosi, relaksasi, konsentrasi, serta kesadaran diri (*self-awareness*). Selain itu, peserta menunjukkan partisipasi yang baik selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2017). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(6), 689-710. <https://doi.org/10.1177/0306624X15602514>
- Baranyi, G., Scholl, C., Fazel, S., Patel, V., Priebe, S., & Mundt, A. P. (2022). Severe mental illness and substance use disorders in prisoners in low-income and middle-income

- countries: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global Health*, 10(6), e857-e867. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00134-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00134-5)
- Bilderbeck, A. C., Farias, M., Brazil, I. A., Jakobowitz, S., & Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1438-1445. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.06.014>
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068-1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>
- Fazel, S., & Seewald, K. (2012). Severe mental illness in 33,588 prisoners worldwide: Systematic review and meta-regression analysis. *British Journal of Psychiatry*, 200(5), 364-373. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.096370>
- Pascoe, M. C., & Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270-282. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>